

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/depression/depressionintheworkplace.aspx>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號（傳真：27604407）

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 08/2007（第三版）

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

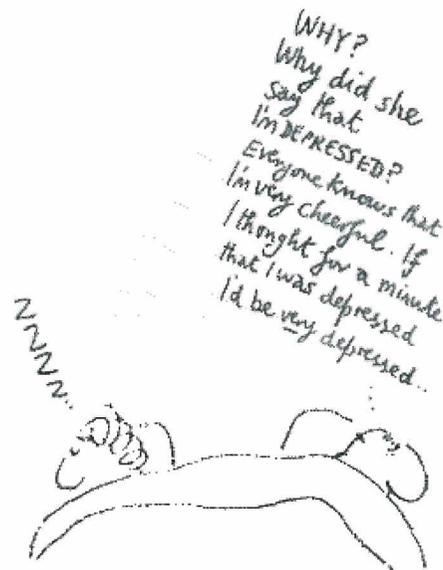
〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原作是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

工作場所的情緒抑鬱

前言

抑鬱症是一種常見的病症，在一生中患上此症的機會，女性約為20%，而男性則約為10%。估計在同一時間內，每20個成年人就有一個正經歷嚴重的抑鬱症，而有相若數目的人便有較輕微的抑鬱症。在普羅大眾之中常見的問題，自然也會出現在上班族之中。在英國，每年約有30%的僱員會有精神健康問題，而抑鬱症是最普遍的其中一種。抑鬱症除導致個人內心痛苦，也與低劣的工作表現、偏高的因病缺席率、意外及員工流失等有密切的關係。



什麼是抑鬱症？

未曾患過抑鬱症的人或不認識任何抑鬱症患者的人，不會知道患上抑鬱症是什麼一回事。每個人都可能會在某些時候感到厭倦、痛苦或悲哀，特別是當有些使人深感悲痛的事情發生了，如配偶或親人的去世、婚姻破裂或失業等。通常這種悲傷會隨著時間過去而淡化，但是，在某些情況下，悲傷的感受會持續下去，或會變得越來越差；有時，縱使沒有明顯的原因，不愉快的感受亦會無故出現。如果抑鬱情緒持續下去，變得嚴重，或影響到日常生活的各方面，這便是一種需要治療的疾病。

我們可憑一些症狀知道哪些人可能是抑鬱症患者需要幫助。這些症狀包括：

- ☞ 在不同場合都表現出同樣的悲哀情緒
- ☞ 無緣無故地哭泣
- ☞ 焦慮、擔心、煩躁或緊張
- ☞ 睡眠失調
- ☞ 食慾不振及體重下降
- ☞ 疲勞、睏倦及缺乏動力
- ☞ 對往日的活動失去興趣
- ☞ 健忘及難以集中精神
- ☞ 覺得自己沒有價值及感到絕望

抑鬱症對工作的影響

抑鬱症患者在生活的很多方面，包括家庭及工作場所，會有一些和以往不同的行為表現。患者的同事及僱主可能會察覺到以下的行為特徵：

- 工作緩慢
- 較經常犯錯
- 無法集中精神
- 健忘
- 上班或開會時遲到
- 無故缺席
- 與同事爭執及爭論
- 不能委任別人代辦工作
- 太努力去工作或嘗試工作

抑鬱症對一個僱員的工作表現和效率，深具影響。有些患上抑鬱症的人，會因為症狀嚴重而需要完全停止工作一段時間。不過，大多數的患者，縱使自知無法保持以往的表現，仍會嘗試勉強支持下去。若能辨認出抑鬱症的患者，並給予有效的幫助，可使他們更快恢復正常的工作表現，同時亦可減少他們許多不必要的痛苦和不快。

如何辨認抑鬱症？

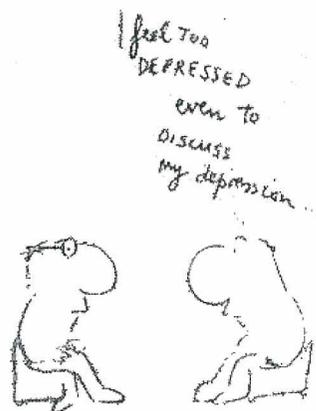
一起工作的同事，最容易從個別成員的轉變，而認出可能患上抑鬱症的同事，和患者傾談可能是困難的事，但聽到有人關心

自己，對患者可能會很有用。這可能幫助他們認真考慮去尋求協助。正所謂：「病向淺中醫。」越早接受治療，治療的效果便會更快及更佳。主管或僱主對嚴重抑鬱的僱員，可以給予這樣的幫助：容許僱員暫時放下工作，並在僱員返回工作崗位時給予協助。重要的是要記著多數人都可以在數週內重回工作崗位。當然，很多僱員會害怕透露自己的抑鬱問題，因恐怕會影響他們的工作的穩定性。故此這樣敏感的問題，一般可由家庭醫生或精神科專業人士〔或英國的職業健康部門〕在保密的情況下，給予有效的幫助。

治療

向人傾訴心事和感受，可帶來一定的幫助。許多患有輕度抑鬱的人，與別人談論自己的問題後，便會開始感到好轉。而大部分患上更嚴重抑鬱症的人，都可從醫生或其他專業人士所提供的治療中得到幫助。至於哪一種方法最合適，則需視乎個別的患者和所患抑鬱症的性質而定。治療方法基本可分為兩類：一、面談治療，例如問題解決方法，認知行為治療或其他心理治療，二、抗抑鬱藥物。兩類方法都需要患者接受為期數月的療程；兩者是可以單獨或一併施行。很多人擔心服用抗抑鬱藥會上癮，但這種憂慮是沒有事實根據的。如其他很多常見疾病一樣，絕大部分的抑鬱症患者都會完全康復，並且能夠如以往一樣返回工作崗位。

在患者康復期間，照顧患者的人員及專業



人士須互相緊密聯繫，當中包括家庭醫生、精神科醫生或臨床心理學家。職業治療師因為能留意到工作環境的需求和情況，所以也有特殊的角色。

工作條件不理想會否引起抑鬱症？

對多數人來說，工作除了提供了有規律和有意義的生活和結識朋友的機會外，也可提高個人的自我價值。而對大部分人來說，一份穩定和有報酬的工作，能減低患上抑鬱症的風險。我們知道那些被裁或已失去工作多月的人，比那些持續受僱的人，更容易抑鬱。

由此可見，工作對人的精神健康有很大的益處。然而在一些情況下，工作的益處可能會減少。雖然沒有確實證據顯示惡劣的工作環境會導致抑鬱症，但過大的工作壓力可以結合其他問題和困難(如：家庭問題或近期的不愉快事件)而引發抑鬱症。

調查研究顯示，某些工作較容易令人在工作間感到不開心。僱員若感到沒有機會運用自己的才能，或工作步驟重覆和刻板，都很可能導致缺乏工作滿足感及士氣低落。不確定自己的工作表現是否合乎理想或憂慮將來的工作轉變，都可引發緊張和憂慮的情緒。「難服侍」的上司對僱員的威嚇和批評，會使僱員更加缺乏安全感。惡劣的工作環境，例如：擠逼的辦公室、嘈雜的工廠及又熱又焗的店舖，都可以增加僱員的壓力和緊張。

僱員若感到他們不能對工作的安排表示意見，或一切決定都是由上層壓下來，會較容易感到沮喪。安裝先進的



電腦系統可以提高工作效率，但同時亦會帶來更趕急的工作時限和更快作決定的期望，這些都可以令僱員產生壓力；此外，這對公司的營運亦有深遠的影響，這些改變會對所有僱員都有影響。

可以做些什麼？

每間公司都應考慮制定一套「精神健康」政策。這種政策的目的是，不單是要提供一個有助於預防抑鬱症的工作環境，同時亦可促進和加強治療的成效。實行了這種政策後，個別員工以致整個機構的表現將會得到改善；而公司也可減少因身體疾病或抑鬱症而引致的病假開支。

精神健康政策可集中在四方面：

1. 提高認識和注意

讓公司內每一個人，包括低職位的員工和高層管理人員，都意識到發現和幫助可能患上抑鬱症的同事的重要性。通常的做法包括海報、單張或甚至在評估面談內給予有關抑鬱症的資料。此外每個人都需要明白，正面和積極的行動，會為個別員工和公司整體帶來很大的益處。

2. 向僱員提供健康教育

僱員會從認識有關精神健康的知識及有效減低壓力的方法而獲益。時間管理、自我肯定的訓練和建立團隊精神的活動可減低僱員受抑鬱症或其他問題所影響。指導僱員和管理階層認識抑鬱症的症狀及指出在哪些情況下容易患上抑

鬱症。有一點特別需要強調的，就是抑鬱症不大可能永久地影響一個人的工作能力。這方面的精神健康政策須包括討論退休前的計劃，預備僱員面對最終離職後的生活。

3. 公司的組織

公司的組織和運作方式，會對僱員的精神健康有一定的影響。較重要的包括：實際的工作環境、工作崗位所承擔的責任和受監督的程度、如何甄選和訓練員工等。深思熟慮的改變，可增強個別僱員的工作滿足感和改善公司的整體表現。

4. 職業健康服務

在英國，職業健康部門 (Occupational Health Departments) 會與管理階層商討教育管理人員與員工如何預防和及早發現抑鬱症。他們也負責找出和輔導患抑鬱症的員工，及協助他們重回工作崗位。

職業健康人員尤其注重敏感的問題，例如保密、保留工作、全職或半職地返回工作崗位等。他們也會知道有關工作環境的壓力。在英國，職業健康護士和醫生會與家庭醫生或其他專業人士緊密合作，但同時顧及僱員的私隱，他們也會聯絡當地的自助組織。

精神健康政策的細節與具體安排，要視乎公司業務的性質和規模。然而，任何公司都可以用這種政策去提高人力資源的管理，這會為公司和僱員帶來莫大的益處。