

■心理关注

# 如何缓解“入职焦虑”?

24岁的小维刚入职两个多月,每天晚上闭上眼睛想睡觉时,总会心跳加速,然后就是彻夜难眠。晚上睡不好,白天就崩溃。小维每天都在煎熬中度过。初入职场的不适应,胡思乱想把他脑子给“考焦”了。小维最终被诊断为“入职焦虑”。

年纪轻轻的怎么就焦虑了呢?东南大学中大医院心理精神科主治医师汪天宇表示,很多刚入职的应届毕业生都会有焦虑的症状。由于要面对从学生到社会人身份的改变,需要适应新的工作环境,不仅需要熟悉业务,还需要建立纷繁复杂的人际关系。特别是一入职就被委以重任时,更加感觉难以承担,慌了手脚。特别是心理承受力的人,就容易产生焦虑心理。

焦虑分为心理性焦虑和躯体性焦虑。心理性焦虑表现为紧张、多虑等;躯体性焦虑表现为失眠、心慌、出汗、食欲不振、肌肉绷紧、胸闷甚至呼吸困难。刚入职后的人群焦虑往往会体现在白天工作时注意力下降、工作效率低、反应迟钝等,夜里则会不经意的胡思乱想,导致辗转难眠,第二

天白天继续焦虑,恶性循环。入职焦虑的过程也是个适应工作的过程,一般不会持续太久。如果上述症状超过6个月以上没有好转,才会诊断为焦虑症,这就需要进行系统的治疗。

那么,如何驱走入职焦虑呢?汪天宇医师建议,可以用改变生活方式、心理疏导、自我排解等方法来缓解。具体来说,推荐“4-7-8”呼吸调整训练。整个过程中,舌尖需抵住上牙膛;呼出肺中残留气体;闭口用鼻缓缓吸气,同时从1数到4;保持此姿势,屏息数到7;大力呼气,从1数到8。如此重复3次。还要学会转移注意力,把注意力从想转到行为上。这在心理学上是非常通用的缓解焦虑方法:行动力越高,



焦虑症状越轻。在行动前,先分阶段给自己制定计划列目标,合理规划时间。每个小目标完成后,会产生一定的成就感,此时的焦虑感也会减轻。

对于失眠,该院中医内科主治医师刘红梅建议,食用一些可以舒缓身心、安神助眠的食物如牛奶、桂圆、猪心、莲子、樱桃、香蕉、核桃、百合等。睡眠好了,精气神会好很多,焦虑感也会随之下降。

东南大学附属中大医院  
韦启雯 刘敏

## 五种方法助睡眠

现在患有失眠症的人越来越多,近些年来,很多医学界人士呼吁研究不服药的催眠疗法,以下介绍五种已被实践证明的较好方法:

**棉团助眠法** 瑞典科学工作者试用脱脂棉花团来塞住失眠者的耳朵,结果很多失眠者半小时内就酣然入睡了。

**深呼吸助眠法** 这是波兰医学工作者研究出来的,方法是失眠者临睡前,躺在地板或硬床板

上,将两手平放在身体两侧,闭上眼睛做深呼吸,同时慢慢抬起双臂,举过头部,紧贴两耳,手指触床头或地。这过程约10秒钟,再屏气10秒钟,接着慢慢吐气10秒钟,双臂同时还原。这样反复10次,失眠者不久便可入睡。

**头箍安眠法** 日本人发明了一种催眠的“安眠头箍”。头箍的一个电极通到人的前额,另一个电极通到头脑后面,接通后,

一种低频率的电流便会使大脑控制睡眠的部分松弛,从而导致失眠者入睡。

**牛奶催眠法** 电子仪表测试表明:临睡前喝牛奶的人睡觉安静、深沉、入睡也快。

**人像诱眠法** 瑞士医学专家们试制了一种安眠人像,那人像甜蜜蜜地打着呵欠,表情很有入睡的诱惑力,很多失眠者看着这个头像也会打呵欠,以致入睡。

李胜利

## 我与星灿的故事④

# 从星灿走出去的泌尿外科大咖戴英波教授

2018年,潜心致力于泌尿外科临床事业二十余年的知名泌尿外科专家、博士生导师戴英波教授从长沙赶赴珠海,就任中山大学附属第五医院泌尿外科主任。“走马上任”不到半个月,戴英波教授就率领团队通过精湛的微创技术,为多位复杂性肾结石重症患者成功取石和解除病痛。对这位从内地走出去的“温柔取石”专家的工匠手艺,同行医生由衷钦佩,手术患者称赞不已。

此前,他历任湖南省泌尿外科专业委员会肿瘤组组长,湖南省泌尿外科专业委员会结石学组委员,中南大学湘雅三医院泌尿外科教研室副主任。他还有一个在外人看来无关紧要、自己却很看重的头衔,那就是湖南星灿医疗专家委员会副主任委员、长沙星灿医院微创技术专家顾问。他常说,因为星灿,他恋上泌尿微创,与泌尿微创技术结下一辈子的缘。

“星灿给了我最初学习的土壤,我是从星灿走出去的星灿人。”戴英波教

授这样评价他与星灿的关系。说到他与长沙星灿医院的缘分,一半是因为自身求学经历和专业方向的缘故,一半是因为对星灿创始人莫军波“老老实实办医院,踏踏实实树品牌”办院宗旨的认同。

戴英波教授1991年毕业于南华大学医学系,2001年获南华大学硕士学位。2003年,长沙星灿医院作为湖南省首家专注结石微创手术的专科医院成立,戴英波当时正在于中南大学湘雅医学院攻读博士。在南华校友、医院创始人莫军波的邀请下,戴英波教授加入星灿,进修专攻泌尿外科微创技术在临床中的应用与创新,并担任著名泌尿外科专家曾国华教授在星灿的助理,在学习和实践中打下了牢固的专业基础。

莫军波曾说:“星灿服务的对象80%是中低收入阶层,绝大部分是农民。因此,我们更有一种使命感,就是要把星灿做大做强,进而能为更多普通人群服务。”对此,戴英波教授非常认可。

在星灿两年多时间里,他在技术和学术上深耕易耨,在救治患者工作中竭尽全力,其一心一意为病人、一丝不苟的求真求实精神,为星灿的专业专注夯实了基础,注入了发展的基因,也为泌尿微创技术在湖南的创新推广作出了不可或缺贡献。

2005年,取得博士学位的戴英波教授告别了星灿,以潜心学术研究,在专业领域追求更大的突破。2008年~2010年,他被派往美国德克萨斯大学医学院做高级访问学者,对泌尿系肿瘤、泌尿系结石、泌尿男性病先天畸形、男科学等领域展开了深入研究。媒体和行业曾这样评价他:凭着他的科研成绩和医术,他完全可以在美国拿到绿卡,他却毅然回国当一名普通的医生,为救治更多的普通患者贡献自己所学。

“尽管已离开星灿,但我对星灿的



记忆是美好的,对星灿的情谊是不会变的。”戴英波教授说,十五年来,他见证了星灿的发展,亲眼看着星灿从无到有、从有到专、从专到精一步步成长、逐步领先湖南泌尿结石微创领域。十五年来,戴英波教授全力支持星灿的发展,对星灿的专业技术高度认可,自己的亲戚或朋友患了结石,他都会推荐他们到星灿手术治疗,有时候还会亲自到星灿进行手术表演和学术交流。

本报通讯员 贺浩