

您有工作倦怠感嗎？ 許多人都和您一樣。



因為疫情而嚴格限縮活動範圍時，許多員工都被要求在家工作。對許多人而言，餐桌拿來當辦公桌使用，要想辦法在上班時間應付照顧孩子或上網課的事，而且視訊會議中每次家裡狗吠還要忙著把自己靜音。如果員工仍因為工作而需要與人往來，許多人也面對照顧孩子或其他方面的挑戰 — 而且還必須擔心會不會因為工作感染到新冠肺炎 (COVID-19)。

所有這一切都令人身心俱疲。根據一項全球範圍的調查：¹

75%

的人說自己覺得
社交孤立感更為
強烈。

- 67% 的人表示壓力更大。
- 57% 的人感覺更加焦慮。
- 53% 的人說覺得情緒枯竭的情況更嚴重。

雖然疫苗接種率已增加，且部份學校也重新開放上課，但許多人仍有這樣的感覺。這也許就是倦怠的徵兆。

根據世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 編著的第 11 版國際疾病分類手冊 ICD-11，倦怠的原因是「一直無法處理好的長期工作場所壓力」。倦怠的徵兆包括覺得筋疲力盡、對自己的工作產生距離感或負面感受，以及工作效率變差。²

對抗倦怠：給員工的實用建議

如果您覺得自己出現倦怠的情形，您可以採取行動幫助管理這些症狀，並有可能減輕造成倦怠的原因。

設定界限。如果您在家工作，下班時要從工作狀態轉換為居家生活並不容易。而且即使您返回工作場所，把筆電帶回家或用手機查看電子郵件還是會讓自己有一直在工作的感覺。該停止工作時，記得要有「忘掉工作徹底放鬆的心態」。不這麼做的話有可能引起焦慮、憂鬱、情緒枯竭和疲勞。³

專注於照顧好自己的身心健康。堅持儘量固定作息時間，⁴ 並且務必要有充足的睡眠。飲食健康再加上大量運動 — 可能的話到戶外運動。如果您還有未休的假，記得要休。而且如果您覺得自己可能有酗酒或藥物濫用 (包括處方藥在內) 的情形，請尋求幫助。⁴

要休息。⁵ 如果您在家工作，很難去記得要休息。但請想想自己從前在大小會議間走動的時刻，或者是走去上廁所的那段時間。在住家附近很快走一圈同樣能發揮振奮精神的效果。伸展也是不錯的方法。

保持對外聯繫。雖然最好還是要保持社交距離，但還有其他方法能維持與朋友、家人甚至和同事的聯繫。在一份調查中，有三分之一的員工說在家工作期間他們的團隊完全沒有任何非正式的聯繫 — 而缺乏聯繫使得精神健康走下坡的機率高出了 19%。¹

不要壓抑自己的感覺。告訴同事和經理您面臨到的壓力。他們也許不知道您必須處理像是孩子在家上網課或沒有安靜的地方好好工作這些困境。直接說出自己的難處能鼓勵其他人也和您一樣願意說出來，而當大家知道彼此各有難處時，也有助於相互支援。如果您正在接受焦慮或憂鬱等精神健康病況的治療，請繼續治療。⁴ 或者如果您覺得自己需要新的支持，請聯繫您的員工幫助計劃。

雖然隨著越來越多人接種疫苗，疫情也許會緩和，但工作相關的壓力可能會持續更久。如果您覺得難以承受，請向經理或專業諮商師尋求幫助。

1. Smith R. How CEOs can support employee mental health in a crisis. *Harvard Business Review*. May 1, 2020. Available at: <https://hbr.org/2020/05/how-ceos-can-support-employee-mental-health-in-a-crisis>. Accessed February 24, 2021.
2. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. May 28, 2019. Available at: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Accessed February 24, 2021.
3. Nigam JAS, et al. COVID-19 stress among your workers? Healthy work design and well-being solutions are critical. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). June 12, 2020. Available at: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/06/12/covid-19-stress/>. Accessed February 24, 2021.
4. CDC. Employees: How to cope with job stress and build resilience during the COVID-19 pandemic. December 23, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>. Accessed February 24, 2021.
5. CDC. Taking care of your emotional health. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed February 24, 2021.

此計劃不應用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2021 Optum, Inc.。保留所有權利。WF4045877 208360-032021