

职场EMO了! 忍一忍能过去吗?

近年来,越来越多的职场人开始正视职场压力给自己带来的心理问题,并向免费心理热线、专业心理咨询师或医院门诊寻求帮助。《工人日报》记者采访了解到,在专业人士看来,职场人有心理困境是正常的,但也要予以正视,寻找符合自我需求的解决途径。EMO是一个网络流行语,表达忧郁伤感的意思。

“刚刚就诊的那位患者,已经来了第34次,前段时间他和领导发生了正面冲突,彻夜失眠,目前确诊为抑郁状态。”2月5日上午11点,在北京大学第六医院二楼的临床心理中心职场减压门诊,心理治疗师石扩结束了长达50分钟的接诊,她边在电脑上做病例记录边说。

作为该专病门诊的负责人,石扩接触了许多受到职场压力困扰的患者。“有人是家属陪着过来首诊,有人是来了也不说话,只坐着哭。他们需要一个允许情绪表达的场所。”

“工作负荷过重、工作内容与个人价值观不匹配、人际关系问题、职业不确定性、工作与生活失衡等,都可能是职场压



(资料图)

力的诱因。”石扩分析道。

“易怒、烦躁、焦虑等情绪问题是一些表面呈现,在实际就诊时,还需要看病情程度和持续时间,这是诊断的必要环节。”石扩告诉记者,接诊环节包括评估、诊断、治疗、写病历和签署知情同意等,一般首先会问对方“有哪里不舒服,我能帮你做什么”,这个过程要注意不催促、不评判。

在石扩看来,职场压力导致的心理问题还常常影响到家庭关系、人际关系。“例如,一位

来访的年轻人提到,感觉自己像一个气球,时刻都有可能爆炸,但又只能忍着回家后再发泄,这样会伤害到很多人,长此以往也很有可能丢了工作。”

中青年职场人面对的事务比较多,更容易产生受到职场和生活压力的影响,但是多位专业人士向记者强调,这并不意味着更低龄或更高龄的职场人没有这些问题,出现问题后也要避免因为病耻感而不去正视它。

去年,在湖北荆州某乡镇

工作的小胡,经历了长达两年的失眠困扰后开始寻求外界的帮助。小胡说:“我是异地考过来的,内心一直很孤独,日常工作压力大,家里人也在不断催婚,总是失眠。”在武汉一家医院的精神科,医生给小胡开了治疗失眠的药,情况才逐渐有所好转。

“如果压力大到影响到了日常生活和工作效能,建议进行心理咨询和治疗。”石扩表示,看心理门诊前可以适当做一些准备,例如,明确自己的需求和目标,做好个人信息和情绪准备,了解咨询流程,保持开放的心态去接受新的观点和建议。

石扩还建议,职场人在日常生活中可以多尝试自我调节和疏导,包括合理安排工作和休息时间,建立健康的饮食、运动和睡眠习惯;与家人、朋友和同事保持良好的沟通,寻求他们的支持和理解;给自己设定可达到的目标,并庆祝每一点进步等。“面对压力源,要尝试采取积极的态度,专注于寻找解决问题的方法,而不是逃避问题。”

刘小燕
来源:工人日报

“抑郁”员工请病假,暗中考研还领高薪,法院判了

2020年,S先生被诊断为抑郁症,并向所在公司请了长达17个月的病假,其间,S先生以高分考取了某著名高校的应用心理专业硕士(MAP),并在校持续就读,被蒙在鼓里的公司连续为S先生发放了高额的工资、补贴、奖金等款项近40万元。

2022年3月,该公司发现隐情后开除S先生。双方经过劳动仲裁、法院判决、调解,最终确认S先生的行为违反劳动纪律和诚实信用原则,须向某科技公司返还超额薪酬近20万元。

S先生毕业后进入某科技公司担任采购工程师。工作10年后,某科技公司与S先生签订了无固定期限劳动合同。2020年是S先生在某科技公司工作的第16个年头。2020年8月,S先生被诊断为:抑郁状态、焦虑状态、失眠。自此,S先生连续向某科技公司提交诊断证明,请休病假,休病假时间一直延续到了2022年1月,休假时间长达17个月。之后,S

先生才回某科技公司继续上班。

2022年3月,某科技公司在一个偶然的的机会得知,S先生在休病假期间考取了北京某著名高校的应用心理专业硕士(MAP),并在该校持续就读。发现此事后,某科技公司专门找S先生进行谈话,告知S先生休病假期间隐瞒公司就读硕士研究生行为违反诚实信用原则,并要求S先生对此进行解释、说明。S先生则表示,对此不发表任何意见。

无奈之下,某科技公司对S先生的考研、就读情况进行了详细调查。

经调查发现:S先生在2020年10月报名北京某著名高校的应用心理专业硕士(MAP)考试,并于2020年12月参加考研。S先生以近420分的笔试成绩进入面试并通过了复试被录取。2021年9月至2022年1月期间,S先生连续在学校学习相关课程。

通过上述查询、咨询,某科技公司认为,S先生能够进行

高强度的备考、学习,却请病假不进行强度不高的日常工作的做法欠缺合理性,S先生请病假的目的并非为了治疗和休养,即S先生休病假期间的行为与其请假事由和目的并不相符。另外,S先生事前向某科技公司隐瞒相应情况、事后拒不对此进行解释说明的行为,也足以说明S先生具有明显的主观故意。最终,某科技公司认为,S先生的行为既严重违反了公司规章制度,也严重违背了诚实信用原则以及劳动者的职业道德和劳动纪律。

2022年3月,某科技公司在征得工会同意后,向S先生送达了《解除劳动合同通知书》。

S先生向劳动争议仲裁委员会申请仲裁,认为某科技公司与其解除劳动合同的行为违法,并要求某科技公司支付违法解除劳动合同赔偿金。同时,某科技公司也对S先生申请了劳动仲裁,要求S先生退还病假期间发放的基本工资、过节费、津贴和年底双薪。



劳动争议仲裁委员会经过审理后作出裁决,对S先生和某科技公司各自提出的相应仲裁请求,均未予以支持。S先生和某科技公司均不服上述裁决,并诉至法院。

法院经审理认为,某科技公司认定S先生的相应行为严重违反劳动纪律和诚实信用原则,并据此与S先生解除劳动合同的行为,并无不当,符合法律规定,故S先生关于要求某科技公司支付违法解除劳动合同赔偿金的诉讼请求,没有事实和法律依据,法院不予支持。另外,法院还判决S先生将高于北京市正常病假工资标准的已付基本工资、过节费、津贴、年底双薪等款项返还给某科技公司,返还金额36万余元。

来源:北京日报客户端