

办公室人员要科学地应对慢性疲劳症 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_8A_9E_E5_85_AC_E5_AE_A4_E4_c39_60435.htm

据《中国青年报》2006年7月18日的一则报道，在中国人力资源网开展的一项有5266名在职人士参与的调查中，25%的上班族存在一定程度的健康问题，其中尤以办公室人员为甚。而健康问题的主要表现是慢性疲劳。许多办公室人员常常抱怨：“疲劳”、“好累”、“怎么睡都睡不饱”。其结果是进行了一大堆的检查，往往无法查明原因。事实上，疲劳是正常的生理反应，在人体经过脑力激荡或持续长时间的工作后，就会有暂时的疲劳感出现，通常只要经过一番适当的休息与调养，都会在短时间内恢复。

一、办公室人员要学会正确地判断慢性疲劳症症状

据专家介绍，在诊断标准上，“慢性疲劳症状”的定义是非常严谨的，首先必须具备持续三个月甚至半年以上无法因休息而缓解的不明原因的疲劳感，且要排除掉所有可能造成疲劳的慢性病因，此外，疲劳的严重程度必须至少使日常生活降低到正常状态的一半以上。自我检验的鉴别标准如下：

一是新近存在持续性或反复衰弱疲劳，或个体感到易于疲劳，而又无类似症状史，不因休息而有所缓解，活动量减少五成，一次至少持续六周。

二是必须通过病史、躯体检查和适当的实验室检查，排除其它可产生类似症状的临床状况。

三是症状的一些具体表现：轻度发烧；咽喉部疼痛；无法解释的全身肌肉乏力；无法解释的颈前、颈后或咽部淋巴结疼痛；肌肉的不适或疼痛；长时间动脑活动后，感到很长时间的全身疲劳；头部有痛感；游走性关节痛，但无红肿；

一个或多个精神症状；睡眠障碍。

二、办公室人员产生慢性疲劳症的原因分析

由于工作岗位的特殊性，办公室人员的工作时间往往由不得自己左右，有的时候忙得昏天黑地，为了赶材料通宵达旦的熬夜是家常便饭；有的时候为了应付某项活动，精神高度紧张而又无法保证充足的休息时间。当然也有其它方面的原因。原因之一，感染。实际上，在慢性疲劳症中最常见的是感染。由于工作的特殊性关系，生活和工作事件或负向情绪体验，为其感染提供了方便之门，因而情绪异常，导致免疫功能的异常改变。原因之二，情绪障碍。在慢性疲劳症中也不排除一些情绪性障碍。这种情绪性障碍可能与免疫学功能改变有一定联系。慢性疲劳症表现为感染因子所致的免疫系统杂乱，可能是一种病毒或多种因子参与。来源：www.examda.com

三、办公室人员应掌握应对慢性疲劳症的科学方法

一旦发现自己出现慢性疲劳症状，不必恐慌，较实用和常见的治疗方法有如下几个方面。

- 一是早晨起床后静思10分钟。不要一下床就匆匆忙忙地开展工作。
- 二是多泡澡、多运动。因为沐浴有助于恢复体力，越是疲累越要运动，加强代谢，增加活力。
- 三是戒烟戒酒。
- 四是保持适当体重。体重不宜起伏过大，应尽量少吃精致高糖多盐的食物。
- 五是小睡或休息片刻。工作繁忙但睡眠不足时，最好能每天固定在同一时间小憩，但不要超过半小时。
- 六是在医生指导下适量服用维他命，饮食尽量正常定时定量。

七、可以尝试进行宋代养生家蒲虔思创建的“小劳术”。

所谓“小劳术”，即以小幅度的简单动作来锻炼身体。逸而不劳，气血涩滞，劳而太过，则耗伤血气。“小劳术”以肢体运动和自我按摩相结合，其基本方法有：屈伸手足。上下肢做柔和的屈伸动作

。两臂挽弓。双臂向两侧拉开，做扩胸运动，像拉开大弓的样子。两手拓石。两手用力向上拖举。双拳筑空。两手握拳，一捏一松，反复屈伸五指。手臂轻摆。两臂做前后左右的摆动。头项左右顾。头向左右转动，向后看。腰胯左右转。两手叉腰，做俯仰屈伸或向前后左右转动腰部。两手互擦。两手相互搓擦，做揉捏、转动，像洗手的样子。掩目摩面。两手常摩擦生热，轻轻揉擦面颊部及眼部、耳廓。来源

：www.examda.com此外，心理治疗方面可以逐渐改变患者的生活形态，减少生活压力，同时，也可尝试一下行为治疗方法，目标在去除慢性疲劳者对这一症状的误解与害怕，以免导致绝望与排斥活动。做法上可以找出诱发不良行为模式的方线索,逐一加以改变，并建立新的增强物。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com