

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”。

如何克服这种职业上的倦怠感,以最佳状态迎接新的挑战 and 机遇呢?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

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

以消极顺应的态度对待职业倦怠,而应采取积极主动的应对方式。在重新认识自己的基础上,找到对抗职业倦怠的技巧。专注于自己内在的成长,只把今天和昨天相比,就不会有那么多烦恼,也不会有那么多“不公”。

**C(Catharsis)释放压力,合理宣泄**  
情绪管理是需要抒发情绪,及时倾诉与发泄。根据自己的兴趣和爱好,将烦恼的心情转移到自己喜爱的活动上,从而让自己走出苦闷,变得快乐起来。实践证明,倾诉与宣泄确实可以舒体宽怀、消忧排愁,有益于人的身心健康。

**D(Distract)学会分心**  
如果生活上有一些兴趣、爱好,能够让你暂时转移注意力,这是避开压力很好的辅助策略。你不是唯一可以做这些工作的人,可以尝试让别人帮你一起分担。给自己放个假,做那些你最想做的活动。周五下班时,尽量让自己远离工作。

**E(Exercise)锻炼和放松**  
适量运动,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

## 不想上班



图说安康

## 安全生产红线 (运行人员篇)



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病。

医线传真

## 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

凉、呼吸困难、口唇发紫,跟他说话半天才反应过来,家人赶忙将他送到市里大医院。经过检查,小飞被诊断为暴发性心肌炎,被收入重症监护病房救治。更危急的是,小飞出现心脏呼吸骤停,抢救后每隔20至40分钟就再次出现,前后共4次,生命危急!

当地医院紧急联系东南大学附属中大医院重症医学科,希望可以挽救这个幼小的生命。中大医院副院长、重症医学科黄英姿主任医师带领胸心外科何伟副主任医师、重症医学科吴昌德主治医师等,带着ECMO以最快速度赶往当地医院。顺利启用ECMO后,小飞的心率、血压和呼吸稳住了,之后被连夜转至中大医院重症医学科继续抢救。

虽然上了ECMO后,生命体征

的指标有所好转,但是由于暴发性心肌炎来得太猛烈,小飞已经出现了多脏器衰竭,心、肺、脑、肾、肝等功能都受到严重损伤,整个人处于昏迷中。中大医院重症医学科联合胸心外科、儿科、神经内科、康复医学科等多学科团队,竭尽全力守护这个小生命。

终于,在入院治疗2天后,小飞醒过来了;4天后恢复了心肺功能,撤离ECMO;5天后,恢复自主呼吸,撤离呼吸机;10天恢复了肾功能,撤离连续肾脏替代治疗的机器……医护人员和孩子父母一直揪着的心终于放了下来。

当病情持续好转时,并发症又不期而遇,因病毒感染诱发的急性脊髓炎让小飞不能自主控制大小便,下肢运动能力减弱。转入儿科后,免疫治疗、康复治疗同时展开,20多天后,小飞的情况渐渐好转,下肢肌力恢复到2级,双腿可以抬高床面,康复治疗的效果正越来越好……

小飞的家人一直想不明白,感冒怎么就成了危及生命的暴发性心肌炎呢?专家提醒,暴发性心肌炎的病人在早期往往会出现一些不典型的感冒症状如乏力、嗜睡、没胃口等,患儿及家属容易掉以轻心,之后病情进展极快,有的人两三天后就出现多脏器衰竭。因此,当患儿感觉心慌、胸闷、喘不过气的时候就要特别当心,应及时就医。

刘敏 程守勤

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** 液氮贮藏罐进料口较窄,装卸作业时,倒车易撞到液氮贮藏罐。

**整改建议** 加装防撞装置。

**整改情况** 已在贮藏罐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)

