

在 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 期间应对倦怠

COVID-19 扰乱了我们的日常生活惯例和工作方式。这可能带来极大压力，使我们易于产生倦怠。

倦怠是由长时间与工作相关的压力造成的，这些压力导致我们感到身心疲惫，对工作漠不关心。有色工作者及其他边缘群体所遭受的持续压迫和歧视也能带来慢性压力，并造成倦怠。

若对倦怠置之不理，则可能严重影响我们的健康与福祉。它可以增加我们生病或患上例如抑郁症、酒精和物质滥用和高血压之类慢性疾病的风险。放任不管的倦怠还可能给我们的家庭和社交生活带来负面影响。

此处提供的信息可以帮助您更有效地应对倦怠，限制您产生倦怠的风险。

关注倦怠的迹象和症状

倦怠通常是由普通压力和工作相关压力长时间交织作用所导致的，识别倦怠的迹象和症状是管理这种情绪的第一步。

与工作相关的迹象和症状

- 对自己的工作产生负面情绪，不再抱有希望
- 对同事、顾客和客户变得易怒或不耐烦
- 难以按时开始或完成任务，经常犯错
- 缺乏动力，感到脱节
- 不能从成就中获得满足感
- 比平时申请病假频率提高
- 想要辞职

慢性压力的其他迹象和症状

- 感到压力很大、担忧和焦虑、难以承受、沮丧、悲伤、失去希望或抑郁
- 疲惫
- 易怒
- 难以集中注意力
- 睡眠困难
- 用食物、药物或酒精来改善心情，或干脆让自己感到麻木

倦怠的常见理由

工作场所中可能造成倦怠的元素包括：缺乏控制，工作预期含糊不清，氛围失和，工作场所具有压迫性，任务单一无趣，工作环境嘈杂、工作量巨大，工作和生活失调。

我们还面临着由疫情和远程办公带来的其他造成倦怠的理由，例如：

- 担心暴露于病毒的风险
- 工作和家庭生活之间缺乏界限，导致缺乏休憩时间
- 使用新的沟通工具和应对技术难题
- 在工作期间还需照顾个人和家庭需求，例如孩子居家上学、关注或照料老年人
- 担心自己贡献不够
- 工作场所和/或雇佣状态前景存在不确定性
- 缺乏社交支持和反馈

请采取这些步骤预防倦怠

优化工作空间：指定一处空间供每位家庭成员进行工作和学习。布置一个舒适的工作空间，最好能将其与您下班后活动的空间分隔开来。

掌控日程：制定统一的日常惯例，为工作时间设定界限，定期休息，制定计划并分清主次，保持积极的态度，并在需要时寻求帮助。

保持联系：经常与团队和同事沟通，并与自己的社交支持系统保持联系。

保持身体健康强壮：定期起身，做一做伸展运动，四处走动，锻炼，呼吸新鲜空气，保证睡眠充足，冥想，吃得健康，多喝水。

保持心理强健：搞清自己的压力来源，关注自身对压力的反应，使用适合自己的健康策略来管理压力，做一些自己喜欢的事情。

表达自己的心声：如果有歧视性和虐待性的行为导致或加剧了您的压力感，切勿独自默默承受。与那些可能遭受类似境遇的人员取得联系，联合起来共同发声。与工作场所、政府部门或其他组织联系，寻求获得公平待遇，并倡导进行体制改革。

限制浏览媒体的时间：固定一个查看新闻的时段，限制自己用在社交媒体上的时间，透过可靠来源获取信息。

感到倦怠时怎么办

评估降低工作压力的可选措施。坦诚地与您的主管进行交流，探讨这次疫情对您和您的工作带来了怎样的影响。共同寻求解决方案。

探索管理压力的新方法。与同事、朋友或家人交谈，了解他们对于您该如何减压或有效管理压力有哪些建议。

寻求支持。切勿坐视自己的症状加重；主动询问有哪些可用的支持资源，并寻求帮助。如果您有可用的员工支持资源，则请利用这类服务。也可联系心理健康资源和专业人士。

支持资源

NYC Well (NYC 迎向健康)：如果压力症状让您难以承受，您可以与 NYC Well 受过训练的心理咨询师们取得联系。这是一项免费的保密心理健康支持服务，能够帮助纽约民众适应当前情况。NYC Well 的工作人员提供全天候服务，以超过 200 种语言给予您简短的心理咨询和治疗转介。如需支持，请致电 888-692-9355，或发送短信“WELL”至 65173，或使用网上聊天功能。

NYC 人权委员会 (NYC Commission for Human Rights)：如果您认为自己因移民身份、原籍或身为其他受保护群体成员等因素而受到了歧视对待，请致电 311 或 718-722-3131，与人权委员会联系，就歧视提交投诉。

工作者保护热线 (Worker Protection Hotline)：请致电 311 或 212-436-0381，提出有关重新开放、工作场所健康和安全管理指导的问题，或举报雇主未遵守重新开放要求的情况。

NYC Hope：家庭并不总是安全港湾。您可以获得资源和服务，帮助自己或那些正在经历约会暴力、家庭暴力或性别暴力的人们。如需了解更多信息，请造访 nyc.gov/nychope。如需立即获取安全规划、庇护所或民事法律援助或心理咨询，请致电纽约市的 24 小时家庭暴力热线 800-621-4673（听障热线：866-604-5350）。如有紧急情况，请致电 911。