



前言： 根據【精神健康學院】在屯門元朗區所推行的「戰勝抑鬱大行動」，其中一個名為「市民對抑鬱症的認識」的調查結果顯示，有近三成市民曾經有情緒抑鬱的經驗，顯示情緒抑鬱在普羅大眾中十分普遍。對於上班一族，情緒抑鬱往往會直接或間接影響個人的工作表現及效率，甚至令患者因此而失業！

上班一族 - 情緒抑鬱的形成

工作環境及架構

- 突變工作環境及人事架構
- 突變的工作要求、技能及責任

工作性質

- 工作沉悶
- 工作量過多或過少
- 工作知識及技能未達要求
- 未能盡展所長或沒有發展空間

人際關係

- 人事鬥爭
- 同事不和睦
- 缺乏溝通技巧及支援網絡

社會環境

- 經濟不境
- 失業率高
- 偏向高科技發展、投機和服務業

個人問題

- 悲觀、內向性格
- 突發悲痛事件
- 家庭壓力
- 缺乏工餘平衡
- 缺少運動和休息
- 失戀



在工作間，如何識別患上情緒抑鬱？

心理及生理轉變

- 思想緩慢、記憶力退減
- 情緒容易波動、易發脾氣
- 缺乏自信、自覺無用
- 疲勞、困倦及缺乏動力
- 身體常常感到不適

人際關係及社交的轉變

- 和同事、家人關係惡化
- 避免與同事接觸、自我封鎖
- 對同事的批評過於敏感
- 對社交活動缺乏興趣

工作表現轉變

- 工作產量及效率顯著減低
- 常犯錯誤
- 焦慮、緊張、無法集中精神
- 工作期間無故哭泣
- 對工作失去滿足感和成功感



如何處理及提供援助？

個人處理：

- 嘗試與人傾訴心事和感受
- 嘗試用正面思想處事
- 擴闊人際支援網絡
- 以雙贏方式與他人合作
- 嘗試了解自己是否對工作表現要求過高
- 嘗試設定工作的緩急先後
- 平衡自己的工餘及休息時間
- 學會欣賞自己的工作表現，不要以他人的標準去衡量自己
- 敢於拒絕同事過份的要求，勇於表明自己的立場
- 懂得尋求及接納他人的幫助
- 用過往成功解決困難的事件來自勉
- “停一停、抖一抖、放吓假、輕鬆吓”



朋輩及同事援助：

- 耐心聆聽，讓患者傾訴心事和感受，舒暢其心中的抑鬱
- 表達支持、諒解和願意協助的態度，並適當地提供一些在工作上的實際建議
- 鼓勵患者參與聚會及文娛活動
- 勸喻患者盡早尋找專業人士的協助或輔導

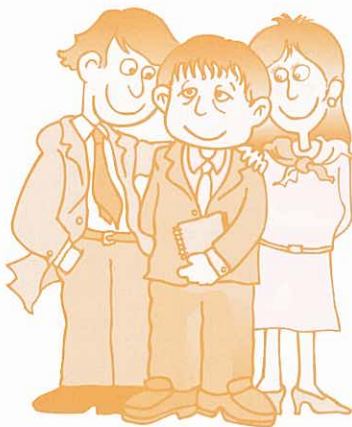
上司和主管援助：

預防方面

- 鼓勵員工參與工餘活動、注意平衡及調養健康身心，令員工保持在最佳狀態
- 建立有效之溝通渠道，與員工定時接觸和溝通
- 人事架構或工作環境上的突變，需有效地知會及諮詢員工，了解他們的憂慮和不安
- 建立有效之輔導員工渠道，營造融洽及良好的工作氣氛
- 給予適當的空間和時間，考慮推行五天工作

即時處理及跟進

- 與員工接觸，表示關心及諒解
- 以包容及體諒的態度給予適當的建議及輔導
- 如有需要和可行下，調整員工的工作量及人手編制
- 嘗試排解人事上的紛爭
- 在員工同意下，尋求專業人士的協助、輔導和治療
- 接納員工重投工作，幫助重建信心



抹去心中抑鬱 幹出工作意義

作者：「戰勝抑鬱」大行動工作小組
出版：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10/2007 (第二版)

歡迎傳閱

© 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。