

职业倦怠

潜伏在上班的日子里

都市人生活节奏快,工作越来越多,娱乐越来越少。调查显示,从高管到专业人员、再到基层员工,有68.2%的人正面临着较大的工作压力,而其中有58.5%的人身上正显现出不同程度的心理疲劳。据不完全统计,有51%的职场人经常出现“心理罢工”,每年有1~2次“心理罢工”迹象的占24%,心理学上称之为“职业倦怠”。心理医生表示,严重的职业倦怠就如病毒一样富有传染性,如果长期将这种情绪放任不管,最严重的情况是各种疾病随即而来。



表现:情绪不稳,性格怪异

烦躁、焦虑、抑郁、多疑、易怒……这些现象在上班一族中不少见,人们通常将其归结为性格有缺陷、修养不足等个人问题。但心理医生告诉我们,这可能是职业倦怠综合征的表现。据某人力资源网站一份职业调查报告显示,约有40%被调查者可以归为职业倦怠综合征患者。

何为职业倦怠?它是一种由工作单调机械无新意引发的心理枯竭现象,又称“职业枯竭症”,是上班族在工作的重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉,这和肉体的疲倦劳累是不一样的,而是缘自心理的疲乏。

白领Mimi是一位新妈妈,为了不耽误工作同时又照顾好宝宝,她这一年没有真正地休息过,每日忙到不可开交。但尽管这样,工作表现还是不尽如人意,常常被领导批评被同事抱怨。以致她最近有些迷失了:“既然已经尽力也不被讨

好,我还能怎样?是我工作能力太差了?还是我不适合这份工?”她显得越来越焦虑,也渐渐开始抑郁;小洁上班3年,一直是同事眼中的乖乖女,吩咐的事情总不会推迟,即使遇到不公也不会抱怨。但是,最近这一周,同事们却觉得小洁变了,很容易就大发雷霆。小洁时常会感到头痛、易感疲劳等常见的“亚健康”症状。而且还发现自己患上了奇怪的“迟睡症”。一天工作后,明明已经很累很疲劳,可一回家就上网,总是要莫名其妙拖到很晚才睡觉。

近年来网络上热门词汇“拖延症”,也引起无数白领的共鸣——明明有很多工作,但就是不愿意马上完成上交,一直拖着拖着,直到快到规定完成时间才匆忙赶工。此外,一些白领的“强迫症”症状也很明显,总是执着于工作中的微小细节,过于挑剔,一件小事都要反复吩咐好几遍才安心。还有一些办公室一族感到自己变得容易疲

劳,暴躁易怒,像火星子一点就燃……

对于都市人的这些症状,心理科专家谢海燕表示,在其心理门诊咨询中,患上职业倦怠综合征的达20%以上,老师、医生等特殊职业人群甚至高达40%~50%。职业倦怠就是人们常说的“心理低潮”、“心理罢工”期,它可以发生在一份工作开始后,短则几个月,长则几年甚至几十年。近年来,通过临床观察,她发现职业倦怠发生的时间有越来越早的趋势,工种也越来越集中,特别是白领、银领、金领这些群体,职业倦怠的发生往往十分明显。

谢海燕表示,职业倦怠最严重的危害是对身体健康的侵犯,如果长期将这种情绪放任不管,各种疾病也会随即而来。如容易导致机体免疫力下降,内分泌紊乱,还可能引发头痛、失眠、肠胃不适,严重者甚至可能发生慢性疼痛、心血管等疾病等。

警惕:职业倦怠,可以传染

为什么会出现职业倦怠?谢海燕解释,职业倦怠出现的原因有很多,但总的来说概括为三个方面:压力、抱怨、传染。

“越是外表光鲜,收入高的职业,同事之间的竞争越是激烈。”谢海燕分析,长期加班赶工,没有足够休息,负荷过重,加上大城市物价高企等等,在工作压力和经济压力的双重重压之下,不少人会产生怨气,在怨气没有得到缓解的状态下继续迎接工作,容易恶性循环,升级为职业倦怠。

谢海燕表示,办公室一族有相对固定的工作环境和合作伙伴,职业倦怠情绪更易传染。例如,如果上司对自身的职业倦怠处理得不好,就极易将压力转嫁给下属,这样如层层叠罗汉,每一层都感到来自上一层的重压,下属也会更

容易产生职业倦怠。谢海燕说,她曾经接诊一位上班族,认为上司经常无端端在同事面前批评、责骂自己,感到压力倍增,而产生了辞职的念头。

高智商的职场斗争也是职业倦怠的来源之一。这种职场之间的争斗往往不露痕迹,令人长期处于精神紧张的状态,也更消耗人的精力,造成心理负担。而让人容易忽视的是,生理上的不适也会影响人的心理状态,引发职业倦怠。谢海燕指出,办公室是一个密闭的工作环境,空气难以流通,容易滋生病菌,若长时间处于这种环境,加上紧张的工作状态,人就容易疲惫,不良情绪更易爆发。

说起职业倦怠的传染性,某公司总经理吕斌表示,办公室负面情绪的传播如同瘟疫一般

迅速,往往一个人可以影响几十人,“只要有一个员工辞职的话,很快就会牵起一个辞职小高潮,这是雇主们最不愿看到的。”职业倦怠对自己、对他人都会产生不良影响,不可置之不理。

心理科专家张柏芳提醒,如果感觉到职业倦怠已经严重影响了自己的社会功能,即对工作、生活、人际交往都产生了明显的影响,工作效率严重降低,无法胜任,便要去医院找心理医生聊聊。心理医生会对就职业倦怠产生的原因进行分析,帮助寻找和强化心理支持的资源,比较严重者可能建议适当服用抗抑郁药、抗焦虑药等进行治疗。“去精神科、心理科就医并不可怕,有疑问就问,有问题就要解决,并且越早治疗越好。”

何为职业倦怠?

是一种由工作单调机械无新意引发的心理枯竭现象,又称“职业枯竭症”,是上班族在工作的重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉,这和肉体的疲倦劳累是不一样的,而是缘自心理的疲乏。职业倦怠主要表现为厌倦工作、不愿起床、上班迟到次数增多、处理公务时心情烦躁、注意力涣散、思维迟钝、反应迟缓、遗忘率增加。

自我检测

你“倦怠了”吗?

一、生活习惯出现异常倾向:

①经常担心事情没有做好,没有做完,担心一些不好的事情会发生。严重者可能会心神不宁,烦躁不安,注意力难以集中。(焦虑倾向)

②做事十分仔细,但对细节部分非常在意,多次重复检查,但没有时间和精力关注原则性问题。(强迫倾向)

③分为两种情况:第一种是处于慢性焦虑中,即一直担心自己做不好工作,一直拖到最后没有时间了,才匆匆忙忙开始做事。第二种是完美主义心理发作,虽然一直在做工作,却一直没有办法完美地完成,所以拖到最后才做完。(拖延倾向)

④回到家总是不想睡觉休息。(迟睡倾向)

⑤不想做事,对什么东西都没有兴趣,包括以前喜欢的东西。以前喜欢的事也不再想去做,无论如何都高兴不起来,情绪低落,不想去上班。(抑郁倾向)

二、身体不适和举止变化:

①有容易疲劳,头痛,脖颈不适,肌肉僵硬,耳鸣,目眩,肠胃不适等亚健康表现。

②精神不振、记忆力减退、时常走神、犹豫不决、丧失幽默感等等。

③容易愤怒上火,但之后就会后悔自己的冲动行为破坏了人际关系。

④突然暴饮暴食、酗酒抽烟。还有来回踱步、坐立不安、磨牙、咬指甲等。

如果以上这些特征出现频繁,就要当心自己是不是发生了职业倦怠。



有了职业倦怠迹象怎么办?

如果察觉到自己产生了早期的职业倦怠,该如何处理?张柏芳建议,处于早期的,并不十分严重的职业倦怠状态,可以采取一些手段,进行自我缓解。重点在于和周围人加强沟通,同时要转变自己的心态,多些积极的自我暗示和自我肯定。

1.不要轻易给自己贴上病的标签,避免徒增心理负担。

2.学会沟通,懂得“拒绝”。

3.面对批评,脸皮要“够厚”,不要将批评变成沉重的思想负担。

4.平时要多给自己积极的自我暗示,肯定自己。

5.有压力,吃零食、做运动。

6.有怨最好不要向同事申诉,以免负面情绪传染。

7.工作遇阻,可以和至亲打打电话。

还未有职业倦怠的预防有招

现代社会生活节奏快,工作压力大,根本不知道自己的心灵会在什么时候失守。对此,张柏芳建议,要在苗头冒出之前就扼杀掉!日常的自我调节很重要。

1.每天最少运动半小时。
2.培养兴趣爱好,或学习一项技能,或掌握一种知识,可以是专业内的,也可以是专业外的,在学习中获取满足和

保持对生活工作的新鲜感。

3.扩展交际圈。

4.多和身边亲近的人聊聊天,可以找一个有经验的长者当自己的人生导师。

5.每天给自己制定工作计划时间表,让工作也可以有条不紊,心情也会靓起来。

6.好好打扮自己,让自己更自信。(羊晚)