

健康讲堂

有能力,没动力——你职业倦怠了吗?

你是否也曾有过类似的体验:某段时间会感觉特别累,这种累,无论是减少工作量,还是增加休息时间,都无法缓解。这个时候你要提高警惕,自己是否已经出现“职业倦怠”。

事实上,职业倦怠也称工作倦怠,作为一种职业现象包含在《国际疾病分类第11版》(ICD-11)中。它不属于一种医疗状况,被纳入ICD-11中“影响健康状况或与卫生服务联系的因素”一章,其中包括人们联系卫生服务但未归为疾病或健康状况的原因。

或许有人想问:什么是职业倦怠?职业倦怠有哪些维度?如何克服职业倦怠?今天,我们谈一谈如何应对职业倦怠。

诺贝尔文学奖得主,德国伟大的作家赫尔曼·黑塞曾写过一首诗:“我天天赶路却没有目标,从不想停下来歇一歇脚,我的路似乎没有尽头。终于发现我只是在转圈,于是对旅行感到厌倦。”

早在1974年美国临床心理学家弗鲁登伯格就提出个体在工作重压下会产生身心疲劳与耗竭的状态,随后马斯拉奇等人把对工作长期情绪及人际资源做出反应,而产生的心理综合症称为职业倦怠。简单来说:职业倦怠就是,你有能力去工作,但是你却没有动力去工作。

职业倦怠分三个维度

研究显示,职业倦怠包括情绪枯竭、去人性化及效能丧失三个维度。

情绪枯竭:指一种过度的付出感以及情感资源的耗竭感,没有活力,没有工作热情;压力过大,能量感缺乏,特别容易疲劳。

去人性化:指刻意在自身和工作对象间保持距离,对工作敷衍了事,对他人消极、冷淡、过分隔离、愤世嫉俗等态度和情绪。

效能丧失:指倾向于对自己消极评价自己,伴随无力感、抑郁感。通俗来讲,“我好累呀,就这样吧,我不行了”。

如今的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,而是源自心理上的疲乏。这种身心俱疲的后果常常让人处于崩溃的边缘。

为什么会“无动力感”

职业错位
现实情况下,多数人求职时常四处撒网,最后稀里糊涂参加工作,可能根本没思考自己究竟喜欢什么样的工作,往往等到工作一段时间后才发现自己错了行。这种严重职业错位的情况,长期延续必然会导致职业倦怠。

超限、超负荷工作
很多人可能都有过这样的经历:当领导、同事都相信你一定能完成工作时,你会全力以赴,但凡事都有限度,超过你所能承受的临界点时,高目标只会对你造成伤害。

负面情绪较为浓重
研究结果表明,倾向于出现

负面悲观情绪的人与职业倦怠息息相关。换句话说,消极思维模式是与职业倦怠的产生有关系的。

来自工作内容或工作环境的失衡
工作负担过重、缺乏工作自主、薪资待遇不合期望、职场人际关系疏离、职业价值观冲突等都会变引致职业倦怠。

如何克服职业倦怠

如何克服这种职业上的倦怠感,以最佳状态迎接新的挑战?请默念口诀:“ABCDEF”。

A(Accept)接纳自己,悦纳自我
职业倦怠有时就是一种“能力恐慌”。这就需要我们认识自我,调整自我,建立良好的自我意识和自己所处的环境,根据自己的特征和优势,扬长避短,确立自己的奋斗目标和方向。在挫折中不断地完善自我,丰富自我,创造自我,用实际行动迎接“能力恐慌”的挑战。

B(Belief)认知调整
一定请记住生活不是为了工作,工作只是服务生活。当发生问题时,请问自己能做什么、自己有什么选择,可以主动和同事、家人、朋友等及时沟通发生了什么问题,采用什么策略,如何解决等。

其实,在职业生涯中有一些起伏是正常现象,没必要太在意,也没必要对自己太过苛求。不要

不想上班



E(Exercise)锻炼和放松

适度运动,保持健康的身体。所有的心理健康其实都要以身体健康为基础。一个生活作息正常、适当运动、活力充沛、爱好广泛的人很少会频频体会到职业倦怠。

F(Future)展望未来

职业倦怠的反面是职业参与度。试着畅想一下自己工作的规划,如何更好地参与到工作中。对于理想职业又有怎样的想象?到底自己真正想要追求的是什么?工作本来没有意义,是你的目标赋予了工作意义,努力向着自己想象的方向改变现状吧!

职场中,出现职业倦怠的现象是很正常的,尤其是当下这个看似内卷的时代下,几乎每个人都遇到过、感受过或者目前正在经历着。细细想来,只要“倦”而不“怠”,不断调适自己,不要待在舒适区而停止追求,不要停在恐慌期而陷入焦虑,终有一天能摆脱倦怠。

马现仓 李业宁

职健课堂

小心清洁车间的“隐形杀手”

相比于普通车间,清洁无尘的车间环境看上去绿色无污染,实则可能存在一些肉眼看不到的职业病危害因素,并且隐藏着安全隐患。

有机溶剂正己烷正是清洁厂房常见的“隐形杀手”之一,正己烷常见于“白电油”、“开油水”、“抹机水”等溶剂,常用于印刷、电子、五金等行业的清洗工作,如清洗印刷机械、手机等液晶显示屏;移印、丝印、调油等使用正己烷进行调油稀释。当正己烷使用于洁净厂房或冷气房等空气流通不畅的工作场所,易发生严重的集体性职业中毒事件。

正己烷,是低毒、微有异臭的无色液体。挥发性和脂溶性高,可经皮肤、呼吸道、消化道吸收,职业接触多为呼吸道、皮肤吸收。在人体内可蓄积,有麻醉和刺激作用,长期接触可致周围神经炎。

职业性慢性正己烷中毒是一种由正己烷有机溶剂引起的以多发性周围神经损害为主的慢性职业性。

医谈传真

心源性休克、心脏呼吸骤停、多脏器衰竭……招招致命的病症,竟是感冒引发的



急性暴发性心肌炎,心源性休克,心脏呼吸骤停4次,缺血缺氧性脑病,心源性肺水肿,急性呼吸衰竭,心、肺、脑、肾、肝多脏器衰竭……这些招招致命的危急病症竟然发生在一位年仅7岁的男孩小飞(化名)身上。生死关头,东南大学附属中大医院重症医学科、胸心外科专家紧急出动,带着救命“神器”ECMO(人工心肺)赶往苏北救援,启用ECMO托住患儿即将逝去的生命后,连夜将孩子转运至中大医院。经过多学科专家的全力抢救,又一次创造了生命奇迹。目前,这位幸运的小男孩正在进一步康复中。

据介绍,前不久,小飞突然恶心、呕吐,家人就带孩子到镇医院就诊,以为是胃肠型感冒,但输液治疗后未见好转,反而病情加重,孩子出现四肢发

控制接触浓度

通过改革工艺等措施,尽量使用不含有正己烷的溶剂(如医用酒精、异丙醇等),减少正己烷的接触时间和浓度,加强局部通风等措施,降低空气中正己烷的浓度。

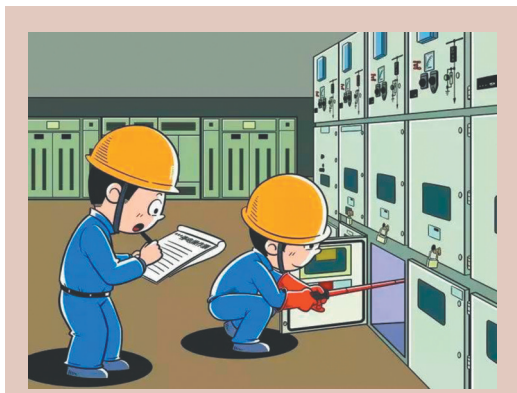
加强职业卫生管理 进一步完善职业卫生管理制度,定期做好工作场所职业病危害因素现场检测与评价工作,加强职业卫生培训,提高劳动者防护意识和能力。

加强个人防护 对于接触正己烷的工作人员,应加强个人防护,当空气中正己烷浓度超标时,佩戴自吸过滤式防毒面罩,必要时,佩戴化学腐蚀性的安全防护眼镜。根据作业岗位,作业人员要穿防静电工作服或者有机溶剂工作服,同时戴乳胶手套,严禁使用正己烷洗手,严禁将正己烷用于清洗地面、桌面、衣服、家具等。

加强健康监护 用人单位要建立职业健康检查制度,对患有神经系统和心血管系统疾病的作业工人,应密切观察。定期体检,应特别注意周围神经系统的检查。 顾凯风

图说安康

安全生产红线 (运行人员篇)



严禁无措施,方案进行重大操作 来源:江苏应急与管理

安全员的心理话

用爱守护万家灯火

如果说一条条线路是一根根血管的话,变电站就是整个电网的“心脏”,把电力安全送到千家万户。守护电力安全一直是所有电力人的共同追求,对于我来说,安全就是专业和专注。

入职25年来,我一直守着电网“心脏”。2006年江苏电网重要枢纽500千伏晋陵变即将投运,安全压力巨大,我毅然离开了才5个月大的女儿,作为首个500千伏女站长全身心投入到工作中。我深入了解设备特点,认真分析图纸资料,细致检查每一张操作票,最终圆满完成投运任务。

作为一名变电人,保障变电站稳定运行是我的职责,安全就是责任与担当。现场工作瞬息万变,每个设备定值、每次操作步骤、每个信号发生都与

安全隐患随手拍

液氮罐进料口加装防撞装置

存在隐患 液氮罐进料口道较窄,装卸作业时,倒车易撞到液氮罐。
整改建议 加装防撞装置。
整改情况 已在进料口下部安装了防撞装置。
扬州联澳生物医药有限公司 卢洋 (江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)



整改前 整改后