

近1/3上班族逢周一就想请假

星期一忧郁症,你也有吗?

Q 还有两个多月就到年底了,打拼了近一年的上班族们,逐渐产生了工作倦怠情绪。根据台湾的一项调查显示,近1/3的上班族,每到周一就想请假。他们很肯定地表示,自己患上了“星期一忧郁症”。

现代快报记者 王颖菲

想到周一要上班,马上忧郁了

近日,台湾就业e网做了一项名为“职场倦怠指数”的调查,其中显示,有近1/3的人每到周一常有请假的冲动。此外,近一半的被调查者表示,对目前的工作有明显倦怠情绪。他们的这种倦怠,还带来了易疲倦、失眠或睡不好、情绪低落、缺乏自信等副作用。还有36%的上班族表示,自己曾经因为工作

倦怠而离职。

这种无限倦怠的工作情绪,显然不仅限于台湾地区。这项调查,让不少网友高呼“太准确了”“说的就是我的心声”。这不,周一刚过,在南京一家电视台工作的小余就感觉,“已经死过一遍了。”尽管天天嚷嚷着每天都不想上班,但他始终强调,“周一是最难熬的!”而他

的女友小金,为了周一能不去上班,每个周日都抱着这样的“奇葩”想法:今晚能生病就好了。在最“绝望”的时候,甚至还试过周日洗澡把湿漉漉的头伸到窗外吹冷风。

而随着年底将至,他们周围抱着这样想法的人越来越多,“已经发展到病态——想到周一要上班,马上忧郁了……”

25岁以下年轻人最易职场倦怠

根据去年的一份《中国职场人士工作倦怠调查报告》显示,74.6%的被调查者表现为轻度的工作倦怠,而10.8%的人则出现了严重的工作倦怠。25岁以下的年轻人,出现工作倦怠的比例最高,达到24.26%。

对此,南京“前程无忧”市场主管王女士指出,不管是平时工作感到疲累,还是“每逢周一就想请

假”,其实都是一种职业倦怠。这主要是由于人们长期从事某种职业,会产生一种疲惫、烦躁,甚至厌倦的心理,从而失去热情,依靠着惯性在工作。各个行业中,最容易出现职业倦怠的是教师、医护人员等——他们将个体的内部资源耗尽而无补充时,就会引发倦怠。她建议,如果刚开始出现倦怠情绪,可以通过休假、远足等方式自我调

整;如果倦怠情绪已经十分严重,则需要认真考虑自己的职业方向,并思考是否需要重新规划。

王女士同时提醒,职业倦怠毕竟是个人的情绪问题,与工作内容关系不大。求职者如果以此作为跳槽理由,再次应聘时,下一家单位的HR不得不将这点纳入考虑因素;求职者是否会再次以职业倦怠作为理由而离开。

乱吃有风险

踢完球暴饮暴食,男孩突然“瘫痪”

快报讯(通讯员刘敏 记者刘峻)近日,16岁的男孩小华(化名)突然发现自己的腿不听使唤了。父母将其送到了东南大学附属中大医院急诊科,医生检查发现,他得了低钾性周期性麻痹,血钾含量只有1.5 mmol/L(正常值是3.5~5.5 mmol/L)。

医生仔细询问后得知,当天,小华踢了一下午的球。踢完球大汗淋漓,一大瓶可乐喝下去还不过瘾,又吃了好多零食,晚饭也吃了很多。到了半夜,小华就发现自己的双腿动弹不得了。

医院神经内科副主任医师施咏梅介绍,低钾性周期性麻痹多发于20岁~40岁的男性,最常见的症状

是四肢无力,站不起来,如瘫痪一般。如果不是原发的,及时补充钾,几个小时后就能够行走。

专家介绍,周期性麻痹的诱因主要由于过度劳累、情绪紧张、暴饮暴食、长时间的腹泻或者是长时间吃得少,两者有可能是由于甲亢引起的,或者有一定的家族遗传史。

周期性麻痹跟自身的体质也有一定的关系,体质虚弱会更容易受到“攻击”。专家提醒,若确知周期性麻痹是因低钾引起,患者应避免酗酒、饱餐、过度疲劳,并应注意保暖。同时,可以吃些含钾高的紫菜、黄豆、冬菇、香蕉、橘子、鱼、瘦肉、动物内脏等食物。

信偏方乱吃药,男子皮疹加重

快报讯(通讯员崔玉艳 记者刘峻)今天是世界银屑病日,记者从东南大学附属中大医院皮肤科获悉,天气日渐转凉,最近来就诊的银屑病患者明显增多。医院皮肤科医生张敬东提醒患者,季节交替要注意避免呼吸道感染,以免加重病情。

45岁的刘先生患银屑病已经七八年了,每到秋冬季节都会发作。前不久,刘先生听邻居介绍了一种偏方,是一种自制的中药丸,说是可以治愈银屑病,他就买了一个疗程的药试试。可是服药一个月后,他的病情越来越重,全身都是红疹。

张敬东介绍,银屑病俗称“牛皮

癣”,是常见的慢性、复发性、炎症性的皮肤病,春冬季节容易复发或加重。

专家指出,银屑病的发生与复发受多种因素影响,有的病人是因上呼吸道感染而发病,有的病人是由于精神过度紧张而发病,还有的病人则因为受潮着凉而发病。此外,工作压力大也会诱发银屑病。

张敬东说,银屑病患者在日常生活中应注意环境卫生,积极消除诱发因素,注意忌酒,忌辛辣、鱼虾、海鲜、羊肉等,慎防感冒、扁桃体发炎。同时,患病后要到正规医院专科治疗,不可乱用偏方,才能减少复发机会。

分类启事

遗失公告 寻人 寻物

<div style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="color: red; font-size: 1.2em;">遗 失</h3> </div> <p>遗失 张凤保代证 00200904320000017987, 声明作废。</p> <p>遗失 东南大学刘玲希学生证 142111106, 声明作废。</p> <p>遗失 东南大学余建阳学生证 149111119, 声明作废。</p> <p>遗失 顾萍身份证, 320622197205012046, 声明作废。</p> <p>遗失 南京师范大学左广乐毕业生就业协议书, 编号: 201363183539, 声明作废。</p> <p>遗失 广州蒙娜丽莎皮具集团有限公司(江苏分公司)江苏省南京市国家税务局通用手工发票, 发票代码 132011270130, 号码: 05761759, 声明作废。</p> <p>遗失 东南大学田洪益学生证, 06010436, 声明作废。</p> <p>遗失 朱平就业证, 0507980203, 声明作废。</p> <p>遗失 徐公宝下关区五所村10号三单元502室房屋租赁证, 声明作废。</p> <p>遗失 傅瑶鼓楼区阳光广场3号802室宁鼓200419623号土地证, 声明作废。</p> <p>遗失 蔡瑞花身份证, 34040519800117102X, 声明作废。</p>	<p>遗失 南京奋尔斗教育咨询有限公司税务登记副本, 税号: 320102575949137, 声明作废。</p> <p>遗失 张善琪就业证, 3201152011034522, 声明作废。</p> <p>遗失 通用手工发票, 发票代码: 132011270130, 发票号码: NO. 04266326, NO. 04266327, 声明作废。</p> <p>遗失 南京恒悦物流有限公司营业执照副本 2/2, 编号: 320111000200805300147S, 注册号: 320111000078694, 声明作废。</p> <p>遗失 中山集团南京电子城米马诚品百货销售中心税务登记证副本, 白国税字: 320103195707271800, 声明作废。</p> <p>遗失 南京思美其百货贸易有限公司法人章单永江一枚, 声明作废。</p> <p>遗失 南京九方旅游公司苏运包字0101888标志牌, 声明作废。</p> <p>遗失 刘晓彤会计证, 证号: 32010300104592, 声明作废。</p> <p>遗失 王爱丽会计证, 证号: 32000001800594, 声明作废。</p> <p>遗失 江苏地方税务局通用机打发票1分, 发票代码: 232001008111, 发票号码: 22434537, 声明作废。</p> <p>遗失 陈巧英身份证 320111196810251247, 声明作废。</p> <p>遗失 陆胜利身份证 320681199005146436, 声明作废。</p> <p>遗失 苏A98831 高强转照押金贰仟元, 收据号0017745, 声明作废。</p> <p>遗失 拆迁协议一份, 协议号 2008044161 原产权人张杏桃, 原地址: 东门前街118-5号, 声明作废。</p>	<div style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="color: red; font-size: 1.2em;">公 告</h3> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h4 style="color: red; font-size: 1.1em;">竞标公告</h4> </div> <p>我单位有位于广州路的门面房(建筑面积4290平米)和位于后宰门的厂房(建筑面积8160平米)需出租, 现进行公开竞标, 有意者请于10月29日-31日与施先生(13675145954)联系。</p> <p>公告 南京瑞之奥电气有限公司(注册号: 32010600004832)经股东会议决议, 现拟向公司登记机关申请注销登记, 清算成员: 周佳嘉、李莉、任家健, 组长: 杨志坚。请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申请债权债务。特此公告。</p> <p>公告 由南京麦东人力资源管理咨询有限公司派遣到南京中北巴士公司工作的宋庆云(身份证号320123197203131219)你因款共已被公司解除上岗协议, 请你三日内到公司办理相关手续, 否则后果自负。原南京中北巴士公司员工杨阳(身份证号320113198801232038)你因旷工已被公司解除劳动合同, 望你三日内到公司来办理离职手续, 否则一切后果自负。</p>
<div style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="color: red; font-size: 1.5em;">汽车广场</h3> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 车辆信息 ● 车辆租赁 ● 求购汽车 ● 求购摩托车 ● 转让汽车 ● 转让摩托车 ● 转让工程机械 	<p>物流购 3-8米货车。13002506029</p> <p>诚购 3-9米货车。13813948588</p> <p>求购 轿车、高档车。13245269988</p> <p>求购 报废汽车。15051883150</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <h3 style="color: red; font-size: 1.2em;">求购摩托车</h3> </div> <p>高购 宁摩, 报废车, 牌照。51594764</p> <p>高购 宁, 外摩, 助(自)51540999</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <h3 style="color: red; font-size: 1.2em;">转让汽车</h3> </div> <p>转让 高德全新出租车。82211858彭</p> <p>低转 10年25座旅游车。13815721066</p> <p>转让 07年中大47座, 带市包证。13951971442</p> <p>转让 4.2米厢货, 新车。13915989482</p> <p>转让 10年渣土车。15062218581</p>	<p>转让 10年10月欧曼前4后8自卸, 况佳。15805149691</p> <p>转让 11年渣土车。18205173652</p> <p>自己急转 11年9月丰田卡罗拉, 顶配, 9.38万。13770842683吴</p> <p>转让 金龙39座旅游车。18936870309</p> <p>转让 前四后八豪沃一辆, 长8米, 高2米, 价格面议。18260408848</p> <p>转让 双桥北奔4.8米。13814036485</p> <p>转让 09年金王子渣土车一辆, 11万, 南京X牌照, 不计免赔险到明年5月。15062255778</p> <p>转让 09年33座旅游车。13951768395</p> <p>转让 09东风康明斯9.6米厢车, 宁牌。13770773718</p> <p>转让 10年渣土车。15851802069</p> <p>转让 09年底金王子前四后八自卸货车1辆。13851856496</p> <p>转让 12年五菱荣光小卡, 有营运证。13813976630</p> <p>低转 10年5奥铃4.87米(排半)厢货, 双保险。13601453992</p> <p>转让 10年前四后八北奔渣土车。13776615538</p> <p>转让 11年欧曼渣土车5.4米胎新, 无事故。13182952000</p> <p>转让 商务车。15051879795</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <h3 style="color: red; font-size: 1.2em;">转让工程机械</h3> </div> <p>转让 08神刚200-8。15251892883</p>