

筆下心澄：上司態度嚴苛 下屬壓力爆煲患抑鬱 醫生：返屋企喊人工唔包

陳小姐的工作壓力很大，每天的職務堆積如山，剛完成手頭上的工作，上司又會為她訂立新的目標。而且，上司的態度甚為嚴苛，常常以責備的口吻來查問她的工作進度。久而久之，每當她聽見上司的名字，甚至是聽到他的聲音，她都會全身發抖，腦內隨即充斥着被上司責罵的畫面，令她覺得自己很沒用，只能躲在公司的洗手間內哭泣。即使回到家裡，她也無法好好放鬆，不但情緒低落、沒精打采，而且胃口變差，在短時間內瘦了幾公斤。

幾經轉介，她到了精神科門診接受診治，被診斷患上抑鬱症，開始服食藥物和接受輔導。陳小姐說因為工作時間長，回家後只能稍稍休息，甚至很多時候也要把工作帶回家完成，基本上沒有私人時間，當被問到她的喜好和興趣時，她也無言以對。

在商業社會中，「多勞多得」彷彿變成了必然的事情，很多人為了「跑數」而疲於奔命。工作永遠佔據了他們的第一位，而忽略家庭、健康、友誼等情況變成了常態。面對日積月累的壓力，而沒有宣洩情緒的出口，「爆煲」是遲早的事。

有一天，醫生跟她笑說：「其實返屋企喊，好似人工唔包啫……」她恍然大悟，明白薪金其實只是她在工作方面的報酬，而不是把她整個人都買起，俗語說「不是賣身」。聽後，陳小姐開始嘗試把更多時間分配到她的興趣上，又會不時與朋友約會和做運動。漸漸地，她也找到了工作與生活的平衡，即「work-life balance」了。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2020-12-22)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/564658/%E4%B8%8A%E5%8F%B8%E6%85%8B%E5%BA%A6%E5%9A%B4%E4%B8%8B%E5%B1%AC%E5%A3%93%E5%8A%9B%E7%88%86%E7%85%B2%E6%82%A3%E6%8A%91%E9%AC%B1-%E9%86%AB%E7%94%9F-%E8%BF%94%E5%B1%8B%E4%BC%81%E5%96%8A%E4%BA%BA%E5%B7%A5%E5%94%94%E5%8C%85>