

枯燥重复的生活 如何重拾那份内心的快乐?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

假期我出去玩了一趟,回来以后还没休息好,又开始上班了,感觉很没意思。不知道从什么时候开始,以前能给我带来快乐的事情,现在却变得毫无意义,更体验不到曾经的快乐了。出游是走马观花,感受不到放松与愉悦;工作是忙忙碌碌,不断重复;日常生活吃吃喝喝,让我感觉单调无聊……甚至怀疑,再这样下去自己会抑郁,我该怎么办?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

现代社会,每个人的生存压力都非常大,车子、房子、孩子等,无一不再挑战我们的极限,为了保持自身持续而高效地运转,大家心照不宣地按照既定轨迹运行,用重复且忙碌的工作换取生活资源,生活仿佛也在按部就班。举个例子,为什么你会感觉出游变得没有意思了呢?出行前,我们习惯了做攻略,但这些攻略可能是别人眼中的快乐,或者是商家的刻意营销,当我们自己去感受时,可能会存在落差。换句话说,你的出游是在紧锣密鼓地按照别人的轨迹进行,真正属于你的部分并不多。

生活中很多事也是这样,比如我们会因为某明星、某主播的某个推荐购买原本不需要的东西。工作就更加明显了,项目需求、客户需求,按部就班。这些都让我们失去了自主权,导致我们逐渐远离真实生活,渐渐失去了对生活的兴趣,更无法感知内心的真实需求。

专家建议:

当我们无法感知到真实自我时,就可能被巨大的空虚、焦虑和无价值



感所环绕,就像你现在这样,感觉工作生活都毫无意义,你可以尝试通过以下方式对抗这种状态,重新开始做自己。

追寻职业“蜜罐区”。工作的蜜罐区是技能、兴趣与个性的结合,包括三个方面:你的技能能否轻松做好本职工作,是否发挥了你的优势;你是否愿意做这份工作,是否对工作有兴趣;你的个性特质是否与工作方式贴合,个性特质是否适合做这份工作。尝试在工作中找寻这些方面的结合点,主动且有创造性地去工作,而不是被工作操控。

重新找回“需求满足”。即发现自己真实的需求,生活不用按部就班,比如不用跟着别人的路线旅行,享受随遇而安;不用跟着明星、主播推荐的生活方式去生活,按照自己的实际需求消费。偶尔忘记时间,关注当下的美好,回归生活,与自我内在连接。

增加创造性的线下娱乐活动。减少使用电子设备娱乐时间,做一些线下娱乐,比如用做手工替代玩游戏,在这个过程中,你可以更多的获得自

主权,获得成就感和满足感。

写下不期而遇的快乐。享受每一次不期而遇的意外惊喜,发现计划外的快乐,记录快乐的瞬间,比如偶尔抬头看天,云朵或许像是孩子在嬉戏,或许像其他可爱的小动物,拍下来,写下来,存储快乐。

当压力太大、情绪不佳时,请暂停一下,努力感受当下,分析自我需求,用行动让自己回归生活,创造属于自己的丰富人生。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

■ 健康资讯

北京养老机构 医疗服务全覆盖

近日,在北京市卫生健康委召开的媒体记者座谈会上,该市卫生健康委党委委员、市老龄协会党委书记王小娥通报,截至2021年年底,北京市医养结合机构总数达200家,医养结合床位数为6.15万张,养老机构实现医疗服务全覆盖。

王小娥介绍,北京市积极推进综合医院老年医学科建设,二级以上综合医院老年人科覆盖率达到49%,超过全国平均水平21个百分点;老年友善医疗机构累计建成471家,社区卫生服务机构老年健康规范化建设已完成275家。北京市还为老年人开设了挂号、就医、无健康码等绿色通道,提供电话、网络、现场预约等多种预约挂号方式。该市现已有18家康复医院、248家医疗机构设置了康复医学科,康复床位达8432张;全市共登记设置护理院8所、护理站20所,床位有520张。北京市还积极开展老年健康知识宣传教育、老年健康管理、居家上门医疗服务,免费为16区老年人开展脑健康体检服务,已完成27.86万人,对其中3.67万名认知损害高风险老年人开展了健康管理与干预服务。

北京市卫生健康委公众权益处副处长姚秀军介绍,北京市加强养老机构与医疗机构服务衔接,市卫生健康委依托北京老年医院建设了“北京市医养结合远程协同中心”。全市已有74家医疗机构开展安宁疗护服务,开放安宁疗护床位901张,较2019年年底的647张增加了39.3%。

(新华)

■ 健康提醒

小心哦 缺铁除了贫血还会伤“心”

说到缺铁,不少人会联想到贫血,缺铁确实是贫血的一个常见原因,不过,你知道吗?缺铁和冠心病的关系也很密切,甚至对冠心病死亡风险也有影响。现在,我们就来看看这究竟是怎么回事。

铁对人体很重要

铁是人体必需而且重要的一种微量矿物元素。铁不仅是构成人体重要组织器官(如肌肉、肝脏、脾脏、骨髓等)的成分,还参与肌红蛋白和血红蛋白的合成,与体内氧气运输关系密切。同时,铁还参与了体内多种酶的构成。

人体内约有2/3的铁储存在红细胞的血红蛋白中。当人体缺铁时,会造成体内储存铁逐渐耗竭,血红蛋白合成减少,进而导致缺铁性贫血。人体严重缺铁时,可能导致某些疾病发病

风险升高。

我国缺铁性贫血患者众多,我国第四次营养调查结果表明,贫血患病率为20.1%,其中一半为缺铁性贫血。可想而知,存在缺铁的人群不在少数。

预防缺铁 可降低中年冠心病风险

最近研究发现,大部分中年人存在缺铁,缺铁与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。

德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出,大部分中年人存在缺铁,而且通过预防缺铁,大约可减少未来十年内中年人群10%的新发冠心病病例。

该研究观察了超过1.2万名既往没有冠心病或卒中病史的普通人群,他们平均年龄59岁,根据体内缺铁情况,

划分为两类:绝对缺铁,指人体储存铁下降;功能性缺铁,指人体储存铁下降或者供身体循环使用的铁水平下降。在研究之初,60%的参与者存在绝对缺铁,64%的参与者存在功能性缺铁。

中位随访13.3年后分析发现,相比无功能性缺铁者,功能性缺铁者的冠心病风险增加24%,心血管死亡风险增加26%,全因死亡风险增加12%。相比无绝对缺铁者,绝对缺铁者冠心病风险增加20%,但与死亡率无关。

盲目大量补铁 小心副作用

当然,上述研究结果仍需要大规模研究进行验证。但这也提示我们,缺铁不仅会导致贫血,还有可能伤“心”,对于铁缺乏还是要引起足够重视。尤其是特殊人群,应定期检查铁

水平,日常膳食注意选择富含血红素铁的动物性食物补铁。那么,日常应如何科学补铁呢?

首先,缺铁常常出现于中老年人、孕产期和哺乳期妇女以及婴幼儿,建议这些人群定期检查,筛查是否缺铁。若存在缺铁,应在专业医生指导下确定合理的补铁方案,切忌盲目大量补铁导致不必要的副作用。

其次,饮食补铁有讲究。根据《中国居民膳食指南》,建议成年女性每天摄入20mg铁,男性为12mg。但是,足够的摄入不等于吸收。我们常说菠菜补铁,但是菠菜中的铁吸收率仅为7%,远低于动物性食物中的铁吸收率。因此,建议大家适量摄入红肉、动物血或肝脏来补铁。另外,多吃柑橘、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物可以促进非血红素铁的吸收。(刘健)