

忧郁症成白领阶层杀手 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/229/2021_2022__E5_BF_A7_E9_83_81_E7_97_87_E6_c108_229877.htm 根据最新调查，中国现代都市中约有9%的人有忧郁症状。因环境适应与社会因素造成的泛焦虑恐慌症、忧郁症等精神官能症愈来愈多，几乎占精神科门诊的八成以上。忧郁症已成为现代企业顶尖主管、白领阶层的“人生杀手”。一个不愿透露姓名的医院精神科医生说，目前年底已到，正是决绩效、出成绩的关键期，一些领军一方的人在完成最后的拼命冲刺中因难承受巨大压力和焦虑而患上不同程度的忧郁症。在常去他那里看病的人中，有科技新贵、金融业管理者、国企老总、会计师、广告行销者等。55%的广告人忧郁程度已达到需要专业人士协助的程度。通过正常的疏导尽快从焦虑、压力中解放出来，抵制忧郁，这已是当今白领必须面对的严峻的人生课题。文章援引美国《当代心理》杂志分析，视放松为罪恶，用努力工作追求人生完美，是白领阶层走向忧郁世界的心理因素。上市公司财务主管、证券、外汇等产业专业人士，除了业务本身的压力外，再加上市场开盘、国外市场的时差之故，常会身心夹攻，心力交瘁。据悉，国际劳工组织将忧郁症列为继心血管疾病之后，造成员工失去工作能力的第二大原因；在美国，忧郁症在公司员工病假原因中入列第二位。如何解决这一问题？文章指出，忧郁症不仅使人觉得疲累、无力，而且还让人感到人生没有意义、绝望、甚至会想要放弃生命。但是，这些负面的想法会随着治疗和效果而消失，精神病专家认为，对待忧郁症，不要太忧郁。应赶快寻医问药，先调

整压力，改变工作至上的观念，不要定下难以达成的目标或承担太多责任；设法和别人在一起，避免经常独处；注入多元价值观，增加人文活动空间，多参加轻松的运动，如打球、看电影、参加宗教活动或社交活动等；投入不同的追求，追求经济成功外更多的成就。从企业负责人、管理阶层、基层员工，都须面对快速的调适。当自己觉得忧郁现象走势严重时，不必害臊，要立刻去找心理医生或精神科医生。愈早治疗，效果愈好。 转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com>
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com