

工作中总会莫名出现烦躁情绪 又找不到具体原因,是怎么回事?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

最近工作时,我经常有这样的感觉——明明没有什么烦心事,但就是容易感到疲惫和厌倦,情绪易燃易爆,说话充满了火药味,对工作失去热情与动力,变得沮丧和麻木。很想知道自己到底怎么了,却找不到具体原因。是工作倦怠了吗?可我还是挺满意这份工作的。是压力太大了吗?然而最近又没有什么大事发生……

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

不明缘由的疲倦、暴躁和情绪低落,可能与不易察觉的“微压力”有关。顾名思义,微压力不是由那些会给我们带来巨大压力和焦虑的重要事件造成的,比如关键的考试、面试、晋升等等;而是由一件件看似很快就能解决掉的小事构成的。常见的微压力都有哪些呢?研究员发现,微压力通常与人际关系有关,在工作中比较常见的有两大类。

消耗个人能力的微压力,包括但不限于以下方面:他人工作质量不理想。这可能会导致自己的工作量增加,从而产生压力;领导行为变幻莫测。比如辛苦准备了一周的资料,却在交付时被告知取消;不良的沟通。比如和同事就某个观点争执不下,谁也说服不了谁,最后导致任务进度缓慢;充满不确定的同事。比如距离下班还有三分钟,同事突然发来一句,“有个工作需求发你邮箱了,麻烦抓紧



看一下”……

消耗情绪储备的微压力,包括但不限于以下几点:管理他人。比如部门领导既要带领团队成员共同进步,关键时刻也要为成员的失误兜底。和同事关系紧张。比如和某同事吵了一架,之后就有些抗拒与该同事合作。和同事缺乏信任。比如不信任同事会按时交付任务,内心就控制不住地焦虑。同事特别消极。比如经常和你说“工作烦死了!真的服了,怎么会有这种人?”

专家建议:

微压力一开始可能并不起眼,起初只是让我们感到有些疲倦,但慢慢地,这些微小的压力可能会逐步地累积,让我们从疲倦变得沮丧、阴郁和不快乐。

如果这种情况长时间没能得到有效改善,我们也许会在不知不觉中积攒了大量的压力与负面情绪。那如何应对微压力呢?可以尝试以下几种方法。

建造情绪“护城河”。其实就是对压力源采取隔离防护措施,以避免被干扰。所以工作时我们可以:给手机设置免打扰,哪怕只有一小时都行,避免经常被打断;用糊弄法来应对同事频繁的抱怨,如“啊?真的吗?没想到哇!”不必走心;面对他人的请求,如果不情愿就直接拒绝,哪怕你们的关系不错;重新调整人际关系,建立信任,使关系变得更轻松、更和谐。

及时给自己补充心理能量。有些职场微压力很难避免,但既然有压力、有心理损耗,那就得及时给自己补充

能量,这样我们才能避免被逐步累积的压力击垮。而补充心理能量的方法有很多,比如:深呼吸。闭上眼睛,缓慢地吸气,持续几秒后又缓慢地呼气,重复其次,午休时打盹十分钟,或下楼溜达溜达,看看周围有哪些景色被自己忽略了;下班后去公园里散散步、听首歌,或往人群里凑一凑,感受鲜活的气息;周末看看展、爬爬山,或者尝试一些自己感兴趣的爱好,让生活多元化。这样做最大的好处是,能够有效避免微压力到处蔓延和侵蚀,不让恶果重新“报复”到工作上。

避免成为施加微压力的人。除此以外,我们还需要注意避免成为给他人带来压力的人,因为给他人施加压力,压力有可能会反噬到我们自己身上。例如,当我们带着怒气、攻击性与他人沟通时,他人察觉后亦有可能以怒气和攻击作为回应,从而引发更多的争吵和不愉快,形成恶性循环。

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
<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

■ 养生之道

人体不同器官该咋养

□ 聂勇

五脏六腑是人体生理机能的核心,它们全日运转,一旦受损,身体就会患病。那么关于人体十个器官的养生知识你知道吗?

胃靠“养”:要想把五脏养好,首先要脾胃养好。脾胃为“气血生化之源”,养好脾胃,人体气血才充足。粥类质地软,易消化,可以减轻胃肠道负担,是很好的养胃食物。但并不是所有的胃病患者都适合喝粥,他们适合进食半流质或半固体的食物,比如馒头等发面食物。

肠靠“清”:高热量、高脂肪、高蛋白、低膳食纤维,这些都有可能成为大肠癌的帮凶。它们本来没错,错就错在人们吃得太贪心。吃得越好,肠道的排泄压力越大,产生毒素越多。肠靠清,懂得适可而止的吃货才幸福。“适可”主要是指,多吃富含粗纤维的食物,平时尽量吃得素一点儿,食物种类尽量以鲜、淡、杂为主。

心靠“静”:中医养生讲究阴阳平



衡。心为阳脏,而静属阴,基于阴阳平衡的观点,养生就需要以静制动,以静养心。每天睡前静坐一会儿,头颈正直,尽量缓慢地用腹部深呼吸,配合想象美好的东西。

肺靠“洁”:近年来,肺癌患者的数量增长,不管是由于吸烟还是粉尘或其他什么原因,肺一旦受到伤害、受到“污染”,就很难再恢复原来健康的状态。最简单的做法是,雾霾天戴好口罩;装修好房子后,多开窗通风几个月,不着急入住;正确使用抽油

烟机,少吸入油烟。

肝靠“疏”:中医讲肝主疏泄,肝气一通,百脉皆通。然而肝气最容易受情绪的影响,不开心容易形成肝郁,肝气一旦郁结,就会更不开心。每天三朵玫瑰花泡茶饮,能疏肝解郁、调气血。另外,青色养肝,也可加些陈皮、绿茶等。

胆靠“素”:吃得太油、太荤,就易使血液中胆固醇浓度增高,胆囊内胆汁中的胆固醇浓度也随之上升,从而促发胆结石形成。已确诊的胆结石患者,除避免高脂饮食、不饮酒外,尽量不要吃韭菜肉馅的包子或饺子,一方面这样的食物比较油腻,另一方面韭菜是一种强烈利胆食物,多吃虽有排石的作用,但也容易引起结石嵌顿,导致急性炎症。

脑靠“动”:只要大脑运用得好,就不容易衰老,大脑是不会使用过度的。脑靠动,一方面是保持腿部肌力能有效降低痴呆风险,平时多走路、站立、练习深蹲或弓步,以此增加腿

部肌肉力量;另一方面是,保持用脑的习惯,多思考,脑子越用越灵光。

肾靠“淡”:一般成人每天吃6g左右盐已足够,味过于咸反而伤肾。过多的钠会增加肾脏负担,出现水肿症状,造成身体组织脱水。少吃盐、少吃重口味。另外,甜味食物可能也含有不少盐,一定要控制量。

骨靠“炼”:即使每天都能够摄入足够的钙质,从30岁开始,骨质流失就在缓慢进行了。除了补钙,还要锻炼。经常锻炼可以增加肌肉强度,降低骨质疏松风险。可以适当做些负重运动,比如,爬楼梯、仰卧起坐。

血靠“通”:血管就像水管一样,用久了也难免会沉积东西。比如,胆固醇逐渐在动脉内皮下沉积,后可能发展成动脉粥样硬化,就像在血管里埋下了“不定时”炸弹。想要通好血管,首先多运动;远离烟草,香烟会加速动脉粥样硬化发生;低脂饮食、少油少盐;别胖起来,腰围越粗,越加速动脉硬化的发生。