



2010.9 星期二 14
www.scxb.com.cn
热线 0551-2620110
办最有价值的都市报

合肥

读本

别被压力伤了“心”

省城不少工薪族自感压力过大,深陷心理问题困扰

”

“一天晚上,我正在睡觉突然大喊大叫,歇斯底里,而自己却全然不知……我是不是得了精神病?”“自从自己在工作中有过一次失误后,一直很紧张,在关键环节总要反复检查才能安心,我这是不是得了强迫症?”昨日,记者从安徽省心理咨询学会·播健心理咨询中心获悉,该咨询中心近一周的热线咨询大约50多个,直接来倾诉工作压力或是和工作有关引起心理困扰的,占据近一半的数量。很多咨询者有着不同的心理困扰,有的甚至已经影响了自己的正常生活……

记者 赵莉

镜像一

夜间酣睡突然歇斯底里 “我是不是得了精神病?”

小刘是省城某企业的员工,性格一向比较腼腆,但对于工作却十分投入。近期,企业给员工们分配了很多任务,说是要冲刺业绩,于是,小刘内心的压力突然增大了许多,随之也出现了生理和心理上一些异常的反应。

一天晚上,小刘拖着疲惫的身体回到家中,晚饭之后,小刘便洗了澡回卧室休息。

“没多久,我便听到老公不停地磨牙,之后又睡去了。正

当我们都已经熟睡之后,老公突然大喊大叫,歇斯底里,真是把我吓坏了。”小刘的妻子介绍,见到此种状况,她急忙晃动小刘的身体,问他是不是做了噩梦,或是身体不舒服等等,但是小刘哼了几声又睡去了。

第二天一早,妻子将这事告诉了小刘。小刘回忆了许久才缓缓想起,顿时被自己的行为吓得毛骨悚然:“我不是得了间歇性精神病了吧?”

在妻子的陪同下,小刘夫妻俩一同走进了心理咨询中心,寻求专业帮助。

安徽省心理咨询学会·播健心理咨询中心主任江俊分析:

小刘的性格比较内向,工作有压力也没有主动与身边人沟通,这样压力容易积压在心。他通过情绪释放来调节心理压力,这也是我们心理调节健康的一个本能手段。通过喊叫可以暂时获得压

力的排解,但要想从根本上减压,小刘需要与爱人和朋友多沟通,让心中的压力得到及时疏解。同时将工作进行合适的时间顺序管理,也可以缓解一部分工作压力。晚上回家进行放松训练也是好的缓解压力的方法。

镜像二

频频跳槽哪里才是归宿? “我是不是抗压力太差?”

“从合肥回到老家,再从老家跳回到合肥,我已经换了不知多少个工作了,但每一份工作都做不长,自己内心的压力可想而知,我是不是抗压力太差?我该怎么调适呢?”小芸希望能够得到帮助。

两年前,小芸从省城一所知名大学毕业,幸运的是,刚一毕业她便一家杂志社工作,可是半年不到,便对那份工作充满了厌恶,不是对领导有意见,就是觉得工作压力特别大,总之感觉跟之前想象的都不一样,就这样,她毅然选择了辞职。

之后,在家人的帮助下,她在老家找到了一份不错的工作,并且一年之后便升职为中层领导。在外人眼中,小芸已经算是年轻有为了,可是,尽管这样,她仍然对这种工作状态不满意,觉得同学们都在省城工作,自己在老家太委屈了。没多久,她又辞去了在老家的工作,回到了合肥。在肥的几个月,她都没有找到合适的工作,一次偶然的机会,一个小型企业接纳了她,她又开始了一段工作经历,新鲜感让小芸觉得这份工作还不错,自己应该好好努力。但是两个月没到,她又对当下的这份工作不满意了,再一次离开了岗位,直到现在,她仍处于待业状态。

安徽省心理咨询学会·播健心理咨询中心主任江俊分析:

小芸喜欢挑战性的工作,对一些循规蹈矩的工作感到压抑和憋闷,针对小芸的性格特点,建议从事一些营销、策划等方面的工作,也可以选择自己创业,这样可以避免一些比较细致、琐碎、事务性强的工作。小芸需要进一步明确自己的职业兴趣,可能的话进行一些职业发展规划。

镜像三

酒后常有疯狂行为 “我是不是有精神分裂?”

家境优越,相貌英俊,在外人看来,阿健是个挺优秀的男青年。但是,在他的内心也是深藏着一肚子苦水,“我表面看起来是个正人君子,难道酒后就是个地痞流氓,这一切究竟是什么原因,是不是我有精神分裂?”

“我没有经历过什么挫折,就连工作也是家里人给找的,但我不太喜欢现在的工作,平时经常会带着抵触情绪,工作之余总是想找朋友喝酒,最可怕的是,我酒后做出很多自己事后也不能理解的疯狂行为。”阿健一脸茫然。

有一次,阿健跟朋友在一处大排档喝酒,他突然像发了疯一样狂砸酒瓶,看到谁不顺眼就上去大骂一顿,原本很和谐的气氛被阿健一下给破坏了,一起吃饭的朋友们觉得非常难堪,但此时的阿健已是不省人事。

安徽省心理咨询学会·播健心理咨询中心主任江俊分析:

家人给予阿健安排的工作不是阿健爱好的工作,这时阿健工作时就会有一些抵触情绪,这样的工作本身就带来很大的心理压力。醉酒时,人在清醒状态下拼命约束自己的行为举止,这时会暴露出来。建议阿健可以对于自己的工作重新考虑。



双色球 2亿大派奖

即将上演

9月12日,我省福彩巨奖增至25注



双色球玩法很简单:

1-33个红球任选6个

1-16个蓝球任选1个

号码不用排序