

一上班就头疼,职场压力如何合理缓解?

□ 本报记者 张晶

职工困扰:

最近不知道怎么了,上班时总是“易燃易爆炸”,情绪非常不好,还经常感觉浑身酸痛,特别是脖子和脑袋。低气压的状态让孩子不敢靠近我,也让职场里的人际关系变得有些紧绷。而且桌上明明还有一大堆任务没完成,可就是提不起劲去工作,总是习惯性拖延,结果工作越堆越多,心理负担也越来越重,我这是怎么了?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

情绪状态不佳、心理能量耗竭、身体出现慢性疼痛,从这些描述来看,你可能正处于职场压力当中。每个工作过的人,即使再热爱自己的职业,应该也都感受到过职场压力。当压力超过一定范围时,不仅会消耗大量的心理资源、降低工作效率,还会对我们的身体造成负面影响,例如出现头疼头晕、焦虑失眠、脾气暴躁和注意力不集中等情况。想要解决职场压力问题,我们首先得知道职场压力来源有哪些:

职场环境压力。在充满竞争氛围的环境里工作,人们感知到的压力会变高;另外,超负荷的工作量、难度较高的工作挑战以及超长的工作时间也会给人带来巨大的心理压力。

人际关系压力。组织氛围与员工心理压力有着重要的关系,如果所在的团队,成员之间存在太多冲突和误解,或者管理者过于严肃严格,也会给员工带来一定的心理压力。



邵怡明 绘图

自身压力。当员工对工作的熟悉程度不高,或者觉得自己对工作的胜任力不足时,就容易感受到职场压力。此外,如果员工感觉对工作的决策没有足够的控制权,也会感受到一定的压力。

专家建议:

希望以下方法可以帮助你缓解职场压力。

注意压力信号。有时候我们可能正处于压力当中却不自知,但是身体总会给我们发送警报信号,就像你提到的那样,出现头痛、脖子酸等问题,还有情绪上的消极变化。这些生理或心理上的表现,其实是最佳的报警信号,它提醒着你:压力升高了、精神开始负荷运转,是时候停下来休息休息了。这时别硬扛着工作压力,也不要用手机娱乐的方式来

放松自己,这并不能起到很好的放松作用,反而会让人陷入更大的疲惫和倦怠之中。你可以试试其他解压方法,如泡一个澡、好好睡一觉、一家人吃顿好的,或者和朋友打打球、爬爬山、看看日出等等。

追踪压力源。想要解决压力问题,我们需要追本溯源,找到真正的“凶手”。写日记是个不错的方法。每当压力来临时就把当时的情况仔细地记录下来,一段时间后便能得到一份专属的“压力变化周期表”,根据记录,你就能清晰地看到在哪种的情况下,自己最容易产生压力。找到“真凶”后,便可以尝试拿掉压力源,比如如果是职业发展问题,那不妨制定适合自己的职业规划;如果是人际关系问题,改变不了他人的话,便试着调整自己、开导自己;倘若若是

工作时间问题,那么学会休息和放松就非常重要。

从积极角度阐述压力。如何解读情境会影响我们对压力的感知,比如面对又多又杂的工作任务时,如果我们以消极的态度去应对它,认为它难以控制和解决,那么我们感知到的压力水平就会变高,消极情绪亦如此。可当我们从积极的角度去解读,认为这些工作能够很好地锻炼自己的细心和耐心,那么我们感知到的压力便会减轻很多。所以,如果因为某些工作问题而倍感压力的话,我们可以先暂停下来,主动地去调节情绪,别让负面情绪占据主导地位,然后再去寻找那些工作问题中比较积极的一面。这样一来,就能更加有利于减轻压力带来的消极影响。

在职场生涯里,压力或多或少都会与我们相伴同行,学会和它们和平相处,我们为工作熬的每一次夜、掉的每一根头发,就都能成为人生的一种收获。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“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
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

健康提醒

久咳不愈,这些状况需要多了解

□ 本报记者 杨琳琳

入秋以来,幼儿支原体肺炎病例数呈明显上升趋势。身边不少家长表示,自己家的孩子中招了,甚至不少成人也成为“受害者”。经过治疗后,很多人发热、头痛等症状逐渐消失,但咳嗽却总不好,公共场所的咳嗽声更是此起彼伏。发烧后久咳不愈,这个冬天怎么过呢?为此,小编采访了北京清华长庚医院呼吸与危重症医学科的牟向东主任,牟主任介绍久咳不愈一般分以下几种情况,人们一定要对症治疗。

流感引起感染后咳嗽

流感为自限性疾病,其导致的咳嗽一般在1~2周内自愈。如果咳嗽超过两周,有可能是感染后咳嗽,患者多表现为刺激性干咳或咳少量白色黏液痰,可以持续3~8周。X线胸片检查无异常。

另外,除了流感病毒及常见的呼吸道病毒外,其他病原体如细菌、支原体和衣原体等也可引起感染后咳嗽。症状



多表现为咽痒、刺激性干咳或咳少量白色黏液痰。感染后咳嗽通常不必使用抗生素,对部分咳嗽症状明显的患者可以短期应用镇咳药及抗组胺药。

警惕咳嗽变异性哮喘

如果患者每次流感或上呼吸道感染后都出现咳嗽经久不愈,要注意患者是否存在咳嗽变异性哮喘或就是哮喘。

咳嗽可能是哮喘的唯一症状,主要为长期顽固性干咳,常在吸入刺激性气味、冷空气、接触变应原、上呼吸道感染后诱发。多在夜间或凌晨加剧。有的患

者发作有一定季节性,以春秋为多。如果患者伴有胸闷、气短、喘息等症状,就已经是哮喘的临床表现。患者就诊时多已经采用止咳化痰药和抗生素治疗过一段时间,几乎无疗效。

这类患者胸片一般正常,行肺功能检查气道可逆试验及呼出气一氧化氮检查常可明确诊断。而应用糖皮质激素、抗过敏药物、β2受体激动剂和茶碱类则可缓解。

小心慢性支气管炎急性加重

慢性支气管炎是气管、支气管黏膜及周围组织的慢性非特异性炎症。患者常常有吸烟的病史,临床表现为缓慢起病,病程长,反复急性发作而病情加重。

主要症状为咳嗽、咳痰,或伴有喘息。急性加重的主要原因是呼吸道感染,病原体可以是病毒、细菌、支原体和衣原体等。

患者X线检查早期可无异常,反复发作后可引起支气管壁增厚,表现为肺纹理增粗、紊乱,呈网状或条索状、斑点状阴影,以双下肺叶明显。呼吸功能检查早期无异常,病情进展可导致阻塞性通气功能障碍,支气管可逆试验阴性。临床治疗以抗感染、止咳、化痰为主,如果有气喘或阻塞性通气功能障碍,需要应用支气管舒张剂。吸烟的患者需要尽早戒烟。

感染后引发其它呼吸系统疾病的加重

如慢性鼻炎/鼻窦炎、慢性咽炎、支气管扩张、肺结核、肺纤维化、肺癌等,也可导致咳嗽迁延不愈,需要及时明确原发病,对症治疗的同时对因治疗是关键。

最后,牟主任提示,秋冬季是呼吸道疾病的高发季节,这个时期气温骤降,空气干燥,人体抵抗力下降,容易感染病毒和细菌。此外,人们在室内活动较多,通风不良,容易造成病毒和细菌在空气中的传播。因此人们一定要注意合理饮食,适当锻炼,不给病毒和细菌可乘之机。