

工作壓力

甚麼是壓力？

壓力是身體對於生理上和心理上的需求的反應。

壓力不單是心理上的問題。我們的身體在壓力下會產生一種“緊急反應”。譬如，當趕巴士的時候，我們某些身體部份就處於緊急狀態之中。這種反應使我們跑得快些以便趕上巴士。我們的心跳加快，血壓上昇。釋放到血液中的糖份增加。我們的呼吸加速，而其他身體活動則減慢。我們的消化系統減慢，免疫(抵抗疾病)系統部份關閉。

一旦趕上了巴士，我們的身體便迅速放鬆。身體在緊張之後需要這段時間去休息和復原。那些身體經常緊張而缺乏時間回復鬆弛的工人，健康便容易受到損害了。

早期的壓力徵狀

- 頭痛
- 胃部不適
- 睡眠問題
- 精神難以習中
- 容易憤怒

甚麼是工作壓力？

當我們不能達到工作上的要求時，我們便會感受到工作壓力。你不能達到工作要求的原因可能關係到

- 你要完成一項工作所需的時間
- 你工作所需的工具
- 你所要跟從的工地規則

壓力最大的工作就是那些對工人要求很大，而工人又沒法控制的工作。流水作業的裝嵌工人，資料輸入員，零售服務員等都是一些壓力大的工作例子。

工作壓力怎樣應影響你的健康？

長期在緊張的環境中工作，你的健康便會受到壓力的影響。時間越長，你抵抗壓力的能力會越下降。工作壓力通常影響到你工作以外的生活。它影響你的

- 情緒和精神上的健康
- 行爲
- 生理健康

人們對壓力的反應各有不同。你可能覺得受挫，憤怒或緊張。你的行爲可能會改變。你可能會抽更多煙，或是喝更多酒。你也可能不想見你的親人和朋友。

受壓力一段長時間也會令一些已經存在的健康問題惡化

- 心臟病
- 糖尿病
- 腸胃問題
- 哮喘
- 風濕性關節炎

工作壓力由甚麼引起？

工作環境因素

噪音
通風設備不良
光線不足
太冷太熱
工作位或工具設計差

工作安排

監督太多
輪班工作
工作量太大
沒有控制權
工作變化少
工作要求含糊不清

社會和經濟因素

工作沒保障
歧視 (基于人種,殘障,年齡,性別)
受解僱或轉換工作
新科技
失業率高
競爭加劇

僱主可以做些甚麼？

工作壓力是一個嚴重的健康問題。減少工作壓力的最好方法就是消除其起因。僱主可以用以下方法去改善工作安排

- 清楚界定工作和責任
- 讓工人決定怎樣去完成工作
- 給予工人機會去學習新技術
- 讓工人之間有時間互相交往
- 有彈性的工作時間表讓工人可以處理一些私人事務
- 把工作保障和變更等與工人作明確的溝通

來自其他方面的支持會減輕壓力的負面影響。在工作場地可以從多方面找到支持，例如一個同事，管理層和工會。一些可以為工人提供支持的方法包括

- 開展一個輔導計劃為工人就私人 and 關於工作的問題作出輔導
- 設立一些“家庭友善”計劃如工地托兒服務，彈性工作時間等。
- 研究一些解決工地衝突的方法

你可以做些甚麼？

工作壓力問題沒有簡易的解決方法。找出工地的壓力來源是良好的第一步。解決方法的難或易關乎問題的性質。

如果工地有聯合健康及安全委員會，把你對於工作壓力的憂慮向他們提出。與工地上其他人互相扶持可使大家壓力減輕嘗試這些幫助你應付壓力的提議。採用那些最適合你的。記著，只有當壓力的起因減少了，這些提議才會發揮最大效力。

- 定期做運動
- 有足夠的睡眠
- 吃健康的食物
- 有限度地飲用咖啡因和酒精
- 嘗試一些鬆弛運動好像瑜加，深呼吸，默想等
- 跟你信任的人談你的感受

如果你需要更多資料，請聯絡MFL職業健康中心

102-275 Broadway,

溫尼辟◆曼尼吐巴◆R3C 4M6

電話: (204)949-0811

傳真: (204)956-0848

免費長途: 1-888-843-1229 (只限曼尼吐巴)

電郵: mflohc@mflohc.mc.ca

網址: www.mflohc.mb.ca

二零零零年三月修訂