



职场心理

战胜三种职业倦怠

□ 首都医科大学心理学教授 杨凤池

最近,职场上涌现了一个新名词“暑歇”,专指那些像学生放假一样,以“炎夏难熬”为借口辞职休息的人。

事实上,人们不只在暑假想歇着,在一个岗位工作时间长了,热情被磨去,难免疲惫厌烦,出现“职业倦怠”,开始得过且过,甚至出现跳槽的念头。

职业倦怠到底是因为什么呢?结合意大利心理学家赫苏斯·蒙特罗·马林等人的研究,

多数情况下,有三种可能。

第一种,糊里糊涂人行。有些人最初可能是被薪酬等表面因素吸引,内心并不是真正的认同和喜爱这一职业,不久之后,就失去兴趣。对这部分人来说,换个选择也许真的是新开始,并不需要太多纠结。

第二种,不能胜任工作。有些人因为以自己目前的能力,不太能胜任工作,总是感到困难重重、特别吃力,时间一久,当然劳心费神了。要想解决这一问题,最好多向他人请教,提高工作能力,同时,找到让自己愉快的细节,比如某个领导欣赏你,以增强成就感和价值感。

第三种,藏有某种心结。

还有一些人,因为有某种心结,比如特别不能忍受不爱干净的人等,导致对目前的工作环境产生抵触。对此,最重要的是增强职业认同感,发现这个职业带给你的意义和价值,提醒自己,先抓住主要矛盾。

职业倦怠并非完全是坏事,从某种意义上说它可能是迈上新台阶的前奏,你只要保持兵来将挡的态度就好,不必过于忧虑。

(据《生命时报》)

7种性格的人易患病

自我防御型

这种性格的人总对别人疑心重重,充满敌意。他们极易把他人的行为解读为“居心叵测、不怀好意”。这样的人很可能发展成心脏病患者。研究表明,对别人怀有敌意、处处提防的人内心承受更多的压力,从而导致体内一种叫C3的蛋白质含量骤升,该蛋白质和心脏病、糖尿病有很大关系。

焦虑不安型

焦虑好比给大脑戴上了一个“紧箍咒”,一遇到担心的事情就会发作。研究表明,举止成熟大方、性格开朗的人相对于焦虑者患痴呆的概率大大降低。

忧郁羞怯型

忧郁、害羞的人不但在社交方面处于劣势,而且身体素质也大打折扣。研究表明,这种性格的人易患外周动脉疾病,早亡的概率更大。因为他们更容易受负面情绪影响,而忽略快乐的感受。

自暴自弃型

如果你的生活没有目标,那么你的生命也随之缩短。最近一

项研究表明,有强烈生活目标的老人,在未来5年内死亡的概率降低了50%。另一些研究也显示,有目标的人压力激素水平、免疫系统和心脏健康都有较大改善。

意志薄弱型

约会迟到,制订的计划无法按时完成,这些貌似无害的习惯也会损害健康。20多项研究均证实,自律性、组织性强的人要比意志薄弱的人多活2~4年。研究人员认为,能控制自己的人不容易染上抽烟、酗酒的恶习,所以他们寿命更长。

压力重重型

长期的压力会增加患心脏病、高血压、流感和代谢综合征的概率。另外工作升迁并不见得是好事,因为你的精神压力随之升高,而看病时间却越来越少。

烦躁紧张型

神经经常处于高度紧张状态、不停地担心并且意志消沉的人,要比同龄人过早地离开人世。一项针对1800名男性长达30年的调查显示,烦躁不安的人最易通过吸烟安抚心态,但是这样短暂的缓解和香烟造成的长期危害相比,并不值得。

(据民众健康网)

立秋后 远离肛肠“秋病”

立秋过后,冷热天气反复交替,天气转凉,昼夜温差增大,身体一时不适应,容易成为疾病的高发季节。据豫西肛肠病治疗中心——市第二中医院肛肠科专家介绍,夏秋之交人体气虚,肠道功能弱化,容易诱发痔疮、肠炎等肛肠疾病。

据该科赵大方主任介绍,最常见肛肠病很多,包括痔疮、肛瘘、肛裂、结肠炎、肠息肉、肛乳头

肥大甚至肠癌等,但绝大多数患者属于痔疮、便秘、肛瘘,究其原因,是进入秋季,肠道一时不能适应季节变化所致,经过诊疗后,均可获得康复。

对症治疗 便秘轻松康复

36岁的李女士是一名长期便秘患者,每日靠喝泻药、塞开塞露等解决排便问题。她曾经就診过多家医院,吃了大量药物,但是都没有什么效果。

后来经人介绍来到第二中医院肛肠科就診,赵大方主任为其作了详细检查,并经过结肠运输试验、排粪造影及直肠腔内超声检查后,确诊她患的是肛管狭

窄合并直结肠黏膜松弛脱垂。随后赵主任根据她的身体情况,择日对其进行了先进的微创手术,同时又配合药物进行调理,李女士很快便康复出院了。

便秘是多种病因所导致的一种疾病或一组继发性症状,是一种常见病,表现为:便意缺失、排除困难、便次减少或大便干结,或大便质软而不能排净、下坠不适等。

近年来,随着人们饮食的精细化、缺少运动和精神压力的加重,便秘的发病率呈上升的趋势。长期便秘可加重痔疮、肛裂等症,引起腹胀、食欲不振、头晕失眠等症,甚至还可诱发心肌梗塞、中风,因而不可轻视。患了慢性便秘,最好先不要急于使用泻药,应当首先检查一下引起便秘的原因,做到心中有数,才好对症治疗。

五种方法在手,肛瘘不成顽疾

随着人们生活节奏加快,生活压力的加大,肛瘘的发病率越

来越高,肛瘘成为仅次于痔疮的第二大肛肠疾病,肛瘘不仅会疼痛还会感染流脓,若不能得到正确和及时治疗,往往给患者造成不必要的痛苦,同时带来巨大的心理负担。

我市郊县的王先生患复杂性肛瘘近20年,在这期间,他曾在当地先后三次进行手术治疗,但均未成功,肛门处依旧反复疼痛流脓,令他痛苦不堪。最近,他慕名来到市第二中医院肛肠科就診。

该科的孙宏普副主任医师仔细地为其查看后认为,王先生患的是高位复杂性肛瘘,之所以前几次手术失败,是因为没能处理好肛瘘的内口,现在有多个瘘管并存,肛周皮肤肌肉破坏严重,如果按传统手术治疗,不仅痛苦大,而且容易破坏肛门括约肌,造成肛门括约肌功能下降。

经过认真分析后,孙宏普副主任采取独创的“悬浮与紧缩挂线术”对其进行治疗,采取微创切口,切口中间利用悬浮药物皮条治疗管壁,同时高位内口采取紧缩挂线治疗,不仅减少了患者痛苦,而且不破坏肛门功能。很快,患者便高兴地康复出院了。



赵大方和孙宏普在研究病历

据孙宏普介绍,通过多年的治疗经验积累,市第二中医院肛肠科根据肛瘘患者的不同情况,总结出五种治疗肛瘘的方法,采取微型切口,利用中医优势,痛苦小,恢复快,得到了肛肠界的广泛认同,他们的治疗经验被全国多家肛肠专业杂志发表并推广。因此,孙宏普提醒大家,患了肛瘘不可怕,只要及时治疗,选择合适方法,肛瘘是能够治愈的,并且不会影响肛门功能。

孙宏普同时提醒大家,远离肛肠疾病,要防治便秘和腹泻,养成良好的膳食习惯、良好的排便习惯,及时治疗肛窦炎等,以免发生肛管直肠周围脓肿及肛痿。同时,市第二中医院肛肠科健康热线0379-64792426也全天开通,为广大患者解答疑问。

(孙欢欢 施莉娅)



洛阳市中西医结合肛肠学术研讨会在该院举行

第二中医院 洛阳国医堂
天天有名医 假日不休息