

# 在家工作期间保持健康

近来，新型冠状病毒疾病（COVID-19）大流行导致许多员工被要求在家工作。此举的目的是让我们保护彼此，防止疾病传播。

尽管许多人可能会喜欢在家工作带来的灵活性，但这并不意味着每个人都清楚该怎样远程办公，也不意味着他们会喜欢远程办公。以下资源向您传授策略，教您在此期间掌握独立工作的技能，有需要时也能缓解压力。

## 关于远程办公

您的雇主可能会遵循协助遏制新型冠状病毒疾病（COVID-19）的指南而建议远程办公（即在家工作）。许多员工可能是第一次尝试远程办公。在家工作时，人们可能难以保持专注，或者感到孤立。

## 隔离期间的陌生情况

您可能会发现自己面临新的情况，例如：

- 在狭窄拥挤的空间和同样被迫在家工作的另一半一起工作
- 一边工作，一边还要兼顾停课在家的子女
- 遵循公共卫生官员建议避开拥挤公共区域，但是在家感到与世隔绝

以上这些情况都可能是第一次发生的，所以可能使您感到压力倍增、精疲力尽，而您也可能没有准备好逐一应对。

## 避免倦怠

倦怠是由持续不断的压力所导致的。压力并不会因为您在家中工作而减缓，而是会让您的身心响应机制（俗称“战斗或逃跑”机制）进入超负荷状态，进而导致荷尔蒙释放，损害身心健康。长期下来可能会导致慢性健康问题，如心脏病、抑郁症和严重的焦虑症。

避免问题的关键是：如果存在倦怠风险就要及时识别迹象，并采取措施防止问题发生。

## 工作倦怠的成因

如果您在家中工作而很少接触外界，则可能是在工作时感到倦怠的潜在原因。

如果您有以下情况，也可能存在风险：

- 觉得工作单调或不具挑战性
- 觉得无法掌控自己的工作
- 工作出色却没有得到奖励或认可
- 工作重心多而杂，或上司对您的工作表现期望和要求过高
- 缺乏良好的支持系统，无法讨论压力和挑战

您的性格特点和生活方式习惯可能会增加倦怠感。例如，如果您拥有力争上游的 A 型性格，或您是完美主义者，这些性格特点则可能会使您出现工作倦怠的风险升高。同样地，如果您缺乏可提供支持的亲密关系，则更容易产生倦怠感。

### 在家工作时有助缓解压力的方法

- **留意压力。**在家工作可能会产生额外的压力。寻找放松和控制压力的方法，例如深呼吸、伸展运动或冥想。也有能帮助您缓解压力的应用程序。
- **制定常规程序。**腾出时间满足您的需求，包括淋浴、做准备、工作、午餐、散步等等。因为是在家工作，所以您可能很容易就不去做一些平常上班时会做的事。但是，不要因为在家工作而让工作占据一整天时间。
- **做好万全准备。**在家中找到适合工作的角落。最好使用家中的书房或办公间。如果没有，请选择一个舒适而整洁有序的角落，花点时间设置办公区域。

- **收拾整理有助于减轻压力。**您是否知道杂乱无章会导致心理压力？而压力则会影响您的毅力。只要您的工作区域能保持整洁，当出现压力时，您就能更有掌控感。
- **为子女做好事前规划。**如果子女白天要和您一起待在家，请务必提前做好计划。建立固定时间表，减少工作日当中的干扰。您可以在网上查找建议的时间表，帮孩子安排功课、自学和其它活动，让他们充实过好一整天。
- **保持联系。**除了和其他远程工作的同事保持联系外，还要确保和家人朋友交流沟通。决定自己与家人和朋友保持联系的方式：短信、电话、网络或信件。也可以使用应用程序“面对面”交流。
- **设置界限。**限制阅读和观看新闻的时间，也包括使用社交媒体的时间。使用提供可靠信息的资源，例如疾病控制与预防中心网站 [cdc.gov](https://www.cdc.gov)、世界卫生组织网站 [who.int](https://www.who.int) 或您当地的政府卫生部门。
- **保持健康习惯。**在家工作时，生理健康是心理健康的重要因素。保持良好饮食、充足睡眠和体育锻炼。这些因素都是身体健康的基石。

资料来源：

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. [https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

此计划不应该用于急诊或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911、美国境外则拨当地紧急情况服务电话，或请前往最近的门诊设施或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称的商标或注册商标均为其各自所有者的财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 201730-032020 OHC