

“哪儿都比不上别人，越来越找不到工作的价值和继续工作的意义。”一种被称为“职业倦怠”的社会症候悄然形成，成为不少职场人想要逃脱的情绪困局。

职业倦怠不是疾病
而是对长期工作压力的一种反应

林宇（化名）在公司上班，每天都在各种甲乙方的需求中来回折腾，一版方案改了又改，最后可能又用回了第一版，无效加班是常态。一想到第二天要上班，前一天晚上就会通过加倍玩手机来代偿，直到无意识睡去。

2022年1月，职业倦怠被纳入《国际疾病分类》第11次修订本。作为“与就业或失业相关的问题”的一个子类别，职业倦怠被定义为由于长期工作场所压力未得到成功管理而引起的综合征。

根据北京安定医院心理治疗师苏虹的经验，职业倦怠的来访者主要包括两个年龄段，一是初入职场的群体，职业倦怠来自于对职业丧失了方向感，在职场中感受到格格不入；一是在职场中工作了10~15年的群体，长期在职场中却感受不到成长，会逐渐对工作环境产生反感。

职业倦怠诊断需要跟焦虑、抑郁等精神疾病区别开来

李御（化名）5年来，换了三次工作。当第三次更换工作时，他意识到，离职也无法解决职业倦怠了。

在职业倦怠的诊断中，苏虹强调要跟抑郁、焦虑等精神疾病区别开来。抑郁症、焦虑症等精神疾病是持续、弥散性地分布于工作、生活方方面面，表现在躯体、情绪、人际关系，最终影响社会功能。而职业倦怠集中表现在工作场景中，一旦到了工作场景中，就没有动力、没有兴趣、烦躁不安、浑身不适、不想上班。

“职业倦怠属于心理健康问题。”广东职业病防治院院长胡世杰介绍，职业倦怠特指职业领域中发生的现象，是与工作相关联的概念。职业倦怠需持续1个月以上，排除相关的躯体疾病和精神疾病进行综合诊断。职业倦怠产生的原因从个人层面看，包括个人职业目标不清、工作压力大、缺乏成就感等；从组织层面包括不良作业环境、不和谐人际关系、僵化工作机制和局限的激励机制等；从社会层面，表现为社会变革与竞争压力，缺乏认同等。

职业倦怠不仅是从业者与工作的关系，也包括职业中接触的领导和同事等人际关系所带来的压力。张峰（化名）是在感受到强烈的职业倦怠后，去寻求河北医科大学第一医院临床心理科主任李幼东帮助的。在工作场景中，他感受到“过分重用”：工作太多了，不分白天黑夜，他已经失去个人生活了。在对张峰的心理辅导中，李幼东强调了“剥离”，也就是说，让他重新理清上下级、友情、亲情之间的关系。

心理咨询越早介入越好
跳出工作角色观察自己

“职业倦怠的群体可以跳出工作角色观察自己。”苏虹解释，心理学中有一种方法叫“镜观”，像照镜子一样去看、跳出自己的处境去看、换一个角度去看。当我们沉浸在工作环境的角色，往往



①

不想上班怎么办？ 慢下来走出职业倦怠

健康时报记者 徐诗瑜 韩金序 郑 玺



②

职业倦怠的来访者主要包括两个年龄段，一是初入职场的群体，职业倦怠来自于对职业丧失了方向感，在职场中感受到格格不入；一是在职场中工作了10~15年的群体，长期在职场中却感受不到成长，会逐渐对工作环境产生反感。

扫码看视频

①：北京安定医院心理治疗师苏虹为来访者进行辅导。受访者供图

②：记者街采大众如何看待职业倦怠？韩金序摄

带着强烈的个人主观情绪，而跳脱出工作角色中观察“被困住”的自己，能更客观地观察自己，包括情绪、模式和处境，更好地反思自己的所需，从而更好地帮助自己。

面对李御的求助，苏虹为他进行了心理咨询，8~10次的心理咨询探讨他与职业的关系，10~30次的心理咨询进一步深入，60~100次的心理咨询则追溯到惯有的应对模式和人格的养成中。

“倾诉本身就带有疗愈性。”苏虹介绍，工作中常会强调资源的重要性，职

业倦怠的来访者往往处于“被淹没的状态”，即便有很多资源，很多闪光点，他们也处于一种看不见更无法运用的状态。

在苏虹看来，心理咨询介入越早越好。一旦感受到职业倦怠，就可以寻求帮助，而不是积攒、压抑到实在难以忍受时再寻求帮助。除了心理治疗，李幼东建议，还可通过运动获取更多的多巴胺；也可给予自己一定的休息时间。当节奏慢下来，倦怠或许也会停下脚步，跳脱出来，重新拥抱生活。

中疾控：马尔堡病毒病健康提示

1 什么是马尔堡病毒病？

2024年9月30日，世界卫生组织通报位于非洲中东部的卢旺达首次发生马尔堡病毒病疫情。

该病是由马尔堡病毒引起的急性传染病，主要在非洲部分地区流行。该病毒由狐蝠科的北非果蝠传播给人类，并在人际间传播。潜伏期一般为2~21天，多为5~10天。

主要通过密切接触
经黏膜和破损的皮肤传播

- 病死动物和病人的尸体
- 感染动物和病人的血液、分泌物、排泄物、呕吐物等

2 感染后症状表现有哪些？

首发症状

发热 头痛 乏力

↓

后续出现胃肠道症状

腹痛 腹泻 呕吐

↓

多在7天内出现严重出血症状

- 其病死率为23%~90%
- 大多数病例在发病后8~16天死亡
- 多由休克和多脏器器官衰竭引起

3 公众如何做好个人防护？

- 如非必要，近期尽量不要前往卢旺达旅行。
- 勤洗手，用肥皂和流水洗手至少20秒，或使用含酒精的消毒剂对手部消毒。
- 在接触可能的感染者或在疫区时应当佩戴防护口罩、手套等防护装备。
- 如果您与确诊患者有密切接触，应主动报告当地疾控机构接受健康监测。

来源：马尔堡病毒病健康提示，中国疾控中心，2024-11-07 <https://mp.weixin.qq.com/s/r8dPPfR8Y9Trzj6AffXM6Q>

■ 投诉留言

人民日报健康客户端“看病用药投诉留言板”，反映网友在看病、用药、医保遇到的各种问题，是网友向医院、医药、医保管理部门反映问题、解决难题、建言献策的留言平台，也是医疗、医药、医保管理部门听取民意、集中民智、回应关切、推动工作的重要参考。扫描二维码下载人民日报健康客户端，在“看病用药投诉留言板”留言。





医院开药只能开一个月的量？

多种慢病门诊处方有效期延长为12周

“我去医院给我母亲开慢病药，最多只能开一个月的药量，带着老人出省旅游面临断药问题，非常麻烦。”山东济南槐荫区一位患者家属在人民日报健康客户端留言讲述开药经历。

济南市槐荫区医保局相关工作人员告诉健康时报记者，为进一步提升参保人员就医购药的便利性，在山东，根据老年人门诊慢性病特点和病情需要，高血压、糖尿病等12种慢性病门诊处方有效期延长为12周。“患者需要到门诊特慢病定点医院，经过医院医生和医保部门评估，登记确认后就可以最多开出3个月的药量。”

健康时报记者 杨晓露



为何有些家庭成员使用不了“家庭共济”？

有两个前提条件需要满足

“近期因为家里人生病，我们想起‘家庭共济’，结果发现我家里的一位亲人不能使用‘家庭共济’，想了解一下是因为什么？”陕西省西安市张先生在人民日报健康客户端看病用药投诉留言板上发出疑问。

陕西省医保局相关工作人员告诉记者，并不是说家庭成员就可以使用“家庭共济”，只有办理了职工医保个人账户家庭共济的家庭成员才能享受个人账户家庭共济政策。此外，职工医保参保人医保卡里的个人账户基金是可以给父母、配偶、子女使用的，但同时需要符合两个前提：一是父母、配偶、子女也参加了基本医保（包括职工医保和居民医保）；二是办理了职工医保个人账户家庭共济。

根据国家医保局发布信息显示，一是家庭共济成员不包含配偶的父母；二是被共济人不能享受共济人的医保报销待遇，即可以把个人账户里的钱给父母使用，但是父母看病能报多少还是要依据他们所参加的医保制度来。

健康时报记者 孔天骄

北京、西安、太原、济南、常州、盐城、杭州、广州、武汉、长春、连云港、徐州、镇江、石家庄、厦门、贵阳16个印点同时印刷

全年订阅价258元 各地报亭均有零售 全国主要航班均有赠阅 零售价3元

广告发布登记：京朝工商广登字20190015号 印刷：人民日报印刷厂 发行中心：(010)65369671 jksbfx@jksb.com.cn 本报法律顾问：展曙光 邮箱：zsg789@163.com