

Lavorare troppo predispone allo sviluppo di disturbi mentali più o meno gravi.

Questo è quanto riportato da uno studio norvegese che ha esaminato più di 16mila lavoratori. Ecco le percentuali: il 33,8% degli "ubriachi di lavoro" hanno più probabilità di sviluppare disturbi d'ansia, il 32,7% potrebbe sviluppare un disturbo da deficit di attenzione/iperattività, il 25,6% potrebbe sviluppare un disturbo ossessivo-compulsivo e l'8,9% un disturbo di tipo depressivo.

Ma come fare a riconoscere e identificare un workalcoholic? Ecco i sette segni:

- pensare a come fare più spazio al lavoro nella propria vita;
- passare più tempo del dovuto a lavorare;
- lavorare per sopprimere sentimenti come senso di colpa, ansia, depressione;
- sentirsi ripetere dagli altri di lavorare di meno ma non dare ascolto ai suggerimenti;
- dare la precedenza al lavoro rispetto agli hobby, all'attività fisica o all'ozio;
- sentirsi stressati quando si è impossibilitati di lavorare;
- lavorare così tanto da avere ripercussioni negative sulla salute.

Per maggiori approfondimenti, clicca [qui](#) .