04 缓解焦虑的途径

（一）员工自身

1. 提升自身技能，合理安排工作时间，提高任务分解和应对能力；
2. 学习心理健康知识，包括认知行为疗法、正念觉察等，提升心理调节技能；
3. 学习放松训练技能，如深呼吸、冥想等；
4. 调整生活及作息方式，规律作息，健康饮食，适度休闲和运动；
5. 建立支持系统，与亲友和同事多沟通，获得理解；
6. 当焦虑长期无法缓解时，应及时寻求心理专家的帮助，或拨打12356热线咨询。

欢迎关注了解更多！

公司官网

企业安环助手

守护职业健康
共建健康中国

你焦虑了吗？

河南鑫安利职业健康科技有限公司

01 焦虑是这样的

焦虑是一种内心紧张不安，预感到似乎要发生某种不利情况而又难以应付的不愉快情绪。实际上，焦虑并不都是病理性的，可以看作是一种保护性反应，但如果焦虑的程度过重，或持续时间过长，则可导致焦虑症。

02 焦虑可能会出现这些症状

在生理方面，出现头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤或运动性不安等；

在认知方面，出现顾虑增多，反复思考，怀疑自己的判断，犹豫不决，选择性关注负面信息，总是关注事情负面的小概率后果等；

在行为方面，出现分心或耐心不足、易发脾气、人际关系紧张、工作效率低下等。

03 焦虑可由这些因素导致

职业因素

①劳动组织、劳动作息制度不合理等；
②劳动强度过大或生产配额不当；
③长期高强度和高负荷的工作压力；
④工作胜任力不足。

个人因素

①性格特质：敏感、内向、完美主义、低自尊等；
②思维方式：消极、负面、过度担忧、过度关注、自我怀疑等；
③应对方式：逃避、压抑或缺乏有效应对和缓解压力的方法；
④生理因素：慢性疾病、内分泌失调、睡眠问题等；
⑤特殊经历：创伤经历、重大事件；
⑥生活方式：不良饮食习惯、缺乏运动、过度使用电子设备等；
⑦遗传：家族史、基因等。

社会因素

①社会压力：竞争、经济压力和期望过大等；
②人际关系：冲突、社恐、缺乏社会支持等；
③工作环境：技术变革、高压工作、职业不稳定、职场霸凌等。

04 缓解焦虑的途径

（二）用人单位

1. 提供安全、卫生、高效、舒适的工作环境；
2. 提供心理健康知识及技能培训；
3. 制定人文关怀的规章制度，提升员工的幸福感和归属感；
4. 畅通沟通渠道，增加工作交流；
5. 明确员工技能提升和职务晋升的途径；
6. 开展有益身心的文体活动；
7. 建立社会支持网络，鼓励同事间相互帮助、理解；
8. 提供心理健康服务，可设置心理健康热线、心理咨询室等。