

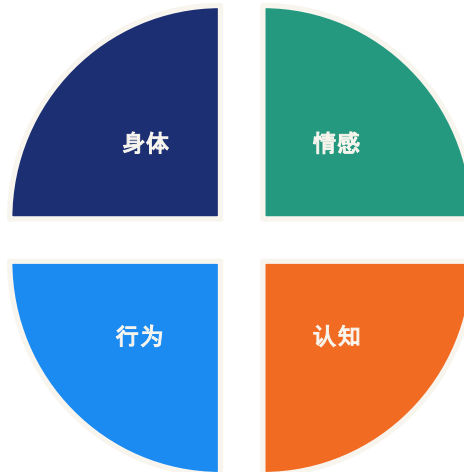
直面不适：处理心理健康对话

关键点

1

压力的常见影响

头痛
肌肉紧张/疼痛
心悸
疲劳
睡眠问题



感到不堪重负
烦躁/恼怒
沮丧
缺乏动力
悲伤/抑郁

食欲变化
成瘾
无法集中注意力
拖延
社交退缩

健忘
悲观
判断力差
持续担忧
思绪繁杂

2

在工作场所中，心理健康不佳有哪些表现？



不寻常的行为



显得不感兴趣、心不在焉、无精打采



无法做决定



孤立自己
拒绝与同事一起用餐



频繁缺勤



不合理的恐惧和焦虑

直面不适：处理心理健康对话

关键点

3

在工作中沟通心理健康 时个人常常面临的挑战



4

开始在工作中 进行心理健康沟通

