

2012年12月11日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjkw@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjkw@163.com
 统筹/徐舒帆

年终盘点,一些职场人感觉越活越累 “年底焦虑症”

找上你了吗

□晨报记者 渠稳 秦颖

年底本是职场人士有所收获的时候,然而不少在职场中打拼的人却感觉越活越累,有的人寝食难安,有的人悲观失落,还有不少人上班产生了“恐惧”心理。“最近,怎么也提不起劲儿工作,心理压力很大。”在我市淇滨区某保险公司工作的小王告诉记者,明年升职、涨工资是否有份儿,增加的工作任务如何完成等等,都是他烦恼的源头。

近日,记者在采访中发现,年底,由工作带来的各种考核与任务,让众多职场人士“鸭梨山大”。12月10日,记者就此采访了市人民医院神经心理科主任张天祥,他说,这种现象是典型的“年底焦虑症”,“到了年底,一些自我要求较高的人,往往担心工作单位的人事、薪酬等调整不如意,而患上‘年底焦虑症’。”

【支招】改善心态 自我调节最重要

“一般具有A型性格或行为的人更容易患上‘年底焦虑症’。这类人的性格特点就是脾气火爆、有闯劲、遇事容易急躁、喜欢竞争、爱显摆自己的才华、不善于克制等。而其他性格的同类患者通常很难进行自我调节。”张天祥说,压力大多来自外部因素,很多情况下,客观条件很难改变,因此,身在职场中的人们能做的,就是积极调整心态,合理安排工作和生活,多参与健康向上的活动。“平时,应为自己设定合理的工作目标,保持乐观的心态。出现焦虑情绪时,应多与朋友交流或出去运动,这样容易发现自身问题所在,还能舒缓紧张的情绪。”张天祥建议患有“年底焦虑症”的市民,无论多繁忙,每天都应给自己一点时间听音乐、看书、发呆……放松心情,保持平静。“如果焦虑的时间过长,甚至产生自杀等极端的念头,应及时向心理医生求助。”

【焦虑一】工作不如意 天天睡不着

家住鹤翔西区的小张今年夏天从一所重点大学毕业,虽然头顶着“天之骄子”的光环,可他至今也没有找到一份稳定的工作,眼看到了年底,身边的同学都有了工作,逐渐稳定下来,他更是着急。特别在进入12月份以后,小张的心情简直糟透了,他动不动就对父母和朋友发脾气,尤其听说其他人找到满意的工作之后,他感觉别人在嘲笑他无能。

“怎么说我也是重点大学的毕业生,可到现在连个好工作都没找到,我都快崩溃了,现实和理想的差距太大了!我上网查了一下,感觉我这种情况应该属于焦虑症。我也想过自我调节,可一想到未来不知在何方,我就更加烦躁。”小张说,这些负面情绪让他最近彻夜难眠。

【焦虑二】事业无起色 烦闷心中来

“我从2006年参加工作到现在已经6年多了,我身边的朋友升职的升职,加薪的加薪,我一个大学同学甚至当上了某公司的副经理,而我依然在单位‘原地踏步’,30出头,事业却没有起色。今年年底单位人事会有调整,我希望自己也能升职。”在淇县某食品加工企业工作的小赵坦言,是否能升职成为他岁末的烦恼。

小赵说,他每天除了吃饭、睡觉外,所有的精力都投入到工作中,可是工作6年多来,不仅职位没有得到提升,就连工资也没有涨过。“你看我30出头的人了,事业还像一张白纸,真觉得很悲哀!是不是老板对我有意见?还是其他什么原因?”工作上的诸多不顺心,让小赵难以平静,“到了年底,我一上班就很焦虑,这种情绪让我很痛苦,却难以自控。”小赵说,他找过心理医生咨询,医生说,他患上了“年底焦虑症”。

【焦虑三】竞争压力大 情绪难自控

“我推销了5年的保险业务,年年业绩都是单位前三名,可是自从去年公司招聘了新的业务员后,有不少新人的业绩都超过了,这让我很难接受。明年,我会保持现状还是更进一步?我是不是该换一家工作单位了?”由于工作业绩带来的压力,让淇滨区某保险公司业务员小王十分苦恼。

“其实在单位里,同事之间的竞争压力很大。忙了一年,公司要求我们进行工作总结的时候,我仔细回想了一下今年的工作成绩,却感觉有点迷茫。”对比自己在年初定下的职业发展规划,小王发现自己全年取得的工作成绩很不理想,“我想跳槽,寻找新的发展空间,但怕未知的风险;想留下继续打拼,又不甘心平庸……是去是留,让我头疼不已!”小王说,他的工作业绩一直在单位排前三名,而今单位新招人员业绩优秀,他逐渐落后,这让他寝食不安,工作业绩成了他的心理负担。

“最近我常对别人发火,尽管知道这样不对,却控制不了自己的情绪。为什么我每年都要承受这么大的工作压力?!有时候,我真想不开,感觉特别累,有时候甚至想辞职,休息一年。”小王说。

【调查】高要求人群 易患“年底焦虑症”

记者在采访中发现,年底,很多在职场中打拼的人都不同程度地出现焦虑情绪。“每到年底,人们发现这一年考核、加薪上没有起色时,肯定会焦虑。”对此,市人民医院神经心理科主任张天祥表示,他经常碰到存在这种心理问题的就诊者,年底是寻诊高峰期,“他们患的就是‘年底焦虑症’。”

张天祥说,“年底焦虑症”的主要表现是失眠、焦虑、多疑、健忘、易怒、烦躁等。“患‘年底焦虑症’除了工作等外界压力外,还跟每个人的性格有关系,一些自我要求比较高,或者有强迫性人格的人,在年底更容易出现焦虑、失眠等症状。”张天祥表示,如果出现以上心理问题,应立即进行自我调节,否则容易导致极端行为的发生。

