

职业紧张

Occupational Stress

All Work and No Play, Is Not the Healthy Way



什么是职业紧张？

职业紧张是个体所在工作岗位的要求与个人所拥有的能力和资源不平衡时出现的心理与生理反应，呈现持续状态，可导致身心健康的损害。也被称作“职业应激”或“工作压力”。

什么原因导致了职业紧张？

- ♥ 工作环境因素
噪声、通风不良、
光线和温度令人不适、
设备/工具不符合人体工效学等
- ♥ 工作安排
监督太多、工作量太大、
轮班工作、工作单调、
缺乏控制权等
工作要求含糊不清
- ♥ 社会与经济因素
歧视、新技术、
竞争激烈、裁员、
转换工作



职业紧张有什么危害？

行为

可能导致酒精或者药物滥用、
安全事故、暴力行为、厌食/
暴饮暴食等

精神心理

可能导致家庭关系问题、睡眠障碍、
易怒、抑郁、职业倦怠等

身体

可能导致躯体疲劳、免疫功能下降、
头痛、胃痛、心脏病



如何舒缓职业紧张?

企业可以做什么

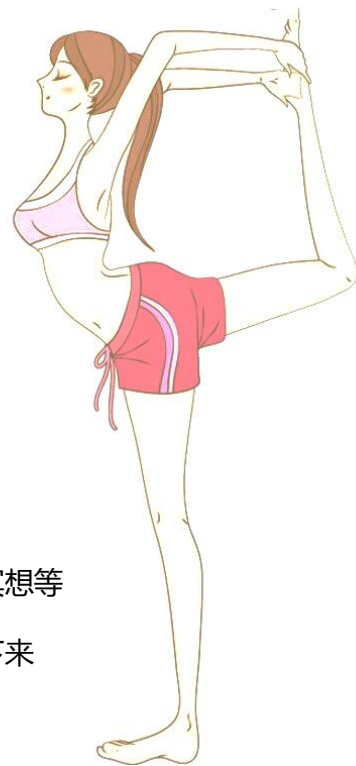
- 营造健康、安全、舒适的工作场所
- 明确界定工作要求和职责
- 让员工在工作方面有话语权
- 为员工提供继续教育机会
- 开展有益身心的文体活动
- 提供调适情绪困扰/心理压力的培训或实施员工援助计划 (EAP)

休息会带来更多的收获



自己能做什么

- 定期做运动
- 保障充足睡眠
- 保持积极阳光心态
- 尝试做放松活动, 如瑜伽、冥想等
- 尝试让工作、生活的节奏慢下来
- 增加社会支持
- 如果紧张症状 (如焦虑、睡眠障碍) 持续存在, 应寻求专业帮助



社会支持

- ♥ 加入自己感兴趣的社团
- ♥ 和乐观积极的人相处
- ♥ 与同事、邻居友好相处
- ♥ 和家人、朋友多交流
- ♥ 悦纳别人的支持

同时亦向有需要的人伸出援手



学会说“不”

no

微笑每一天



Department of health promotion and occupational stress,
National institute of occupational health and poison control,
Chinese center for disease control and prevention

