



影响工作效率的第一原因

近日,中国心理卫生协会公布了中国首次“工作场所中的抑郁症调查”报告。数据显示,职场中抑郁症患病率达 2.2%~4.8%,即在 50 人的团队中就有 1~2 名抑郁症患者。70% 的抑郁症患者因病而请假中断工作;过半数患者自觉注意力难以集中,使工作效率严重下降;53% 的管理者呼吁政府要更好地立法和制定政策保护抑郁症患者。抑郁症已成为影响中国人工作效率的第一原因。

2007 年,美国加州大学伯克利分校联合上海市精神卫生中心开展的一项研究发现,中国每年因抑郁症产生的经济损失达 517.3 亿元,而用于治疗抑郁症的费用只有 56.2 亿元。在美国,抑郁症每年给企业和社会造成 440 亿美元的损失,主要因为误工和效率低下。

更令人忧心的是,超八成患者因担心失去工作而向单位隐瞒病情。在门诊遇到病情较重的患者,医生通常会建议他休息一段时间,不过很少有人找医生开假条。在欧洲,怕丢饭碗而隐瞒病情的人只有 30%,半数人认为病情属于隐私,没必要告诉别人。抑郁症的高发期在 25~44 岁,正是人生的最佳年龄段。隐瞒病情、忌谈治疗,使得很多人的抑郁症越来越严重。

8月28日,翻译家孙仲旭因患抑郁症自杀辞世,令人唏嘘。不久前,美国喜剧明星罗宾·威廉姆斯在饱受抑郁症折磨多年后选择离开人世。这几天在微信朋友圈里转发颇多的“女主播抑郁症日记”讲述了当事人与抑郁共舞的经历:能笑、能社交、能工作,但食欲差、干呕、脾气暴躁……如果你身边的同事有类似的表现,那他可能已经陷入了抑郁的泥潭中。



你身边有抑郁的人吗

犹豫不决、记忆力差、注意力不集中等都是抑郁症的表现



如何自我辨别

常有人问,某人平时挺开朗,怎么可能是抑郁症? 抑郁症并非性格内向者的“专利”,而是每个人都可能得的心理疾病。抑郁症多集中于脑力劳动者,如政府机关人员、媒体从业者、医生、老师等。这些人尤其需要留意自己或同事有没有健忘、犹豫不决、注意力不集中、自言自语等症状。

怀疑自己或同事为抑郁症时,建议:1. 先别自己下诊断,而应该寻求专业医生的帮助。2. 如果一定要自己判断,可以考虑:这种



精神状态是不是天天如此,是否持续两周以上;在严重程度,是不是严重影响了工作、生活、学习和人际交往。3. 如果是抑郁症,自己是没办法通过调节心情,改变生活方式摆脱的。

抑郁症虽然不是“不治之症”,但也不是“挺一挺”就能过去的。精神医学研究发现,出现抑郁症状的原因是,大脑中 5-羟色胺(又称血清素)、肾上腺素、多巴胺等神经递质功能失调,因此必须寻求专业帮助。怀疑自己或同事患上抑郁症,一定要到正规精神专科医院或综合医院心理科接受全面系统诊断,而不是仅凭个人感觉和一些简单测试就给自己“诊病”。综上所述,如果您确定是患了抑郁症,应该在医生的指导下接受专业且规范的治疗。(王刚)

抑郁不只是情绪低落

抑郁症肆虐职场,却并未引起足够重视。很多人觉得,抑郁症对工作的影响排在脑血管病和心脏病之后。数据显示,八成人认为情绪低落、悲伤等症状与抑郁有关,但事实上,参与调查的患者中,55% 注意力难集中,37% 健忘,36% 出现犹豫不决等认知症状。抑郁症在欧洲的诊断率达 20%,而在中国不到 6%。

抑郁症的核心症状包括情绪低落、兴趣

缺乏和快感缺失,可能伴有躯体症状、自杀观念和行为等,主要从 3 个层面影响患者。1. 情感层面:包括悲伤、焦虑、兴趣缺少、有自杀想法、无望、自责等;2. 认知层面:注意力集中困难、短期或长期记忆丢失、犹豫不决、计划组织能力下降、找词困难、思维迟缓、判断力下降等;3. 躯体方面:疲劳、食欲差、失眠、头痛、肠胃不适、胸痛等。犹豫不决、注意力难集中等认知层面的问题会对患者的工作造成负面影响,抑郁症患者需要花更长的时间才能完成工作,并且比平时更容易出错。

让烦恼“随它去吧”

生活中免不了遇到各种烦恼,此时大可不必立即做出反应,不妨通过一些心灵修炼方法,将愤怒、怨气等“毒素”沉淀下来,并趁机将其清理出去。

首先,别一味追求结局而忽视正在热播的剧情。举个例子,约会时与其纠结喜欢的女孩愿不愿意嫁给你,倒不如享受初吻的美好和求婚带来的幸福感。还要懂得理想与现实的差距。很多人觉得生活要按照自己的意愿进行,但生活中可能处处不如意,愿望也不是百分之百能实现的。面对不同结果,要有宽容的心,尽力就好,结果让老天去决定。

其次,冲出“心理适应区”。有人喜欢把自己圈在“笼子”里,认为自己

肯定做不了这个,搞不定那个。记住:鸡蛋从外部打破是死亡,从内部打破是成长。

第三,不要尝试扭转别人的想法。你有自己的想法和信仰,这是你的自由,但别人也有这样的自由。所以不要尝试改变别人的想法,以免庸人自扰。也别太在意他人的评价,而要坚持自己的原则。只有做自己认为对的事情才会开心。

最后,学会原谅。仇恨会让你变得迷惘,并且阻碍通向光明的未来。原谅别人,相逢一笑泯恩仇。

(乔伊斯·马尔特)



倾听者的素质

意避免批评,而会主动提出建设性建议。

4. 提出关键问题。积极倾听并不完全凭借耳朵,还要在适当时机提出关键问题,加深理解。

5. 能控制坏情绪。倾听中难免受到对方负面情绪影响,好的倾听者能及时控制情绪,把握核心问题。

(夏霁)



每个人都难免遇到朋友向自己倾诉心声,这时,做个好的倾听者很重要。美国马里兰大学社会工作学院助理教授保罗·萨科博士近日总结出倾听者应具备的一些素质。

1. 善解人意。有效倾听需要理解倾诉者当下所处的艰难处境,让他感受到诚意,促进建立心灵联系。

2. 意识到自己的局限性。即使是最好的倾听者,也只能部分回应。尽力理解他,别纠结超出能力的事情。

3. 心态开放。好的倾听者不会刻

