

## 在 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 期間應對倦怠

COVID-19 擾亂了我們的日常生活慣例和工作方式。這可能帶來極大壓力，使我們易於產生倦怠。

倦怠是由長時間與工作相關的壓力造成的，這些壓力導致我們感到身心疲累，對工作漠不關心。有色工作者及其他邊緣群體所遭受的持續壓迫和歧視也能帶來慢性壓力，並造成倦怠。

若對倦怠置之不理，則可能嚴重影響我們的健康與福祉。它可以增加我們生病或患上例如抑鬱症、酒精和物質濫用和高血壓之類慢性疾病的風險。放任不管的倦怠還可能給我們的家庭和社交生活帶來負面影響。

此處提供的資訊可以幫助您更有效地應對倦怠，限制您產生倦怠的風險。

### 關注倦怠的跡象和症狀

倦怠通常是由普通壓力和工作相關壓力長時間交織作用所導致的，識別倦怠的跡象和症狀是管理這種情緒的第一步。

#### 與工作相關的跡象和症狀

- 對自己的工作產生負面情緒，不再抱有希望
- 對同事、顧客和客戶變得易怒或不耐煩
- 難以按時開始或完成任務，經常犯錯
- 缺乏動力，感到脫節
- 不能從成就中獲得滿足感
- 比平時申請病假的頻率提高
- 想要辭職

#### 慢性壓力的其他跡象和症狀

- 感到壓力很大、擔憂和焦慮、難以承受、沮喪、悲傷、失去希望或抑鬱
- 疲累
- 易怒
- 難以集中注意力
- 睡眠困難
- 用食物、藥物或酒精來改善心情，或乾脆讓自己感到麻木

## 倦怠的常見理由

工作場所中可能造成倦怠的元素包括：缺乏控制，工作預期含糊不清，氛圍失和，工作場所具有壓迫性，任務單一無趣，工作環境嘈雜、工作量巨大，工作和生活失調。

我們還面臨著由疫情和遠端辦公帶來的其他造成倦怠的理由，例如：

- 擔心暴露於病毒的風險
- 工作和家庭生活之間缺乏界限，導致缺乏休憩時間
- 使用新的溝通工具和應對技術難題
- 在工作期間還需照顧個人和家庭需求，例如孩子居家上學、關注或照料老年人
- 擔心自己貢獻不夠
- 工作場所和/或僱傭狀態前景存在不確定性
- 缺乏社交支持和反饋

## 請採取這些步驟預防倦怠

**優化工作空間：**指定一處空間供每位家庭成員進行工作和學習。佈置一個舒適的工作空間，最好能將其與您下班後活動的空間分隔開來。

**掌控日程：**制定統一的日常慣例，為工作時間設定界限，定期休息，制定計畫並分清主次，保持積極的態度，並在需要時尋求幫助。

**保持聯繫：**經常與團隊和同事溝通，並與自己的社交支持系統保持聯繫。

**保持身體健康強壯：**定期起身，做一做伸展運動，四處走動，鍛煉，呼吸新鮮空氣，保證睡眠充足，冥想，吃得健康，多喝水。

**保持心理強健：**搞清楚自己的壓力來源，關注自身對壓力的反應，使用適合自己的健康策略來管理壓力，做一些自己喜歡的事情。

**表達自己的心聲：**如果有歧視性和虐待性的行為導致或加劇了您的壓力感，切勿獨自默默承受。與那些可能遭受類似境遇的人員取得聯繫，聯合起來共同發聲。與工作場所、政府部門或其他組織聯繫，尋求獲得公平待遇，並倡導進行體制改革。

**限制瀏覽媒體的時間：**固定一個查看新聞的時段，限制自己用在社群媒體上的時間，透過可靠來源獲取資訊。

## 感到倦怠時怎麼辦

**評估降低工作壓力的可選措施。**坦誠地與您的主管進行交流，探討這次疫情對您和您的工作帶來了怎樣的影響。共同尋求解決方案。

**探索管理壓力的新方法。**與同事、朋友或家人交談，瞭解他們對於您該如何減壓或有效管理壓力有哪些建議。

**尋求支持。**切勿坐視自己的症狀加重；主動詢問有哪些可用的支持資源，並尋求幫助。如果您有可用的員工支持資源，則請利用這類服務。也可聯繫心理健康資源和專業人士。

### **支持資源**

**NYC Well (NYC 迎向健康)：**如果壓力症狀讓您難以承受，您可以與 NYC Well 受過訓練的心理諮詢師們取得聯繫。這是一項免費的保密心理健康支援服務，能夠幫助紐約民眾適應當前情況。NYC Well 的工作人員提供全天候服務，以超過 200 種語言給予您簡短的心理諮詢和治療轉介。如需支持，請致電 888-692-9355，或發送簡訊「WELL」至 65173，或使用網上聊天功能。

**NYC 人權委員會 (NYC Commission for Human Rights)：**如果您認為自己因移民身份、原籍或身為其他受保護群體成員等因素而受到了歧視對待，請致電 311 或 718-722-3131，與人權委員會聯繫，就歧視提交投訴。

**工作者保護熱線 (Worker Protection Hotline)：**請致電 311 或 212-436-0381，提出有關重新開放、工作場所健康和 safety 指導的問題，或舉報僱主未遵守重新開放要求的情況。

**NYC Hope：**家庭並不總是安全港灣。您可以獲得資源和服務，幫助自己或那些正在經歷約會暴力、家庭暴力或性別暴力的人們。如需瞭解更多資訊，請造訪 [nyc.gov/nychope](https://nyc.gov/nychope)。如需立即獲取安全規劃、庇護所或民事法律援助或心理諮詢，請致電紐約市的 24 小時家庭暴力熱線 800-621-4673（聽障熱線：866-604-5350）。如有緊急情況，請致電 911。