

因职场压力患上这种病 中年女教师全身像被烈火烧 适当“偷懒”对克服焦虑有帮助

“医生，我全身都像被烈火烧着一样，头皮也紧绷着……”期末季本应是老师们最忙碌的阶段，宁波45岁的张老师却被诊断为焦虑症，住进了宁波大学附属康宁医院早期干预科的病房。

早期干预科朱晓芬主任医师告诉记者，期末是张老师这次焦虑症发作的一大诱因。临床见到的中年人患焦虑症的一大主要原因是职场压力。

担心学生成绩不理想 会“砸牌子”

张老师是一位名师，取得过不少令同行艳羡的荣誉。更让她引以为傲的是，20多年来，她始终被家长认为很负责任，班级带得好，学生的成绩也在学校平行班中处于领先地位。这学期，张老师带小学毕业班。她自然希望毕业班的成绩能保持自己一贯来的水准，平常带班、教学也格外用心。

今年1月初，期末复习开始。张老师却因为感染乙流高烧不退，不得不请假了一周。“发烧那几天，我就很发愁。怕孩子们不听话，怕代课老师不用心，怕孩子们没有好好复习。”

乙流转阴后，张老师迫不及待回到工作岗位，却觉得力不从心。“我好像无时无刻不在担心，担心学生成绩不理想，怕成绩被其他老师带的班级超过，怕辜负了家长的信任，也怕砸了自己多年来的‘牌子’。”张老师发现，这种焦虑呈几何级增长。除了失眠、心慌，还发展到全身皮肤像烧灼一样疼痛，看东西模糊，头皮紧绷。

她发现自己“实在撑不下去”，这才到医院就诊。

20年前有过职场焦虑

和张老师深入沟通后，朱医生发现：冰冻三尺，非一日之寒，张老师的焦虑症也有迹可循。

从性格特征上来说，张老师非常要强，事事追求完美；从病史上看，在这次焦虑症急性发作之前，她也有过类似症状。最近一次在2022年底，张老师感染新冠病毒，经受了高烧、“刀片嗓”等典型症状。当时又临近期末，她怕会耽误孩子们复习，出现了失眠、心慌、气急等症状。后来，由于政策调整，学校取消期末考并提前放假，她的焦虑症状也得以逐渐缓解。

而第一次有类似的焦虑症状则要追溯到24年前。当时，张老师刚走上教师岗位不久，计划外怀孕生

子。“很焦虑，既担心孩子，又担心工作，怕养不好孩子，怕带不好班级。怕刚工作就怀孕生子，领导不会好好培养我，怕失去很多机会。”张老师回忆，那段日子很难熬，手抖、大口喘气、心慌、胸闷、坐立不安、肠胃不好……去过神经内科、消化科、中医科等很多科室就诊。两年里，反反复复发作，没有确诊，只能硬扛下来。后来，随着拿到“教坛新秀”等各种荣誉，随着所带班级得到普遍认可，她的焦虑症状才慢慢缓解。

朱医生说，张老师24年前应该就患上了焦虑症，手抖、大口喘气、心慌、胸闷、坐立不安等都是典型的症状。

接纳自己的不完美

住院一周来，张老师接受了综合治疗。药物治疗方面，通过服用药物来抗焦虑并控制躯体症状；物理治疗方面，主要有光照治疗、经颅磁刺激治疗；中西医结合治疗方面，主要有耳穴压豆、中医定向透药治疗。

心理疗法则主要包括放松疗法、认知行为疗法、催眠疗法等。朱医生解释，放松疗法又叫放松训练，通过放松和呼吸控制技巧帮助患者控制焦虑水平，达到肌肉和精神放松。

认知行为治疗，主要通过改变个人非适应的思维和行为模式来减少焦虑的情绪和行为，从而改善心理问题。可以让患者在实际的情境中用演示或模仿的方法，来检验并

纠正自己的错误观念，达到消除不良认知的目的。比如，引导张老师从“被徒弟超过很丢人”这样的负向认识，转变为“能带出这么优秀的徒弟说明我是真正的名师”这样的正向认识；引导其从“‘砸牌子’很丢脸”的负向认识，转变为“过去能取得这些荣誉说明我真的很优秀”；引导其把思考的重心从“对今后期末考和毕业考失利的担心”，转变为“当下我最主要的是照顾好自己”。

这一周多来，张老师的治疗效果不错。

据了解，学校方面也对她颇为照顾，让她务必安心养病，安排了合适的代课老师，帮她解决生活上的诸多困难。

职场焦虑是中年人患焦虑症的主要原因之一

朱医生说，从临床情况看，职场焦虑是中年人患焦虑症的主要原因之一。有的因为考核压力过大，有的是因为自我价值认同，有的来自同事

的压力。她教张老师的小技巧，职场中人不妨参考下，可以缓解自己的焦虑情绪。

首先，要学会适当“偷懒”。尤其当工作强度、压力超过自己的承受能力，明显影响到身心状态时，要学会适当“偷懒”。调整好自己的状态，工作也能事半功倍；

其次，普通人也可以自行尝试认知行为治疗。还可以在网上搜索教程，跟着做正念练习、放松练习。

另外，多和朋友、家人沟通、倾诉，得到身边人的理解与支持。

此外，如果女性有更年期症状，要及时到专科就诊，有助于缓解中年焦虑。张老师这次焦虑症发作的主要诱因是期末、甲流、更年期症状也起到了推波助澜的作用。

记者 王颖 通讯员 徐芷菲

药物吃吃停停 每天大鱼大肉 术后6年 他的颈动脉又堵了

在宁波市第二医院血管外科住了一礼拜后，今年70岁的患者老李（化名）像是突然变了一个人：抽了几十年的烟戒掉了，之前吃吃停停的药被装进了“一周分装药盒”，从大鱼大肉到追求清淡饮食……是什么让这位七旬老人突然变得这么自律呢？

老李是一名有6年颈动脉狭窄病史的老病人，刚查出毛病的时候，颈动脉狭窄就达到了70%，当地医生告诉他，必须手术了，否则随时有脑卒中的风险。6年前，老李听从医生的建议，接受了颈动脉支架植入术。术后医生叮嘱，手术并非一劳永逸，还要改变生活习惯，定期复查，终身服用药物。

手术前，老李脑缺血的症状非常明显，头晕晕的，手偶尔也麻麻的，觉睡不好，非常痛苦，他当时想，只要能治好病，怎么样都行。但术后，不适症状一下子都消失了，他有些飘飘然，没过多久又开始吸烟，饮食也回归每天大鱼大肉的状态。

但半年前起，老李频频觉得头晕目眩，忍了一段时间不见好转，他到当地医院查了B超，结果显示右颈动脉支架内血流不畅通，也就是颈动脉支架内发生了再狭窄。

老李随即转院到宁波市第二医院血管外科就诊，接诊医生血管外科副主任胡松杰认为，老李之所以在支架手术后发生再狭窄，与他患有高血压、术后的不良生活习惯和依从性差有较大关系。此时要想恢复血液的正常流动，之前的支架植入术已不再可行，只有手术切开颈动脉，实施斑块剥脱术。

胡松杰为老李精心设计了手术实施方案，专家团队经过两个多小时的密切协作，成功将老李颈动脉“仓库”打扫干净，恢复了右颈部大脑的重要血供通道。术后一周，老李顺利出院，术前的不适全部消失。

怎样才能预防颈动脉支架内再狭窄？医生提醒，要谨记以下几点：遵医嘱规律服药防治血管硬化相关药物；定期随访复查；养成良好的生活习惯，特别是有“三高”的老年病人需严格控制饮食及戒烟。

记者 孙美星
通讯员 余钻标 俞俊妍 文/摄



血管外科胡松杰主任团队手术中。

拍卖公告栏

刊登热线：

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》

政府类、企业类、
招聘等公告，欢迎垂询！

拍卖终止公告

我公司于2024年1月19日和22日在《宁波晚报》登载了“北仑区小港街道坝头路一期（通途路-布阵岭）工程弃置土石料拍卖公告”。现本次拍卖因故终止取消。具体恢复拍卖事宜，另行公告。

浙江天一拍卖有限公司

宁波市海曙区36套房屋租赁权拍卖公告

2024NBHSWCQ012

受委托，兹定于2024年2月7日9:00至11:00止（延时除外）在诚拍网网络拍卖平台（网址：www.chengpai.com）进行公开拍卖活动，现将有关事项公告如下：

一、拍卖标的：

位于宁波市海曙区姚丰铭府、丽棠景苑、锦棠佳苑、春馨雅居及马园路85弄13号的共36套商业、住宅及办公的房屋租赁权，总租赁面积为8550.62㎡，租赁期限：9年，其中4个月为免租金装修期，租金每三年上浮比例为5%。整体拍卖，年租金起拍价：2972376元，保证金30万元。（房屋租赁清单详见竞买须知。）

二、竞买人条件：竞买人须为有正在运营的5000平方米（含）以上综合体，含办公楼宇、商业综合体（含大小餐饮）或产业园区运营经验的企业（根据租赁合同及实地考察为准）。

三、拍卖方式：有保留价的网络增价拍卖方式。

四、展示看样时间：即日起至2024年2月4日止，与本公司联系看样事宜。

五、报名办法：竞买人应于2024年2月6日16:00前登陆“诚拍网”网络拍卖平台完成实名注册登记（法人须上传营业执照及法定代表人身份证），并按“诚拍网”系统提示报名交纳保证金，具体详见诚拍网标的物页面相关说明。

六、36套房屋中的蓝天西路155号，蓝天西路157号两处房产需延迟两年交付，并免除此两年中的相应租金。（详见竞买须知）

七、咨询电话：87712912、15168150877

八、地址：浙江省宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。

未尽事宜请在诚拍网：http://www.chengpai.com查看。

浙江金诚拍卖有限公司