

28. luglio

Workaholism

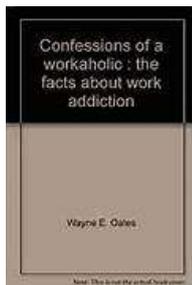
Ciò che mi fa male è vedere la decadenza costante di questa umanità che lotta per tenere lavori che non vuole ma ha troppa paura dell'alternativa. Le persone sono vuote. Sono semplicemente corpi pieni di paure, con menti obbedienti.

Charles Bukowski

Lettera a un amico sulla schiavitù del lavoro

Ho letto sul Washington Post del 21 luglio l'articolo [Are You a Hard Worker or a Workaholic?](#) che raccontava come le persone dipendenti dal lavoro hanno più probabilità rispetto ai loro coetanei di segnalare problemi di salute. Questi "dipendenti" dal lavoro hanno spesso abitudini malsane, tra cui bere eccessivamente, mancanza di sonno e mancanza di esercizio fisico,

Per la maggior parte delle persone, il lavoro svolge un ruolo di primo piano in termini di soddisfazione dei bisogni sociali e psicologici. Il lavoro infonde significato alla vita, genera valore monetario, stabilisce una struttura, favorisce le connessioni sociali, forgia uno status e promuove l'attività. La maggior parte dei lavoratori tende quindi a sperimentare risultati positivi dal lavoro, tuttavia una piccola minoranza sembra impegnarsi in comportamenti lavorativi eccessivi e incontrollabili. Tali individui sono spesso spinti da fattori interni ed esterni che li costringono a lavorare e sono definiti workaholic



Il termine workaholism è stato storicamente introdotto da Oates nel 1971 Oates W. E. (1971). *Confessions of a workaholic: The facts about work addiction*. New York: World Publishing Company.

che lo ha definito come "**dipendenza dal lavoro, il bisogno compulsivo e incontrollabile di lavorare incessantemente**". Definizioni più recenti di workaholism hanno ampliato le dimensioni di Oates per fornire una comprensione più sfumata del concetto.

Una di queste definizioni esaustive e relativamente concordate implica che il workaholism rappresenti un bisogno compulsivo ed estremo di lavorare, caratterizzato da un'incessante spinta a lavorare ore e ore, ad assumersi maggiori responsabilità lavorative e a dare priorità al lavoro rispetto ad altre aree della vita, come la famiglia e gli amici

Il workaholism può avere effetti psicologici, fisici e sociali negativi sugli individui colpiti e sulle persone a loro vicine ed è stato anche collegato a risultati organizzativi dannosi. La maggior parte degli studi sul workaholism si concentra sui meccanismi e sulle variabili di risultato quindi i dati sul numero di persone colpite dal workaholism sono scarsi, mentre questo argomento condivide con altri problemi lavorativi e organizzativi

Luckhaupt SE, Calvert GM. Work-relatedness of selected chronic medical conditions and workers' compensation utilization: National health interview survey occupational health supplement data. Am J Ind Med. 2010 Dec;53(12):1252-63.

Quest'ultimo crea un divario che riduce la probabilità di riconoscimento da parte del governo e delle parti interessate, il che a sua volta limita l'implementazione di strategie di intervento e linee guida pratiche che mirano a combattere il workaholism.

Il 5 luglio è stata la giornata nazionale dei WORKAHOLIC, pensata per sensibilizzare l'opinione pubblica su quella che è stata soprannominata "**la dipendenza del secolo**". Ma molte persone non sono sicure di cosa costituisca workaholism in una cultura che vede "impegnato" come uno status symbol.

"Mangio, dormo e vivo per la mia attività". Commenti come questi sono comuni nel mondo odierno, dove gli imprenditori sono ormai paragonati alle rock star dei giorni nostri.

Ma non sono solo gli imprenditori a oltrepassare il confine tra "**lavorare per vivere**" e "**vivere per lavorare**". La tecnologia consente a molti dipendenti di portarsi il lavoro a casa.



E per molte persone, la confusione tra lavoro e vita è benvenuta. Sono appassionati di ciò che fanno e sono felici di dedicare più tempo alla costruzione della loro carriera e a guadagnarsi da vivere meglio. Ma per altri, il bisogno costante di lavorare deriva da una dipendenza. Questo comportamento autodistruttivo danneggia la vita personale e professionale di un individuo.

La differenza fondamentale tra lavoratori instancabili e stacanovisti non è il numero di ore lavorative. Riguarda i problemi che il lavoro causa nelle loro vite. Uno studio del 2015 pubblicato sul *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*

Quinones C, Griffiths MD.

Addiction to Work: A Critical Review of the Workaholism Construct and Recommendations for Assessment.

J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2015 Oct;53(10):48-59.

ha scoperto che i workaholic hanno problemi di salute sociale, psicologica e fisica a causa della loro dipendenza dal lavoro. I ricercatori hanno scoperto che i workaholic erano ad alto rischio di burnout, depressione, cattiva salute, diminuzione della soddisfazione di vita e problemi familiari e relazionali.

Quindi, mentre una persona può essere in grado di lavorare 50 o più ore alla settimana senza un singolo effetto collaterale grave, qualcun altro può sperimentare conseguenze disastrose. E per i workaholic, quella spinta a continuare a lavorare porta a una spirale discendente che si auto-perpetua.

Più i workaholic lavorano, più conseguenze subiscono. Le conseguenze creano più stress, che a sua volta diminuisce la produttività. E una minore produttività significa più ore di lavoro.

A differenza delle persone appassionate che amano veramente il loro lavoro, i workaholic spesso si sentono esauriti, preoccupati e stressati. E anche se non traggono gioia dal lavoro, diventano particolarmente infelici quando non possono lavorare.

Si sentono in colpa quando non lavorano. E spesso lavorano di nascosto, nel tentativo di impedire al partner o agli amici di fargli notare quante ore stanno lavorando.

**Le nove cose da sapere sulla dipendenza dal lavoro
secondo la ricerca compilata dal Post :**

1- Non esiste alcuna correlazione tra dipendenza dal lavoro e rendimento lavorativo: i dipendenti dipendenti da questo tipo di lavoro ricevono più o meno le stesse valutazioni delle prestazioni dei loro colleghi.

2- I perfezionisti, gli estroversi e le persone con personalità di tipo A sono più inclini alla dipendenza dal lavoro rispetto ad altri tipi di personalità.

3- Una bassa autostima non è un fattore che determina la dipendenza dal lavoro.

Uno studio condotto nel 2018 su infermieri norvegesi ha scoperto che i maniaci del lavoro avevano maggiori probabilità rispetto ai loro colleghi di danneggiare o quasi danneggiare i pazienti e se stessi, rompere attrezzature e dormire sul lavoro.

4- I dirigenti e i lavoratori autonomi corrono un rischio maggiore di diventare dipendenti dal lavoro rispetto ad altri.

5- Uno studio del 2006 ha inoltre scoperto un legame tra insoddisfazione nella vita e eccessivo impegno lavorativo.

6- Le organizzazioni che incoraggiano la competizione e gli orari di lavoro prolungati tendono a generare maniaci del lavoro.

7- L'aumento della dipendenza dal lavoro potrebbe essere collegato a piattaforme online come Zoom, Slack e Microsoft Teams, che consentono al lavoratore di lavorare ovunque si trovi.

8- Non ci sono soluzioni scientificamente provate per la dipendenza dal lavoro

Se pensi di essere affetto da workaholism chiedi :

**Le ore che passo in ufficio danneggiano le mie relazioni?
La mia salute ne sta soffrendo?
La mia salute mentale sta peggiorando?**

Questi sono solo alcuni segnali che potresti essere un maniaco del lavoro. Il workaholism è simile ad altre dipendenze. Esistono vari trattamenti disponibili per i workaholic, che vanno dagli incontri in 12 step al trattamento residenziale. Anche la terapia ambulatoriale può essere molto efficace. La terapia spesso aiuta i workaholic a trovare strategie per staccarsi dal lavoro, rimettersi in contatto con i propri cari e rafforzare la propria forza mentale.





TIME100.Health

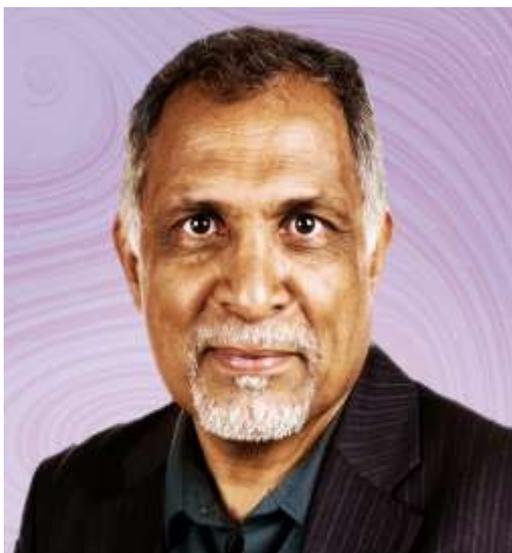
Le 100 persone più influenti nel mondo della salute

I giornalisti e gli editori del Time hanno trascorso mesi a consultare esperti in tutto il mondo per selezionare le 100 persone più influenti nel campo della salute in questo momento. L'elenco finale include scienziati, medici, sostenitori, educatori, decisori politici e altro ancora. I partecipanti sono stati suddivisi in categorie di innovatori, titani, pionieri, leader e catalizzatori.

BAEDEKER racconta le "storie essenziali" delle persone e delle idee che plasmano e migliorano il mondo

Venkat Shastri

Catching Alzheimer's early



Ecco una rinascita in atto nei trattamenti per l'Alzheimer, ora che sono disponibili i primi che affrontano le cause profonde del disturbo, anziché i sintomi. Queste terapie funzionano meglio se i pazienti le ricevono precocemente, ben prima che si manifestino la perdita di memoria e altri deficit cognitivi. Tuttavia, i modi migliori per diagnosticare l'Alzheimer sono costosi (le scansioni PET possono costare 3.000 \$) o invasivi (il liquido cerebrospinale può essere ottenuto solo tramite una puntura lombare). Potrebbe presto esserci un altro modo per individuarlo in anticipo. L'azienda di **Venkat Shastri**, ALZPath, ha sviluppato un esame del sangue per uno dei marcatori chiave dell'Alzheimer precoce, ptau217, che è una forma della proteina tau legata all'Alzheimer, che i medici possono ora ordinare da laboratori selezionati. Uno studio del 2024 ha dimostrato che il test ALZPath è accurato quanto il liquido cerebrospinale nel rilevare l'Alzheimer precoce. Il test per ptau217 potrebbe alla fine diventare una parte di routine degli esami del sangue per le persone anziane. **"Nei prossimi 12-18 mesi il nostro test diventerà sempre più rilevante nell'Alzheimer e più utile nella pratica clinica con neurologi e medici di base che vedono pazienti con problemi di memoria"**, afferma Shastri, co-fondatore e CEO di ALZpath. Per ora, è designato come un test sviluppato in laboratorio, il che significa che i dottori possono ordinarlo solo da laboratori certificati, ma Shastri ha richiesto l'approvazione della Food and Drug Administration statunitense in modo che i grandi ospedali e i laboratori regionali possano eseguirlo da soli e le assicurazioni potrebbero coprirlo, ampliando l'accesso. Sta anche testando la stessa piattaforma per diverse proteine che potrebbero aiutare a diagnosticare il Parkinson, la SLA e persino i traumi cranici e le commozioni cerebrali.