

無心工作（上）——怠倦症候群的五個階段

您是否總是精疲力竭？是否越來越多消極的抱怨？是否對工作不再有滿足感和成就感？

如果以上答案為“是”，您極有可能患上了「怠倦症候群」。當一個人總是感到不堪重負，無法達到既定要求，長期過度的壓力引起情緒，精神和身體各方面的疲勞，這就是怠倦症候群。

無論如何努力，你仍然效率低下。你越努力嘗試，反而越感覺疲憊沮喪。接著你開始漸漸對工作失去興趣和動力。

怠倦症候群會降低工作效率，蠶食你的精力，使你感到日漸無助，無望，不堪重負和不被賞識。

怠倦症候群的五個階段

怠倦症候群不只是情緒問題，它更是一種值得注意的疾病。世界衛生組織在其最新修訂的國際疾病與相關健康問題統計分類報告中將其歸類為“生命衰竭的狀態”。怠倦症候群的五個階段如下：

1. 蜜月期

剛開始一份新工作或一個新項目時，你會感到滿意，對工作充滿熱情。

2. 倦怠期(瓶頸期)

在該階段，你開始覺得工作不能再激勵自己，需要加倍努力才能保持以往的工作效率。倦怠症狀開始出現，你可能感到困惑或沮喪。由於疲憊，不小心的工作紕漏開始出現。

3. 持續壓力

由於長期感到煩躁和擔心，你開始難以在工作中全神貫注，精力被消耗怠盡。勞累過度最終引起身體疾病，持續疲勞感，失眠甚至抑鬱。

4. 危機

在這階段，你會感覺自己就像一個計時炸彈。儘管努力調整自己的熱情和積極性，卻毫無效果。心力交瘁時，你開始產生辭職的念頭。與此同時，你的人際關係也開始出現問題。經常身體不適會導致該員工長期請病假。而病假期間，你總會設想最壞的情況，這可能引起諸如逃走，自殺，申請破產等逃避現實的消極想法。

5. 衰竭

這階段，你很有可能由於嚴重疾病而入院，甚至自殺，酗酒，或濫藥。

偶爾墮入第 1 及第 2 階段是很常見的，尤其當他們面臨挑戰時。然而陷入第三或更後的階段，就代表警號已經響起了！

工作壓力的來源

為了預防怠倦症候群，我們必須先了解職業壓力的本質。對本港的打工仔來說，繁重的工作是大多數員工是最常見的原因。另一個問題是空間不夠，香港的辦公室往往狹小擁擠，員工經常由於在工作環境中缺乏隱私而感到不適。同事之間的衝突難以避免，特別是在競爭激烈的工作環境。此外，升職也不一定是幸事，因為它往往伴隨著更大的責任和更多的工作量。難以處理大量工作往往導致精神崩潰。

有甚麼方法可預防怠倦症候群？且看下回分解。



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》Jun Issue