



年底焦虑症，你是不是也有？

名牌大学毕业生天天晚上做噩梦 想评部门先进 春节回家给父母长脸 考评、送礼、写总结、年终奖、回家过年 心理医生总结年底焦虑症十大诱因

马上就要过春节了，最近，浙大一院精神卫生科心理治疗师胡健波接诊了一位小伙子。小伙神情烦躁，不时地搓着手。

“我这个星期，天天晚上做噩梦。梦里总会有一个大型仪式，就像电影颁奖礼似的，我每次都能获提名，但最后宣布得奖人时，都不是我。台上的人一念完名字，我往往就会一激灵，咯噔一下就醒了。” 记者 谢谨忆 通讯员 王蕊

名牌大学毕业，事业单位工作3年 小伙子想当一回先进

小伙子姓张，26岁，名牌大学毕业，考入杭州的一家事业单位，作为普通职员已经工作了3年，单位福利待遇都还不错。张先生年收入在10万左右，工作压力也不大。

但最近，单位部门开始筹备年终考核和评选先进，他的烦恼来了。

“事业单位评优，比较看重资历，前两年我也不去想这个荣誉。今年我已经做满三年，算算看部门里也该轮到我了。可我还有一个同事，跟我同年进单位的，她也具备评优的资格。”

张先生说，他觉得在单位里有荣誉还是很重要的，评上了先进，工资就会从此上调一档。以后各种参评机会、晋升机会都会从先进个人里选。如果这次评不上，他觉得将来的整个规划都会受影响，可能一步踩空，就步步落空了。

张先生父母很以张先生为傲。因此，张先生想评先进的另一个重要原因，就是春节回家好给父母在村里长长脸。

虽然很想要这个先进，但张先生又不好意思露出来。他告诉胡医生，他甚至考虑要不要给领导走动走动送点礼，但又觉得不好意思说出口。

真是越在乎的事情越折磨人，随着先进个人的公布越来越临近，张先生的状态越来越不好，老是觉得心神不宁。只要一想起这事，他就心跳加速。

晚上也睡不好，睡得很浅，稍微一点响动就能把他吵醒。睡着的时候也老做噩梦。

年底焦虑症的十大诱因

浙大一院精神卫生科主任、主任医师许毅说，近一段时间，他们科室每天要接诊两三百位咨询者，其中20%-30%有焦虑现象。

杭州市第七人民医院专看焦虑症门诊的唐光政副主任医师说，从现在到春节前，有焦虑情绪的人不少。“对很多人来说，过年如过关，现在可能是一年中 busiest、压力最大的时候，情绪上发生问题的就会很多。”许毅主任说。

胡健波医生说，最近还接诊过一位微信公众号的编辑，因为年底工作繁忙，患上了严重的焦虑症。医生劝她住院休息两周，她还哭喊着说，“我不要住院，我要干活啊”。

浙大一院、市七医院的三位医师总结了年底最容易引发人们焦虑情绪的十大原因：

一、评选。很多人特别关心单位、社会团体的各种评优、评奖，认为这会影响他们一生的命运，尤其是比较要强、对自己声名比较在乎的人群。

二、年终收入。很多人关心有没有年终奖，够不够回家过年，和同龄人比较处在什么等次。

三、个人问题。每到年末，有没有男女朋友、结不结婚又会提上各大父母的议事日程，单身男女恐怕最怕的就是被七大姑八大姨逼问此事。

四、回款。年末，销售是压力最大的工种之一，他们要在最后期限里催回拖欠的款项完成销售指标，有些还要和客户开始制订明年的计划。

五、考试。学生一族现在应该正在备战期末考试，是最紧张、压力最大的时候。

六、期末工作。老师既要指导学生们复习，又要准备各种学期末评语、学生评选、准备寒假作业，这个阶段情绪紧张的也很多。

七、做账。财务人员也是年末工作最繁忙的工种之一，很多财务人员这段时间天天加班到深夜。

八、写总结、文案、策划年末节目。写各种年终总结、为单位策划年终活动、年终庆典也是很多人头痛的事。

九、送礼。过年送礼很有学问，比如搞好父母和公婆的平衡关系就很重要，很多人一个月前就在为春节礼物在发愁了。

十、过年回谁的父母家。尤其对于独生子女一代来说，这是个每年要让小夫妻纠结一次的问题，由此引发家庭矛盾也不在少数。



漫画 连诚

测一测：你有没有年底焦虑症？

许毅主任研究焦虑症等神经性障碍已经33年。他认为，焦虑是一种常见情绪，绝大多数情况下都还构不成病症，可能就是焦虑情绪需要心理调适。

他列出了人们开始焦虑时的一些常见表现：易激惹容易发脾气；反复的紧张担心某件事，多思多虑；情绪低落，对什么事都不感兴趣；睡眠变差；躯体症状，如无端地心慌胸闷，头晕头痛，忽冷忽热，浑身游走性不适，等等。

如果焦虑严重到了一定程度，则需要到医院治疗。

焦虑到底到了什么程度？以下这张量表可以帮你快速评测一下。

广泛性焦虑问卷(GAD-7)

根据过去两周的状况，请您回答是否存在下列描述的状况及频率，请看清楚问题后在符合您选项的数字上面画√。

	完全不会	好几天	超过一周	几乎每天
1.感觉紧张，焦虑或急切	0	1	2	3
2.不能够停止或控制担忧	0	1	2	3
3.对各种各样的事情担忧过多	0	1	2	3
4.很难放松下来	0	1	2	3
5.由于不安而无法静坐	0	1	2	3
6.变得容易烦恼或急躁	0	1	2	3
7.感到似乎将有可怕的事情发生而害怕	0	1	2	3
结果分数相加：0-4分，提示未见明显焦虑症状。5-9分，提示存在轻度焦虑。				
10-14分，提示存在中度焦虑。15-21分，提示存在重度焦虑。				

（本问卷由浙大一院精神卫生中心提供，结果仅供参考，不作为诊断之用。）

换个角度看问题，也许就不会那么焦虑了

为什么有的人容易焦虑，有的人却不会？胡健波说，除了先天性格因素外，个人后天形成的认知很重要：很多人过于看重结果得失，就会影响到他的情绪和行为反应。

“古话说‘天下本无事，庸人自扰之’，很多时候，换个角度想开一点，不要以必须达到某个结果为唯一标准，不然自己会很累。比如张先生，我就跟他说，他今年评不上先进就一定永远落后了吗？肯定不是的，这都是他自己的过度想象，可能改变他将来人生的因素太多了。”

一位在事业单位工作了26年的老员工说：“在评选这件事上我从来就没有有什么压力。”

他解释说，他和家人从来都没有以获奖评优作为衡量价值的标准，“我更关注的是精神层面的快乐。我父母最关心的是我的健康、安全，我妻子最在乎的是一家人开心快乐。”

尽管如此，这位老员工因为工作表现优秀，在26年里自然而然获奖无数。上至国家级奖项，下至单位奖项。“我会尽力把工作做好，但我认为这是我的本分，并不是为了评优，评上了我也高兴，评不上也无所谓。”

当你想起某件事就开始烦躁不安时，许毅主任建议，尽快脱离让你产生焦虑的环境或事件，先放空，暂停，转移注意力。比如张先生一去单位就会想起评优这件事，情绪就会不好，那不如这个时候去做点别的事情，比如去找人聊聊天，活动活动，回来后再想起评优，焦虑感就会下降很多。

也可以做自我放松训练：双目微闭，深呼吸，脑子里尽量想想一个让自己觉得舒服的场景，如阳光、沙滩、海浪，如此冥想十来分钟，焦虑感也会降低。