



工作安全健康 DIY

抗壓舒壓有妙法

香港人生活節奏急促，工作繁重，生活壓力大。適度的工作壓力可以是一種驅動力，有效提升工作效率；但工作壓力過大時，則會影響身心健康，並且降低生產力。研究指出，工作壓力對健康的危害甚至等同二手煙對身體所帶來的傷害，所以我們要懂得如何紓解工作壓力，並作出適當的調整，保持心情愉快，積極面對工作上的各種挑戰。

甚麼是壓力？

從心理及精神健康角度而言，「壓力」是指一些負面感受和身心不適的經驗。當人們感到缺乏足夠能力應付相關要求時，便會產生一些生理、心理及行為上的反應；這些身心的不適反應便是「壓力」。

適當的「壓力」可以促使人們改善工作效率和表現，但過大的「壓力」卻可能誘發出一系列生理、心理和社交的問題。如要有效管理壓力，便要學懂如何善用「壓力」，同時又盡量避免其不良影響。



冷知識：「壓力荷爾蒙」是甚麼？

當人面對壓力時，腎上腺會自然分泌一種稱為皮質醇的物質，以調節身體對外來刺激帶來的反應。在正常情況下，皮質醇可以促進血液循環及新陳代謝，同時能夠增加身體能量以應付外來壓力。隨著壓力慢慢消失，皮質醇的濃度就會自然回落至正常水平，因此皮質醇又稱為壓力荷爾蒙。但是，當人們長期遭受壓力，卻會使皮質醇過度分泌及處於高水平，令到這些壓力荷爾蒙失去平衡規律，以及引起一連串的健康問題，包括憂慮、抑鬱、糖尿病、腸胃不適及心血管等疾病。



工作壓力的常見來源

若要減輕工作壓力，必先要了解它的來源，然後找出問題所在，從而制定有效的改善方法。

- 工作量大、時限緊迫、工時過長；
- 休息時間不足；
- 「情緒勞動」需求，例如工作時必須笑面迎人、遭受面斥或羞辱卻又不可發脾氣。



- 上司與下屬、同事與同事之間關係欠佳；
- 工作時遭受歧視，例如性別、年齡、種族、家庭崗位等。
- 沒有工作安全感，例如裁員威脅；
- 工作時面對工作場所暴力，或是其他影響人身安全的風險等。



工作壓力對身心的影響

工作壓力會帶來身體、心理以至行為上的不良影響：

- **身體方面**：胃痛、頭痛、噁心、呼吸困難、經常疲勞、肌肉酸痛、便秘／腹瀉及血壓上升等。



- **行為方面**：失眠、食欲不振、粗暴行為、吸煙／喝酒、不愛交際及自殺傾向等。
- **心理方面**：憂鬱／沮喪、焦慮、急躁、注意力下降、經常出錯及思想消極等。



抗壓舒壓妙法 DIY

處理工作問題

- 為工作計劃訂立緩急先後，改善時間管理；
- 向管理層反映意見，消除或減少壓力來源；
- 與同事及上司商討解決問題的方法。



改善人際關係及建立社交支援

- 與同事、家人及朋友建立良好關係，建立社交支援網絡；
- 接納別人的支持，同時亦向有需要的同事伸出援手；
- 遇到困擾，可向信賴的人傾訴或尋找專業輔導人員進行輔導；
- 如出現焦慮不安或抑鬱症狀，應盡早向專業人士求助。

培養身、心、靈三方面的健康

- **身**：維持健康生活方式，不適當的飲食會增添身體壓力，因此長期受壓的人士更需要保持均衡飲食，避免進食含有咖啡因與尼古丁的食物或飲品。定時進行帶氧運動及一些伸展性運動均有助減壓，運動時能釋放安多酚，這種激素能令人產生愉快感覺，同時需要確保有充足睡眠，讓身體休息及自然復元；
- **心**：培養良好心理質素，避免自尊心過低及慣性的負面想法，面對困境時以正面心態面對，或許會帶來截然不同的結果；
- **靈**：自我心靈培養及發展，涉及層面比心理更高，包括處世的價值觀及對人生的看法，懂得面對成敗及要避免過分側重物質追求。



訂立「聰明」的目標 (SMART Goals)

- 訂立「聰明」的目標 (SMART Goals)，可以令做起事來更得心應手，以及減低工作壓力與焦慮，加強完成目標的推動力。S、M、A、R、T 這五個字母分別代表五個訂立目標時所應符合的要點：
 - 明確詳盡 (Specific)
 - 可衡量的 (Measurable)
 - 可達到的 (Achievable)
 - 切合需要 (Relevance)
 - 有時間限制的，在一定的限期內完成 (Time-bound)
- 如果訂立的目標能夠符合上述五個要點，便是一個聰明的目標，因為這是實際可行的，而不是天馬行空的空想，再配合實際行動，便能逐步實現目標；
- 如果能夠達到自己所訂立的目標時，可給予自己一點獎勵。

列出讓自己開心的清單 細味生活中的快樂

- 將開心的人和事寫下或用相片記下，並與朋友或親友分享；
- 建立恆常的興趣及習慣，有助紓緩工作壓力；
- 每天用 15 分鐘進行令自己快樂的事，或是回味當天令你快樂的事情；
- 忘記令你不快樂的事，原諒令你不快樂的人；
- 別對現實生活過於苛求，常存感激的心情；
- 享受人生，別把時間浪費在不必要的憂慮上；
- 身在福中能知福，能忍受壞的際遇；
- 凡事多往好處想，有助紓緩負面情緒。



相關工作壓力管理自用套件

為了加強在職人士對工作壓力的警覺性及認知，職業安全健康局編製了《工作壓力管理》自用套件，以深入淺出的手法，從個人及機構層面入手，介紹預防及處理工作壓力的實用方法，藉此促進僱員的職業健康及提升機構的生產力。此外，職業安全健康局更提供網上工作壓力評估，當僱員完成評估問卷後，將會提供相關的改善工作壓力建議給僱員參考。



如欲了解更多有關職安健資訊，歡迎聯絡：

職業安全健康局

電話：+852 2739 9377

傳真：+852 2739 9779

電郵：oshc@oshc.org.hk

網址：www.oshc.org.hk



有興趣人士可瀏覽職業安全健康局網頁，查閱有關壓力評估的資訊：

職安健網上評估套件：www.oshc.org.hk/tchi/main/osh_info/osh_assess_tools/

工作壓力管理自用套件：www.oshc.org.hk/oshc_data/files/HotTopic/workstress_c.pdf

