

海南省未成年人护苗专项行动 宣传

关注每个成长的心灵 播种每个灿烂的明天

中共儋州市委宣传部
儋州市新闻中心

宣

警惕！职业紧张正悄悄影响你的健康

在当今快节奏的职场生活中,你是否常常感到身心疲惫、焦虑不安?

如果答案是肯定的,那么你可能正遭受职业紧张的困扰。

职业紧张已经成为职场中一个普遍存在的问题,它不仅严重影响着人们的身心健康,还极大地降低了工作效率。因此,了解职业紧张并学会预防,对我们来说至关重要。

职业紧张: 潜伏在职场中的“隐形杀手”

职业紧张,指作业环境和劳动过程中所存在的社会心理方面的不良因素,

常因客观要求与个人适应能力之间的失衡所致。

当个体所在工作岗位的要求与个人的能力、资源或需求不匹配时,就会出现心理和生理反应,若这种状态持续存在,将损害身心健康。

长期处于职业紧张状态,会带来诸多危害。

心理层面:易焦虑、烦躁、抑郁,甚至陷入职业倦怠,丧失工作热情。
身体预警:消化问题(食欲差、腹泻、胃溃疡等)、失眠等睡眠障碍;血压升高、心脏不适,甚至猝死;过敏、感冒频发,免疫力下降;肥胖、脱发、月经失

调、甲亢等内分泌紊乱。

职业紧张的“幕后黑手”

工作环境的“不适感”:噪声、光线与人体功效学的缺失嘈杂的噪声、通风不畅、光线和温度不适宜,以及设备/工具不符合人体工学等,都可能让人在工作时感到不适,从而引发职业紧张。

工作内容的“压迫感”:高强度、低自主性与责任不清的困境监督过多,会让员工感觉失去自主性;工作量太大,使人不堪重负;轮班工作扰乱生物钟;工作单调缺乏变化,容易让人感到枯燥乏味;缺乏控制权,对工作决策没有话

语权;工作要求含糊不清、责任不清,让人无所适从,这些都是导致职业紧张的重要因素。

社会经济的“焦虑源”:竞争、歧视与知识更新的重压职场中的歧视现象,新技术带来的知识更新压力,竞争激烈导致时刻担忧被淘汰,裁员的恐慌,以及转换工作时的适应困难等,都会给职场人带来心理压力,引发职业紧张。

击退职业紧张: 组织与个人的双重“解压秘籍”

**企业篇:打造“减压友好型”
职场环境优化:**配人体工学桌椅、

改善通风光照,减少机械重复劳动;

清晰规划:明确岗位职责,提供晋升通道,让员工知道“努力有奔头”;

沟通畅行:开员工座谈会、鼓励参与决策,及时化解矛盾;

心理支持:引入员工帮助计划(EAP)心理咨询,帮助员工疏导情绪。

个人篇:打工人的自救指南

时间管理:按轻重缓急排任务,定时起身活动,拒绝“连轴转”;

关系经营:和同事友好沟通,参与团队活动,营造舒心氛围;

放松充电:听歌、运动、读书……找到适合自己的解压方式;

提升底气:碎片时间学新技能(如PS、Python),能力越强越从容;

心态修炼:把挑战当“升级打怪”,失败是经验值,保持乐观自信。

职业紧张不可怕,关键是找到“解压开关”。企业用心、个人上心,才能让职场从“耗能场”变成“充电站”!照顾好自己,才能走得更远。

(来源:海口健康教育)

卫生与健康

儋州市卫生健康委员会特约刊登