

长期过度紧张,若不能及时排遣,容易出现轻微的抑郁和焦虑症状,后果可能很严重

职业紧张该如何化解?

阅读提示

长期处于职业紧张的状态下,会使人的记忆力减退、情绪变得不稳定,无法专注于学习和工作。长期过度紧张,若不能及时排遣,容易出现轻微的抑郁和焦虑症状,后果可能很严重。

刚刚过去的九月和十月,是不少“萌新”入职的时间。在这些初入职场的毕业生中,有些人总是担心工作出错、怕被别人看不起,甚至不管做什么都很在意别人的看法……不少人因为压力太大会感到身体不适,这很可能是一种心理问题——“职业紧张”在作怪。

职业紧张也被称为职业应激,是指在某种职业环境下,客观需求与个人适应能力失衡所致的心理问题。

那么,诱发职业紧张的因素有哪些?应该如何应对和化解职业紧张?对此,记者采访了相关专家。

长期职业紧张后果或很严重

资料显示,职业紧张在欧洲已十分普遍。在我国,有关职业紧张报道也不胜枚举。

重庆市的一项调查显示,国内汽车制造企业54.89%的工人存在中度以上紧张反应;供电企业职工高度职业紧张检出率为52.9%,劳动密集型企业女工职业紧张检出率为19.4%至28.6%;互联网企业34%的员工有职业紧张;医护人员的职业紧张检出率接近50%。

“整个人每天就像一张被拉满的弓,弓弦随时可能绷断。”90后程序员小刘道出了很多劳动者的心声,“心理压力太大了,老板比你更努力,优秀的新人一茬又一茬,怎么能不拼命?但越是紧张,脑子就越迟钝,简直是恶性循环。”

华中师范大学社会学院副院长郑广怀在接受媒体采访时表示,部分企业过度追求绩效,甚至通过平台软件监控员工的工作状态,导致员工一刻不敢松懈,身心疲惫状态不断积累。

职业紧张让很多人深受其害,但却敢怒不敢言。“我不敢袒露自己的紧张不适,这会被认为是心理素质差、能力不够。”小刘说。

郑广怀分析称,作为一种新型职业伤害,几乎所有劳动者均有不同程度的职业紧张,但工作具体会带来哪些伤害很难明确,这让职业紧张不容易被察觉,也给应对和解决该问题带来挑战。

国家三级心理咨询师郭伯堂在接受科技日报记者采访时表示,长期处于职业紧张的状态下,会使人的记忆力减退、情绪变得不稳定,无法专注于学习和工作。长期过度紧张,若不能及时排遣,容易出现轻微的抑郁和焦虑症状,后果可能很严重。

形成原因有内部因素也有外部因素

造成职业紧张的原因是多方面的,有外部因素也有内部因素。

常见的外部因素是噪声和高温,在噪声环境下,因工作、休息易被打扰,会使人产生不快感、烦躁感。特别是强脑力劳动者工作时需集中注意力,以消化吸收信息,而噪音会分散注意力,对于他们的干扰相当明显。

同时,高温环境可以抑制人的中枢神经系统兴奋性,减弱机体调节体温的能力。人体刚受热时,会感到不适;随着体温逐渐升高,困倦、厌烦等情绪及无力、嗜睡等一系列症状就会纷至沓来,以致工作能力下降、差错率增加。

郭伯堂分析道,从内部因素来看,职业紧张与人格特征、应对外界的方式等因素都有关系。研究显示,成就动机强、有好胜心、对工作极为投入的人,更易因被打扰而表现出极度的不耐烦,也更少得到他人的理解和支持;当他们遭遇莫名紧张时,或无法有效应对并从容化解。

要找到适合自己的减压方式

“预防职业紧张,企业是第一责任人。”郭伯堂表示,用人单位要从组织管理学的层面创造需求均衡、文化健康的管理架构,鼓励全员积极参与到组织变革管理、岗位重新设计中来,以培育员工的主人翁意识,确保从源头上减轻员工的职业紧张程度。

他还建议,企业应定期开展员工培训,加强职场适应教育,根据每位职场人的优缺点,具体问题具体分析地开展不同类型的培训教育。

郭伯堂说,从职场人自身角度来说,一方面,与领导保持良好沟通,合理安排工作;另一方面,要改善生活方式,保证充足睡眠和均衡饮食,强化社会支援网络,遇到困扰及时向家人、朋友倾诉。如果压力长期持续,而且症状严重、自我放松无效,务必就医或向专业机构求助。

“大家可以从个体性格特征出发,寻找到适合自己的减压方式,比如抽空跑跑步、做做操,到郊外踏青露营等。”郭伯堂补充道。

据《科技日报》

冬季怎样运动更养生

一到冬天,很多人窝在温暖的被窝里起不来,“好吃又懒动”就让冬天成为了贴膘又“藏病”的季节。其实,不管是在什么季节,都要适当地做一些运动。那么冬天应该怎么运动才更养生呢?

冬季运动要选对时机

冬季锻炼不宜过早,健身者尽量多参加户外运动,尤其是在阳光充足的时候。一天中的最佳健身时机在14时至19时之间,此时,人体自身温度较高,体力较充沛,容易进入运动状态,不易损伤,对健康大有裨益。

运动前要充分热身

充分的热身是锻炼的首要前提,尤其在冬季,因为天气寒冷,导致血管收缩,人体的肌肉紧绷,所以可以通过慢跑、徒手操和轻机械运动,让人体保持一个发热的状态,在进行其他运动。如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。

运动强度因人而异

冬季健身运动的话可以选择像跑步、做操、跳绳之类的运动,消耗更多能量。对心血管病患者,应禁止做急剧运动,运动量要循序渐进。患有呼吸系统疾病的中老年人,如老慢支、肺气肿、哮喘、肺心病、低血压等,应避免静止的肌肉用力。在冬季寒冷季节,要严格坚持用鼻呼吸,避免冷气直入肺部。

冬季长跑注意保暖

冬天健身穿得太少容易着凉,穿得多了,跑起来会觉得热且不方便,一般穿一套舒适的运动服就可以。长跑结束后,建议不要立即坐下休息,因为身体刚进行了长期的运动,突然停止也会造成身体的不适,这个时候最好可以稍微走动一会再休息,大量出汗后要记得换衣服。

吴利锋

胃食管返流 容易被忽视的疾病

我们身边经常会有人说“胃部或胸口有火辣辣的灼热感;吃饭感觉顶住了,反酸水,口中有酸味。”这种情况往往是存在胃食管反流,随着我们饮食习惯的改变,肥胖人群的增加,胃食管反流性疾病成为了一种容易被忽视的常见病。

丽水市第二人民医院消化科门诊提醒市民,如果感到胃肠方面的不适,请及时前往相关门诊就诊,以免耽误病情。

什么是胃食管反流病

是指胃、十二指肠内容物反流至食管内导致烧心反酸等各种症状,从而引起的食管粘膜发生的消化性炎症。

有哪些症状:1.胸痛:多发生在餐后,胸部灼烧样疼痛。2.上腹痛:上腹部灼烧样疼痛。3.咳嗽、哮喘:进食后出现,使用抗感染、止咳治疗效果往往不佳。4.

咽喉症状:如声音嘶哑、咽喉疼痛、喉咙有异物感。

有哪些易患因素

肥胖;有消化道疾病家族史;长期服用非甾体类抗炎药等;久坐;有吸烟,饮酒嗜好;饱餐,浓茶,喜食油腻、辛辣食物;焦虑,抑郁。

有哪些危害

胃食管反流可致食管粘膜损害,产生食管狭窄、食管溃疡出血、Barrett食管并发症。胃食管反流至口咽喉耳眼和肺部后,可相应导致耳鼻喉、口腔、双眼和呼吸道并发症,如耳聋、鼻炎、慢性咽喉炎、哮喘、肺炎等。

如何防治胃食管反流病

生活中我们做到如何预防和治疗,就显得尤为重



要。胃食管反流病的发生与日常的饮食结构和生活习惯密切相关。

1. 超重或近期体重增加显著的患者需减肥。
2. 夜间有反流症状的患者,抬高床头15~20厘米可以减少或减轻夜间症状。
3. 长期有吸烟与饮酒嗜好的患者,需要戒烟戒酒。
4. 饮食方式上少食多餐,饭后30分钟坚持步行锻炼,避免吃饭时坐在低板凳上,夜间餐后3小时后卧床休息。
5. 食物选择上需注意,多食蔬菜、富含纤维素食物。减少咖啡、浓茶饮料,避免巧克力、高脂酸性、辛辣刺激食物。
6. 生活习惯尽量减少增加腹内压的活动,如过度弯腰、穿紧身衣裤、扎紧腰带等。

通讯员 李浚豪