The Lex Line

Lexington 集团为您提供的员工协助计划通讯

顶着压力工作

大多数人对顶着压力工作的第一反应是恐惧。我们都曾经有过这样陷入进退两难、需要赶工的境地。

当然肯定有个别人可以很好的处理顶着压力工作的情况。基至有些人能够化压力为成长的动力。在压力下工作的能力是一项可学习的技能，其最终目标是：解脱不堪重负的感觉，以使您能够有效地专注并参与工作。

避免受手中的大型任务所困。相反的，将它拆分成几部分，并为每个部分设定一个小的截止日期。使用时钟、计时器或其他设备让自己继续前进且保持在正轨上，但须决定您应需要先完成的首要关键工作。始终从紧急和重要的事情开始着手。在特定时间安排短暂休息，即使仅仅是五分钟的休息。消除所有潜在的干扰。不这样做的后果将导致压力逐渐增加。

将高压工作视为挑战。战胜截止日期。挖掘您的竞争精神。如果压力是因拖延造成，在未来采取应对措施避免再次发生。了解处于压力下的您以及如何应对它、进行调整并观察您的工作效率提升和压力直线下降。

联系我们：

1-800-676 HELP (4357)
美国
1-800-567-4343
加拿大
0-800-169-6706
英国
1-800-676-4357
波多黎各

1-855-328-1185
开曼群岛
1-800-812-411
爱尔兰
1-800-955-8339
TTY
The-Lexington-Group.com

疲劳是长期精神或体力消耗的结果；它会影响人们的表现并损害他们的精神警觉性。这会导致发生危险的错误、事故和损失。长时间睡眠不足以及营养不足，您会很容易感到疲劳。症状还可能包括缺乏动力和精力。当您疲惫时，您的身体会发出停止的信号。注意该信号。当出现这些症状时，是时候停下脚步、休息并恢复活力：

1) 无法集中注意力
2) 情绪波动，特别是感到烦躁
3) 遗忘交谈内容－您可能会和他人交谈，然而片刻之后，您就无法记得他们说过的话。
4) 出现头晕、笨手笨脚、健忘和遗失物品等情况
5) 收到愈来愈多像“你看起来很沮丧”的评论。 研究表明，“看起来很沮丧”是他人对疲惫之人的主要观察。
6) 可能出现皮肤刺激和粉刺

当您感到疲劳时，专注于“S.N.S.” - 增加睡眠（sleep)，改善营养（nutrition)，减轻压力（stress)。如果经常感到疲劳接受临床评估和转诊，请咨询您的医生或联系您的员工协助计划（EAP)。

阿片类药物成瘾

新的研究表明，有75%的雇主都曾有雇员受阿片类药物成瘾挣扎的影响。30%的雇员有受阿片类药物滥用和成瘾问题所困的家庭成员，30%的雇主有曾因阿片类药物而错失工作机会的雇员，22%的雇员曾因服用阿片类药物而表现不佳，18%的雇主表示他们曾有雇员因而被捕，以及8%的人声称雇员曾有服用过量的情况。鉴于上述种种影响，往往身为同事的人可能是第一知情者。如果您遇到一位与阿片类药物抗争的同事，让他们了解您对其健康的关心。始终为员工提供专业帮助，无论是通过员工协助计划还是如咨询热线等其他协助来源。对首次提供帮助会被拒绝有心理准备。然而，请保持关心、联系，因为他们可能会联络您。

水中安全防护

夏季小贴士

今年夏季确保幼儿的水中安全防护是一项全职的工作。务必确实教导幼儿们游泳，并且切勿让他们独处。即便是在训练有素的救生员的监视下，在大型游泳区也要密切注意，特别是如果孩子们是在靠近“深水区”的地方玩耍。游泳区的人越多，您就必须更加警惕。没有任何人能够比您还尽责的照看您的孩子。水中的风险会随着人数的增加而提高；虽然很少见，但是确实会发生错过溺水迹象和差点酿成大祸的情况