

İŞKOLİKLERİ BEKLEYEN TEHLİKE: PANİK ATAĞI



thi – Yoğun çalışma temposu, uzun çalışma saatleri, günün her saati

e-postalara cevap verebiliyor olma beraberinde kronik yorgunluk, uykusuzluk, kaygı bozuklukları ve panik atağı getirebiliyor.

Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi Klinik

Psikologlarından Yeşim Selçuk, çalışanları işkolizm ve beraberinde getireceği hastalıklarla ilgili işkolikleri uyardı.

Yüksek tansiyonlu çalışma ortamları, teslim tarihleri kısa zaman aralığına sıkıştırılmış projeler, günlük işleyişteki hızlı tempo uzun ve yoğun çalışma saatleri anlamına gelir.

Teknoloji Sınırları Kaldırıyor

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte iş yaşamı ve özel yaşam arasındaki sınırlar gittikçe kayboluyor. Günümüzde çalışmak için telefon ve bilgisayarın yeterli olmasıyla birlikte işyerindeki sorumluluklar iş yeri dışına da taşmış durumda. Bu da iş yaşamı ve özel yaşam arasındaki dengenin korunamadığı anlamına geliyor.

Yorgunluk, uykusuzluk, kaygı bozukluğu...

İş; kişilerin hayatında başarı, saygınlık, maddi açıdan güvende hissedebilmek adına önem arz ederken aynı derecede kişinin hayat akışını bozuyor. Yoğun tempoda çalışan kişilerde kronik yorgunluk/uykusuzluk, panik atağı, kaygı bozuklukları gibi rahatsızlıklar sıklıkla görülüyor. Artan stres en nihayetinde ciddi sağlık sorunlarına ve işlevsellikte

bozulmalara neden olabiliyor.

Bu şikayetlerin en çok görüldüğü grup işkoliklerdir. Takıntılı bir şekilde işe odaklanıp yaşamın diğer keyif veren alanlarını dışlamayı seçen işkolikler iş dışında birşey yaptıklarında kaygı, suçluluk ve mutsuzluk hissederler.

İşkolik olmak çalışkan olmakla karıştırılmamalıdır. İşkolizm; kişinin sağlığını, aile yaşantısı ve hatta yaptığı işin niteliğini olumsuz yönde etkilese dahi, iş yaşamını insanı mutlu ve motive eden her tür diğer etkinlikten ön planda tutma halidir.

Tüm çalışanlara sağlıklı günler diliyoruz.