

Kiệt Sức Trong Giai Đoạn Dịch COVID-19

Đại dịch COVID-19 đã phá vỡ thói quen hàng ngày của chúng ta và cách chúng ta thực hiện công việc của mình. Điều này có thể gây ra căng thẳng đáng kể và làm cho tất cả chúng ta dễ bị kiệt sức.

Kiệt sức là kết quả của sự căng thẳng mãn tính liên quan đến công việc khiến chúng ta cảm thấy mệt mỏi về thể chất cũng như tinh thần và thờ ơ với công việc. Sự chèn ép và phân biệt đối xử đang diễn ra đối với những người lao động da màu và các nhóm người dễ bị tổn thương khác cũng có thể gây ra căng thẳng mãn tính và dẫn đến kiệt sức.

Sự kiệt sức không được kiểm soát có thể làm suy yếu nghiêm trọng sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Nó có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh và phát triển các bệnh mãn tính như trầm cảm, lạm dụng rượu và chất gây nghiện và huyết áp cao. Nó có thể tác động tiêu cực đến cuộc sống gia đình và xã hội của chúng ta.

Thông tin được cung cấp dưới đây có thể giúp bạn đối phó hiệu quả hơn và hạn chế nguy cơ bị kiệt sức.

Nhận biết các dấu hiệu và triệu chứng của kiệt sức

Để kiểm soát tình trạng kiệt sức, bước đầu tiên là nhận biết các dấu hiệu và triệu chứng của kiệt sức, thường là sự kết hợp của các phản ứng căng thẳng mãn tính nói chung và liên quan đến công việc.

Các dấu hiệu và triệu chứng của kiệt sức liên quan đến công việc

- Cảm thấy tiêu cực và thất vọng về công việc
- Trở nên cáu kỉnh hoặc thiếu kiên nhẫn với đồng nghiệp và khách hàng
- Gặp khó khăn khi bắt đầu hoặc hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn và hay mắc lỗi
- Thiếu động lực, cảm thấy tách rời
- Không cảm thấy thỏa mãn với thành tích của mình
- Nghỉ ốm nhiều hơn bình thường
- Có ý định nghỉ việc

Các dấu hiệu và triệu chứng khác của căng thẳng mãn tính

- Cảm thấy căng thẳng và lo lắng, choáng ngợp, thất vọng, buồn, vô vọng hoặc chán nản
- Kiệt sức
- Cáu gắt
- Khó tập trung
- Khó ngủ

- Sử dụng thực phẩm, thuốc hoặc rượu để cảm thấy dễ chịu hơn hoặc đơn giản là để không cảm thấy gì

Nguyên nhân phổ biến gây ra kiệt sức

Các yếu tố của nơi làm việc có thể gây kiệt sức bao gồm: thiếu kiểm soát, kỳ vọng công việc không rõ ràng, năng động thất thường, nơi làm việc ngột ngạt, công việc đơn điệu, môi trường làm việc không có tổ chức, khối lượng công việc nhiều và mất cân bằng giữa cuộc sống và công việc.

Chúng ta đối mặt với các nguyên nhân gây ra sự kiệt sức do đại dịch và làm việc từ xa, chẳng hạn như:

- Lo ngại về nguy cơ phơi nhiễm với vi-rút
- Thiếu ranh giới giữa công việc và cuộc sống gia đình và thiếu thời gian nghỉ ngơi
- Sử dụng các công cụ giao tiếp mới và phải xử lý các khó khăn về mặt kỹ thuật
- Chăm sóc các nhu cầu cá nhân và gia đình trong khi làm việc, chẳng hạn như dạy trẻ học tại nhà và theo dõi hoặc chăm sóc người già
- Cảm thấy bạn không đóng góp đủ
- Không chắc chắn về nơi làm việc và/hoặc việc làm trong tương lai
- Thiếu sự hỗ trợ và phản hồi về mặt xã hội

Thực hiện các bước sau để ngăn ngừa kiệt sức

Tối ưu hóa không gian làm việc: Dành không gian cho mỗi thành viên trong gia đình để làm việc và học tập. Làm cho không gian làm việc của bạn thoải mái và tách biệt hoàn toàn với các hoạt động sau giờ làm việc của bạn.

Kiểm soát thời gian trong ngày: Có thói quen hàng ngày nhất quán, thiết lập ranh giới về giờ làm việc, thỉnh thoảng dành thời gian nghỉ giải lao, lên kế hoạch và sắp xếp ưu tiên, duy trì thái độ tích cực và yêu cầu giúp đỡ khi cần thiết.

Luôn giữ liên lạc: Giao tiếp thường xuyên với nhóm của bạn và đồng nghiệp và giữ liên lạc với hệ thống hỗ trợ xã hội của bạn.

Giữ cho cơ thể khỏe mạnh: Thỉnh thoảng đứng dậy để kéo giãn cơ thể và di chuyển vòng quanh, tập thể dục, hít thở không khí trong lành, ngủ đủ giấc, thiền, ăn uống tốt và uống đủ nước.

Giữ ý chí mạnh mẽ: Nhận biết được nguyên nhân gây ra căng thẳng, nhận thức được các phản ứng căng thẳng, kiểm soát căng thẳng bằng các chiến lược lành mạnh phù hợp và làm những việc bạn thích.

Bày tỏ ý kiến: Nếu những hành vi phân biệt đối xử và lạm dụng gây ra, hoặc góp phần vào cảm giác căng thẳng, đừng chịu đựng trong im lặng. Hãy yêu cầu sự giúp đỡ từ những người mà có thể cũng chịu ảnh hưởng tương tự và cùng tham gia bày

tổ kiến của mình. Liên hệ với nơi làm việc, chính phủ hoặc các tổ chức khác để tìm cách điều trị và ủng hộ thay đổi có hệ thống.

Hạn chế thời gian dành cho phương tiện truyền thông: Đặt thời gian cụ thể để xem tin tức, giới hạn thời gian dành cho phương tiện truyền thông xã hội và nhận thông tin từ các nguồn đáng tin cậy.

Phải làm gì nếu bị kiệt sức

Đánh giá các lựa chọn của bạn để giảm căng thẳng công việc. Nói chuyện thẳng thắn với người giám sát của bạn về việc đại dịch đang ảnh hưởng bạn và công việc của bạn như thế nào. Làm việc cùng nhau để tìm giải pháp

Khám phá những cách mới để kiểm soát sự căng thẳng. Nói chuyện với đồng nghiệp, bạn bè hoặc gia đình, để hiểu rõ hơn về cách bạn có thể giảm căng thẳng hoặc quản lý nó hiệu quả hơn.

Tìm kiếm sự hỗ trợ. Đừng chờ đợi cho đến khi các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn; thắc mắc về các lựa chọn hỗ trợ có sẵn và tìm kiếm sự giúp đỡ. Nếu bạn có thể tiếp cận chương trình hỗ trợ dành cho người lao động, hãy tận dụng các dịch vụ của họ. Yêu cầu sự giúp đỡ từ các nguồn lực và các chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Hỗ trợ có sẵn

NYC Well: Nếu các triệu chứng căng thẳng trở nên quá mức, bạn có thể liên lạc với những cố vấn được đào tạo tại NYC Well, một dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và bảo mật có thể giúp Người Dân New York ứng phó với tình trạng đó. Nhân viên của NYC Well luôn sẵn sàng hỗ trợ 24 một ngày, 7 ngày một tuần và có thể đưa ra lời tư vấn ngắn gọn và giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ. Để được chăm sóc, hãy gọi số 888-692-9355 hoặc trò chuyện trực tuyến tại trang mạng nyc.gov/nycwell.

Ủy Ban Nhân Quyền Thành Phố New York (NYC Commission for Human Rights): Nếu bạn tin rằng bạn đã bị phân biệt đối xử vì tình trạng nhập cư, quốc tịch gốc hoặc tư cách thành viên của một nhóm được bảo vệ khác, hãy liên hệ với Ủy ban theo số **311** hoặc tại 718-722-3131 để nộp đơn khiếu nại phân biệt đối xử.

Đường Dây Nóng Bảo Vệ Người Lao Động (Worker Protection Hotline): Gọi **311** hoặc 212-436-0381 để hỏi về việc mở cửa lại, hướng dẫn về sức khỏe và an toàn dành cho nơi làm việc hoặc để báo cáo người sử dụng lao động không tuân theo các yêu cầu về việc mở cửa lại.

NYC Hope: Nhà không phải lúc nào cũng là nơi trú ẩn an toàn. Bạn có thể nhận các tài nguyên và dịch vụ cho bản thân hoặc để giúp những người gặp phải bạo lực hèn hờ, bạo lực gia đình hoặc giới tính. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập nyc.gov/nychope. Để lập kế hoạch an toàn, tìm nơi ở hoặc hỗ trợ pháp lý dân sự hoặc tư vấn ngay bây

giờ, hãy gọi cho đường dây nóng Bạo hành Gia đình 24 giờ của NYC tại số 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350. Với những trường hợp khẩn cấp, hãy gọi **911**.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.

7.8.20