

工会心灵驿站这样叩开职工“心门”

因请假未准而自杀身亡、因领导一句差评就抑郁难眠……近日,职场抑郁引发数起突发事件,让员工心理健康话题热度飙升。这些员工的心理为何那么脆弱?如何疏导因工作引起的负面情绪?工会和企业对此又可以做些什么?记者特邀三名心理专家,结合近期发生的三个案例,一一进行解读和剖析。

请假被拒就自杀? 心理专家解读职场抑郁那些事

■全媒体记者 许接英 通讯员 胡建刚

个案1

男子轻生只因请假被拒? 专家:单位与家人关怀不够

事件:近日,广东佛山一工厂一名机修工因请假被拒在工厂自杀。在自杀前,该员工曾留下纸条称,“工作压力好大,身体不舒服,应付不过来,失眠,呼吸困难,内分泌失调”,自己想请假休息,但公司却因此要他办离职手续。一想到2020年是非常特别的一年,“失业后如何生存,在公司工作6年了,好像离职后会找不到工作”。因此“累又睡不着,睡不着更加无力工作”,再加上“孩子还小,父母年老”,更加丢不起工作。终于,这名员工选择了永远离开。经过协商,最终双方达成协议,由工厂向家属给予30万元救助金。

【解析】深圳龙城街道总工会心灵种子督导、特例

阳光心灵学院副院长、国家二级心理咨询师赵玉萍:

当人的压力阀限值超出承受范围后,就会选择极端行为。本案例中的员工平时可能与人同事沟通较少,发生事情喜欢憋在心里,不与他人分享,导致处理问题容易走极端。

心理健康管理注重的是预防为主,治疗为辅,早发现,早治疗。对这样有心理问题的员工,工会和社会要及时进行疏导。企业可引入心理健康教育,比如心理沙龙,谈心会,心课讲座等,定期开展心理健康筛查工作。对这类员工来说,家人给予的爱,有时是他们最好的减压动力。

个案2

治疗抑郁症把性功能治没了? 专家:抑郁症患者对什么都不感兴趣

事件:莫先生是广州某船厂设计师,因在开会时和同事发生争吵,再加上领导的一句负面评价,随即出现严重失眠症状。莫先生称“做事越来越缺乏自信,不愿与人交流,不开心、多疑,担心工作出现问题”。此后,莫先生到医院就诊,被诊断患上抑郁症,服用药物后,又添上性功能障碍症状。他为此非常“心塞”,近于绝望。

【解析】中山大学附属第三医院精神科主任医师、情感障碍专科副主任甘照宇:

抑郁症是很常见的疾病,根据目前国内外的调查,患病率达到了4.2%。抑郁症最核心的症状是愉悦感丧失,患者丧失了让自己快乐的能力,无论做什么都不高兴不起来。还有就是精力下降,患者即使没干什么事情都觉得很累,而且这种累不能通过休息缓解。第三是兴趣减退,即患者对什么都提不起兴趣,即使勉强参与一些原本感兴趣的,也表现为不投入、无法从中体会到快乐的感觉。这是抑郁的三大典型症

状。其他的一些症状还包括:对自己负面评价比较多、悲观消极、吃不好睡不香,注意力无法集中、记忆力差、反应慢,感觉大脑像一团浆糊一样,转不动,专业上称之为抑郁性假性痴呆。

关于抑郁症的病因,目前尚不十分明确。对职场人士而言,绩效考核、人际不和、失业危机等负性生活事件,是抑郁症发病诱因。此外,有些负性生活事件可能并不是诱因,而是患者抑郁症发病后导致其对职场压力应对无效的后果。也就是说,患者在发生负性生活事件之前,就已经患上抑郁症,但未被旁人察觉,直至其病情严重到影响工作、人际交往等,才得以被关注。

对于抑郁症的治疗,药物是主要的治疗手段。大部分抑郁症都需要系统、规范的药物治疗。尽管治疗过程中,会出现一些不良反应如性欲减退等,但这些不良反应大多数是可以耐受和可逆转的。对于无法耐受的,也可以通过换用其他类型的抗抑郁药来缓解。



关爱职工心理健康 广东工会不缺席

■全媒体记者 许接英 马大为 通讯员 王晓娥 欧宇

2012年5月,广东首家“心灵驿站”建设示范点在东莞市虎门镇职工活动中心挂牌,自此揭开了全省工会建设“心灵驿站”的序幕。8年来,一批“心灵驿站”在各地市职工服务中心、帮扶中心,以及异地务工人员集中的社区、工业园区建成,并结合实际做出品牌和特色,成为广受职工喜爱的“心灵港湾”。

深圳工会:开热线办培训,提供多渠道服务

近日,在深圳宝安区职工服务中心的心理咨询室,心理咨询师蒲许渐接待了一位有心理困扰的职工。“这位职工说话的声音不大,语速较慢,没什么表达欲望。”蒲许渐隐隐感到,“这位职工可能患有抑郁症”,马上现场给他作了份评测。“这位职工的标准分是65。”蒲许渐说,“超过60分应及时找心理医生诊断,确定病情和治疗方案。”

“心理咨询师不具备相关确诊资质,对这类有抑郁倾向的职工,我会建议他们去医院进一步诊断。同时,给他们介绍一些缓解抑郁情绪的办法,比如劝他们多做一些自己喜欢的事情,或者找朋友聊聊天。”蒲许渐说,“不少得了抑郁症的职工通常不知道自己得病,只觉得工作压力大。”

记者了解到,在开通心理援助热线的同时,针对自卑、愤怒、空虚等12组情绪问题和经济、职业发展、家庭等6组压力问题,宝安区总工会展开了线上直播讨论,受到企业职工的欢迎。此外,还把服务以线上、线下相结合方式送进企业,提供包括心理咨询、心理测评、心

理讲座等内容,累计服务职工近6000人次。

在服务职工心理健康方面,深圳龙岗区总工会则联合专业心理健康服务机构,开启心理健康线上服务,培养发动百余名心理志愿者组成心理服务队,为职工提供心理健康线上体检、心理健康云课堂等援助活动和各类心理咨询需求。今年以来共计在线服务时长1800余小时,开展专业个案52个;开展线上主题培训36场,共有6857人次受训;开展心理卫生义诊咨询活动69场;开展心理卫生知识讲座、沙龙、团体活动87场。

龙岗区龙城街道总工会着力推进系统化、专业化、复合化“三合一”的心理健康培训和心理咨询体系,先后组织开展两期心灵种子计划—心理健康培训精英班,开展历时一年的心理健康督导培训,培训出一批服务职工心理健康的行家里手,为辖区职工群众提供及时心理援助和心理辅导服务,被评为“广东省总工会企业职工社团创投项目”。

清远英德工会: “一站一队”点亮山区职工“心灯”

10月11日,由清远英德市总工会心灵驿站、心理关怀志愿服务队组织开展的一场“品茶与心理疏导”活动在清远市莲语学堂举行。参与者一边分享各自的学习、感悟、愿望,一边品茗学习茶文化。在这样轻松自在的氛围中,主讲者将自我减压、自我疏导的小技巧娓娓道出。过去6年来,英德工会先后组建的心灵驿站、心理关怀志愿服务队积极为当地职工群众排忧解难,点亮“心灯”。

“英德地处山区,社会资源有限,职工遇到心理问题,只能去省城找专业心理机构咨询,舟车劳顿不说,还很贵。好的咨询师一个小时至少收费800元。”在英德市总工会副主席廖宇红看来,越是偏远地区的职工,对心理关怀的需求越迫切。

正是在此情形下,英德市总工会在2014年年底正式组建起职工“心灵驿站”。廖宇红通过学习取得了国家二级心理咨询师资格证后,加入心灵驿站服务队,与资深社工、学校教师、瑜伽教练等20多名心理援助辅导员一起,组成心理专业“智囊团”,为全市职工群众免费提供一对一心理咨询、评估、辅导等多项专业服务,还聘请专家教授定期为辅导员传授相关专业知识。

2017年11月,英德市心理关怀志愿服务队成立,这是英德市首支专业的心理关怀志愿服务队,旨在组织更多的热心志愿者参与基础性的关怀培训工作。据廖宇红介绍,该服务队在英德市总工会的指导下,面向英德市各级工会和干部职工提供心理志愿服务,推进职工心理关怀及社会服务。自招募以来,已有超过200名志愿者加入。

现今,心灵驿站和心理关怀志愿团队这“一站一队”的组合,通过个案服务、团建活动、小组活动、送服务下基层等多种职工群众喜闻乐见的服务方式,为职工提供解决心理问题的各项服务,累计已服务1万多人次。

个案3

高管为何频频自杀? 专家:情绪恶性循环

事件:职位越高,承担得越多,压力也越大。近年来,企业高管自杀的新闻层出不穷,很多都和高强度的工作脱不了关系。近日,广州某上市企业要求各下属公司执行“712工作制(每周工作7天,每天工作12小时)”。今年9月,该公司一中层管理者因为不堪过重的工作压力自尽。2018年6月,44岁万达女高管徐某坠楼身亡。家属称,为了完成业绩,徐某加班到凌晨一两点是家常便饭。“大年三十也只回家待了一个多小时,结果开会时还是被毫不留情地批评,甚至上司还表露出要撤换她总经理职务的意思。”随后,她在家人群里发了“对不起”三个字,便关机跳楼。

【解析】省心理学会员工心理援助专业委员会副主任委员、清远英德市总工会副主席廖宇红:

不少高管在高压状态下工作,得不到有效休息,长期处于疲劳状态,出现精神不集中、工作效率低、情绪低落等各种不良精神状态。得不到及时化解会慢慢形成不良情绪,再得不到及时宣泄疏导,会进一步形成焦虑、抑郁等症状。这些状态直接影响了业绩。业绩不好,会被领导责备。由此形成恶性循环,进一步形成不良反应。

首先,建议企业合理合规安排职工工作,遇到加班、延时下班时,应该征询职工意愿。其次,适当增加员工工间休息时间。此外,还建议引入社会专业心理机构,对员工进行心理健康测评,及时掌握员工心理状态。管理层也可多学习管理心理学等知识。

作为企业工会,可适当组织员工开展文娱活动、放松心情;对员工增加关怀,及时关注职工情绪变化;多举行心理健康知识讲座等活动,让员工对心理健康有一定的认识;设立心灵驿站等机构,让员工可以就近解决心理困惑。



▲南航EAP空勤人员心理健康室沙盘游戏区的沙具单位供图

业心理咨询课程体系,加强对全公司航医、空勤单位EAP专员、飞行系统干部的专业知识培训。

南航集团女职委主任、群团工作部副部长梁瑞芬向记者表示,未来将把南航EAP空勤人员心理健康项目打造成为面向重点群体的心理健康服务品牌项目,在行业内形成标杆和示范作用,并在不断完善的基础上面向生产一线员工队伍进行推广。