

預防職場過勞 注意身心異狀



文／家庭醫學科 醫師 林彥廷·主任 劉秋松

全球經濟市場的競爭日益激烈，許多上班族所承受的壓力是多方面的，包括必須做決策的壓力、超時或熬夜工作的體力透支、可能失業的恐懼，甚至是對未來的不安定感等，因而引起的身體及心理不適與日俱增，過勞死的問題更是不容忽視。

過勞死（Karoshi），顧名思義是因為疲勞過度而猝死。創造這個名詞的日本醫學權威上田將其定義為有害心理健康的持續工作，打亂了正常生活的節奏，從而導致體內疲勞積蓄及長期勞累過度，最終造成死亡。

職場的壓力

一般認為，日本的工商管理制度和社會文化，是造成過勞死案例增加的元兇。其實，這些文化特質在台灣的職場亦處處可見，比方說以公司為中心的職場文化、員工不善直接表達所承受壓力和內心辛酸的特質、沉重的失業恐懼、收入不敷所需的無奈，這些直接或間接因素造成的健康隱憂，已經成為職業健康管理很重要的新課題。

過勞的症狀

當一個人長時間過度勞累，通常會出現全身性的症狀，包括強烈的疲累感、頭痛、

胸悶、食慾不振、沒胃口、肩頸酸痛、記憶力減退、注意力難集中等，而這些症狀在忙碌中常常被忽略。

預防的方法

若要預防過勞，重點在於保持健康的生活型態，諸如攝取營養均衡的飲食、維持有品質的睡眠、充分運動，以及利用假日接近陽光與大自然。如此，不但可以將自己的身心調整到最佳狀態，亦可有效控制心血管疾病的危險因子，可謂一舉數得。

此外，人是社會性的動物，配偶、家人、同事和朋友，可以在你需要時幫你一把，並且分擔你的負面情緒與工作壓力，成為壓力及過勞管理的緩衝器。

隨著經濟發展，過勞、過勞死、工作壓力等職場心理健康問題，早已悄悄潛伏在你我之間。工作占了人生很大比例，但身心健康才是人生最大的財富，大家在忙著工作之餘，切勿忽略了身體發出的各種警訊，若能及時改變生活方式，有效預防因過勞而摧毀健康，才能真正享受人生，快樂生活。☺