

L'aumento del tempo dedicato al lavoro e la diminuzione delle ore di libertà sono diventati temi sempre più critici, soprattutto per la generazione dei millennials (ovvero i nati fra i primi anni Ottanta e la fine degli anni Novanta) cresciuta in un'epoca che ha visto aggiungersi a questi problemi l'egemonia della tecnologia e la costante presenza sui social network. Fattori che hanno determinato il delinearsi di uno scenario fortemente stressante e negativo, confermato da uno studio americano pubblicato su Forbes il 13 marzo, secondo cui il 66% dei nativi digitali ha ammesso di sentirsi affetto da "workaholism", termine coniato nel 1971 dallo psicologo Wayne Oates nel libro "Confessions of a Workaholic: The Facts about Work Addiction" e che indica "la compulsione o l'incontrollabile necessità di lavorare incessantemente". Ma non è tutto, dalla ricerca è emerso che il 63% dei millennials ha rivelato di essere produttivo anche in malattia, il 32% di lavorare addirittura in bagno e il 70% di rimanere attivo nel weekend. E ancora, secondo un sondaggio pubblicato sul Washington Examiner, il 39% dei nativi digitali sarebbe disposto a lavorare perfino in vacanza, all'interno di una vera e propria "workcation". Ma cosa fare per combattere questa forma di dipendenza? Gli esperti consigliano di perseguire un equilibrio consapevole fra i vari aspetti della vita, trovare un mentore che possa trasferire la propria esperienza e concedersi una pausa costruttiva al termine di ogni giornata lavorativa, ricordandosi che la qualità del benessere psicofisico è insostituibile.