

覺察burnout的警訊 三步驟擺脫職業倦怠



一天二十四小時，大約有八小時的時間在工作，也就是說工作佔據我們三分之一的生活，如果從大學畢業二十二歲出社會開始第一份工作，直到六十五歲退休，換算下來一個人如果不間斷的都在工作，差不多人生會有約莫四十年在工作，工作的確佔據我們生活重心很重要的一個部分，許多人透過工作可以獲得成就感，可以找到自我價值與定位，可以穩定經濟追求更好的生活，從事一份自己滿意喜歡的工作成了很多人追求的人生目標。然而現實狀況現代社會的工作節奏快、工作量大，越來越多人需要長時間工作，經常性的加班或在下班回家仍要處理公事，很多人無法平衡工作和生活，這種高度壓力的工作方式往往容易衍伸出「職業倦怠」的問題。



URGENT

覺察與正視自己的狀態

為了避免職業倦怠的情形發生，影響我們的心理狀態與工作效能，我們應該先從覺察與正視自己的狀態開始，當意識到有以下五項徵兆的時候，便很有可能是一個警訊在提醒你是職業倦怠的高危險群：

1 身體警訊

身心理狀態是相互影響的，當我們感受到壓力與疲憊感時，往往身體的機能會開始下降，健康狀況開始亮紅燈讓你意識到身體與心理已經超出負荷。可以多關照自己的身體狀況，當職業倦怠期，很可能會出現頭痛、胃痛、或是其他的身體不適，似乎睡很久卻還是無法消除疲憊感，這時候很可能就是身體發出的警訊。

2 工作動力缺乏

每當要去工作的時候便會無精打采，或是談起工作就興趣缺缺，這就是動力缺乏的典型象徵。動力往往支撐我們前進，但若今天提到工作就失去熱情、缺乏動力，很有可能就是職業倦怠期。

3 工作效率下降

另一個可以判斷的指標便是工作的效率，若你之前一整天工作下來都能夠完成至少五個交辦的任務，但有一天你上班一整天卻依然一件事情都沒有完成，很明顯的工作的效率大幅降低，開始需要花雙倍甚至更多的時間處理工作，那很有可能也是職業倦怠期的象徵。



4 負面評價出現

心情影響我們看世界、看自己的觀點，當我們出現倦怠感的同時，很有可能也會對於自己產生負面的評價，開始覺得自己無法把工作如期完成，覺得自己會搞砸所有事情，或是對於工作產生很多不滿，覺得工作的各個層面都無法滿足自己的期待，可見負面評價的出現也是一個重要的警訊讓我們去意識到自己對於這份工作是否出現職業倦怠的現象。

5 社交迴避

當我們以往在上班時間願意花時間與同事、主管相處，但突然有一天開始對於工作上的社交感到厭倦，大家主動找你互動，你卻想迴避同時內心也感到很煩躁，一下班就想馬上回家，甚至開始無緣無故會跟同事或主管起衝突，發現自己的耐心與容忍程度漸漸降低，會迴避工作上的社交場合，也可能是職業倦怠的徵兆。



擺脫職業倦怠三步驟



步驟一：建立良好的工作與生活平衡

現今工作步調快速，工作壓力大，許多人需要犧牲休息時間繼續工作，當我們生活被工作所填滿，失去喘息與休息的時間時，往往會讓我們更快的疲乏，因此工作與生活的平衡相當重要！可以找到能夠幫自己充電的方式，可能是吃頓美食、來場旅行或是看場電影，刻意的為自己安排休息時間，甚至也可以安排一些運動與調劑身心靈的活動，這些都很有助於維持身心的健康，避免職業倦怠。

步驟二：設定目標與獎賞機制

為了重拾工作的動力，為自己設定具體且具有挑戰性的目標相當有幫助，往往在職業倦怠時期需要一個往前的動力。如果因為有明確的目標，而開始為目標制定可行的計劃，同時也可以設立完成目標之後的獎賞制度，讓自己更有動力可以努力朝目標前進，這樣不但可以在達成目標中獲得成就感，也可以帶動職業倦怠的負向循環，漸漸重拾對工作的動力和熱情。



步驟三：創造新的元素

職業倦怠也有可能源自於一成不變的工作內容與模式，讓人失去了動力與興趣，所以在一個工作崗位久了可能很容易出現這樣的倦怠感，於是我們可以改變就有的模式，為工作創造一些新的元素進來，以激發你對於工作的熱情。舉例來說當你開始感到工作單調乏味，也許可以尋找新的工作項目和任務，從而增加工作的多樣性。可能包括與其他部門或團隊合作，參與新的項目或任務，或者嘗試不同的工作方法，或是開始著手學習新技能、新知識以增加自己的工作能力等等。

職業倦怠影響的層面相當廣泛，不僅會影響個人的心理狀態，開始對原本的工作失去興趣，造成工作缺乏動力而影響整體工作效率，也可能因為職業倦怠影響一個人的精神狀態，造成無法專心投入工作，而增加工作上的失誤率，衍伸出日後需要花更多心力彌補錯誤，內心又累積龐大的壓力，反而對於這份工作感到更挫折，這就像個惡性循環不斷重現，呼籲大家及時意識到自己正處於職業倦怠期，拒絕倦怠感不斷消磨我們工作的動力，重新找回工作的熱情！

E A P 諮詢管道

world.wide.union1@gmail.com

02-2986-7890、0800-025-985

