



职场忙到飞起 8招筑起健康“心盔甲”

- 主动调适
- 科学应对
- 温暖互助



在当今快节奏的社会浪潮中，职业人群正面临着前所未有的压力与挑战。你是否曾因工作压力爆棚而焦虑失眠？是否曾在连轴转的忙碌中感到身心被掏空？是否常在重要抉择或艰难决断时陷入无助与迷茫？

这些看似寻常的内心波动，恰恰是身体向我们发出的“求救信号”——心理健康不仅关乎生活幸福感，更直接影响着我们的工作状态与生命质量，及时觉察与科学应对，才是守护心灵的正确打开方式。

为什么职业人群容易出现心理健康问题呢？



长期工作压力过大或暴露于极端场景可能会损害身心健康，出现焦虑、抑郁等问题。

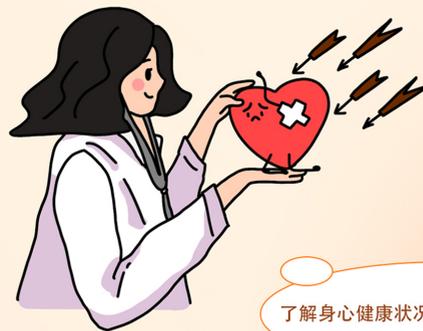
这些心理问题会给我们带来哪些影响呢？



长期焦虑和抑郁不仅会影响我们的情绪，还可能导致失眠、食欲不振、免疫力下降等，甚至还会患上精神疾病。

在个体层面，我们应该如何有效应对和预防心理健康问题呢？

积极学习心理健康知识和技能，增强维护心理健康的能力。



了解身心健康状况，懂得自我健康管理。



正确情绪表达



冥想呼吸训练



静心聆听音乐



主动增加社交

用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极。



避免长时间连续工作，合理安排工间休息和锻炼。



发生工作场所暴力或骚扰时，能主动报告或报警。

最后，我们要强调的是，各方支持对于职业人群的心理健康也非常重要！



合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，有利于维护和促进身心健康。



理解和关怀精神心理疾病患者，不歧视，不排斥。

 全国统一心理援助热线:12356



出现抑郁、焦虑等心理健康问题，懂得向心理援助热线或医疗机构寻求专业帮助。

让我们共同关注职业人群心理健康，在快节奏中找到属于自己的心理平衡，让每一份努力都能被温柔以待，让每一次前行都充满从容的力量。

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 编制