



你的“心”情还好吗？

——关注职工心理健康状况

□本报记者 王路曼 任洁 闵丹 文/摄

情绪低落、心慌憋气、失眠焦虑……随着生活和工作压力的增加，越来越多的人正在遭受这些“亚健康”状态的困扰。前不久，一条题为“2020年抑郁症或将成人类第二大疾患”的新闻，引起了广泛关注与热议。

面对越来越广泛的职工心理健康问题，全市各级工会组织在行动，关注职工心理健康情况，引导职工舒心工作。

【探访】

职工声音：心理疾病离我们并不远

前不久，某明星因抑郁症而自杀的新闻引发人们的热议，人们在惋惜逝者的同时，也越来越多的关注起了“抑郁症”等心理疾病。“以前总觉得心里疾病距离自己很远，可随着工作和生活压力的增加，我的心理也发生了很大变化，易怒、易烦躁、失眠等现象时有发生。”35岁的刘坤成是一名室内设计师，每天都安排了超长的工作时间，房贷、车贷等经济压力，让他一点都不敢松懈。

刘坤成告诉记者，他对于心理健康的认识，源于自己情绪上的变化，引起了家人的不满，很多朋友建议他去看看心理医生，调节一下情绪。“有一段时间，我的情绪一度失控，连自己都怀疑自己患了抑郁症。”刘坤成苦

笑着说，“本以为情绪问题只是小事情，可当心理健康影响到正常生活了，就不是一件小事了。”

有关媒体报道，世界卫生组织调查显示，目前全球范围内有超过3.5亿人患有抑郁症，遍及各个年龄层。抑郁症已经成为世界第四大疾病，而每年因抑郁症自杀死亡人数高达100万人。预计到2020年可能将成为仅次于冠心病的人类第二大疾患。

而据中国疾控中心精神卫生中心统计，我国有各类精神疾病患者逾亿人，抑郁症是其中一种重要病因，其发病率可达5%-6%，在工作人群中的患病率为2.2%-4.8%。

当然，除了抑郁症，还有很多心理疾病在人群中较为广泛，比如选择障碍、强迫症、焦虑症

等等。说起这些“心病”，一点都不陌生。采访中，做销售工作的玲玲告诉记者，因为工作压力大，她就患有很严重的“强迫症”，“我所有的工作和生活，都要列计划，不允许一点意外。我的笔一定要放在右边，放在其他位置，就会让我极其不舒服。”玲玲说，她还有一点洁癖，同事触碰过她的办公桌，她就一定要重新打扫卫生。

据调查，很多职工认为引发心理疾病的诱因为工作、生活、感情等方面的过度压力，“当这些压力不可避免的时候，我们应该学习的是如何应对他们，如何避免将其转化为心理疾病。”玲玲说，随着人们对于心理健康的重视程度越来越强，接下来要解决的就是方法问题。

【对策】

市总工会：“在职职工心理发展助推计划”关爱职工心理

心理健康是职工生活、工作的重要保证，也是职工体面劳动、全面发展的重要基础。工会作为职工的“娘家人”，维护职工的精神权益势在必行。市总工会自2014年正式推出“在职职工心理发展助推计划”，经过三年多的工作积累，职工心理关爱服务工作初见成效。记者从北京职工服务中心获悉，按照市总今年下发的《关于进一步做好服务职工工作的实施方案》，各级工会将继续做好“在职职工心理发展助推计划”，建立心理服务场地，完善设施设备。其中，将在全市建成300家“职工心灵驿站”，面向会员免费开放，让会员享受免费心理健康检查、个性化干预、心理咨询等专业服务。此外，各级工会要逐步建立起覆盖全市职

工的心理发展促进网络，提升职工的心理适应能力和心理健康水平。

在2015年启动“职工心灵驿站”建设额基础上，2016年市总心灵驿站评选标准与评选过程上更加专业、严格、规范。今年，计划在全市工会系统评选出30家市总工会命名“职工心灵驿站”，评选以申报材料评审和现场调研座谈相结合的方式，从场地、设施、人员、服务多方面考量与打分，最终结果将在市总工会网站公示。对评选出的“职工心灵驿站”市总统一颁发挂牌，并依据资金拨付规定，给予每家心灵驿站1万元建设专项补贴经费，可用于继续完善软件建设。

除了实体建设，市总工会投

入资金开发完成了“北京市职工心理体验服务系统”，该系统面向全市职工免费开放，提供了9大类专业线上心理服务。各级工会组织可充分利用好“北京市职工心理体验服务系统”，定期组织职工开展心理体检，掌握职工的心理状况；同时，开始建立职工心理健康档案，逐步形成职工心理健康管理数据库，据此开展职工心理健康问题的分析研究，有针对性地为职工提供定制式培训、辅导、咨询、治疗等服务及心理疏导、关爱等追踪服务。

职工心灵驿站最重要的功能就是为职工提供心理服务，各站应结合实际，依托专兼职心理工作人员或采用购买服务的方式，开展多样化职工心理服务，帮助职工了解心理健康知识，引导职

工正确处理工作、生活中遇到的问题与矛盾；同时，对于有需求的职工提供一对一的心理援助。

为满足基层工会和职工心灵驿站对专业人才的需求，近年来，北京职工服务中心开展了心理服务与心理人才培养相结合的模式，分层分类开展心理服务能力培训，保障心理工作的长效性

与专业性。市级层面为各级工会组织举办了心理咨询师资质培训、心灵驿站管理员培训、劳模及技能大赛选手心理调适培训等，各级工会组织应有针对性地组织干部职工参加培训，掌握心理工作的基本理念、知识和技能，提升心理专业工作能力和自我调节能力。

【特色】

北联大：了解真需求 提升幸福指数

除了市总工会推出的“在职职工心理发展助推计划”外，全市各级工会组织都在想办法，结合自身实际情况，开展各具特色、且灵活多变的活动，关心和关注职工心理健康。

想让工作对症下药，应了解职工真实想法。北京联合大学工会去年对全校教职工开展了大调研，统计显示教职工认为自己身心健康综合水平达正常及以上的为91.87%，但存在各种亚健康生活方式及相关疾病，其中59.58%的人每天工作时间在8小时以上，52.41%的人每天连续坐着工作三小时以上，28.66%的教职工认为自己工作生活方式健康，60.53%的人认为一般，10.8%的人认为不健康。教职工对“工作中获得幸福感”的认同呈上升趋势，“简单而融洽的同事关系”和“个人价值得以体现”被广为看重。

为了舒缓教职工的心理压力和焦虑，北京联合大学采取了多种措施：一是建立沟通机制，各级干部深入基层，利用教师座谈会、问卷调查等形式，听取教职工的合理化建议；二是举行心理健康和幸福人生知识讲座；三是根据不同年龄、不同层面教职工需求开展活动。

该校工会常务副主席张俊玲昨天介绍，根据教职工的身心需求，该校工会以“家庭幸福”、“角色转型”、“事业成长”为支柱，推出了十送温暖服务、健康幸福工程等有针对性的工作，通过组织支持，帮助教职工排解工作压力，提升工作生活幸福感。

其中“十送温暖服务”包括职工入职送欢迎、恰逢生日送祝福、喜逢新春送慰问、教工新婚送祝愿、教工生育送祝贺、金秋助学送关爱、患病住院送关怀、家庭遇困送温暖、亲人病故送怀念、教工退休送纪念；健康幸福工程则通过举办亲子趣味运动会、文体和厨艺比赛、建立个人健康档案等各类活动，突出培养教职工的体育运动技能和文化生活爱好，引导他们建立健康习惯，提升幸福生活指数、工作积极性和合作度。

针对青年教师群体，校工会开展了系列扶持活动，包括邀请校领导、专家举办师德专题讲座，举行“三十而立话责任”主题生日会，举办师德先进评选和事迹汇报会，组织青年教师教学基本功练功月和比赛等，搭建专业化发展的平台，提升青年教师的教学基本功、自我发展能力、情绪调控能力等，助推青年教师的成长，帮助青年教师尽快实现从学生到教师的角色转变。

学校工会通过开展各项活动，营造“家”的温暖氛围，做教职工最可信赖的娘家人，将送温暖活动送到教职工的心坎上，引导教职工和谐处理工作和生活冲突，提升他们的幸福指数。在北联大师范学院党政办工作的张菊玲老师说，这几年学校和工会推出很多活动，让教职工在工作之余感受到学校的关心支持和来自家庭的温暖，中青年教师对学校的认同感更深，同事之间关系也更融洽。