警报!

第18个“世界预防自杀日”

自杀人群中四成抑郁 职场压力是主因

■全媒体记者 王艳 彭新启

28岁的阿乐,曾梦想做一名画家,却遭到家人反对,现在从事统计工作。阿乐不喜欢做统计,也不喜欢应对职场交际,这对于性格内向的他来说是个大负担,无法适应。1年前,他被诊断为重度抑郁,在医生指导下一直服药治疗,情况较为稳定。但近期,他的工作量突然增加,加上人际关系不理想,心理防线的“稻草”一下子被压断,出现了自杀念头。

9月10日是第18个“世界预防自杀日”。“这种因职场压力大导致抑郁而出现自杀倾向的病例越来越多。”广州医科大学附属脑科医院社区科主任、广州市心理危机研究与干预中心主任周亮告诉记者,“尤其是今年新冠肺炎疫情暴发,需要应对容易失业、就业困难等压力,严重影响职场人士心理健康,导致他们容易出现抑郁症状,增加了自杀的风险。”

“自杀人群中有40%的人有强烈抑郁情绪,而职场压力是产生抑郁的主因之一。”周亮建议大家关注一下职场中的抑郁,“在抑郁症患者中,有2%的人群属于重症,是自杀的高危人群。”

哪些职业群体易患抑郁症? 职业具重大责任人群

据世界卫生组织(WHO)披露数据显示,全球有超过3.5亿人罹患抑郁症,近十年来患者增速约18%,截至2017年,中国有超过5400万人患有抑郁症。

中山大学孙逸仙纪念医院神经科医生刘中霖表示,职场抑郁大多发生在医生、警察、航空管控、接听投诉电话人员等具有重大责任的人群身上,由于职业关系,他们的精神处于高度紧张状态,最终出现抑郁症状。

“现实生活中,很多人尤其年龄偏大群体对抑郁症的认识有误区,不相信这是一种疾病,认为不需要治疗。”周亮介绍,抑郁症的核心是心理问题,最直接的症状是出现注意力不集中、人际关系处理困难,严重时出现工作效率严重下降、失眠、焦虑等情况,“抑郁症患者常常会产生自杀念头,主因是由于抑郁症导致患者产生强烈的自我否定感与自罪感,在长期低落的情绪中,渐渐衍生出‘世界上没有我会更好’的自我否定想法,从而导致自杀行为。”

什么因素会导致职场抑郁? 四大原因影响

小静今年30岁,大学学的是历史,毕业后在广州一家公司做文员。工作几年后,她觉得这份工作既无趣又没有什么发展前途,去年跳槽到保险公司做销售员。今年年初,受疫情影响,小静一个月都没有成功接到一份新保单,内心焦躁不安,进而失眠,对生活提不起兴趣。她常常质疑,自己的性格是否不合适做保险,辞职后找不到新工作怎么办?小静的情况被心理医生诊断为抑郁症。

历经近4年的治疗,广东某教育培训机构老师黄乐(化名)终于逃脱抑郁的“魔掌”。2014年2月,黄乐和未婚夫出外旅游回来后,出现头晕、头痛、心慌等症状,找了多家医院问诊,从外科到内科,从骨科到针灸,她通过为期半年的治疗,最终都没有找到问题症结所在。直到当年9月,黄乐一下消瘦了20斤,她还打算取消原本预定的婚期。在家人的劝解和医生的叮嘱下,最终确诊抑郁症的黄乐还是努力排除各项干扰,举行了婚礼。

“工作压力大、对自我期望高、对身边的工作环境抱有一定理想主义的期待,或者自身性格缺陷,都能导致抑郁情绪的产生。”周亮说。

省人民医院心理医生李雪丽分析认为,导致职场抑郁症有四大原因:**一是来自工作压力本身**。比如,对于银行工作人员来说,由于长期与金钱打交道,任何一点疏忽都会造成巨大的损失。这样使得他们时刻绷紧一根弦,大脑难以得到放松,容易出现抑郁症状。再比如,疫情使得原有的工作节奏与秩序打乱,奔赴前线抗疫的医护人员在不确定环境中进行高强度工作,极容易出现抑郁症状。**二是来自对自我的期待过高**。当人们给自己设定的目标短期内难以实现,比如薪酬与职位晋升等,在自我期望的时间内难以达成目标,就会出现自我认同感、自我满足感降低,进而出现抑郁症状。**三是来自对工作抱有不相关的期待**。受个人家庭成长环境影响,有的人投入到工作中,会对身边的工作环境抱有一定理想主义的期待。他们希望同事之间友好、互相关心、和谐共处,一旦出现有高度竞争的工作氛围,他们会感到前所未有的压力。比如,在抗疫前线工作时,有的护士把病人当亲人照顾,有的病人会及时回应他们的关心,有的病人则出现强烈的反感情绪。面对不同的反应,部分护士难以接受,进而感到难以获得工作成就感。**四是来自自身的性格缺陷**。有的人在原生家庭中难以得到父母的认同,在人际关系中依靠迎合他人需求而获得认同感。由于长时间不懂得拒绝别人,最终使得自身的工作负荷加大,进而因工作压力过大而出现抑郁焦虑症状。

如何战胜抑郁? 关键在于预防和科学应对

回顾近一年与抑郁症的抗争,广东某学校高中数学教师张小勤认为,在巨大的工作压力面前,应学会自我调整心态,保持积极乐观向上的人生态度,主动寻求身边的朋友、亲人倾诉,共同寻找解决问题的办法,才能从抑郁的情绪中走出来。

“在治疗过程中,我逐步认识到因为自身性格缺陷导致了抑郁。所以在日常生活中,我努力改变自己,克服完美主义的思想,保持愉悦的心情,以积极向上的心态迎接各种挑战。”黄乐说,抑郁代表一种心理状态,它并不可怕,关键在于预防和科学应对。多听舒缓的音乐、多运动、多与人交流,多进行户外活动等,都是释放情绪的好方法。如今,黄乐坚持每年实现跑步1000公里的习惯,还让自己多与人交流,始终保持愉悦状态。

“抑郁症是可以治疗的,干预方法有心理援助、药物和物理治疗。这三种方法的任一种对于干预抑郁平均有70-80%的效果。”周亮说,“绝大多数抑郁症患者只要综合运用‘三步法’都可以缓解症状,轻症的甚至无需用药物治疗,只需放下精神枷锁,养成规律生活习惯,找到发泄情绪的出口,也能成功战胜抑郁。”

(下转第8版)