

我們很累

— 倦怠

認識工作倦怠與同情疲勞

16:08

5G



Oasis 話你知

typing...



每日做唔停，連廁所都無時間去，好似個機械人咁做做做，日起身都劫到唔想返工，做嘢時成個人**好憎憎**，睇咩都唔順眼，**唔知為咩返工**，淨係想快啲收工.....



你呢個情況可能係「**工作倦怠**」



睇住病人情況急轉直下，但無咩嘢可以幫到佢哋，真係**好難受、好自責**。見到佢哋好辛苦嘅樣，我寧願自己可以麻木啲，若無其事咁做嘢，起碼唔使咁辛苦.....



你呢個情況可能係「**同情疲勞**」



工作倦怠 (Burnout)

根據心理學家馬斯洛 (Maslach) ，**工作倦怠**分為三個概念：

1. 情緒耗損

因工作而產生的**精神疲勞**。嚴重時，更會有**消極、麻木及無能為力**等負面情緒。



2. 人際冷漠

以**抽離、憤世嫉俗**的態度待人處事，將他人**以物而對**。



3. 效能缺乏

專注力受到影響，**做事效率和工作滿足感**降低。



同情疲勞 (Compassion Fatigue)

常見於醫護等救急扶危的工作人員中，因**重複面對其他人受苦或創傷**而**釋出關懷**，甚至**感同身受**，以致**情感疲憊**，出現一般倦怠的情況、創傷後壓力反應或對受助者變得**冷漠麻木**。

因目睹其他人的創傷而出現心理反應有關，所以亦被稱為「**二次創傷**」(Secondary Traumatic Stress)。





透過增強心理韌性(Psychological Resilience)預防工作倦怠及同情疲勞。

1 加強自我照顧的意識

醫務人員時刻都在**壓力**中照顧病人，常常**忽視了自己**。我們需要留意自己的壓力反應，多照顧身心的需要。

快速心理評估



照顧自己小貼士



2 保持生活多元化

積極參與**工作以外**的活動，例如社交、家庭、個人興趣等，別讓工作成為你生活唯一的跑道。



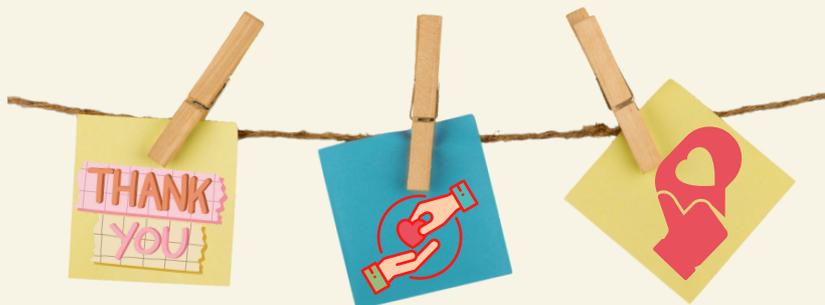
多元生活能讓您的**精神及情感**適時得到**恢復**，就如清掉杯中的舊水，讓您再次盛載新的挑戰。



3 欣賞美好事物

發掘日常生活中**積極**的事情，不將其視為理所當然。

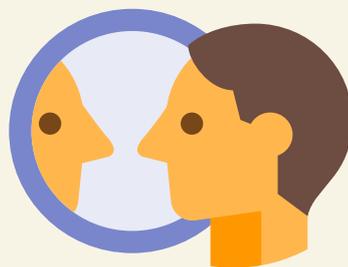
留意生活中的「**小確幸**」，例如病人的一句道謝、同事的一個小幫忙。這都是**個人滿足感**的重要來源，可抵消負面情緒。



4 進行個人反思

有意識及有規律地定期抽出時間**反思**自己現時的情況。

1. 我有什麼目標及重視的價值？
2. 我現時的生活中有什麼難題？
3. 我可以如何向目標邁進？
4. 我有哪些進步了的地方？



確定自己的處境以及**未來的方向**可以令生活更有意義。

5 及早求助

坦誠面對自己，有壓力並不代表軟弱，**及早求助**處理，可避免壓力爆煲。

找我們傾訴，電話 **2300 8618**

