

职业耗竭症年轻化 你中招了吗?

张先生是一家单位的中层领导,有着稳定的收入,令人钦羡。但近几个月,张先生吃不好、睡不香,时常感到疲惫不堪,沮丧失落。他一度以为自己患了抑郁症,但经专家诊断,张先生所遭遇的并非抑郁症,而是职业耗竭。

“由于个体价值、尊严、精神和希望的衰退而对灵魂造成的一种腐蚀”,美国圣地亚哥大学曾创立了耗竭诊断量表,并对耗竭进行了定义。而随着社会的发展,人们生活和工作节奏逐渐加快,职业耗竭表现出年轻化的趋势。医学专家提醒,人们对职业耗竭应有正确的认识和判断,一旦发现要及时干预。

表现和抑郁症相似

上世纪70年代,对社会上一些企业员工由于过度的职业压力,陷入精神疲劳、情绪抑郁的状态,美国一位精神科医生提出了职业耗竭的概念。职业耗竭的英文表述 Burn-out,形象、直观地描述了个体在工作重压下,身心俱疲的状态——燃烧耗尽。

目前,医学上认为职业耗竭并不是一种严格意义上的疾病,更多的属于心理卫生的范畴,但职业耗竭的影响不可忽视。通常,个人遭遇职业耗竭会在三个维度上有所表现:在身体上,容易感到疲劳、疼痛,消化系统出现症状,睡眠也受到影响;在情绪上,容易焦虑、抑郁,缺乏自信,会感到悲观绝望,甚至认知功能出现减退;从行为上则表现为人际关系不良,不愿社交,对周遭事物提不起兴趣,工作拖延、效率低下,对工作有抵触情绪,甚至频繁更换工作或想要辞职。

尽管职业耗竭与抑郁症在症状上表现相似,但两者仍有很大区别。职业耗竭的症状与工作应激高度相关,脱离了工作环境,症状可以得到明显改善。前述张先生便是如此。张先生在工作期间,四处问诊,甚至服用抗抑郁药物都没有作用,但休了病假住进医院病房、脱离工作环境后,原来沮丧、低落的情绪立刻得到了缓解,并能够和周围的人谈笑风生,故诊断为职业耗竭。而抑郁症虽也与工作环境有所关联,但即便脱离工作环境,心情低落、压抑,无法感受欢乐等核心症状依旧会存在。值得注意的是,倘若职业耗竭长期存在,持续发展,有可能会演化为抑郁症。

职业耗竭年轻化

现代生活中,工作、生活压



力不断增加,职业耗竭也逐渐引起重视。广西医科大学心理学教授王翔南此前曾对职业耗竭发生的情况做过调研。调研结果显示,公务员、医务人员、警察三个群体为职业耗竭高发人群。此外,小学教师这个群体也需要重点关注。

王翔南称,在高发人群、高发地区中,约35%的人出现过职业耗竭,低发人群和地区中也有约3%的人存在职业耗竭的问题。他表示,因工作单调、机械化,再加之责任重大,公务员成为了职业耗竭的高发人群。而医务人员、警察多与人打交道,情感输出较多,同时,也都属于长时间在高压、高强度的环境下作业,长期高负荷。而在承受各方面巨大压力的同时,家人、领导、同事等方面的支持系统无效运转,只能一个人默默承受时,职业耗竭更容易发生。

在近年来的诊疗过程中,职业耗竭有年轻化的趋势。以前大多数出现职业耗竭的患者,通常都经历了工作的“七年之痒”,如今工作两三年就出现职业耗竭的年轻人越来越多。当下,年轻人对自我期待更高,对工作环境要求也更高,与此同时,工作的压力也越来越大,节奏也越来越快,当工作成绩达不到自我期待时,就会产生挫败感以及负面情绪,严重影响了个人能力的发挥和自信心,久而久之便感到倦怠,发展成为职业耗竭。

综合预防是关键

其实职业耗竭是可逆转的,在及时的干预、调整下是可以恢复的。倘若发现有职业耗竭的表现,首先应有意识转变思维,从积极的角看待工作,重新审视

工作的价值和意义。尽管工作很重要,但不应把工作当成人生的唯一目标,更不要把工作中的负面情绪带入平时的生活当中,导致家庭矛盾,而让情绪进一步恶化。此外,在工作中应尽量去理顺各种人际关系,因为良好的人际关系可增加对工作的认同感。而在休息的时间里,要注意适度社交,与同事、朋友一起去做一些自己感兴趣的事情,拥有良好的社交能让自己保持好心情,进而以一种健康的心态进入到工作中。

与此同时,要建立良好的生活习惯,保证睡眠。睡眠是消除身体疲劳、恢复体力、修复不良情绪的最好方式,对保护人的心理健康与维护人的正常心理活动极其重要。另外,加强锻炼对职业耗竭的缓解也大有裨益。通过运动可以改善和恢复大脑前额叶皮层功能,释放多巴胺,进而释放压力。而良好的运动习惯也能优化睡眠质量。

王翔南认为,职业耗竭发生,影响的不仅仅是个人,也会增加职业风险,降低整体工作效率。因此,他呼吁工作单位应重视职业耗竭的现象,多组织集体活动,比如拓展、野炊等,让员工的工作环境充满活力,降低职业耗竭发生的概率。个人一旦出现职业耗竭症状,当事人也应特别注意调整状态,保证充足的休息时间。此外,可让自己的生活多样化,多参加旅游、听音乐、看电影、摄影等活动,放松心情。如果采取了一系列方法仍不能消除职业耗竭症状,当事人最好到专业的心理精神咨询、治疗机构进行专业的诊断,进行规范的心理指导或药物治疗。

广西医科大学医学硕士 吕若琦

如何与不同性格的人相处(二)

给予型性格

有这么一类人,他们常被同事亲切地称为部门“管家婆”,他们喜欢对别人好,他们渴望成为他人的一部分,他们习惯用付出来体现自己的价值。天气冷了,他们会给每一个同事发短信通知降温了,要注意防寒保温;天热了,他们会购买防暑降温物品放在办公室,以备不时之需。他们就是拥有给予型性格的人。

拥有给予性格的人所作所为都是出自他们的真心,甚至不需要开口,他们也能感觉到你需要什么,并帮你做好。对于他们来说,获得别人的认可和需要,可以给他们带来莫大的幸福。那么,如何能从人群中分辨出他们呢?他们往往有以下特点:

1.他们神情比较柔和,经常面带微笑,讲话语速稍快,愿意与别人有身体上的接触。

2.从肢体语言上看,他们的心思总会放在别人身上,很少顾及自己。所以,在谈话中,他们的身体会下意识地向前倾,并且对你的说法认同。

3.从人际交往来看,他们通常人缘较好,与大多数人都相处很好,很少见他们与他人产生正面冲突。

4.从行为模式来看,与单独工作相比,他们更喜欢团队作战。

给予型性格的人就是这样的大好人,他们宁可改变自己也要迎合他人,来确保自己始终受到人们的欢迎。他们心里始终相信,朋友和家人需要他们的帮助,所以,一旦他们的帮助没有被认可,他们就觉得受到了打击,甚至沮丧。在给予的背后,他们其实还潜藏着要控制他人的欲望,他们尤其愿意为了优秀的人而改变自己,这种给予就像下雨时为同伴提供一把伞,而自己希望依偎在对方的臂弯里一样,是他们寻求安全感的独特表达方式。

如果他们是你的朋友或同事,记得要毫不吝啬地表达你的感激之情,否则,他们如火的热情会被浇灭的。万一碰到了暴怒中的他们,记得首先从自己的身上找找原因,看看是不是不小心冷落了他们。那么,什么情况会让给予型性格的人愤怒呢?

1.帮助了别人,却没有得到相应的感谢。

2.自己好心帮忙,却被别人误会。

3.长期压抑自己的需求,得不到满足。

河北省精神卫生中心 孙秀丽

