



上班族要警惕职业耗竭

食欲不振精神不好,晚上睡不着早晨不想起

每天劳碌的你有没有发现,自己的“毛病”越来越多了?食欲不振、精神不好、晚上睡不着、早晨不想起……面对着“眼前的苟且”,心里却想着“远方的田野”,还会有许多负面情绪,情感衰竭,冷漠疏离。言归正传,如果你有这些表现,可要当心自己是否有职业耗竭。这是一种病吗?准确地说,科学家也暂时没有定论,但是对身体健康来说,不是好事。

A 医生是职业耗竭的典型代表

职业耗竭、职业倦怠在英文中的专业表达是“Burnout”。早在上个世纪70年代,这个词常被西方人用来描述慢性疲劳及工作兴趣降低的一种状态,常出现在影视和文艺作品中,当事人表现为丧失理想与工作热情,感觉疲劳和疏离。如今,身心疲惫甚至是高压职业人群中的一种常态。该领域的专家指出,职业耗竭是由于各种各样的持续工作应激源,尤其是工作中的人际应激源所导致的,代表了一种特殊类型的职业应激。

职业耗竭在强度高、压力高、风险高的“三高”职业人群中发病率尤为突出,比如医务工作者就是职业耗竭的高危个体。

2015年,美国梅奥诊所发表的数据显示,5313名在职的医生中,职业耗竭的发生率高达49%,

伴有自杀观念的医生高达7.2%,这一发生率几乎是同年龄性别的其他行业人群的2倍。上海21个医院457名医师的调查问卷显示,60.6%的医师轻度耗竭,5.9%的医师为重度耗竭,且三级医院医生的发生率明显高于其他级别的医院。

医务工作者的职业耗竭表现为高度的情感疲劳,人格解体,冷漠麻木,玩世不恭,从工作中难以获得成就感,质疑自己的工作价值,自我效能低下。医务工作者的职业耗竭显著增加了职业风险:不同程度地增加医疗差错及事故率,医源性感染风险增加(护士研究),医患关系不融洽,降低患者满意度。增加医务工作者躯体疾病风险,增加个体酗酒和药物依赖及自杀风险。女性风险显著高于男性。



B 工作太累大脑真会崩溃

职业耗竭是个慢性过程,既可以有心理层面的表现,也可以有躯体层面的不适和行为的改变。其表现有多种,持续的疲劳乏力、疼痛、慢性消化系统症状和体重变化,各种睡眠问题的困扰;低自尊、挫败感、情绪低落、焦虑烦躁、易激惹、绝望,甚至自杀观念以及认知功能减退;行为中表现为社交回避,家庭关系及人际交往受损,工作质量下降,频繁更换工作或辞职,烟草、酒精、咖啡依赖,甚至药物依赖。

一项纳入5575例受试者的研究显示,耗竭评分和抑郁严重程度呈显著相关性,且耗竭各个维度症状均与抑郁症呈显著正相关。尽管职业耗竭在症状上表现和抑郁症非常相似,但严格来讲,职业耗竭与抑郁症是两个不同的概念。职业耗竭的症状与工作应激高度相关,脱离了高压环境后,症状可以明显改善和缓解;而抑郁症与工作环境压力同样关系密切,但脱离这一环境时,心境低落、兴趣缺乏、感受不到快乐和无法解释的疲劳感等抑郁症的核心症状会持续存在。需要强调的

是,长期耗竭的状态得不到改善,容易导致抑郁症发生。

持续慢性压力得不到及时的调节和缓解,会导致大脑结构和功能发生改变。其中DNA甲基化是个重要的生物学机制。此外,来自职业的慢性压力通过肾上腺皮质轴(HPA轴)的功能失调显著影响到边缘系统的结构和功能,HPA轴是由下丘脑、垂体以及肾上腺所组成的神经内分泌轴,慢性应激抑制HPA轴的反馈调节通路,导致脑源性神经营养因子(BDNF)的减少,继而导致神经再生受到抑制,神经胶质细胞过度“吃掉”受损的神经元轴突。这会对参与学习记忆活动和情感调节的边缘系统产生破坏性影响。由此看来,坊间传说的“工作太累了大脑会崩溃,人真的会变傻”有了直接的科学证据。

职业耗竭虽然不能诊断为一种疾病,但是他对个体、群体、家庭、社会的危害并不亚于疾病的影响。职业耗竭的治疗首先是预防。特别是“三高”人群更应该关注。

C 好吃好睡真的很重要

既然耗竭的原因是多元化的,因此耗竭的防治手段也是多方面的。“三高”人群可以尝试从5个方面入手:转变思维、睡个好觉、健康饮食、规律运动、适度社交。

转变思维是改变行为的基础。工作中的各种压力,要学会从积极的角度看问题,凡事不要过度个人化。不要把负性的事件泛化,带入生活的各个角落。工作是生活的重要组成部分,但不是全部,更不是唯一。每日遵循健康的饮食习惯,科学研究表明地中海饮食不仅是身体健康的基础,也对情绪心理认知具有保护和促进作用。

大脑的“磨损”会在每晚睡眠中得到修复。良好的睡眠通过影响神经网络、海马区编码,调节和改善注意力、记忆力、执行功能及情绪。

相比于其他的预防手段,科学规律的体育运动是预防治疗职业耗竭起效最快、最经济的办法。运动可以快速地改善和优

化睡眠,缓解压力,恢复大脑前额叶皮层功能,释放多巴胺、内啡肽、BDNF等“快乐因子”,提高注意力,改善认知功能。不同年龄和性别的人群均可以从运动中获益。女性在运动中获益更多。

有研究表明,网球运动可以改善认知及情绪,提高自尊和心理弹性,完善人格,且对心理认知的保护与网球运动“剂量”相关。实验表明,每周三个小时的中等强度网球运动,能减少全因死亡风险50%。

另外,也要提高社交能力,改善人际关系。需要指出的是,如果通过上述生活方式的改变仍然不能缓解症状,需要到心理精神专科进行诊断,并给予规范的药物及心理治疗。

“由于个体的价值、尊严、精神和希望的衰退而对灵魂造成的一种腐蚀”,这是70年代西方学者对耗竭的定义。在飞速发展、压力无处不在的今天,值得每个人深思并做出理性的改变。