

ARBEIDSNARKOMANI BØR TAS PÅ ALVOR

Flere hundre tusen nordmenn jobber så mye at det går ut over helse og privatliv. 8,3 % av oss er arbeidsnarkomane.



De med barn boende hjemme ser ut til å være mer utsatt for å bli arbeidsnarkomane enn dem uten. Illustrasjonsfoto: Thinkstock

Det viser en landsrepresentativ studie fra Universitetet i Bergen. Cecilie Schou Andreassen, forsker og klinisk psykologspesialist ved Universitetet i Bergen og Bergensklinikkene har sammen med kolleger både fra Bergen, England og Italia kartlagt nordmenns arbeidsnarkomani. Funnene er publisert i tidsskriftet *PLOS One* (1).

– Det synes å være empirisk støtte for at visse personer har et arbeidsmønster som er tvangsmessig og ukontrollert og som best kan forstås i et avhengighetsperspektiv, sier Schou Andreassen til Tidsskriftet.

Nesten én av ti

Hun og kollegene fant at 8,3 % av nordmenn er arbeidsnarkomane. Yngre rammes i større grad enn eldre, men det er ellers ingen forskjell med hensyn til kjønn, utdanningsnivå, sivil status eller stillingsprosent, skriver Universitetet i Bergen. Forskerne har utviklet verktøyet Bergen Work Addiction Scale, der sju kriterier brukes for å identifisere arbeidsnarkomani. Det skal altså mer til enn «bare å jobbe mye».

Indre tvangsmessig driv

– Innimellom jobber mange av oss mer enn ellers uten å oppfylle kriteriene for arbeidsnarkomani. For den arbeidsnarkomane utgjør den overdrevne jobbingen en regel snarere enn unntaket. Som ved alle avhengighetstilstander blir jobbingen en sentral måte å håndtere stress og ubehag på. De motiveres først

og fremst av et indre tvangsmessig driv og dominerende tanker om å jobbe. De føler reell angst, skyld og ubehag når de tar en pause og avskyr alt som forstyrrer arbeidet. Jobbing gir umiddelbar tilfredsstillelse, mens det faktisk «å leve» ikke gir dem noe. De liker arbeid mer enn sex, god mat eller en film, sier Andreassen til Tidsskriftet.

Leger utsatt?

Hun kjenner kun til noen internasjonale studier der arbeidsnarkomani er undersøkt blant leger og helsepersonell. De peker i retning av at forekomsten er særlig høy i denne profesjonsgruppen. – Dette er en gruppe som jeg også vil tro skårer høyt på personlighetstrekket samvittighetsfullhet, som i flere studier henger klart sammen med arbeidsnarkomani. Personlig skulle jeg gjerne utforsket fenomenet nærmere blant norske leger, sier Andreassen.

Hun mener tilstanden bør tas mer på alvor. Det er per i dag, i likhet med for eksempel utbrenthet, ingen diagnose, noe som har bremsert utviklingen av gode behandlingsmodeller og reelle behandlingstilbud.

Eline Feiring
Tidsskriftet

Litteratur

1. Andreassen CS, Griffiths MD, Hetland J et al. The prevalence of workaholism: a survey study in a nationally representative sample of Norwegian employees. *PLoS ONE* 2014; 9: e102446.

«Visse personer har et arbeidsmønster som er tvangsmessig og ukontrollert»

