

利用在家工作 這段期間讓健康煥然一新

因為新型冠狀病毒 (COVID-19) 大流行的關係，最近很多上班族被要求在家工作。這是為了保護彼此，避免疾病傳播。

也許很多人喜歡在家工作，可以彈性安排時間，但這不代表每個人都習慣如何遠距工作，也不代表每個人都喜歡這種工作方式。以下資源提供的策略能幫助您在這段期間掌握獨立工作的技巧，也能在這段抗疫期間幫助您減輕可能產生的壓力。

關於遠距工作

您的僱主為了遵守遏制新型冠狀病毒 (COVID-19) 傳播的規範，可能會建議遠距工作，也就是在家工作。很多上班族可能是第一次碰到這種情況。在家工作時有可能無法保持專注，也可能覺得孤獨，與世隔絕。

如何度過眾人皆陌生的檢疫期間

您可能發現自己面臨到全新狀況，例如：

- 另一半也在家工作，必須想辦法騰出各自處理工事的空間
- 您一邊要努力完成工作，還要一邊應付學校停課在家的孩子
- 有種在家與世隔絕的感覺，因為公共衛生官員建議應該要避免到人多的地方

所有這些新的狀況都是之前未曾經歷過的事，感覺很陌生。這些狀況也可能帶來壓力和倦怠，不曉得該怎麼去調適。

避免倦怠

倦怠來自於持續的壓力。而壓力並不會因為在家工作而減輕。壓力會讓您的「戰鬥或逃跑」機制過度驅動。這種情況會釋放出損害您身心健康的荷爾蒙，進而造成心臟病、憂鬱症和嚴重焦慮症等慢性健康問題。

解決的關鍵在於辨識倦怠 (若您有風險) 和採取預防措施。

倦怠的累積

如果您在家工作，很少接觸到外界，可能會因此產生工作倦怠。

下列情況表示您也可能有倦怠風險：

- 覺得工作沒有挑戰性或單調乏味
- 覺得自己對工作幾乎沒有控制權
- 工作表現出色但卻沒有獲得獎勵或肯定
- 優先要務多而雜，或對工作期望的要求過高
- 沒有良好的支持系統可與您討論壓力和挑戰

您的性格特質和生活習慣可能會加重倦怠感。例如，若您是熱中成就的 A 型性格，或您是完美主義者，這些特質會讓您更容易工作倦怠。同理，如果您缺乏支持性的親密關係，您將更容易倦怠。

在家工作期間幫助管理壓力的方式

- **意識到壓力的存在。**在家工作可能會帶來更多壓力。找出放鬆和管理壓力的方法，例如深呼吸、伸展或靜坐。也有應用程式能幫助您紓解壓力。
- **建立固定模式。**安排時間做需要做的事，包括沖澡、準備、工作、午餐、外出散步等等。在家工作時，可能不知不覺就會省略掉一些平常習慣的步驟。但不要只因為在家工作就讓工作佔據整天時間。
- **準備就緒。**找出家裡適合工作的地方。如果家裡已經有辦公室，這樣很好。如果沒有，不妨找個舒適、整潔的地方。花點時間布置成您的辦公室。

- **整理有助於紓解壓力。**您知道嗎？環境雜亂會造成心理壓力。這樣可能會影響您的抗壓性。但如果您把工作空間整理好，當壓力來的時候，您會覺得更有辦法應付。
- **幫孩子規劃遊戲活動。**如果子女白天跟您待在家裡，一定要事先規劃。擬定固定的時程表，儘量減少會讓自己工作分心的情況。您可以上網尋找建議時程表，讓孩子做功課、學習和從事其他活動，整天都有事做。
- **保持對外聯繫。**除了遠端工作的同事以外，記得也要和其他人聯繫。決定您要與朋友和家人保持聯繫的方式 — 用通訊軟體、打電話、透過網路，甚至寫信都可以。不妨使用應用程式「面對面」視訊。
- **設定界限。**限制接觸新聞報導的時間，包括社群媒體。曉得您可以從哪裡找到可靠的資訊，例如疾病控制及預防中心網站 cdc.gov、世界衛生組織網站 who.int 或您當地政府的衛生機關。
- **保持健康的習慣。**在家工作時，身體健康是精神健康的重要關鍵。吃得好、多休息、多運動。這些都是累積健康的資糧。

資料來源：

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

此計劃不應該用於急診或緊急護理需要。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，或請前往最近的門診設施或急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，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（例如僱主或健保計畫）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。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 201730-032020 OHC