

今天
多云
偏北风 3-4 级
21°C-28°C

明天
多云
偏东风 4-5 级
20°C-26°C

今日 1 叠 12 版
总期数第 8504 期

今日空气质量 上午:优至良
下午:良

新闻晨报

《当好改革开放的
排头兵——习近平
上海足迹》新书首
发式在上海举行

>>>02 版

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2022年6月7日 星期二 农历五月初九

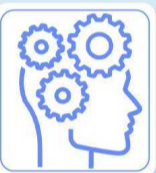
没法进入 工作状态 怎么办



晨报记者 潘文 瑞金医院临床心理科 金海燕 林国珍

复工复产的号角已经吹响,大家期待一个满血复活的自己重新出发,但部分人会发现身心状态不给力,成为自己复工复产的绊脚石。受心理和生理惯性的影响,从松弛到高效工作,大部分人会产生压力感,甚至会有抵触心理,明明意识到投入工作迫在眉睫,却迟迟无法启动工作模式。记者从上海市心理热线 962525 获悉,疫情期间,962525 热线日均接线量在 160 至 180 人次。从咨询内容来看,关于疫情的咨询明显减少,关于复工复产、升学压力等的咨询量有所增加。

那么我们应该如何快速摆脱“封控后综合征”,尽快进入工作状态?听听心理专家的支招吧。



接纳自己的感受,做好心理准备

坦然接纳自己刚开始的不适应,不要背上焦虑急躁的心理包袱,把身心状态调整到“工作模式”,找回生活和工作的掌控感。



调整作息,适当增加体育运动

主动调节适应,通过规律作息、按时起居、不熬夜、提前半小时起床、适当午休等方式,让自己逐渐过渡到工作作息。在下班后或周末进行体育活动,如跑步、游泳、打球、健身等,运动既可以消除疲劳和倦怠感,促进精力和身体活力的恢复,又可以缓解工作带来的压力感。



合理安排工作节奏

工作上要循序渐进,工作伊始,适当降低强度,安排相对轻松容易的内容,同时合理安排自己的工作时间和精力。按照轻重缓急划分后续的工作任务,不急于安排繁重、充满挑战性的工作,否则扑面而来的工作负荷会淹没刚刚点燃的工作热情。



寻求同伴支持

适当的情感支持同样重要。在工作间隙和同事聊天,谈一些轻松的话题,分享所见所闻,有助于调节工作氛围,增加和同事的亲近感,归属感,同时也可以放松心情,缓解身心压力。



放下焦虑,顺其自然

复工复产后,担心家里孩子的饮食起居,网课是否认真听讲,如果又出现阳性怎么办?确实,面对未知,会产生不安全感 and 焦虑感,这是为将来可能发生的事情做好预警。可事先想好可能发生事情的应对策略,减少对疫情信息的过度关注,积极自我暗示,最难的时间已熬过去了,解决问题的方法一定会有的。

特级首席美编 / 黄欣