

职工有了“心”基地

多维服务助力职工心理健康

近日,国家卫生健康委、人力资源和社会保障部、国家疾控局、全国总工会联合组织对职业病的分类和目录进行了调整——《职业病分类和目录》由原10大类132种职业病调整为12大类135种职业病(包括4项开放性条款),将于2025年8月1日起实施。调整后的目录新增了职业性精神和行为障碍的类别,首次将精神类疾病纳入职业病范畴,这背后是时下人们愈发关注精神和心理健康的趋势。

在时代的快节奏之下,职工在繁忙的工作和生活中常常面临心理困扰,如何通过专业的心理辅导让他们获得情感支持和心理安慰,成为市总工会关注的重点。2023年初,无锡市总工会打造了“心”关爱职工服务品牌,通过开设心理咨询热线、举办心理健康讲座、推出线上微课堂等多项服务,为职工提供了一个全方位的心灵守护平台。



无锡市总工会在无锡肯德基有限公司举办“团队合作——探索1+1>2的奥秘”心理健康团辅活动。



在惠山区长安街道职工服务中心为美团、饿了么快递小哥举办“情绪管理——为心赋能,给心放假”主题心理健康团辅专场活动。

精准关怀, 职工心灵“栖息地”

关怀是最好的“心药”。几年前,沈先生被诊断为晚期肺癌,疾病的阴影笼罩着他,他感到自己的人生似乎走到了尽头,甚至一度想放弃工作,退出社会。然而,无锡市总工会的心理咨询热线4000850966让他看到了希望。通过专业心理咨询师的耐心引导,沈先生逐渐走出了深渊,重拾了生活的勇气和力量。他感慨道:“有时候,心的距离比身体的距离还要遥远,而总工会用他们的关怀缩短了这段距离,让我在病痛中感受到了温暖,也让我重

新找回了坚持的力量。”

在心理辅导的过程中,沈先生不仅深入了解了心理健康的重要性和自我管理的方法,还学会了如何应对他在持续治疗过程中出现的情绪波动。尤其是每21天就要去医院进行身体检测和给药的的压力,给沈先生带来了很大的情绪困扰。心理咨询师帮助沈先生识别这些情绪波动的根源,并运用了

认知重构技巧,帮助他将化疗过程视作一场战斗,而非负担。沈先生逐渐学会了如何在情绪波动中找到平衡,如何更积极地面对疾病与治疗。

截至12月,市总工会“心”关爱服务共服务职工920余人次,其中来电咨询250余人次,去电回访70余人次,回访困难职工600余人次,预约线下咨询80余人次。

多维服务,职工心理“充电站”

无锡市总工会的心理健康服务打破了传统的咨询模式,采用多角度、全方位的方式,为职工提供了全方位的心理支持。从个性化的心理健康讲座到线上“空中微课堂”,再到为需求单位提供量身定制的“点单式”讲座,市总工会让职工们在繁忙的工作和生活压力中找到了片刻的宁静。

特别是通过心理健康讲座和线上短视频,无锡市总工会以专业、简洁、易懂的方式,帮助职工在轻松的氛围中学会如何管理压力、疏导情绪和调整

心态。尤其是针对外卖骑手这一高压群体,市总工会为美团、饿了么的外卖员们开设了专场心理讲座,帮助他们缓解高压带来的情绪困扰。

在讲座现场,外卖骑手们专心听讲,现场气氛也充满了共鸣。小王是一名外卖骑手,他分享道:“工作压力大,超时配送时容易感到焦虑。但是,通过心理辅导课程,我学会了如何缓解积压的情绪,不再让情绪控制我。我开始冷静分析,调整心态,工作效率也随之提高了。”这些看似简单的心理

调节方法,不仅帮助骑手们在日常工作中找到了情绪管理的技巧,还让他们的职业生涯更加从容不迫。

截至12月,无锡市总工会共走进96家企业,开展心理健康知识专题讲座96场,参与职工达4000余人次。除了走进大型国企、外企以及民营企业外,市总工会还为新就业形态劳动者开设了专场,向无锡美团、饿了么平台的外卖骑手宣讲心理健康知识,并为他们进行心理测试及评估,帮助他们缓解工作压力,调适紧张情绪。

心灵援助,职工人生“转折点”

心理健康不仅仅是心理问题的解决,更关乎职工的整体生活质量与幸福感。尤其是在困难职工群体中,心理援助显得尤为重要。通过上门走访,市总工会不仅关注职工的经济困难,更为他们提供了心理疏导和情感支持,帮助他们从内心走出困境,找回生活的力量。

沈先生的转变是这一服务成效的最佳体现。通过每月一

次的心理疏导,沈先生不仅成功克服了对病情的恐惧,还学会了如何平衡家庭与工作的压力,他重新找回了人生的方向。他感慨地说:“总工会为我重新找回了生活的意义,不仅因为我身体的恢复,更因为我重新找回了生活的信念和勇气。”沈先生的变化,不仅是自我成长的过程,更是社会与关怀力量的见证,职工通过心理

援助走出了困境,重回岗位,迎接新的生活。

“不仅是帮助职工调节心理,更是让他们重拾自信,勇敢面对生活。”无锡市总工会权益保障部负责人表示。通过精准的心理援助服务,让职工们不再被困境压垮,而是通过心灵的力量站稳了脚步,迎接新的挑战,创造属于他们的未来。

(晚报记者 陈怡迪)

新就业形态劳动者 温暖服务季启动

日前,主题为“工会送温暖,暖‘新’更暖心”的温暖服务季启动仪式举行。活动当天共有200多名货车司机在“家门口”享受了包括血压、血常规、肝功能、骨密度、心电图、胸部CT医学影像以及肿瘤标志物检测等健康体检服务。体检结束后,货车司机还收到了工会为他们精心准备的“暖新”礼包,内含随车急救包、日常生活用品等。

今年以来,无锡市总工会组建了市、区两级新就业形态劳动者行业工会联合会,本级专门筹集资金150余万元,向货车司机推出“专属福利”“工会爱‘新’餐”等专属关爱项目,入会赠送“住院+重疾+意外”职工医疗互助保障20000份;专项体检600份;入会礼包20000多份;贴“新”清凉礼包700份;提供免费法律咨询和援助等实在、走心、多维服务,让货车司机们切实感受到工会组织的关怀和温暖。(吴丹)

宜兴24小时智慧工会驿站 获央视报道点赞

12月22日,央视中文国际频道(CCTV-4)《中国新闻》栏目报道宜兴24小时工会驿站暖心举措,为宜兴对智慧驿站建设的创新探索点赞。

今年9月,宜兴市总工会启动工会驿站智慧化改造,分批对驿站进行升级,为户外劳动者提供24小时不打烊的暖心服务,让驿站“看得见、找得到、用得上”。目前,首批14个驿站已完成改造,实现刷脸进门自助服务,广大职工通过看宜兴App的“工会服务”模块或“宜兴市总工会”小程序,找到“小蜜蜂驿站”电子地图,就能找到驿站具体位置。

通过后台提供的数据,宜兴市总工会将对服务内容及服务方式进行调整拓展,比如在客流量大的驿站开展就业信息、法律咨询、帮扶保障等多样化的活动和服务。

(史佳恒)

惠山度假区(阳山镇) 厨艺大赛圆满落幕

近日,2024“苏韵乡情”乡村休闲旅游农业(无锡)专场推介之度假区(阳山镇)蜜桃产业链产改推进会暨第二届“康养桃源·美味暖冬”厨艺大赛在阳山镇火热开启。

大赛采取“现场制作”方式,邀请专家评委和大众评委,从菜品外观、口感、营养搭配等多角度出发,对每道菜品打分。经过激烈角逐,见南山荣获一等奖,咏桃园、桃缘山庄荣获二等奖,得雨居农场、圣之桃、阳山花间堂荣获三等奖。

据介绍,厨艺大赛旨在挖掘度假区(阳山镇)的特色美食文化,以“食”为媒,共同研创“康养桃源点 美味暖冬宴”,通过组织本地餐饮技术工人开展技能比武,遴选“阳山地标康养美食”,让市民朋友品尝到乡村地道特色美食,做精“苏韵乡情”休闲农业品牌。(胡建琛)

