



## 针对员工自身

1. 制定目标, 加强工作时间管理
2. 提升技能, 完善自我
3. 积极面对问题, 与同事沟通处理
4. 建立良好人际关系
5. 坚持运动, 强身健体
6. 保障睡眠, 心境平和
7. 丰富业余生活, 保持积极心态
8. 学习冥想, 呼吸放松法等放松身心
9. 遇到困扰, 寻求亲友支援
10. 如果症状持续存在, 应寻求专业帮助



## A 公司简介 COMPANY PROFILE

河南鑫安利职业健康科技有限公司成立于2008年, 现已发展成为集安全、职业卫生、放射卫生、环保、能源评估等于一体的现代化综合技术服务公司。公司以服务企业安全、关注职业健康、推动产业发展为己任, 持续提升专业服务能力, 打造一流团队, 创建服务标杆, 为政府分忧, 为企业减负。

## B 业务范围 BUSINESS SCOPE

安全评价  
职业卫生检测与评价  
放射卫生检测与评价  
检验检测  
环境影响评价  
安全生产标准化  
能源类技术服务

节能评估  
社会稳定风险评估  
水土保持方案  
清洁生产审核评估  
土壤环境调查评估  
防洪影响评估  
压覆矿产资源评估

## C 联系我们 CONTACT US

电话: 0371-65950206  
网址: <http://zyjk.xinanli.com/>  
地址: 河南省郑州市高新技术产业  
开发区翠竹街1号59幢



公司官网



企业安环助手



# 守护职业健康 共建健康中国

## 职业紧张



河南鑫安利职业健康科技有限公司

## 1 什么是职业紧张?

又称“职业应激”或“工作压力”，指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，呈持续状态，可导致身心健康损害。



## 2 什么原因可导致职业紧张?



## 3 职业紧张对身心健康有哪些负面影响?

### 生理层面

躯体疲劳、免疫力下降、头痛、胃痛

### 心理层面

失眠、焦虑、挫折感、职业倦怠、抑郁

### 行为层面

缺勤、安全事故、暴力行为、暴饮暴食

## 4 缓解职业紧张有哪些途径?

### 针对用人单位

1. 提供健康、安全、舒适的工作环境
2. 合理安排工作和不断优化工序
3. 明确工作角色、要求和职责
4. 避免工作场所暴力和欺凌
5. 员工拥有参与决策权
6. 畅通沟通渠道, 增加工作交流
7. 明确员工技能提升和职务晋升的途径
8. 适度奖励优秀员工
9. 开展有益身心的文体活动
10. 提供心理健康知识及技能培训或设置心理咨询热线

