

# 工業安全作業 過勞自我預防

系級：工教100級

姓名：林佳慶

學號：496700507

# 序言

- ▣ 近年來，有關工作壓力與過勞等議題漸受國內社會重視，「過勞」(burn-out)指的是一種身心耗弱狀態，乃是長期處在高度心理壓力之下的壓力反應。過勞的症狀與成因複雜，多數研究認為過勞是長期暴露於工作壓力下的結果。過勞與工作壓力是重要的公共衛生議題，所謂「過勞」、「過勞猝死」、及找不出特殊病因的「慢性疲勞症」，在高度工業化國家已是極受重視的職業健康問題。秉持本會「健康台灣，快樂勞動」的理念，本所關懷勞工在職場上所面對的挑戰與問題，發展測量過勞的中文自陳量表，以作為測量國內勞工過勞情況的工具。為使廣大勞工本身對職業所可能造成之過勞危害能有更多認識，及更進一步預防危害產生，特編撰此「過勞自我預防手冊」，提供勞工加強過勞之自我檢測及預防管理。希望這本手冊能幫助勞工朋友帶來更多平安、健康和快樂。

# 過勞的症狀

- 1、經常感到疲倦，健忘。
- 2、突然覺得有衰老感。
- 3、肩部和頸部強直發麻。
- 4、因為疲勞和苦悶失眠。
- 5、為小事煩躁和生氣。
- 6、經常頭痛和胸悶。
- 7、高血壓、糖尿病病史，心電圖不正常。
- 8、體重突然變化大。
- 9、最近幾年運動也不流汗。
- 10、自我感覺身體良好而不看病。
- 11、人際關係突然變壞。
- 12、最近常工作失誤或者發生不和。



# 透過飲食減少壓力因子



- ▣ 1.攝取均衡的營養：可從牛奶及牛奶製品；肉、魚及家禽；水果和蔬菜以及穀類等四大類食物中均衡攝取。
- ▣ 2.限量攝取飲食中的飽和性脂肪，可以多增加攝取富含纖維(如 蔬菜等)的食物，促進腸胃健康。
- ▣ 3.不以大眾傳播媒體的理想身材做為減重的目標，不正確的減重，可能導致厭食症或貪食症。
- ▣ 4.限制含咖啡因的食物(如可樂、咖啡等)，因過量攝取咖啡因會增加失眠及壓力的產生；同時不要吸食菸類產品並且限制飲酒。

## 透過飲食減少壓力因子

- ▣ 5.適時的補充維他命，特別是維他命C及綜合維他命B，其可減輕疲勞、促進體能恢復及幫助代謝等功能，有助於處於壓力情境中，但需參考指示用量注意不要過度攝取。若能均衡的從各類食物攝取，體內即能具有足夠的維他命。
- ▣ 6.飲食中應重視正餐，避免吃入過量的精緻化碳水化合物食品(如蛋糕、甜點、巧克力糖等)，雖然這些食物能夠快速補充能量，但也會使自己處於敏感易怒、情緒不穩及壓力增加的狀態。
- ▣ 7.不要過度攝取加工麵粉及鈉的含量。

# 運動為何可讓身體健康

- ▣ 1.能夠增強心肺功能，促進血液循環讓養分和氧氣順利地運送至細胞中。
- ▣ 2.促進肌肉細胞與能量代謝，避免過度的脂肪造成高血壓、心臟病、糖尿病等相關疾病。
- ▣ 3.促進體能，改善生活品質。
- ▣ 4.消除疲勞、增加耐力
- ▣ 5.增進身體的安適狀態，有能力從事自己的工作，且有活力參與休閒活動。
- ▣ 6.讓睡眠中的「深睡時間」拉長，改善睡眠品質。
- ▣ 7.消除精神緊張，保持良好的體魄。
- ▣ 8.助於免疫系統的抗病功能。

# 運動為何可讓心理健康

- ▣ 1.感覺精神好、身體好，可以具有較高的自尊。
- ▣ 2.讓別人對你有較為正向的想法。
- ▣ 3.可以使自己清醒而有能力。
- ▣ 4.助於調整情緒，增加正面情緒或減少憂鬱和焦慮等負面情緒。
- ▣ 5.可藉由運動宣洩壓力而較能因應。
- ▣ 6.做為開始。
- ▣ 7.讓體態與體型改變，增加自信心。
- ▣ 8.運動促使「腦內啡」分泌，讓人情緒穩定，降低憂鬱。
- ▣ 9.增加自己能成功的信念，重新評估壓力、緩衝壓力的衝擊。

# 漸進式放鬆

## □ 生理效應

- 研究指出，漸進式放鬆是經由集中精神感受身體方面的放鬆而得其效果的，肌肉的放鬆可以進而使腸胃系統以及心臟血管系統的肌肉放鬆。藉由漸進式放鬆法的肌肉放鬆，對於緊張性的頭痛、偏頭痛或是背部酸痛都有不錯的改善效果。如果能夠經常性地練習，對於因為肌肉過度緊張所造成的問題，即使無法完全消除，至少也能得到舒解。

## □ 心理效應

- 放鬆訓練的意義是在平常使自己的處於放鬆的狀態，而面臨任務時能夠全力以赴。透過身心關連的影響，一個人可以經由肌肉的鬆弛，達到生理適度調節與情緒的舒緩，並提升對自我的概念，憂鬱及焦慮的減低，減少失眠的痛苦等。而也能夠透過感覺肌肉拉緊的感受，而覺知到自己在什麼情況下已經處於緊張狀態。另一方面，對於藥癮、酒癮也有改善的效果，甚至能讓意志消沉的人變得積極。

# 社會支持系統

- ▣ 感覺有壓力時，可以針對壓力來源之不同，找尋不同的社會支持系統，以尋求問題的解決與壓力的抒解。一般而言，社會支持系統可分下面幾類：
- ▣ (1)工具性：提供工作協助。
- ▣ (2)資訊性：提供有用資訊。
- ▣ (3)評鑑性：隨時提供真實的回饋。
- ▣ (4)情緒性：提供情緒表達發洩的管道。



## 參考文獻

- ▣ 1、Greenberg,J.S.(1995)。壓力管理(初版)(潘正德 譯)。臺北市：心理出版社。
- ▣ 2、杜宗禮、陳秀蓉、孫萍、藍青、石曉蔚(2005)。樂在工作避免過勞。臺北市：二魚文化出版社。
- ▣ 3、王美晶(2006)。休閒參與作為壓力調適方法及其效益之研究。銘傳大學觀光研究所碩士論文。
- ▣ 4、李再長、徐強、陳彰儀、胡國強、賴孟寬、張怡筠(2000)。工商心理學。臺北市：國立空中大學。
- ▣ 5、Padus,E.,Gottieb,W.,Bricklin,M.(1996)。情緒管理手冊(一)做心理上的強者。臺北市：月旦出版社。
- ▣ 6、段秀玲(1995)。壓力管理。臺北市：天馬文化出版。
- ▣ 7、  
[http://www.iosh.gov.tw/Book/Other\\_Public\\_Publish.aspx?P=13](http://www.iosh.gov.tw/Book/Other_Public_Publish.aspx?P=13)