

2020 第一季 心晴文章

(出刊日：109年1月)

年末工作斷·捨·離，理出你的工作熱情

“你有沒有覺得一早睜開眼醒來，當上班這兩個字浮現在腦中，心裡面一股強烈的抗拒感或是負面的感覺油然而生。即便知道工作上還有許多要事要忙，但卻很難提起勁去工作，或是工作效率很差。”

現代人的工作常需要長期面對高壓的環境，感覺像是無窮無盡的壓力籠罩不會有結束的一天，這也造就了所謂的星期一症候群，星期一上班就很開始很憂鬱，而每到星期五就開始想著放假。你也有著一樣的工作狀態嗎？如果有，你可能需要留意自己是不是已經有工作倦怠。世界衛生組織(WHO)在 2019 年正式將工作倦怠(Job burnout) 納入國際疾病分類標準(International Classification of Diseases) 中，依據最新分類標準的定義工作倦怠是「長期處於工作壓力下，卻無法被成功處理的一種症候群」，其中包含三種症狀：

- (1) **情緒耗竭**：感覺能量耗盡或精疲力竭。上班大部分的時間都覺得很疲倦，對很多事情都失去動力。
- (2) **消極或負向**：與自己工作的心理距離拉長，或者出現與自己工作有關的消極或憤世嫉俗之感。面對工作上的事情大多消極或是負向的反應，或是更悲觀地去詮釋所面對的情況或狀態。
- (3) **低效能**：專業效能降低。專注力下降，變得比以往更容易分心或出錯，平常簡單可以處理的事項，需要花很多的時間去完成，拖慢了整個任務的處理。

工作倦怠的症狀是不容易被覺察的，一般人通常會以為疲累或工作不適應等狀態，但如果不加以預防，極大的可能會影響到生活與工作，甚至引發憂鬱或焦慮疾患。因此建議您可以做下列的因應：

- (1) **正向肯定自己，多元角度思考**：許多事並不是非黑即白，是充滿著不同的可能，因此面對工作的人事物，應以更宏觀與彈性的思維去應對，挫折有時候是滋養自己的能量，適時自我安慰，不要過度否定自己。
- (2) **安排進修、擴增新知**：工作倦怠有時候是一種看不到未來目標的迷失感，因此充電、增加知識，在學習的過程中自我對話，並積極應用在處理工作環境



中，很多事情就會較容易去解決與面對。

- (3) **建立良好的生活型態**：讓身體保持在規律的作息，固定的運動中提升心肺呼吸和新陳代謝，同時運動不僅可以提升血清素和多巴胺的分泌，也能幫助睡眠。如果是因為工作缺少休息，就放個假吧！暫時放空自己，為身心充電、補元氣。
- (4) **尋求專業資源協助**：心情低落時，有時不太知道該如何表達讓家人朋友了解，也可能受到關係中的期待而影響自己說出壓力的機會，若可以找到正確又專業的資源，例如：心理諮商或員工協助方案等，請專業的助人專家陪伴您渡過工作倦怠的歷程。

社團法人台灣力人關係促進協會 EAP 專案管理師/阮聖立 諮商心理師



服務諮詢項目：

- 心理諮詢** 人際互動、壓力調適、家庭婚姻
- 法律諮詢** 公務法律、車禍事件、買賣糾紛
- 財務諮詢** 理財規劃、節稅建議、保險規劃
- 醫療諮詢** 政府 / 民間機關團體醫療保健資源
- 管理諮詢** 組織變革、員工管理、轉介諮詢

桃園市政府 EAP 關心您
免付費諮詢專線：080-002-7858
Email：eap@mail.tycg.gov.tw
服務時間：週一至週五上班日 09：00-19：00

※桃園市政府員工協助方案關心您※

