

心晴文章

# 擊退工作憂鬱

## 【慢慢來，深呼吸。】

週末假期結束了...



### 收假好憂鬱

週末假期剛結束，緊接著迎來的工作日，可能讓很多人感到一種類似藍色星期一的憂鬱情緒。是否感到煩躁、失眠、心浮氣躁、食慾不振呢？在收假前後出現的這些身心症狀，都是典型的「收假症候群」喔！然而，透過一系列簡單的生活小撇步，可以有效地排解這些負面情緒，讓我們重新燃起對生活的熱情。

### 工作的事 一件接一件

【✓第一件事 不要急】

首先，讓我們學會「慢慢來」。在工作的第一天，不要讓自己一下陷入過於緊湊、緊張的節奏中，暖機與尋找狀態是非常重要的，但卻時常被忽視的一個準備階段。建議從整理初步工作計畫、設定優先事項等規劃性質的事開始著手，這樣更可以有條理地進入工作。





## 被壓力壓得喘不過氣嗎？

如果心情感到憂鬱，就代表著需要放緩腳步休息片刻，可以嘗試透過聽音樂、看一些愉快的影片，或者進行簡單的伸展運動，來轉移注意力...如果上述的放鬆方式都難以在工作中完成，那麼給自己一個幾秒鐘的時間做深～～呼吸的幾秒鐘調整心情與節奏，專注於呼氣和吸氣的過程，這種深呼吸的練習可以有效地調整心情，減緩焦慮感，使心靈回歸平靜，讓情緒得到釋放。畢竟，工作是一個長期的過程，在這個不斷變化和充滿挑戰的環境中，保持情緒穩定成為影響工作表現的關鍵因素，適時的給自己一個喘口氣的時間吧。

擊退工作憂鬱

## 分享快樂，放大快樂

其次，談談自己的假期吧。一個歡快的工作環境能夠有效地改善整體的情緒，在這般氛圍下的工作環境會變得更加輕鬆與愉快。此外，讓自己回想在假期中所經歷的美好時光，使它們不僅是一段愉快的回憶，更進一步轉化為一股強大的動力，激發在工作中更積極的情緒，讓自己即便面對工作中的挑戰，也能夠保持著一顆充滿活力和正面的心。



桃園市政府人事處



尼思湖心理諮商所

最後，讓自己好好睡覺吧！睡眠是身心健康的基石，不可忽略睡眠和調整生理作息對於情緒的重要性。缺乏睡眠易使人易怒、焦慮，而充足的睡眠可使大腦保持清醒，有助於保持穩定的情緒和充沛的精力，並且可以增進注意力、提高抗壓能力，以及大大提高工作中的效率。因此，在工作前確保自己已有足夠的睡眠，調整好生理時鐘，在新的一天即將到來之際，讓自己睡一個好覺吧。

讓我們學會用更加健康的方式與憂鬱情緒相處，打破週末假期後的陰霾，找回屬於自己的節奏，為更好的自己而努力！



**工作憂鬱不可怕  
讓我們輕鬆戰勝，勇闖新征程。**

尼思湖心理諮商所 撰寫

## 桃園市政府 人事處 員工協助方案

官方LINE@



預約表單



官方網站



LET'S GO!

**EAP服務專線：0800-002-7858**  
(服務時間:週一至五上班日上午九時至下午七時)



桃園市政府人事處



尼思湖心理諮商所

