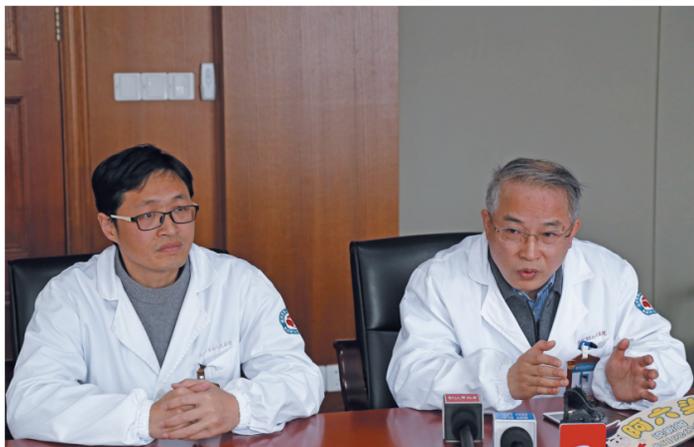


本期关注:你会焦虑吗?

杭州市第七人民医院(浙江大学医学院精神卫生中心)5万多份问卷调查显示—— 无焦虑感男人仅为21%



图为施剑飞(右)解读压力调查报告

你焦虑吗?去年的年终总结写了没?今年的“小计划”列了吗?房贷还剩下多少要还?你还在为什么而焦虑呢?去年12月,杭州市第七人民医院(浙江大学医学院精神卫生中心)发出了5万多份调查,此次调查的分析结果于日前公布。

从调查可以看出,大部分人处于轻度焦虑水平及以下。据了解,面对压力,我们会出现一系列的反应,包括生理反应和心理反应两个方面。压力的生理反应包括:心跳加快、血压升高、呼吸急促、口干舌燥、手心出汗、胸闷、尿频等。压力的心理反应可分为情绪反应、心理防御机制及行为反应。情绪反应中最常见的是焦

虑,其他还有愤怒、内疚、恐惧、抑郁等。心理防御机制有合理化、压抑、投射、退化、升华、幽默、否定、补偿等,是自我的一种缓解焦虑的防御功能。行为反应主要表现为逃避与回避、退化与依赖、敌对与攻击、无助、物质依赖等。

调查显示,不同年龄段的压力不同,不同的人生阶段面临不同的任务,包括学业、工作和家庭等方面。20岁以下的年轻人最焦虑的问题是教育,20~30岁最困扰的是升职压力,30~40岁中青年阶段,除了赡养父母关注度较低外,其他各方面压力比较均衡,40~50岁最大压力来自于教育和身体健康,50岁以后最大的焦虑来自于健

康,而且父母赡养问题也在这一年龄段达到最高关注度。

“在这个社会中,完全没有压力是不可能的,那么压力一定不好吗?那倒未必。”杭州市第七人民医院副院长施剑飞告诉记者,焦虑,不仅是一种情绪的表现,更会令我们的生理产生变化,会出现心慌、胸闷气急等。男孩子会秃头,可能年纪轻轻就出现“将军肚”;女孩子会停经,可能出现不明原因的变异性皮炎……这种状况都可能是焦虑和抑郁对人体持久影响后降低免疫力引起的问题。

当我们面对压力时要如何应对呢?施剑飞建议大家,需要做的就是认识、面对和行动。识别出压力体验,包括自己的生理和心理反应。面对压力,接受压力无处不在,学习一些放松技巧,如深呼吸。开始行动,尽力而为去解决生活中遇到的难题,同时要量力而行、敢于求助。“当压力过大超出个人的调节能力时,就需要寻求专业人士的帮助,进行专业的评估,必要时进行心理治疗、药物治疗。”

数据显示,女性最担心的问题中,教育问题紧跟着升职压力,排第二位,目前多数家庭是妈妈来管孩子的学习问题,与此相对应的网络热点——无数个妈妈咆哮着陪娃写作业,教育问题已经成为家庭乃至社会的焦点问题之一。

施剑飞说,对孩子教育的焦虑,其实一个很突出的特点就是,内心期望与现实形成了高低落差。这种高低落差让人接受不了。如果自己很清楚地认识这一点,情况就会不一样。实

际上并不仅仅限于母亲,其实父亲对孩子的教育也是焦虑的,只是换一种方式而已。

调查结果显示,男人比女人更加焦虑,男人的无焦虑人群为21%,女人为22%,男人的重度焦虑人群为3%,女人为2%。从婚姻状态来看,已婚的比未婚的过得舒坦。离异和丧偶的人群,中度和重度焦虑人群明显比另外群体的比例要高。

调查中还发现,学历越高,焦虑的程度相应地也会增高,特别是博士学历人群,有14%为重度焦虑。专家表示,这是因为学历越高,对压力的感知就会越敏感,如果排解不当,就很容易进一步加剧。专家还提醒,如果焦虑长时间得不到缓解,可能还会引起生理上的不适症状。

此外,针对前段时间中年油腻大叔、大妈等热门话题,他们开始关注保温杯、枸杞这些养生类的项目,很多年轻人吐槽父母一辈的人经常在朋友圈转发各类养生、保健的文章,甚至老年人受骗买保健品问题,这些都是缘于中老年人对健康问题的焦虑,而又缺乏相应的专业知识。除了身体健康外,心理健康也是健康的一部分,却往往没有得到足够的重视。

中年以后开始关注健康,那么年轻人呢?健康问题恰恰是被很多年轻人忽略了,年轻人经常饮食和作息不规律、体力透支、疏于锻炼等,近年来很多原本高发于中老年人的人脑血管问题也逐渐开始年轻化。

施剑飞建议,年轻人需要规律生活、定期体检,有问题咨询专业医生。

16条结论,你中了几条?

- 1.男人的重度焦虑人群为3%,女人为2%,男人比女人更加焦虑。
- 2.20岁以下人群无焦虑人数最少,焦虑人数更多,总体更焦虑。随着年龄增长,无焦虑的人数逐渐增多,焦虑人数减少。但50岁以上人群呈两极分化趋势,无焦虑的最多,重度焦虑的也较其他人群最多。
- 3.从收入情况来看,随着收入增长,无焦虑比例逐级递增。年收入10万元以下人群中度和重度焦虑比例较高。而年收入70万元以上人群呈现两

头多趋势,无焦虑和重度焦虑的人也最多。

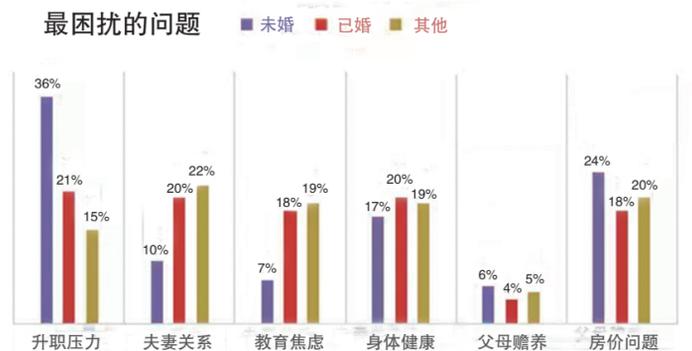
4.从婚姻状态来看,已婚的比未婚的过得舒坦。离异和丧偶的人群中度和重度焦虑人群明显比另外群体的比例要高。

5.从教育程度来看,专科及以下人群较本科和硕士群体要稍显焦虑。博士人群中14%为重度焦虑,数值惊人。高学历带来了最高的焦虑程度。

6.最困扰大家的问题中,男人受升职、房价问题的困扰最多。女人最担心的则是升职和教育问题,房价问题仅排在倒数第二。父母赡养则是大家最不担心的问题。

7.从年龄程度来看,20岁以下人群中41%的比例担心教育问题。20~30岁群体最担心升职和房价问题。30~40岁人群各项问题的焦虑程度都差不多,较为平均。40~50岁人群中,身体健康问题成为首要问题,比例为27%。50岁以上人群中,受个人健康问题困扰的比例则上升至46%,接近一半。

8.从收入角度来看,年收入10万元以下的人群最担心房价问题,其次是夫妻关系。可能与买不起房和单身有关。10万~30万元人群升职压力成为第一关注的问题,其次为房价。30万~50万元人群,职场压力成了最困扰的问题,达到29%。50万~70万元



人群同样以28%的比例受升职压力困扰,但身体健康问题的比例上升至22%。70万元以上人群职场压力、身体健康和教育问题成了压在头上的三座大山。

9.从婚姻角度来看,未婚人群最担心升职压力和房价问题。已婚人群担心的问题各项指数较为平均。其他人群则首要关心夫妻问题和房价问题。

10.从受教育情况来看,本科、硕士、博士人群的最困扰问题均为升职压力,专科及以下人群则最受房价问题的困扰。

11.职场压力高的两大原因来自于自身学习创新能力压力和行业前景不

够好。

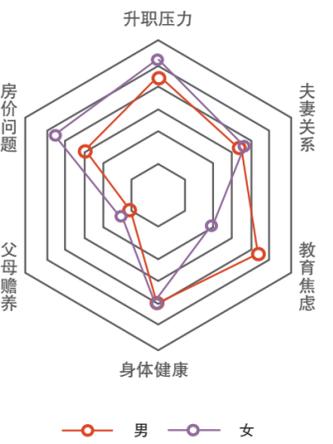
12.夫妻关系焦虑的原因前三名依次为财务状况、缺乏激情、忠诚度不够。

13.教育问题最困扰大家的原因中,孩子成绩不够好和担心教育方法不够好并列最高。

14.身体健康焦虑的原因最高的为被亚健康折磨,其次为担心身材不够好。

15.选择最困扰的是父母赡养问题的人数较少,但该项选项的人数中有35%的原因竟然是与父母同住!

16.选择房价压力的人群中,55%的原因是没有房子;其次是有套房但面积不满足的人群,占21%。



本版撰稿 本报记者 蒋闻 通讯员 李彬



大江东

智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准制制的引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的新高地。

欢迎您来大江东投资、创业、生活!

联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316、82987403



义蓬科创园

地理优势:位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚的优势。从科创园出发经德胜路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

产业定位:以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及税源经济。

优惠政策:入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901



富阳 欢迎您

富裕阳光的大都市新型城区

杭州第九区——富阳高举“高新工业强区”大旗,牢固树立“产业第一,产业当中高新产业第一”的理念,重点打造“一核两带、联动发展”的科技创新布局,依托国家级经济技术开发区和“浙大网新”“富春硅谷”“银江智谷”等科技园,积极推进“产业转型向东看、生态建设向西看、城市发展向南看”,精心描绘富裕阳光的富春山居新画卷。

联系方式:杭州市富阳区科技局联系电话:0571-63323732 61700939

富阳银湖科技城,一座理想的创新创业之城

这里有便捷的交通。毗邻西湖、滨江,规划的杭州至富阳地铁、彩虹快速路西延工程贯穿整个科技城,区位优势非常明显。

这里有广阔的空间。规划面积26.3平方公里,科技城内拥有国家级经济技术开发区和富春硅谷、颐高圣泓、浙大网新、银江智谷等科技产业园,有孵化器、众创空间,有超过100万方创新创业空间。

这里有高端的产业。重点发展物联网、智能制造、信息软件、电子商务、大数据云计算、文化创意等六大重点产业。

这里有齐全的配套。拥有酒店、餐饮、住宿、便利店等生活配套,还有银湖公园、杭州野生动物世界等休闲娱乐。

这里有优惠的政策。富阳出台了一系列的产业、科技、人才等优惠政策,欢迎广大有志之士来富创新创业。

联系方式:陈佩63163003, 袁晓军63323732



创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现在示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局 0571-85820615



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地!欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342