

「過勞」症狀與預防

過勞定義

「過勞」表示工作過度勞累、工作量太多或是工時太長的情形，也和工作者的工作量超過其能力有關，常會造成生理及心理的相關疾病。2019年世界衛生組織（WHO）首度將過勞納入疾病分類。

台灣等亞洲國家也都存在超時工作或責任制的影子，例如過去工程師或遊覽車司機因爆肝猝死的新聞也並不少見。

6種過勞的高風險群

1. 不規律的工作者。
2. 工時長的工作者。
3. 經常出差者。
4. 需輪班或夜班工作者。
5. 作業環境有異常溫度、噪音或時差者。
6. 伴隨精神緊張的工作者。

資料來源：hello醫師、heho健康

12 項過勞的症狀

自我了解是預防過勞的第一步，勞動部職業安全衛生署曾製作了一本「過勞自我預防手冊」，可初步自我檢視，如符合過勞的十二項徵兆，應盡早找出原因加以改善，必要時請求醫師協助。

1. 經常感到疲倦、健忘。
2. 突然覺得有衰老感。
3. 肩部和頸部僵直發麻。
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. 有高血壓、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。

如何預防與改善過勞症狀？

除了設法減少工作時間與紓緩工作壓力外，還可以從生活型態開始調適：

1. 保持充足的睡眠。
2. 均衡的飲食營養(避免含糖飲料及垃圾食物，盡量吃原形食物)。
3. 固定的運動(每個禮拜運動三次以上最佳，每次做二十到三十分鐘)。
4. 戒菸、戒酒。
5. 適當的休閒娛樂(散步、聽音樂、寫作、畫畫、看電影等)。
6. 定期進行健康檢查(多注意自己的血壓、血脂、血糖的數值，若有過高的情形，請遵從醫師的處方服藥，避免過勞引起的腦心血管疾病)。

1925安心專線（依舊愛我）

若有心理壓力或情緒困擾，可撥打衛生福利部1925安心專線，提供24小時免付費心理諮詢服務。

自我檢測方法

個人相關過勞量表	總是	常常	有時候	不常	無
1. 你常覺得疲勞嗎？	100	75	50	25	0
2. 你常覺得身體上體力透支嗎？	100	75	50	25	0
3. 你常覺得情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
4. 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？	100	75	50	25	0
5. 你常覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
6. 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？	100	75	50	25	0
自我篩檢分 $\div 6 =$ 分					

工作相關過勞量表	總是	常常	有時候	不常	無
1. 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？	100	75	50	25	0
2. 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎？	100	75	50	25	0
3. 你的工作會讓你覺得挫折嗎？	100	75	50	25	0
4. 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎？	100	75	50	25	0
5. 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎？	100	75	50	25	0
6. 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎？	100	75	50	25	0
7. 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎？	0	25	50	75	100
自我篩檢分 $\div 7 =$ 分					

疲勞類型	分數	分級	解釋
個人疲勞	50分以下	輕微	您的過負荷程度輕微，您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。
	50~70分	中度	您的個人過負荷程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
	70分以上	嚴重	您的個人過負荷程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。
工作疲勞	45分以下	輕微	您的工作相關過負荷程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
	45~60分	中度	您的工作相關過負荷程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
	60分以上	嚴重	您的工作相關過負荷程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。

聲明：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！