

工作“压力山大”，95后白领出现心理困扰

专家：面对压力要学会及时调整心态

公司改变考核机制，工作量大幅增加，95后白领遭遇“压力山大”，出现心理困扰，不仅失眠、易怒，还精神萎靡、情绪低落。对此，专家提醒，生活或工作中，压力无处不在，也不可避免，因此，每个人都要学会排解压力，出现长时间高强度的工作状态时一定要及时调整，否则可能爆发心理疾病。□ 陈红 周先荣 记者 马冰璐

95后白领遭遇“压力山大”

95后女孩晓晨家住合肥市王卫社区，3年前大学毕业后，步入职场，成为一名白领，由于每个月的收入和工作业绩挂钩，因此，她每天都十分努力工作，“一直以来，工作业绩都挺好的，收入也算不菲，可今年春节后，公司改变了考核机制，导致我的工作量大增加，需要经常熬夜、加班。”

伴随长时间、高强度的工作状态而来的是，晓晨的情绪和精神状态都发生了很大的变化，“整个人压力很大，精神萎靡不振，情绪低落，易怒，看什么都不顺眼。”令她忧心的是，工作效率越来越低，自己还出现了失眠困扰，“经常整夜整夜睡不着，眼睛盯着天花板到天亮。”

在社区党委、妇联开设的“心理健康驿站”里，晓晨向心理咨询师坦言，自己个性要强，从小到大大一直比同龄人优秀，“因此，步入职场后，我也总是暗自告诫自己，工作上一定要比别人好……加之工作压力加大，整个人便出现心理困扰。”

和晓晨有着同样困扰的还有家住合肥市五里墩街道的宁宁，初入职场不久的她甚至萌生了辞职的念头，“对于未来，我感到十分迷茫，最近，我还特地去街道文明办开设的心理咨询室，和心理咨询师聊了很久，聊完之后感觉好多了。”

面对压力要学会及时调整心态

据了解，在白领阶层中，像晓晨一样长期处于感受到职场压力、职业倦怠之类心理困扰的亚健康状态的人越来越多。大多数人并不把自己的心理困扰表现出来，他们表面上看起来工作积极，但内心的心理隐患也许连他们自己都不知道。

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，巨大的压力是引发白领群体一系列心理困扰的“导火索”，作为职场“新鲜人”，“95后”的心理状态较差，这群年轻人刚刚踏上工作岗位不久，心理承受能力和调节能力都较薄弱，随着职场上的竞争日趋激烈，这群年轻白领正逐渐成为心理困扰的高发人群。

一般来说，压力可以分为三种类型：正性压力，中性压力和负性压力。周金妹表示，正性压力即好的压力，产生于个体被激发和鼓舞的情境中。比如坠入爱河、获得奖励等都是正性压力，会令人愉快，使人感到幸福，这种压力不被视为威胁。

“中性压力，不会引起后续效应的刺激，无所谓好坏。比如，听到一则远方偏僻地方发生了地震的新闻，便属于中性压力。”周金妹说，负性压力即坏的压力，既常说的压力。可以分为两类：急性压力：强度仿佛洪水

□ 健康饮食

六类人不宜吃苦瓜

星报讯(记者 马冰璐)炎热的夏天正是吃苦瓜的好时节，虽然苦瓜营养丰富，但并非人人都适合吃“苦”。专家提醒，下列六类人不宜吃苦瓜。

缺钙的人：苦瓜中的草酸会阻碍人体吸收钙；**脾胃虚寒者**：苦瓜寒凉，如果您平日时常有大便溏稀、小便清长、面色苍白、怕冷等，身体有可能阳气不足，最好不吃或少吃苦瓜；**婴幼儿**：婴幼儿为纯阳之体，年幼孩童脾常有不足，胃常有余，不宜较多食用苦瓜；**低血压、低血糖患者**：苦瓜可以降血糖、清火，但对心脏健康不利，所以低血糖、低血压的人不适合吃苦瓜，血糖血压正常的人不宜吃过量的苦瓜；月



猛兽，但仅仅是短暂一瞬；慢性压力：不会那么强烈，但是持久的让人无法忍受，更多引发的是恐惧与焦虑。

周金妹提醒，生活或工作中，压力无处不在，也不可避免，因此，每个人都要学会排解压力，出现长时间高强度的工作状态时一定要及时调整，否则可能爆发心理疾病。

白领群体需警惕3种心理疾病

1、焦虑症：忧心忡忡影响健康

焦虑症常见的类型有惊恐发作和广泛性焦虑障碍等类型。焦虑症在白领人士之中非常多见。由于工作压力、人际竞争大，每天处于高度紧张之中。或长期工作劳累，或遇到一些应激事件，或因受了老板批评而委屈难过，也可能由于感情问题悲伤不已等而逐渐出现紧张、头晕等症状，逐渐成为慢性病程。

2、强迫症：追求完美者要当心

因为强迫人格、强迫行为前往医院心理科治疗的大多是职场白领，其中处于管理层的占相当大的比例。他们所处的工作环境具有压力大、竞争激烈、淘汰率高的特点。在这种环境下，内心脆弱、急躁、自制能力差或具有偏执性人格或完美主义人格的人很容易产生强迫心理，从而引发强迫症。

3、抑郁症：不能轻视的生命杀手

有抑郁心境的人经过适当的自我调整和心理治疗是可以纠正的。如果有人出现表情呆滞、愁眉苦脸、懒言少动、情绪低落、对周围事物没有兴趣等表现达两周以上，就应考虑是否患有抑郁症，应劝其去看心理医生。

经期的女性：苦瓜属于凉性的食品，如果在月经期间吃的话，就很有可能导致子宫受寒，后果还是比较严重的；**孕妇**：苦瓜含有少量奎宁，适量食用不会有什么问题，但食用过量可刺激子宫收缩，可能造成流产。

除了苦瓜外，夏季降火苦味食物还有芦笋、莲子心、金银花等。其中，金银花具有清热解毒的功效，清热却不伤胃，到了夏天可以用金银花泡茶喝，具有消肿、清热的功效，也可以选择金银花山楂茶，把两克金银花、十克山楂加上适量的蜂蜜来泡茶饮用，能够清热降火、通便润肠。



养生有道，“乐天派”爱散步

星报讯(记者 祁琳)家住合肥包河区的王大爷，今年70岁了，他是邻里朋友口中的“乐天派”，身体很好，他说自己的养生之道除了时常微笑外，还是要多运动。

王大爷性格开朗，常常与朋友家人打趣，大家都爱与他聊天，有事也愿意跟王大爷商量，他也常常用微笑来化解大家的烦恼。

王大爷有一块运动手表，每天傍晚时分，王大爷吃过晚饭，就会雷打不动地出去走走，“我给自己定了8000的步数，饭后走走，有助于消化，放松心情。”也许心态好加上散步的习惯，就是王大爷的养生之道吧。



● M.3168 男，合肥金融投资，44岁，1.67米，未婚，相貌端正，身体健康，沉稳重情，为人实在，经济住房优越。因事业耽误婚姻，诚觅一位35岁左右，温柔贤惠，擅理家政，有爱心的未婚或离婚的单身女士牵手(户籍职业不限)。

● M.4329 男，合肥高校教师，另自办公司，50岁，1.74米，大学，离单，真诚儒雅，沉稳重情，经济住房均优越。诚觅45岁左右，温柔端庄、气质佳富内涵的单身女士牵手一生。

● M.4756 男，合肥金融单位，42岁，1.80米，国外留学，离异单身，英俊进取，风度翩翩，家境优越，车房俱全。诚觅一位36岁左右，大专以上，职业稳定，温柔清秀的未婚未育女士爱心结缘。

● F.7566 女，合肥省直公务员，26岁，1.67米，未婚，硕士，聪慧貌美肤白，时尚靓丽，经济优越。诚觅一位35岁左右，1.72米以上，品貌好，素质高，积极进取的男士为人生伴侣，相爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合适则免费安排约见)。咨询电话：18919621348(崇老师)



读者：妻子猜忌心比较重，总是喜欢无端猜疑别人，该怎么帮她改掉这个毛病？

心理专家：学会正确看待自己，客观辩证地对待他人，运用事实消除成见，摒弃不好的自我暗示；与人相处要真诚，开诚布公地与人交谈，同时对待别人要宽容，加强理性思考，克服无端猜疑。

□ 记者 马冰璐