

职业紧张的危害与预防

1、什么是职业紧张

职业紧张是个体所在工作岗位的要求与个人所拥有的能力和资源不平衡时出现的心理与生理反应，呈现持续状态，可导致身心健康损害。也被称作“职业应急”或工作压力。

2、职业紧张有什么危害

（1）行为：可能导致酒精和药物滥用、安全事故、暴力行为、厌食或暴饮暴食等；

（2）精神心理：可能导致家庭关系问题、睡眠障碍、易怒、抑郁、职业倦怠等；

（3）身体：可能导致躯体疲劳、免疫功能下降、头痛、胃痛、心脏病等。

3、什么原因导致职业紧张

（1）工作环境因素：噪声、通风不良、光线和温度令人不适、设备或工具不符合人体工效学等；

（2）工作安排：监督太多、工作量太大、轮班工作、工作单调、缺乏控制权等，工作要求含糊不清；

（3）社会和经济因素：歧视、新技术、竞争激烈、裁员、转换工作。

预防职业紧张

1、企业可以做什么

（1）营造健康、安全、舒适的工作场所；

- (2) 明确界定工作要求和职责；
- (3) 让员工在工作方面有话语权；
- (4) 为员工提供继续教育机会；
- (5) 开展有益身心的文体活动；
- (6) 提供调适情绪困扰、心理压力的培训或实施员工援助计划。

2、员工自己能做什么

- (1) 定期做运动；
- (2) 保障充足睡眠；
- (3) 保持积极阳光心态；
- (4) 尝试做放松活动，如瑜伽、冥想等；
- (5) 尝试让工作、生活节奏慢下来；
- (6) 增加社会支持，如加入自己感兴趣的团队、和乐观积极的人相处、与同事邻居友好相处、和家人朋友多交流、悦纳别人的支持同时亦向有需要的人伸出援手；
- (7) 如果紧张症状（如焦虑、睡眠障碍）持续存在，应寻求专业帮助。

误区七、没有症状就没有问题

血压升高会导致头痛、头晕、头胀等不适症状，但有些患者高血压病程长，身体已经耐受不适，因此可能并没有什么感觉。需要强调的是，没有不适不代表升高的血压对身体没有危害，等到发生了心肌梗死、脑梗死、脑溢血等并发症的时候已然为时已晚。因此，只要血压升高，具备用药指征，无论有没有症状都应该用药。

综上所述，在高血压的治疗中，建议大家改变不良生活方式，适量运动，遵医嘱长期用药，定期监测血压，不凭感觉换药、停药，不私自调整剂量，最终实现科学平稳降压，以期延年益寿。