



人力资源经理行业动态之银行人患抑郁症的残酷真相

“银行人，你真的快乐吗？”

西安某国有银行客户经理。因抑郁症，凌晨四点从家中 28 楼一跃而下，年仅 45 岁。银行业抑郁症问题再次暴露！

你并不是真正的快乐

《中国国民心理健康发展报告》指出：超过半数银行职工心理健康状况不佳，抑郁倾向阳性检出率高达 21.5%，其中有超过一成的职工存在重度抑郁倾向。

此外，有 54.9%的职工存在焦虑情绪，有 61.2%的职工报告压力感较大或很大，30.6%的职工在工作中表现出很高程度的倦怠。

银行职员是需要关注的重点人群之一！

提到在银行工作，行外人都会投去羡慕的眼光。

不用在外头风吹日晒，待遇优渥，是可以与体制内相提并论的体面工作，尤其是在不那么发达的地区。

可实际上，在银行工作的身心疲惫也是一般人无法体会的。一行有一行的不易，能做好当然会好好做下去，但如果遇到像某些银行的变态工作还是算了吧。

“微笑抑郁”更为可怕

很多银行人，都和曾经的走饭一样，看上去外表嘻嘻哈哈，甚至是社交中的“开心果”，内心宇宙的某个角落正在发生着坍塌。这是一种非典型的抑郁表现形式，心理学家们称之为“微笑抑郁”。

小凡大学毕业后，就在某银行做柜员。那时候身边的人都羡慕她找了份好工作，小凡也特别的自豪。刚工作的时候，她激情满满，微笑服务客户，努力完成领导布置的任务。但她的努力所得到的结果往往是客户一次又一次的无理取闹、领导一次又一次的怀疑和否定，抑郁和焦虑也就随之而来。

“这么好的金饭碗，受点委屈你就忍忍呗，别放在心上”。不愿意让父母担心的她，找朋友诉苦，但朋友都觉得是她矫情，于是，她只能选择沉默。

“怎么，以前的开心果小凡，进了银行都不屑于跟我们小老百姓(52.670, -0.80, -1.50%)玩了?”。朋友感受到她的疏远和冷漠，觉得她变高傲了，于是，她只能开始假装。

假装自己对工作很满意，假装自己过着小资的白领生活，假装自己喜欢和朋友在一起嘻嘻哈哈，假装自己很开心。





直到有一次，因为没收了客户的假钞，客户大闹厅堂，什么难听的话都骂了，小凡再也笑不出来了，跟客户争辩了两句。结果当天夕会，她被领导当众批斗了近一个小时。

小凡彻底被击垮了，在夕会还没结束的时候，摔门而出，冲进了下着暴雨的夜色里。第二天她没有像往常一样去上班，也不搭理任何人，把自己关在房里，父母才终于意识到问题，将她送去了医院。

比起典型的抑郁表现形式，“微笑抑郁”更为可怕，因为它藏的更深。

“微笑抑郁”患者更像是一群“隐形”的病人。他们隐没在每天的繁忙与喧嚣之中，笑脸迎人。但没有人知道，此刻没心没肺的那个人，他的内心早已和抑郁大战了三百回合，而且斗争似乎没有停下来的时刻。

细想哥哥张国荣，kimi 乔任梁，不都是“微笑抑郁”的典型患者吗？人前欢笑人后落泪，最后选择放弃所有，陨落于星辰大海。

职业女性是抑郁高发人群

“微笑抑郁”多发生在生活节奏快、工作压力大的都市职场人士之中：白天笑脸迎人，夜晚却独自一人疲惫不堪、沉默崩溃，也是大部分微笑抑郁患者的常态。

这其中，职业女性更是微笑抑郁症的高发人群。

一个事实是：女性患抑郁症的机率，大约是男性的 2 倍。微笑抑郁作为抑郁症的一个分支，也基本遵从这个规律。

和男性相比，女性更容易敏感，情绪更易波动。同时，激素也是抑郁症的一个重要影响因素。生理期、怀孕生子、绝经期，女性的卵巢激素水平都会发生剧烈变化，抑郁风险也随之显著升高。

另外，女性对情感的重视和投入程度，远远高于男性。所以在失恋和离婚这些事情上，哪怕同样的挫折，男性的克制也更容易让他们走出困境，女的却更容易陷入情绪黑洞不能自拔。

现代社会生活节奏加快、竞争激烈，女性不再像以往那样仅仅承受家庭生活的压力，而是和男性一样要承受学习、工作、生活、婚姻情感、病患等重负。而职场不分性别，所以都市职业女性，在职场压力、生理、社会环境的多重因素之下，更容易出现“微笑抑郁”。

微笑抑郁“自救指南”

事实上，微笑抑郁症并不可怕，只要鼓起勇气去面对，你终将会战胜它。

正视自己的抑郁情绪，不要太懂事！

自我麻痹和告诉自己“我很好”并不能消除抑郁，所以你大可不必太懂事，害怕因为承认抑郁而给他人带来负担。正视自己的抑郁情绪，不要遮掩和逃避，去面对它、挑战它，抑郁的黑狗终将落败。





撕掉微笑的假面，真实的对待自己

区别开工作与生活，对自己和对生活真实一些。既然这种抑郁倾向缘于工作时的微笑信条，回到生活中时请撕掉微笑的假面，你不必笑给任何人看，只需要做最真实的自己。

主动寻求帮助，学会自我放松

不要压抑你的不愉快，请学会倾诉。请相信，总有一个人会说：我一直都在。那个人包括朋友、家人等，也可以是专业的心理咨询师。

同时，微笑抑郁者也可以通过健康的生活作息和兴趣爱好，来达到身心放松的目的。

最后，祝福银行的亲们

但愿你的眼睛 只看到笑容

但愿你流下每一滴泪都让人感动

但愿以后每一个梦不会一场空

