

# 工作安全健康DIY 抗壓舒壓有妙法



## 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，因此皮質醇又被稱為壓力荷爾蒙。但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。



香港人生活節奏急促，工作繁重，生活壓力大。其實，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，會影響身心健康並降低生產力。有研究更指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，「壓力」是指一些負面感受和身心不適的經驗。當我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」可以促使我們改善工作效率和表現。但「壓力」過大卻可能誘發出一系列生理、心理和社交的問題。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。

- 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。



## 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。

- 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其他影響人身安全的風險等。



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。

## 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：



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。



## 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；



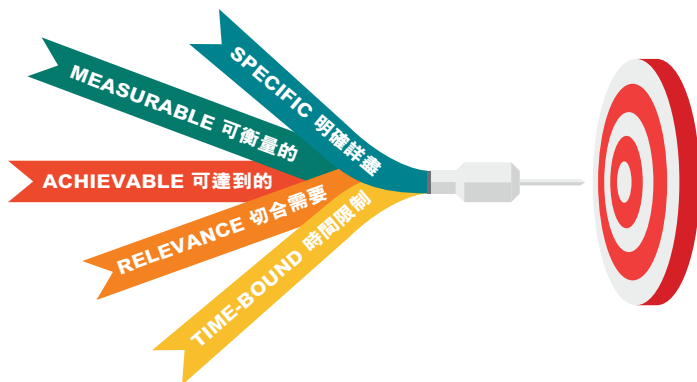
## 培養身、心、靈三方面的健康

- 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，因為它是實際可行的，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，有助舒緩工作壓力
- 每天用15分鐘進行令自己快樂的事或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，有助舒緩負面情緒。

## 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，職安局編製了《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，職安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。

職安局的網頁上載有壓力評估的網上版本，有興趣人士請瀏覽以下網址：



[http://www.oshc.org.hk/oshc\\_data/files/HotTopic/workstress\\_c.pdf](http://www.oshc.org.hk/oshc_data/files/HotTopic/workstress_c.pdf)



要積極面對



[http://www.oshc.org.hk/tchi/main/osh\\_info/osh\\_assess\\_tools/](http://www.oshc.org.hk/tchi/main/osh_info/osh_assess_tools/)

