

# 職場減重 心理調適

◎中國醫藥大學調劑暨臨床心理學系 張逸琳

在人類歷史中，以前「瘦」是與疾病或貧窮有關。現在肥胖卻與美麗的標準有關，身體吸引的標準也在改變。這些也與食物之供應有影響。「有機會就吃」是文化傳統，多吃強健的文化現象仍存在於潛意識；吃東西有內在生理需求也有外在誘因的吸引，肥胖者較耐不起食物的考驗，而情緒焦慮時會食慾大增，吃東西亦可減輕焦慮情緒。

由健康心理學的角度來看行為與疾病的關係，許多心理社會刺激會造成壓力而直接影響到荷爾蒙、自主神經、以及免疫系統；而行為、習性、及生活型態也可能間接影響到健康及疾病及人們對於疾病的反應方式；此外，人格特質則直接或間接影響到健康及疾病。有些特質（如A型人格）被認為是與疾病有關。

去年由國民健康局之一項電話訪問調查（針對台灣地區23縣市抽樣6千多位有專職工作之民眾進行）發現，20%男性員工及12%女性員工至少罹患一項高血壓、糖尿病、高血脂及心臟病等慢性病。隨身體重指數BMI及年齡增長罹患疾病比本刻隨之上升；國內51%男性員工有過重或肥胖的情況，不分性別，則有22.7%的職場員工過重（ $24 \leq \text{BMI} < 27$ ），11.8%的員工有肥胖（ $\text{BMI} \geq 27$ ）情形；多達34%男性員工、38%女性員工表示，最近一個月完全沒有運動；也有約4-5成員工過去一週每天早、午

餐都外食等。

在職場中，過度工作易引發心血管病相關疾病，而研究顯示良好的生活型態可降低職場員工疲勞感及過勞情形。健康的生活型態包括不吸菸、健康飲食、運動及兼持健康體重，能讓員工體能與精神處於最佳狀態，有效預防心血管病等慢性疾病。衛生署國民健康局為促進職場員工健康，辦理「健康100臺灣动起来」的健康體重管理活動，除了提供健康活力的就業環境，鼓勵員工規律運動、健康飲食、參與健康講座、減重活動、體態測試，還有心理調適，以促進員工身心靈的健康，故在減重的過程中，也要一起兼顧心理層面的影響囉！

減重（肥）無法期待好的藥物，找到發胖的根本原因，才是徹底解決肥胖的方法，這是需要不同的專業及團隊的協助。若是對食物的營養及熱量認識不清，那麼營養師可教導如何選擇食物及控制熱量的攝取；運動也能控制體重，而運動的種類可以找運動治療師；若是情緒性因素、心理問題以及社會壓力造成的過食，甚至狂吃，那就需要心理相關人員介入，評估並了解其心理狀態及找到調適方法，因為肥胖不僅是生理的疾病，也是心理及社會的疾病。

再次提醒，健康的生活型態包括不吸菸、健康飲食、運動及兼持健康體重，這些你我都做得到！

## ◎◎◎◎

張逸琳 講師暨臨床心理師

中國醫藥大學／曾任中國醫藥大學附設醫院

