



建立針對長期工作壓力的 全人健康策略

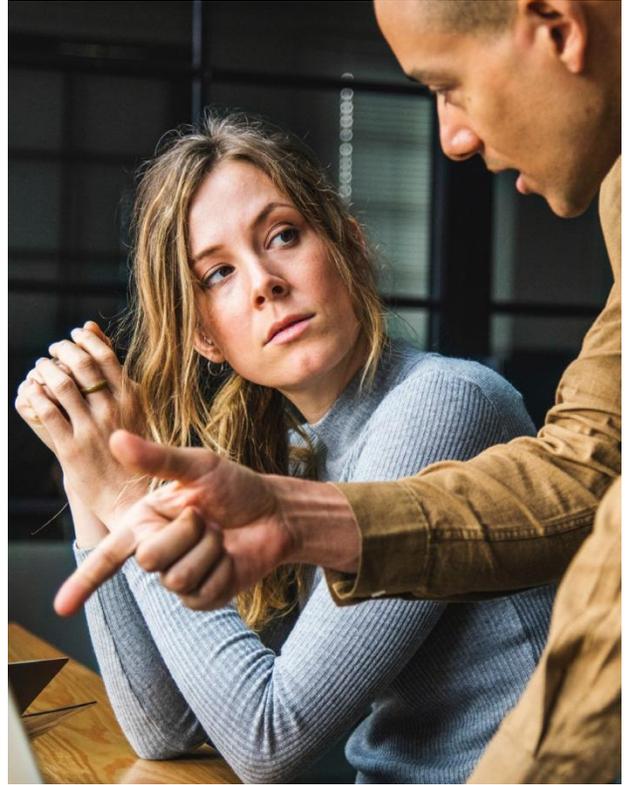


建立針對長期工作壓力的全人健康策略

眾所周知，長期的壓力對人的工作及社交能力有很大影響。但鮮為人知的是，長期壓力往往會引致頭痛、胃腸道併發症及背痛等身體症狀。這意味很多時候，當人們嘗試尋找治療長期壓力症狀的方法時，會忽略它的根本原因。

我們對精神健康的研究越深入，就越明白其影響之嚴重性。例如，多年來已有多項研究指出長期壓力與心血管疾病風險增加有關。

因此，我們需要對保健，尤其是長期壓力，採取針對個人身心健康問題更開明的對策，我會稱之為「全人健康」。這實際上是一種三方合作的對策，僱主需要為員工創造安全和獲得支援的環境。僱員應盡量認清其生活方式對身心健康的影響。最後，醫護人員在處方藥物前，要知道病人的身心（身體與精神）健康是互相關聯的。



反思工作的價值



隨著我們對長期壓力的原因和影響了解更多，許多僱主正徹底反思其如何判斷工作的價值。有些僱主仍會將生產力與出勤情況混為一談，認為最盡職盡責的員工是那些在公司裏待得最久、請假最少，甚至身體不適仍然上班的員工。

2018年，信諾的「360°健康指數」調查發現，幾乎每10個人中就有7個人在生病時仍會上班，儘管他們的生產力下降21%，且還會推遲痊癒的機會。我們會稱這種現象為「無生產力上班」。

這種「無生產力上班」顯然會造成巨大的經濟損失。例如，在英國，Green and Black最近的一份報告估計，

缺勤造成的損失為每年約118億美元，但「無生產力上班」造成的損失幾乎是兩倍，約為212億美元*。

*「信諾 360° 全球健康指數調查」，信諾，2019年，(<https://wellbeing.cigna.com/>)，向以下23個市場的13,200名受訪者進行調查：澳洲、比荷盧、加拿大、中國、法國、德國、香港、印度、印尼、韓國、紐西蘭、尼日利亞、沙特阿拉伯、新加坡、南非、西班牙、台灣、泰國、土耳其、阿聯酋、英國及美國。

壓力與「無生產力上班」

我在 2017 年進行的一項研究發現，在人們居住國家以外的地方，預測「無生產力上班」的主要原因是壓力，約佔所有「無生產力上班」情況的四分之一。相比之下，員工缺勤主要是因為疼痛，成為近半數缺勤的原因。

這項研究說明了員工認為受傷或生病等身體症狀是真正的健康問題，因而有充分理由請假，但精神健康問題（如壓力）卻不是。

僱主必須了解「無生產力上班」對員工的影響。僱主應確保其管理人員及主管對員工生病及個人問題保持敏銳，並提供有助改善員工健康和提高生產力的醫療保健計劃。

實際上，我們需要僱主創造坦誠溝通的環境，讓員工不隱瞞自己的精神健康狀況，並在感到有長期壓力時坦言相告。



僱員的角色



僱員也必須履行應盡的責任。獲得優質的醫療服務對發達國家的大部分人來說已習以為常，但這亦意味人們對藥物能醫百病的期望越來越高，而不是運用自我認識技巧來了解本身的問題。雖然我不主張大家避免求醫，但人們確實需要知道他們的生活方式會如何影響自己。

例如，「隨時侯命」文化的崛起，人們每天 24 小時都與工作、外界及新聞資訊連在一起，這對健康造成很大影響。2019 年「信諾 360°健康指數」調查發現，全球 64% 的人在奉行「隨時侯命」文化的工作模式，這對員工的身心健康造成不良影響。

積極運動

儘管眾所周知，運動對身心健康有正面影響，但這往往是受壓力所困的人最容易忽視的一環，而化解長期壓力問題其中一個最佳方法是積極運動。缺乏運動可導致心臟病、糖尿病及其他與肥胖有關的疾病。另外，有人會採取消極的應對方法，如酗酒、不良飲食習慣甚至吸毒，以逃避生活壓力，這反而會造成負面情緒的惡性循環，可能導致長期的抑鬱症狀。

除了運動外，靜觀活動已證明有助改善健康。越來越多的證據顯示，像冥想等靜觀練習，專注培養對當下感覺的注意力和意識，有助紓緩長期壓力和疼痛。有客戶告訴我們，不少僱主的僱員健康計劃都有舉辦靜觀活動。



支持醫療行業



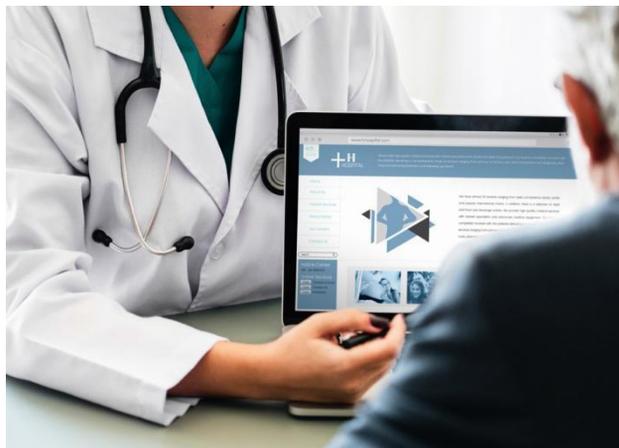
全人健康系統的第三個組別是醫療行業。如果醫生不知道病人的精神狀態，他們便難以正確診斷及治療身體病症。醫療衛生系統的管理人員及醫療專家必須接受完善培訓及設立轉介系統，才能應付受長期壓力困擾的病人的需要。

採用非藥物介入治療的一大障礙，是人們通常不願意承認自己正受壓力問題困擾。他們認為採用對話和與醫生分享想法和感受的治療方法令他們感到尷尬。同時，這種治療方法並未被廣泛採用，加上採用這種治療方法的醫生都集中在發達國家的大城市。

推動線上醫療服務

視像及數碼醫療服務的發展，讓僱主可為人口分散的地方提供醫療服務。僱員可直接與治療師談及自己受長期壓力困擾，而毋須經普通科醫生轉介，特別是如果僱員派駐海外工作，面對文化差異的情況。

我們最近進行了一項關於數碼健康介入治療對健康影響的研究，就採用短訊、手機應用程式及網站等作輔助的線上認知行為療法（CBT）等工具的成效進行了評估。CBT 是一種談話療法，可透過改變一個人的思維及行為方式協助解決個人問題。透過認識簡單實用的技巧來改變消極的思維模式，每日逐少改善心態。我們發現，近半數病人成功改變了他們的消極行為，其中生活方式的改善尤為明顯，例如減少飲酒。



雖然這項研究本身並不足以提供確鑿證據證明線上治療的成效，但它確實顯示數碼工具在識別及支援面對長期壓力相關症狀的病人方面具發展潛力。結合數碼健康工具的員工健康計劃及國家健康衛生系統，可提供對病人康復至關重要的早期介入治療。

將全人健康納入公司文化



長期的職場壓力是現今不少僱主及僱員面對的問題。雖然壓力成因及症狀或因人而異，但經驗告訴我們，這可以透過妥善管理而得到改善。全人健康是所有僱主都應該重視的業務需要，而且應像現今的健康與安全政策一樣被納入公司文化中。



撰文：
Peter Mills 博士
信諾歐洲 - 醫學總監

