

如何避免工作倦怠

文/護理部 陳鈺如督導

處於樣樣漲而薪水卻不漲的時代，如何避免工作倦怠，已成為現代人非常重要的學習議題。何謂倦怠（burnout）是指人們對於工作呈現出一種逐漸損耗的感覺（wearing out），面對過多工作壓力，並經驗到情緒耗竭、喪失最初的動機、承諾和成就感的現象，即是倦怠症狀。倦怠的產生是一個不自覺漸成的過程，日積月累的結果會導致沒有足夠的精力、感覺空虛、精疲力竭甚而造成生理及心理的影響。因此要如何避免工作倦怠呢？提供以下建議及方法：

1. 知道自己的限制

- 學習說不
- 拒絕一些外來的事

2. 取得工作及生活中的平衡

- 了解自己的價值（多角色）
- 考慮自己的專業
- 學會放鬆自己（假日安排）
- 體會自己的情感，不要隱藏

3. 有一個工作外的生活

- 不要超時工作
- 在您休息時，做自然的事
- 充分的使用您特休的時間
- 安排規律的假期
- 切記休假是例行的保養

4. 在工作中多變化

- 工作中要去改變

- 找一個新的事情去做

- 每天有新的挑戰

5. 專業的發展

- 參加新的會議／增加自己新知
- 參加專業學會／讓自己成長
- 每年問自己今年學到甚麼／是否成長進步
- 常閱讀相關之醫學雜誌
- 不斷挑戰自己/改善工作環境/不斷學習新的事務

在避免工作倦怠的同時，也要注意自己的身心健康，因此生理的部分要注意以下幾點：

- 照顧好自己
- 吃的均衡
- 運動
- 享受在休閒及放鬆活動中

心理部分要注意以下幾點：

- 要有沉著的心理
- 放掉負向的情緒
- 識別正向的情緒
- 與積極的人交往
- 常跟同事及朋友說話
- 在每天工作中大笑

倦怠會傷害到個人的健康，影響工作，甚至人際關係，遠離倦怠並不難，Trust me, You can make it!