



近日,随着疫情好转,各大企业陆续复工,职工们回归岗位。但是疫情的警报仍未解除,复工带来的人员流动、心理等一系列问题也接踵而至。

返岗复工人员如何克服疫情带来的心理压力?复工后又该如何状态在线?

复工复产后 不在状态怎么办?

文/综合自:新华网、极目新闻、劳动报 图/黄珈玥

01 不想上班怎么办?

疫情宅在家两个月,开始不习惯天天在家,现在适应了又不想上班了,怎么办啊?



解答

02 每天都担心被感染, 耗费心神

在公司要一遍遍做各种防护。就算这样,还是会担心被感染,越来越不敢上班。



解答

03 老想刷手机, 陷入拖延症

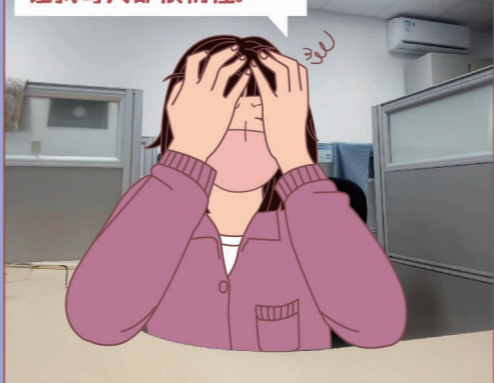
这段时间我的工作效率很低,总忍不住想要刷刷微博,看看新闻,了解疫情最新进展。而等到快下班的时候,又草草交活,心情很差。



解答

04 害怕被裁员, 工作没积极性

很担心万一自己被裁员失业了怎么办,也有同事在考虑早点跳槽,这让我每天都彷徨。



解答

05 复工职员身兼数职

同事在家隔离反而安全,而我非但不安全,还要做大量的工作,有些还是不熟悉的,难以适应。



解答

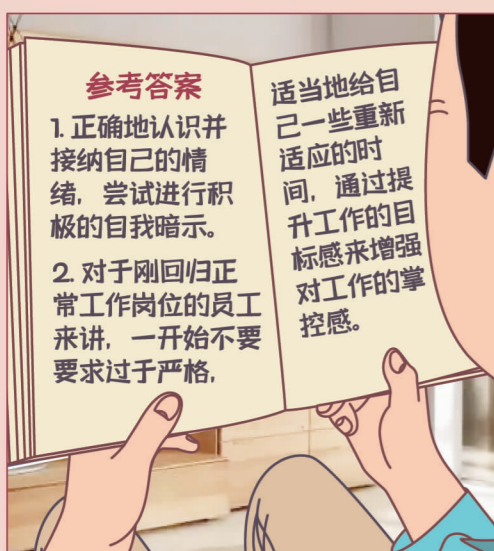
06 复工后总是失眠

我习惯了躺在被窝里开会,习惯了每天蓬头垢面的,连家门都不出,现在要上班了,不自主地感到焦虑,整晚失眠。



解答

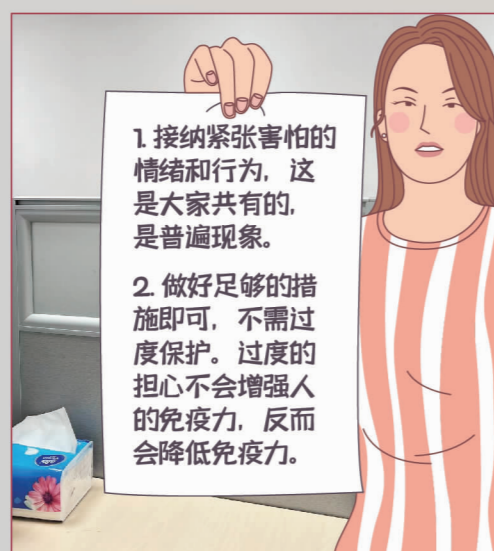
01 不想上班怎么办?



参考答案
1. 正确地认识并接纳自己的情绪,尝试进行积极的自我暗示。
2. 对于刚回归正常工作岗位的员工来讲,一开始不要要求过于严格。

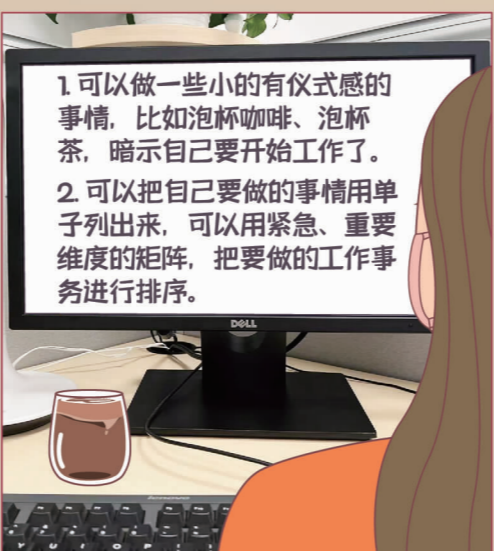
适当地给自己一些重新适应的时间,通过提升工作的目标感来增强对工作的掌控感。

02 每天都担心被感染, 耗费心神



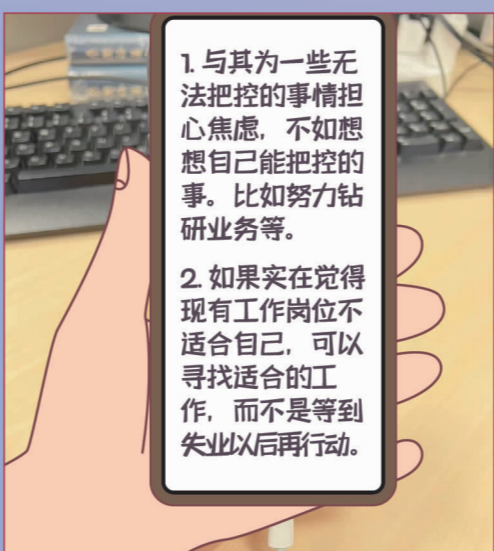
1. 接纳紧张害怕的情绪和行为,这是大家共有的,是普遍现象。
2. 做好足够的措施即可,不需过度保护。过度的担心不会增强人的免疫力,反而会降低免疫力。

03 老想刷手机, 陷入拖延症



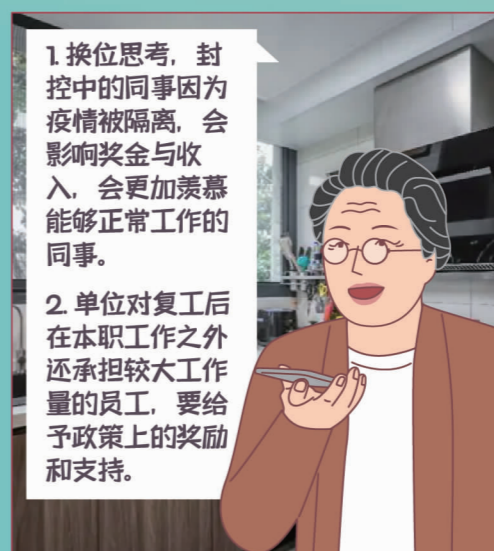
1. 可以做一些小的有仪式感的事情,比如泡杯咖啡、泡杯茶,暗示自己要开始工作了。
2. 可以把自己要做的事情用单子列出来,可以用紧急、重要维度的矩阵,把要做的工作事务进行排序。

04 害怕被裁员, 工作没积极性



1. 与其为一些无法把控的事情担心焦虑,不如想想自己能把控的事。比如努力钻研业务等。
2. 如果实在觉得现有工作岗位不适合自己,可以寻找适合的工作,而不是等到失业以后再行动。

05 复工职员身兼数职



1. 换位思考,封控中的同事因为疫情被隔离,会影响奖金与收入,会更加羡慕能够正常工作的同事。
2. 单位对复工后在本职工作之外还承担较大工作量的员工,要给予政策上的奖励和支持。

06 复工后总是失眠



1. 尽量在白天处理好一部分焦虑或其他负面情绪,你的睡眠会逐渐得到好转。
2. 可以多读一些书来充实自己。