

# 職場憂鬱怎麼辦

蔡元瑛臨床心理師

## 一、什麼是職場憂鬱？

你是否常有一些感覺，例如想到要上班，會感覺到提不起勁、心情低落、焦躁不安，甚至會想乾脆不去上班，常想打開求職網頁重新找工作。或者看到工作同事或主管的簡訊，會感到莫名的煩躁、憤怒、焦慮等情緒，一點都不想要打開看訊息，也會迴避與他們的互動。工作的壓力讓你覺得身體不適、容易頭痛或腸胃不舒服等，覺得自己的記憶力和專注力變差，晚上也睡得不好。或者你會覺得工作永遠做不完，即使下班了還在擔心工作的事情。或者覺得自己表現好糟糕無法被人肯定、時常擔心自己表現不佳會被責罵。或者想到面對同事、主管或客戶，感覺自己不被尊重、無法融入、甚至被欺負等。小心，「職場情緒耗竭」可能已悄悄地找上你，而情緒耗竭將會帶來許多身心問題，其中包括憂鬱症！

職場憂鬱雖然不是正式的精神疾病診斷名稱，但是許多憂鬱症患者的病因正是來自於職場相關的壓力，包括輪班作息、來自主管或同事的人際問題、工作業務繁重等，而憂鬱問題常會導致一個人的工作能力下降，連帶影響整體工作團隊的效率，造成公司無形的損失，實在值得我們去重視職場憂鬱問題。

## 二、常見的憂鬱症狀：

以下列出憂鬱症常見的症狀、特徵，請注意，有無這些症狀並不能用來診斷是否罹患憂鬱症，若有疑慮建議儘速就醫，由專業醫師進行評估與診斷：

- 失眠、淺眠、睡眠品質不佳，或者變得嗜睡、睡得過多
- 食慾下降或食慾增加
- 對於原本喜歡的人事物，變得失去興趣、樂趣感
- 時常覺得很疲倦、提不起勁，缺乏活力或精力
- 時常感到低落、哀傷情緒
- 難以專注、記憶力下降
- 思考常會一片空白或者混亂，或者變得遲鈍
- 負面思考多，例如覺得自己沒有價值、自己很失敗、罪惡感與自責感等
- 容易想到死亡，甚至有自殺的念頭

## 三、職場憂鬱常見的成因：

### 1.容易憂鬱的人格特質：

- 追求完美傾向：常覺得不夠好、對自己的表現不夠滿意，或對自己有著高要求。
- 不懂拒絕他人：不想接受別人的要求，卻又很難真實表達自己的想法與感受，壓抑內心的不滿、憤怒或委屈等心情。
- 低自我肯定：習慣自我否定，常懷疑自我的能力，較難看見自己的優點與付出努力的成果。

- 在意他人評價：時常擔憂他人對自己表現的評價，敏感於別人對自己的態度和反應，容易受到他人的情緒影響。

## 2.高風險的職場環境：

- 工作作息不規律：例如長期熬夜、輪班、時差工作等，因作息時間不規律，很可能會影響生理時鐘，造成內分泌系統失調，影響身心健康。
- 高競爭關係：例如有業績競爭壓力，人事鬥爭等壓力。
- 職場人際互動（如同事、客戶、主管等）有較高的敵意、不尊重言辭等，缺乏情感支持以及合作的氛圍。
- 業務內容壓力：例如需要在緊迫時間內完成工作、工作內容危險性高、或工作環境變動性大，導致精神長期無法放鬆。

## 四、如何處理職場憂鬱問題？

- **了解壓力來源**：覺察自己在哪些職場情況下會有哪些情緒（例如憤怒、害怕、委屈、無助、難過等）？為什麼會有這些情緒感受？了解自己內在的想法和感受，覺察內心重要的需要（例如期待被尊重、被重視、被肯定等）。
- **照顧身心健康**：這是第一要務，如果已出現身心症狀，建議盡快接受諮詢與治療。因為有身心症狀卻不處理，容易與現有的職場問題形成惡性循環，狀況會越來越糟。例如因壓力而專注力、記憶力變差，結果工作效率下降或發生錯誤，可能遭到主管責怪或增加工作時間而壓力越大，情緒焦慮或憂鬱又惡化工作表現。
- 針對職場的壓力源，請記得釐清你「**可以控制**」與「**不可控制的**」部分，何謂不可控制呢？例如他人的情緒、想法和價值觀並非我們能控制的，團隊合作工作、需要機會或運氣的工作等也不是我們能完全掌控的，如果你不太確定如何釐清，可以與信任的親友、專業人員討論。針對自己可掌控、可解決的部分，我們能進行分析、思考、規劃如何解決問題，當然記得每個人都是能力有限的，都會需要外在資源的諮詢和支援。
- 針對「不可控制」的壓力源，我們可以做自己能完成、職責範圍內的工作，而對於不可控制或不如自己期待之處，學習接受之並調整思考，也記得覺察自己的心情，例如有沒有感到失望、委屈、無助、憤怒、緊張等，記得做點事情來安撫這些情緒。
- 需區分工作領域與個人領域的生活。工作能充實生活、有被需要、具體產出、滿足成就感、人際關係等功能，但也須注意避免失重，投入過多的時間與心力在工作而忽略了其他生活領域。記得在工作以外的時間也培養個人喜好興趣、目標和人際關係，建立工作以外的成就感、滿足感與愉悅的來源。
- 最重要的是，建立個人的情緒舒壓管道，每天記得找段時間善待自己，即使時間短暫都好，無論是聽聽喜歡的歌、看段有趣的影片、伸展動動身體、按摩、種花草、和寵物玩等，讓自己享受愉悅與放鬆。最後，記得也讓「思考」舒壓，想幾件今天發生的好事（即使是小事），想想對自己的肯定與感謝。照顧自己身心，幫自己好好充電！