

工作狂重拾工作生活平衡（下）

承接上期，「怠倦症候群」的第三階段會出現各種病徵，稱為「受壓期」：

工作過勞，無論體力和精神都達到透支狀態。經常感到疲倦，煩躁和不安，難以集中精神。工作效率、質素和熱衷程度都大減。身體出現各種心身症狀，如頭痛、胃痛和失眠，看了多次醫生卻未能痊癒。原因好簡單，病因是心理，而非生理，治療生理的藥物只是治標而不治本。

第四階段： 危機期

用盡所有辦法，仍未能脫離困局。感到心身疲累，辭職念頭在腦海不停湧現。精神接近崩潰狀態，情緒不受控制，與同事、家人和朋友的關係轉差。經常告病假。心裏忐忑不安，終日惶恐會走到絕境，如破產、自殺、失控等等。

第五階段： 燃燒殆盡期

「怠倦症候群」的最後階段為「燃燒殆盡期」。無論心靈，還是體能，都已經完全耗盡，肉體有於失去了靈魂，更糟的是肉體也千瘡百孔。部分人會因酗酒、績勞成疾或自殺而入院留醫，患上情緒病和其他慢性疾病不計其數。在此狀態下要復原將會是一段漫長的道路，但在專業人士協助下仍然有可能完全康復。

午餐不可缺

要避免陷入怠倦症候群，日常應做好壓力管理，避免工作過勞。保持工作與生活的平衡，每週都要預留一些時間，用來休息和玩樂，讓心身得以舒展。每週有兩至三次帶氧運動，促進血液循環，消除疲勞。與同事保持良好關係，彼此互相扶持，遇到困難時可同舟共濟。工作再忙，也不可錯過午餐。午飯除了補充體力和營養外，也是讓心靈上喘一喘氣。不吃午餐的話，下午的工作效率會急速下降，得不償失。

那有絕世好工

想想工作是為了甚麼，不要只是埋頭埋腦地工作，而忘記工作背後的最終意義。求職時應選擇一些適合自己性格、喜好和能力的工作。不要過份看重薪酬和福利，或盲從父母和同輩的影響，選擇一份大部分人都夢寐以求卻與自己性格南轅北轍的工作。若公司的運作與自己的想法出現不協調的情況，應嘗試以客觀的角度去分析問題的所在，想想解決問題的辦法，調整自己的心理，或向上司表達自己的訴求。要明白「絕世好工」只是宣傳技倆，真實世界裏是沒有這回事的。另一方

面，也沒有員工是完美的，自己也不可能在職場上事事做到一百分。當個人的想法與公司的運作無法取得協調時，工作效率每況愈下，便是時候考慮找尋一份更適合自己的工作了。要明白工作雖佔了生活許多時間，卻永遠都只是生活的一部分而已。為了工作而失去生活，實在不智。



Email: drclchang@gmail.com

香港精神科醫學院

精神科專科醫生鄭志樂

原文刊載於《健康動力雜誌》March Issue