



## 身體不斷出狀況卻找不出病因， 四招助您因應職場壓力

### 案例故事

惠美在公司任職五年，是一個在工作上盡責努力，力求完美的員工。工作雖然常常長達十小時，但惠美從不抱怨喊苦。一直到公司交由惠美新承擔一個大業務。惠美開始出現睡不好、吃不下、焦慮、情緒起伏，上班時容易出現頭痛、頭昏、胸悶、腹瀉等症狀。身體的症狀，讓惠美越來越討厭上班，對生活及工作也失去了熱情，整天無精打采，四處就醫也找不出病因.....

像惠美的狀況，很多人在剛開始只是出現很多的身體症狀，認為是因為身體的症狀導致情緒的起伏，並不知道自己是因為工作的壓力過大，導致一系列身體症狀引發的自律神經失調的症狀，進而逐步惡化。面對工作壓力，建議您可以從以下的方法中預防與因應：

### 四種方式因應職場壓力

#### 1. 注意壓力下的身體與情緒症狀密碼

每個人都有一組壓力大時的身體與情緒症狀密碼，如：腹瀉、偏頭痛、暴躁、憂鬱。如果沒有注意，常常會因為身體的症狀與情緒過於激烈的反應，造成職場同事的誤解與工作成效的低落。建議您可以對自己在壓力下的身體與情緒症狀，多加注意與觀察。把身體與情緒的症狀，當成壓力大時提醒您的鬧鐘與警訊，這樣就可以在承接工作壓力時，隨時注意身心平衡，避免因為過度失衡，最終產生嚴重的身心疾病。

#### 2. 了解壓力的來源以及如何因應

可以透過觀察與日記，觀察通常是何事會導致自己的壓力？與誰相處會有壓力？自己面對這些壓力事件通常如何處理？若是別人會採取何種處理方式？他們的方式會更好嗎？我們通常會用自己習慣的模式去解決問題，如：習慣自己解決或尋求別人幫助。每種方式都有其優點與限制，不同的方法，適合不同的工作場域。學習多元與彈性的處理事情方法，會幫忙我們更有效因應工作壓力。

### 3. 明確的上下班時間區隔

很多人習慣把工作帶回家做，甚至連度假休假時，都還是處理公事。人在面對工作時，身體會自動處在緊繃與因應壓力狀態。建議若有明確的上下班的區隔，工作與休閒的區隔，可以幫助身心的平衡與放鬆。

### 4. 培養新的嗜好與找出適合自己的紓壓方式

在遇到工作過大的壓力時，許多人會一股腦兒投入工作，但有時卻反而無法達到預期的工作成效。建議此時若能抽出時間培養嗜好（如：下廚、唱歌等）或找到適合自己的紓壓方式（如：運動、冥想、聽音樂、找朋友聊天、閱讀、逛街、旅遊等）。有段時間的抽離與放鬆，就像電腦重新開機一樣，反而有更好的工作成效，也能預防憂鬱症的產生。

認識自己的情緒及壓力來源是預防的第一步，有助於自我覺察和隔絕壓力源，進一步找到適合自己的壓力調解策略。若您正面臨類似的情況，建議您可以利用上述的方法適時自我練習！若您有其他需要協助的地方，若想了解更多，歡迎您聯繫員工協助方案(EAP)，共同討論出適合您的解決方案。

近期員工協助方案(EAP)講座資訊	
日期	主題
11月17日	析影力故事館—高年級實習生
11月29日	情緒管理講座：情緒壓力平衡與減壓體驗
12月8日	親密關係溝通：電影裡的幸福課—邁向美好關係的秘訣



~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

EAP 聯絡電話：080-002-7858 Email:service@ffceap.com.tw

重要提醒:EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。