

PROBLÉMÁNK

A munkaholizmus fizikai következményei és a felépülés természete – egy orvos véleménye

Mi, az Anonim Munkaholisták a munkaholizmust betegségnek tartjuk. Úgy gondoljuk, hogy ez egyrészt egy fizikai függőség: az adrenalintól és más stresszhormonoktól és egy viselkedési függés (process addiction) a kényszeres tevékenykedéstől. Tapasztalataink arról árulkodnak, hogy a munkaalkoholizmus betegsége progresszív, azaz súlyosbodó és potenciálisan végzetes. A munkaholisták krónikus magas stresszhormon szinttel élnek együtt, mely köztudottan hatással van a legfontosabb testfunkciókra és zavarja a test normál helyreállító mechanizmusait. A következő beszámolóban, melyet M. D., maga is a függésből felépülőben lévő orvos írt, a betegség néhány fizikai következményére hívja fel a figyelmet.

Az addikció egyik mindenki által elfogadott definíciója egy bizonyos anyag vagy tevékenység folyamatos használata, annak negatív következménye ellenére. Bizonyos függések orvosi komplikációi jól ismertek; például a krónikus alkoholizmus májcirrózishoz és az idegrendszer súlyos károsodásához vezethet. A nikotinfüggést a szívbetegségekhez, a tüdőrákhoz és a tüdőátaguláshoz kötik.

De mik a munkamánia egészségügyi kockázatai?

A munkafüggés fizikai hatásai ilyen formában nincsenek dokumentálva az orvosi irodalmakban, de a testet érő stresszre vonatkozó kiterjedt irodalmakra, és saját tapasztalatainkra támaszkodva arra következtetünk, hogy komoly, életet veszélyeztető betegséggel van dolgunk.

Ha a krónikus stresszhez kapcsolódó tünetek és betegségek listáját áttekintjük, az sokat segíthet. Bizonyos fizikai panaszaid, talán úgy tűnik, nincsenek összefüggésben a munkához való hozzáállásoddal és viselkedéseddal, de valószínűleg mégis ahhoz köthetőek.

Ha egy alkoholisták nagy mennyiséget iszik és motorkerékpár baleset éri, azt az alkoholizmussal kapcsolatos balesetként tartják számon. De mi van azzal a munkaholistával, aki egy 80 órás munkahét után elalszik a kormányánál, és lehajt az autóval az útról? A rendszertben dolgozók sosem hoznák összefüggésbe ezt a viselkedést a balesettel. Gyakran a családtagok és maguk a munkaholisták sem hozzák összefüggésbe a fizikai tüneteket a munkaszokásokkal, amíg a betegség láthatóan ki nem fejlődik, és nem indulnak el a felépülés útján. Sok munkaholista komoly testi károsodást szenved, mire ráébred a tényre, hogy életüket veszélyeztető betegséggel állunk szembe, és segítségre van szükségünk, hogy megállítsuk a folyamatot.

Ehhez még hozzáadódik az a pszichológiai ártalom, ami a betegség által felmerülő társadalmi elszigeteltséghez vezeti az egyént és a családokat. Depresszió, válás, szerfüggés, szorongásos zavarok és kényszeres-rögeszmés zavarok mind a munkaholizmusnak, mint függőségnek előrehaladását segítő negatív következmények.

A popkultúra egyik sztereotipikus képe a munkaholistáról a férfi, aki a kórházi ágyán felülve, szívroham után éppen dolgozó alkalmazottjához beszél (vagy ordít), miközben az EKG elektródák még mindig lógnak a mellkasáról.

Sok ember meg tudta volna jósolni annak a kutatásnak az eredményét, mely az úgynevezett A típusú személyiség és a szívbetegségek közti összefüggést kutatta, annak ellenére, hogy ez nem került széles körben publikálásra. Az orvosi irodalomban az A típusú személyiség versenyző, türelmetlen, ellenséges, agresszív és sürgető érzései által vezérelt egyénként jelenik meg.

Természetesen nem minden A típusú személyiségnél fejlődik ki a szívbetegség. Az öröklődés, az étrend, a testmozgás és a dohányzási szokások fontos tényezői a szívproblémák ok-okozati összefüggéseinek. Az A típusú személyiség legfrissebb kutatásai beazonosították, hogy a szívbetegségekhez vezető egyik legbiztosabb út a szabad utat kapó ellenségességhez kapcsolódik.

Nem mindegyik munkaholistánál található meg az összes A típusú személyiségjegye. Néhányan egyáltalán nem vagyunk ellenségesek, sőt agresszívek sem. Azon fáradozunk, hogy érzéseinket ésszerű kontroll alatt tartsuk és vészhelyzetekben nyugodtnak tűnjünk. Mindazonáltal a közgondolkodás és az orvostudomány egyetért abban, hogy ha bizonyos érzelmek, mint például a félelem vagy a düh, nem tudnak kifejeződni, elraktározódnak a testben. Ezek a lenyomott érzések időnként betegségekben és balesetekben jelennek meg.

A munkaalkoholizmus fizikai következményei közül számos visszavezethető a test „küzdj vagy fuss” reakciójára. Ha egy állatot a biztonságát fenyegető inger éri, védekező mechanizmusai aktiválódnak, mely stresszhormonok termelődését (ezek egyike az adrenalin), és az idegrendszerben változások sorozatát váltja ki. Ez a reakció felkészíti az állatot, hogy élete megmentése érdekében meneküljön vagy felvegye a harcot. Ha a mechanizmus életbe lép, a test a szívverés felgyorsulásával és a vérnyomás megemelésével válaszol, ezzel megnövekszik az izmokhoz áramló vér mennyisége, és csökken az emésztőrendszerbe jutó vér mennyisége.

Az adrenalin és más stresszhormonok okozzák azt a „löketet” (rush), mely a „küzdj vagy fuss” reakcióval van összefüggésben.

Ha a stresszhormonoknak hosszabb távon ki vagyunk téve, ez közvetlen betegség hatásokat okoz, de emellett megjelenhetnek a járulékos betegségek, melyeket más „anyagok” használata hívhat elő. Sokan közülünk többszörösen függővé válnak. A munkaholizmus okozta kimerülés és/vagy szorongás érzéseinek kezelésére különböző szereket használtunk. Némelyikünk alkoholt, hogy „le tudjon lazulni” munka után. Sokan kávé és cukrot juttattunk magunkba, hogy a munkaszokásaink mellett megszokott eredmény szintet fenn tudjuk tartani. Más függőségek eredményeképpen néhányan közülünk más orvosi problémákkal találták magukat szemben, úgy, mint elhízás, kettős típusú cukorbetegség, tüdőbetegségek, és májműködési rendellenességek.

Idővel a hosszú, munkával töltött órák, melyek olyan személyiségjegyek befolyása alatt telnek, mint perfekcionizmus és kényszeres aggodás, a szokásosnál nagyobb stresszsel járnak. A test több szervrendszere áldozatává válhat a krónikus stressznek. A következő problémák a köztudatban is elterjedt, legtipikusabb stresszbetegségek részleges felsorolása, a szervrendszerek szerint:

szív- és érrendszer: magas vérnyomás és szívbetegségek

neurológiai: migrénes fejfájás és stresszes fejfájás

pszichiátriai: depresszió, szorongásos zavar, kémiai függőség

vázizomzati: hát- és más izomfájdalmak, ismétlődő stressz-szindróma

bélrendszer: fekély, vastagbélgyulladás

légző szervrendszer: nehézlégzés, stressz okozta asztma

immunológiai: csökkent immunitás, fertőzésérzékenység, lehet rák is

nemzőszervek: szexuális diszfunkció/impotencia, menstruációs szabálytalanság, koraszülés

fogazat: fogvesztés a fogcsikorgatás következményeként

bőr: pszoriázis

És nem utolsósorban: a kutatások abba az irányba mutatnak, hogy van kapcsolat az elfojtott érzelmek kifejezés és a rák kialakulása között.

A fent felsorolt betegségek és tünetek a „köztudatban” stresszbetegségeként ismertek. Ha munkaholistaként azonosítottad be magadat, nem feltétlenül jelenti, hogy ezeket a betegségeket megkapod. Mindazonáltal megnövekszik a kockázata, hogy ezek közül egy vagy több kifejlődik a szervezetedben. Emellett tudomásul vesszük az öröklődés kérdését, a környezeti mérgeket, az étrendet és más „életmódbeli” tényezőket. Ráadásul bizonyos betegségek és tünetek kifejlődéséhez hozzájárulhat, hogy a munkaalkoholizmus az egészségügyi ellátás terén hagy súlyos nyomot a fizikai egészségen. Sokunkat annyira elfoglal a munka, hogy éveken át elmulasztjuk a rutin egészségügyi vizsgálatokat. A munka az első; minden mást háttérbe szorítunk. A felépülés során megtanuljuk, hogyan szakítsunk időt az önmagunkról való gondoskodásra.

Mikor voltál utoljára orvosi ellenőrzésen, rákszűrésen vagy más komoly betegséget kiszűrő vizsgálaton? Hogy állsz a védőoltásaiddal? Mi a helyzet a fogászati vizsgálatokkal? A nagy mennyiségű munka szokványos kifogás arra, hogy új tünetekkel vagy panaszokkal halogasd az egészségügyi szakember felkeresését. A szükséges orvosi felülvizsgálatok, a testedzés és más pozitív egészségmegtartó szokások követése az önmagunknak tett „élő jóvátétel” lehet.

Mivel tudjuk, hogy az elfojtott érzelmek fizikai problémákhoz vezetnek, e felismerés hozzásegít, hogy észben tartsuk a Lépéseken való munka fontosságát és a felépülési eszközök használatát. A felgyülemlett harag elengedése amellett, hogy érzelmi és spirituális haszonnal is jár, fizikai jótéteményei is vannak. A Tizenegyedik Lépés (a meditáció gyakorlása) segít megőrizni vagy megelőzni a munkaalkoholizmus súlyos egészségügyi következményeit.

A meditációról kimutatták, hogy súlyos betegségek bizonyos stádiumaiban javítja a túlélési esélyeket. A meditáció nem csak meghosszabbítja az életet; az életminőséget is javítja. Az A.A. alapítói tisztában voltak ezzel. A Tizenegyedik Lépés képében nyújtják nekünk e bölcsesség jótékony hatásait. A gyűlések és a szponzorral, a társakkal való kapcsolat lehetőséget nyújt az érzelmek kifejezésére. Az Ötödik Lépés megtétele és mások meghallgatása segít magányérzésünk enyhítésében. A Negyedik Lépés leltárának elkészítése vagy a rendszeres Tizedik Lépés lehetővé teszi, hogy elismerjük (és ezzel feloldjuk) haragunkat, ezáltal biztosítjuk a düh és ellenségesség feldolgozásának hatékony módját, mely szó szerint megöl minket, és megbetegít. A Lépéseket spirituális, társadalmi és érzelmi okokból tesszük meg, így fizikai jólétünket is visszanyerjük.

Az ima (a Tizenegyedik Lépés része) szintén hatékonyan bizonyult az Intenzív Osztály betegeinek bentléte lerövidítésében. Ezek a páciensek nem tudták, hogy imádkoznak értük, mégis részesültek a könyörgés pozitív hatásából.

Azok, akik nem értik a tehetetlenség gondolatát, néha megkérdezik, hogy egy személy miért merül bele egy tevékenységbe, amely potenciálisan végzetes rá, és sérelmes másokra nézve, vagy miért hanyagol el olyan dolgokat, melyeket magáért kéne megtennie, és nyilvánvalóan jó hatásúak.

Sokunk függőségünk gyökereit a gyermekkorában véli felfedezni. A jelenlegi pszichológiai elméletek és fiziológiai bizonyítékok nézőpontja megerősíti intuíciónkat. Bizonyos fajta gyermekkorai traumák nem csak a fizikai túlélést fenyegetik, hanem a gyermek létezésének esszenciáját is megsemmisüléssel fenyegetik – a lelki, azaz lényegi identitását.

Néhányan közülünk olyan mélyen felkavaró eseményeket éltek át, melyekre a hétköznapi megküzdési módszerek nem nyújtottak megfelelő védelmet. Voltak köztünk, akiknek a gondozói alkalmatlannak bizonyultak arra a feladatra, hogy átsegítsenek bennünket az erős érzelmekkel való megküzdésre, mert ők is cipelték a saját, megoldatlan traumáikat.

Amikor egy gyermeket olyan trauma ér, melynek feldolgozása túlmutat a „közönséges” védekezési mechanizmus hatókörén (disszociáció, tudattalanba való leszorítás), a gyermek különleges védelmet fejleszt ki magának. Ezek a védelmek bármilyen áron megóvják a személyisége egységét, és ez az ár bizony a saját élete is lehet. Az életben felbukkanó későbbi erős érzelmek aktiválják a trauma elleni védelmet. Mivel a közelség érzése erős érzelmeket generál, az intimitás már önmagában is fenyegető lehet. Egy ilyen trauma túlélője mindent

megtesz, ha az intimitás elkerüléséről van szó, beleértve olyan tevékenységeket is, melyek akár a saját életét is veszélyeztetik. Ha a traumavédelem jelen van, akkor szünet nélkül tart, amíg valami beavatkozás nem történik. Egy személy önmagában nem tudja feltérképezni ezeket az elhárító manővereket, mint ahogy egyedül mi is kevesek vagyunk a függőség betegségével szemben. Amikor valaki a stresszhormonok ilyen áradatát éli át, a helyzetek „élet-halál” helyzeteknek tűnnek, akkor is, ha nem azok. Nem értjük, hogy másokat miért nem izgatnak bizonyos apróságok úgy, mint minket. Minden sürgősnek tűnik. Ironikus módon, ennek az ellenkezője éppúgy igaz lehet. Az aktuális veszélyhelyzet kicsinységnek tűnhet. Önpusztító, általunk „önvédelminek” hitt okokból tagadásban maradunk.

Vessünk még egy pillantást a kórházi jelenetre, ahol emberünk a szívroham után fekszik. Próbáljuk meg elképzelni, milyen érzéseket próbál kikerülni. Ilyen helyzetekben a félelem, a düh, a szomorúság a rémület és a felháborodás („úgy érti, én is csak halandó vagyok?”) elsöprő erejű érzései törnek rá. Amikor az ember irányíthatatlannak érzi az életét, felépülési program nélkül a kényszeres munka erős kísértése lép fel a kontroll gyakorlására.

Azok az emberek, akik nem tudják elviselni az erős érzések átélését, kitartanak a régi beidegződéseik mellett, ha nem áll rendelkezésükre elegendő támogatás, mely lehetővé teszi változásukat. Az A.A. Nagykönyve az alkoholizmussal kapcsolatban állítja: „segítség nélkül túl sok volt nekünk ez az egész.” A betegség gondolata rémisztőnek tűnik. Bármilyen fajta változás rettegést ébreszthet. A gyermekkori kötődésekről és érzelmi fejlődésről szóló tanulmányokra alapozva az elméletek rámutatnak, miért olyan ijesztőek az érzések oly sok ember számára.

A felépülés azzal indul, hogy találunk egy „honi” csoportot, szponzort keresünk, és kiépítjük a *saját felfogásunk szerinti* Felsőbbrendű Erővel való kapcsolatunkat. Tudjuk, többé nem leszünk egyedül. Sikerülhet olyan kötődések kialakítása, melyek sok ember kisgyerekkorából hiányoznak. Olyan szövetségekre találunk, melyek már képviselik azt az erőt, amire szükségünk van a romboló kényszerekkel és más hiányosságokkal és védekező mechanizmusokkal való megküzdésre. E segítség igénybevételével kifejlődnek belső forrásaink, többé nem kell elkerülnünk az élet átélését, és olyan régi beidegződésekre bízunk magunkat, melyek elválasztanak embertársainktól. Leszállhatunk a Földre, másokkal egyenrangú emberekként élhetünk, megszabadulunk a félelem és az állandó tevés-vevés, munkálódás, teljesítés kényszerességének kötelékétől. Egyszerűen csak LÉTEZHETÜNK.

Az emberi kapcsolatok megelőzhetik a fizikai betegség kifejlődését: a gyermekek számára lehetővé teszi a felnövekedést, az idősek életét meghosszabbítja. A program és a Felsőbb Erő érzetének segítségével megkaphatunk mindent, amit az élet csak nyújthat, beleértve az intimitást és az emberi kapcsolatokat. Átéldhetjük a boldogságot és békét.