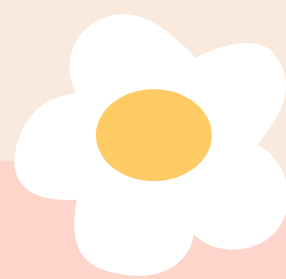


走出困境，迎接更好的明天：



如何利用心理健康資源改善工作生活平衡

在快速變遷的職場與社會環境中，我們需要花費更多的心力去適應變化，這些挑戰往往為我們帶來壓力。無論是因應工作中的高標準要求、繁忙的日程安排，還是兼顧生活中的家庭責任與個人需求，這些因素可能在不知不覺間讓我們感到疲憊與無助。當這些疲憊與壓力未能及時緩解時，我們可能已悄然陷入過勞的狀態。

過勞是因長期的工作壓力得不到緩解而引發的身心健康問題，它不僅會體現在長時間工作或高壓環境導致的身體疲憊，還可能引發心理上的不適和情緒耗竭，甚至對生活的其他層面產生負面影響。因此，要走出困境，我們需要更深入地了解自身的身心狀態，並善用心理健康資源，來幫助自己找到工作與生活之間的平衡。如此一來，我們才能更好的減少壓力帶來的負面影響，並朝更幸福、更健康的生活邁進。

如何偵測自己是否有過勞的傾向？

如果你有以下的狀況，有可能你正在經歷過勞和工作生活失衡：

🌀 生理層面 🌀

● 持續性的疲憊感

即使充足睡眠後，仍感到極度疲憊，缺乏活力。

● 睡眠問題

失眠、淺眠或醒來後依然感覺疲倦。

● 頻繁的身體不適

如頭痛、背痛、胃腸不適，甚至反覆感冒，免疫力下降。

● 食慾改變

食量過多或過少，可能伴隨體重大幅波動。



心理層面

情緒不穩

容易感到煩躁、焦慮、低落，甚至出現憂鬱症狀。

倦怠感

對工作或生活失去熱情，覺得每天都是例行公事。

專注力下降

感到難以集中注意力或健忘，工作效率降低。

無助感

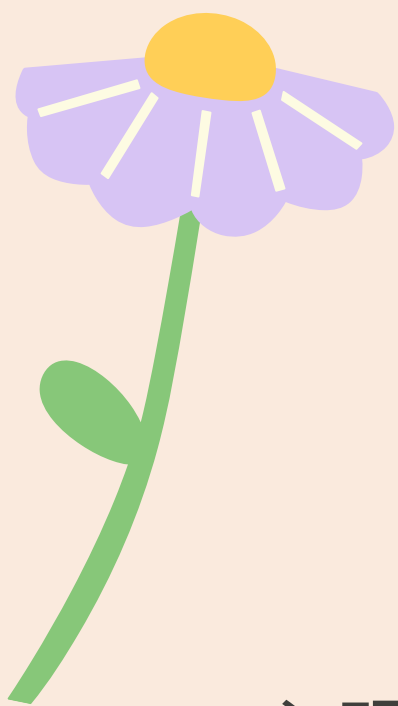
覺得事情無法改變，對自己或工作失去信心。

過勞不僅會使我們的工作效率下降，也可能使我們沒有餘力應付生活中的大小事，因此尋找讓工作和生活平衡的方法就顯得格外重要。

如何增進工作生活平衡？



工作生活平衡是一種讓我們能在工作需求與個人生活需求之間找到健康平衡點的狀態。在工作生活平衡狀態下，我們不只能在工作中保持專注和效率，回到日常生活中，我們也更有心力陪伴家人、朋友，並從事自己有興趣的事。每個人達到工作生活平衡的方式都不一樣——安排一個長假去旅遊、規律運動或者在下班後空出一個屬於自己的時段，都是回復精力的一個方式。找到適合自己的平衡方式並非容易的事，因此在發展屬於自己的平衡方式時，不妨也可以試試心理健康資源，或許會有意想不到的收穫。



以下是一些協助增進工作生活平衡的小方法：



使用心理健康資源



心理健康資源是我們面對壓力與挑戰時的一大助力。這些資源可能包括心理諮商、壓力管理的講座或員工協助方案（Employee Assistance Program, EAP），透過提供專業支持與諮詢，協助我們減少壓力與焦慮、增進壓力下的情緒管理能力以及提升問題解決的能力。透過員工協助方案（EAP）中的電話關懷、心理諮詢、心理健康或壓力管理的講座等資源，讓你在壓力大的時候有一個喘息的空間、傾訴的對象，透過對談也有機會對自身狀況以及困境的有更清楚的了解，能讓你更知道如何做調整。透過與專業心理人員的諮詢，也能有機會學到應對壓力或困境的技巧，並學習應用在生活中。



規劃個人的「喘息時間」



儘管日子很忙碌，還是要記得好好照顧自己，可以每天空給自己一段的給自己好好休息與獨處的時段，例如空出15分鐘的時間放下手機，在這個時段放空、散步、正向冥想或閱讀。儘管只是花少少的時間，這些小舉動也能協助我們更好的整理自己，讓自己能短暫遠離忙碌的世界。



設定工作與生活的界限



很多時候壓力也來自於難以區分工作和生活的空間，常常在下班後，還持續煩惱著工作的內容。學會在下班後關掉通知，騰出時間陪伴家人、和朋友聊天或做自己喜歡的事情。這不僅能讓你保持活力，也能使你在工作時提更專注。



從今天開始：讓心理健康成為日常的一部分



心理健康不應該是一個需要「問題」才能關注的話題，而是我們日常生活中的一部分。正向心理學之父馬丁·塞利格曼（Martin Seligman）指出，心理健康不只是解決問題而已，更在於發掘個人的長處和美德，並妥善發揮他們，從而提升幸福感。因此，心理健康應被視為一種積極的追求，而非僅在出現問題時才被重視。

當我們重視自己的心理需求，並積極利用可得的資源時，壓力與挑戰不再是無法克服的障礙，而是成為成長的契機。無論你選擇參與使用員工協助方案、為自己規劃休息時間還是將生活和工作的界線更好的區分開，每一步都能讓你更接近平衡、幸福的狀態。走出困境，迎接更好的明天，就從現在開始！

