

# На грани срыва

Работа в офисе может быть опасной для вашего здоровья — каждому корпоративному труженику грозят более 160 хронических заболеваний. Поставить правильный диагноз можно с помощью вышедшей недавно в Германии книги «Офисные заболевания»

ЯНА СЕДОВА

Постоянно отправляете друзьям и коллегам картинки с кошечками и анекдотами? Значит, вы страдаете от pdf-филии — желания постоянно рассылать малоинформативные, никому не нужные, но забавные, на ваш взгляд, сообщения (в Германии рассылку часто делают в формате pdf). Ругаетесь с соседями по комнате насчёт температурного режима? Тогда у вас дефект температурного восприятия типа А (вам постоянно душно) или типа В (вам постоянно холодно).

Бесчисленное количество офисных работников по всему миру ежедневно сталкиваются с ещё не изученными хроническими заболеваниями, фобиями и маниями. Но пока серьёзные учёные заняты важными исследованиями и открытиями с прицелом на Нобелевскую премию, в Германии нашёлся человек, который собрал, описал и классифицировал офисные синдромы, а также дал указания по их лечению.

## Будни «планктона»

Фокус с разрешения автора публикует самые интересные недуги белых воротничков, упомянутые в книге «Офисные заболевания», а также способы их лечения



### Кекс-кома

(лат. koma culinara)

Колики в животе во время нудных совещаний. Причина возникновения — чрезмерное потребление дешёвого печенья, которое обычно присутствует на столах (keks — в пер. с немецкого — «сухое печенье»). Можно вернуть пациента к жизни с помощью алкогольных напитков любой крепости.

### Офисная ностальгия

(лат. officiose antiqua)

Отказ от современных технологий в офисе, потому что они — зло. Чаще всего вирусом инфицированы пожилые сотрудники. Можно вылечить пациента с помощью принудительной отправки на пенсию.

### Галстучное бешенство

(не имеет аналогов на латыни)

Недостаточное поступление кислорода в мозг, вызванное чрезмерно тугим узлом галстука. Может быть излечено официально разрешённым днём Casual Friday, когда сотрудникам позволено приходить в повседневной одежде.

### Аллергия на встречи с посетителями

(лат. allergia mandati)

Боязнь разговора с клиентами, которые могут оказаться слишком тупыми или некомпетентными. Обычно это заболевание распространено в колл-центрах. Может помочь отворотный заговор: f%\$&%\$ assh&%es :-)

### Синдром проекта

(греч. malakia sisyphos)

Привычка превращать самое тривиальное дело в громкий проект. Носителя вируса следует загрузить настоящей работой, это может помочь излечиться.



#### НАСТОЛЬНОЕ ЧТИВО

«Офисные заболевания» пользуются популярностью не только у офисного «планктона», в Германии зачитываются книгой и студенты, и пенсионеры

Эксперт по офисным заболеваниям Раймунд Крауляйдис уже написал два романа о жизни корпоративных работников. Когда они были опубликованы, к автору стали обращаться читатели, они рассказывали свои офисные истории и просили упомянуть их в следующей книге. «Я просто собрал их вместе, систематизировал и добавил свой опыт, так как я помимо писательства сам по-прежнему работаю в офисе, — рассказывает Фокус Раймунд Крауляйдис. — Я решил, что следующая книга станет чем-то вроде офисной энциклопедии, составленной по принципу медицинского справочника».

Так появились «Офисные заболевания» — гид по недугам корпоративного «планктона», в котором кипят нешуточные страсти, разыгрываются трагедии и бурлит невзрачная на первый взгляд офисная жизнь. Издание сразу стало бестселлером в Германии. По словам автора, пока он не получал на книгу гневных отзывов. Его друзья и знакомые, которые узнали себя в описаниях различных синдромов, напротив, очень гордятся тем, что стали героями необычной энциклопедии. «Так, по крайней мере, говорят в глаза, не скажу, о чём они судачат за моей спиной, — шутит автор. — Кстати, не знаю, что о книге думает мой босс, он пока никак не отреагировал».

Крауляйдис говорит, что может диагностировать у себя несколько заболеваний из своего справочника. К примеру, признаётся он, ☺



### Синдром сплетника

(лат. rumoritis postremi)

Страх последним узнать о внутрикорпоративных слухах. Практически неизлечим.

### Синдром хронического опоздания

(лат. cumtemporiosis)

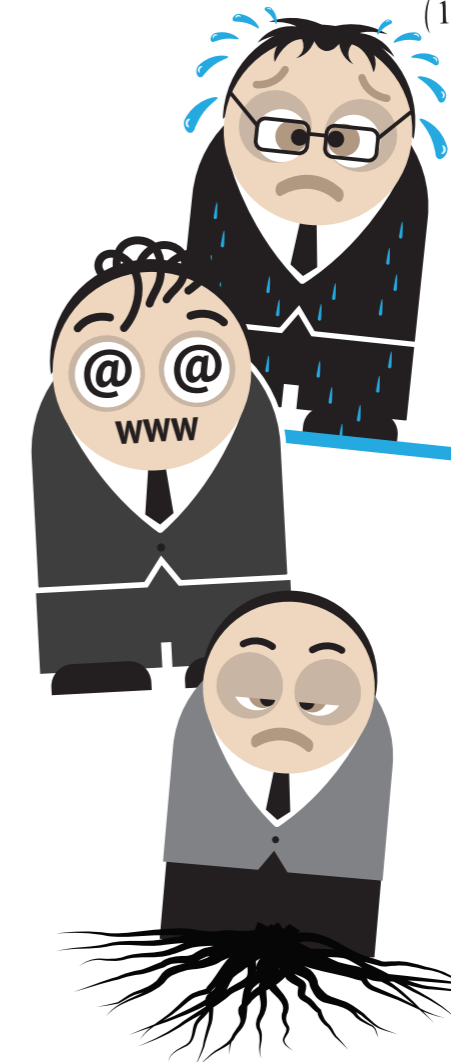
Наступает, когда кто-то уверен, что не опаздывают только те, кому больше нечем заняться. Можно вылечить, установив на мобильном напоминание. Или просто завести будильник.

$$4(1+\xi^2) = 3(1+\xi) + \frac{1}{(1+\xi)^3}$$

### Экселевский гипергидроз

(лат. hyperhidrosis excelsia)

Панические атаки, сопровождающиеся чрезмерным потоотделением. Возникают во время столкновения со сложными формулами в программе Microsoft Excel. Излечиваются с помощью обычных карманных калькуляторов, которые заменяют компьютерную программу.



### Синдром e-mail

(лат. morbus digitalis)

Уверенность в том, что электронная почта — единственный способ коммуникации. Избавиться от синдрома можно с помощью обычных прогулок по офису и живого общения с коллегами.

### Синдром сверхурочной занятости

(лат. laborose in extremum)

Хронические задержки на работе и недостаток досуга из-за чрезмерной загруженности в офисе. Можно излечить, обозначив жёсткие сроки для окончания рабочего дня. Также можно нанять новое, более лояльное руководство взамен старого.



### РАСЧЁТ ОКОНЧЕН

Раймунд Крауляйдис насчитал 165 фобий, от которых страдают белые воротнички

есть «синдром бардака», поскольку его стол постоянно завален документами, чашками из-под кофе, пустыми бутылками и прочим ненужным хламом. «Но всё же я могу найти то, что мне нужно, — говорит он. — Просто на это необходимо какое-то время». Иногда автора «Офисных заболеваний» поражает «синдром отсрочки», когда в работу над важным заданием вдруг вмешиваются непреодолимые обстоятельства — что-то постоянно отвлекает и не даёт сосредоточиться. Это могут быть разговоры с коллегами, проверка почты, социальные сети и так далее.

Немецкие психологи пока никак не комментируют появление энциклопедии с описанием преимущественно психических заболеваний. «Мой литературный агент — также психотерапевт, — говорит Крауляйдис. — Пока я писал эту книгу, мы часто обсуждали какие-то болезни. Повеселились от души». В справочнике упомянуты и реальные заболевания, к примеру, «синдром хандры», когда человек долгое время сидит без работы. Но большинство офисных болезней — перечень недугов, которые автор скрупулёзно описывал в течение четырёх месяцев, это страдания такого же, как он сам, «офисного планктона».

Крауляйдис просит не принимать книгу, написанную с юмором, слишком близко к сердцу и не клеймить позором окружающих, которые, возможно, любят иной раз громко что-то пропеть или замучили вас своей болтовнёй. Ведь настоящая офисная жизнь — штука суровая, и далеко не все заболевания поддаются лечению. С другой стороны, считает автор «Офисных заболеваний», нам было бы намного скучнее жить, если бы вокруг были только «здоровые» коллеги.



## Понедельничная депрессия

(лат. *fatigatio lunae*)

Вялость, которая, как правило, проявляется сразу после воскресенья. Можно излечить четырёхдневной рабочей неделей. Или трёхдневной.

## Синдром весёлых картинок

(не имеет аналога ни в латинском, ни в греческом языках)

Неспособность представить какую-либо информацию без сопровождения таблиц, графиков и т. д. Чаше заболеванием страдает высшее руководство. Излечить больного можно, создав специальный альбом, аналогичный детским раскраскам с цветовой раскладкой и номерами, указывающими, где и какой цвет лучше использовать.

## Боязнь посудомоечной машины

(греч. *phobos domestos*)

Уверенность в том, что кто-то другой (особенно это касается женского пола) несёт ответственность за отправку грязных чашек из-под кофе в посудомоечную машину. Способ лечения: каждый сотрудник в принудительном порядке изучает руководство по использованию посудомоечной машины на офисной кухне.

## Нервный тик из-за пения

(лат. *trallalose generalis*)

Нападает, когда коллеги дурным голосом пытаются напеть какую-то мелодию, часто без прямого попадания в ноты. Излечение наступает сразу после накладывания пластыря на рот поющего.

## Синдром отсрочки

(греч. *procrastinitis lungis*)

Постоянное оттягивание выполнения поставленной задачи, даже если времени для этого предостаточно. Учёные всего мира бьются над поиском лекарства для излечения недуга, но, увы, их постоянно что-то отвлекает. **ФОКУС**