

如何避免過勞死

楊明仁/精神科主任

過勞死(Karoshi)名稱源自日文，意為因為過勞以及身心壓力而導致腦、心臟病、呼吸器官以及精神疾病等發病，而致死亡以及重度傷害；根據牛津英語詞典定義，“過勞死”為“因過度勞動身心消耗造成死亡”；勞保局則定義過勞死，是指一天工作二十四小時，或一周內連續五天工作超過十小時而致死者。

簡單的說，過勞死是指長期慢性疲勞後，誘發的猝死。「過勞死」之所以受到關切，因為企業猝死事件頻傳；據統計死於心臟病的日本人中，至少有20%以上死於過勞，且多半是年輕力壯的中年人。另外，過勞死發生主要的高危險群包括企業中高層、業務員、勤務繁重的員警、醫護人員等工作時間及壓力大的職業。教師也是過勞死可能上身的族群，平日除了忙於教學工作，還要從事學術研究、製作教具，兼要開會，忙得不可開交。不久前，交通大學幾位教授疑似過勞死，受到國人關切；醫師也有過勞死案例，一家私立醫學中心的醫師在工作時猝死，某教會醫院的醫師在辦公室發生中風，也有婦產科醫師忙於接生後，累死在家中。

嚴格來講，過勞死不僅是職業病，而且與工作壓力有絕對的相關。工作壓力與身心健康的探討，除了精神與情緒困擾之外，若再加上與其相關之健康行為與社會心理等種種疾病共

罹率，其所將對社會所帶來的影響也不可謂不大。然而其所造成的影響如怠勤、工作績效降低、以及相關之酒精藥物問題，所造成的經濟損失，更是未來社會的沈重負擔。可見過勞死之防治在當前社會健康政策上之重要性。



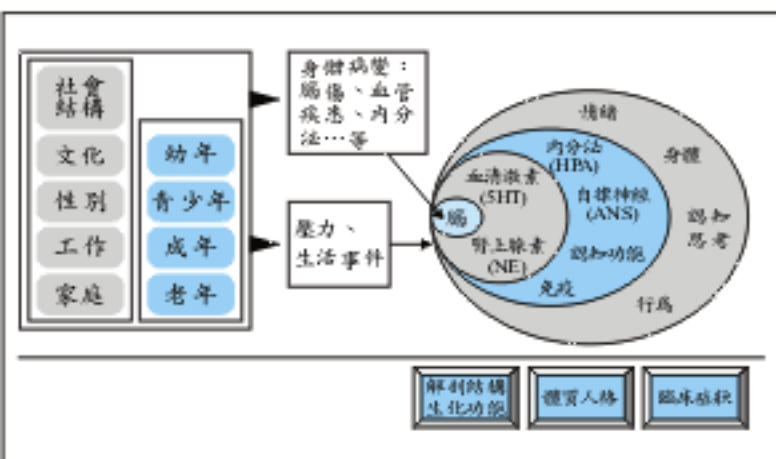
壓力與過勞死

壓力疾病形成的原因相當複雜，除了體質遺傳因素外，個人與環境互動更是扮演著舉足輕重的角色。換言之，當我們無法調適與環境、社會與內在要求時，就會產生壓力以及一連串各種壓力反應，進而導致生理或心理的疾病，過勞死也隨將發生。

除了情緒與行為反應，人體長期承受過度的壓力，交感神經和腎上腺系統產生紊亂，影響體內荷爾蒙的平衡，導致血壓上升、動脈硬化、血液凝結異常，造成腦中風、心肌梗塞等心臟血管疾病，連帶影響其它器官功能而急速致死的現象。日本醫界發現，猝死的高層主管往往原就有疾病存在，只是他們不知道或不以為意，任由過勞蓄積，壓力遽增，才誘發舊病，突然惡化死亡。其他過度疲勞會影

如何避免過勞死

響身心健康還有：支氣管炎、哮喘、非特異性結腸炎、心臟病、心悸、蕁麻疹、原發性高血壓、消化性潰瘍、胃痛、失眠等(見圖一)。



圖一壓力引起之社會與心理疾病機轉

目前生活情境常見的壓力源很多，工作是最為重要的一個。人一天至少有八個小時在工作，職場的壓力、工作的性質特徵、人際關係，無一不是壓力的來源。

研究發現，工時太長者、輪班工作者，或者工作時間不規律者，是三個發生「過勞死」的高危險群；據統計一週超過六十小時、壓力大或者整天工作者，爆發腦血管、心血管病變的機率，比一般人高出5~20%。過勞死之所以一直存在東方社會裡，可能是因為西方人容易將工作和生活切割開來，工時不長，工作之餘也很重視休閒生活，因此較少出現工作過度而猝死的現象。台灣人年平均工作時數二千二百八十二小時，高居世界第一；因此，如何提防過勞現象，避免過勞

死成為上班族的隱性殺手，更是值得重視課題。

然而，要避免引發過勞猝死，除工時勿過長外，應盡量減少輪班，或者輪班過程中有夠長的調適時間；而且讓自己的生活、工作規律化，也是避免引發過勞死很重要的方法之一。

再者，從事單調、枯燥工作的人，也容易產生職業倦怠，而其罹患心臟病的機率也比在工作上有掌控權的人高出一倍。Kanter就認為工作環境中的機會、權力和組織的結構特徵，會影響個人從工作中感受到的滿意度、人際關係和組織中的態度行為。Kohn也指出不同工作結構，影響人的自我導向，而顯現出價值差異，這和個人的壓力調適很有關係。Karasek以個人對其所從事工作之主控性高低，以及工作要求大小建構成不同的工作壓力狀態，來探討工作壓力對個人的影響。結果發現：高壓力工作狀態者有較高的心臟血管疾病罹患率。

過去筆者對於國營企業員工所作的調查也有類似發現，所從事的工作性質與特徵才是重要的壓力源，而其與工作者身心健康有著重要的關聯。如果從事的工作單調重複、缺乏挑戰性、無法獲得自我成長機會者，則愈容易有心理健康問題以及問題飲酒現象。

以上發現顯示，除了工作壓力外，組織結構以及工作安排，對於工作

人員心理健康也將有著重大的影響。值得注意的是，今日爲了追求經濟效益，民營化已是不可避免的事實，但在這組織變革的過程中，常見有員工爲其自身利益、安全需求、或適應問題，發生種種抗爭的社會事件，但其所將對員工所造成的身心健康影響，更是值得我們關切的課題。

如何自我偵測是否有過勞徵兆？

什麼是壓力的徵兆？如前所言，過勞死是長期慢性疲勞之後，誘發的猝死，這些患者大都有疾病存在，卻不自知或不以爲意，任由疲勞蓄積，才病發突然死亡。也就是說，長年過勞，導致疾病急性發作。過勞死的危險訊號包括：長期處於高壓力狀態而又無法透過休息而恢復的疲勞，經常覺得身體不適，但卻又在健康檢查之後，也找不出肯定的病因。另外常見徵兆還有：大腹便便、脫髮早禿、性功能下降、頻上廁所、記憶力、心算能力衰退、注意力無法集中、睡眠時間縮短、經常頭痛、耳鳴、目眩、做事經常後悔、易怒、煩躁、悲觀、難以控制情緒等。

台灣五十歲以上之中老年人深受心血管疾病之威脅，不但如此，因工作壓力及生活型態改變目前臨床上有所謂「Young Stroke」有逐年增加趨勢，因此，爲避免遺憾，早期發現早期治療的重要性，更要備受重視。

你有潛在的過勞病症嗎？不妨從以下二點來檢查身體所發出的警訊，來判斷身體是否有過勞傾向：

- 一、觀察自己外在是否有過勞跡象：無故大量掉髮、經常性黑眼圈、臉色蒼白、長黑斑、面皰、眼神渙散、精神無法集中、嗜睡、易發怒、頸肩肌肉僵硬、情緒低落、焦慮不安...等。
- 二、是否有身體的不適症狀：體內壓力日益累積過大時會影響內分泌系統及免疫系統，愈覺得有壓力的人愈容易受到感染而感冒，因此如果經常出現頭暈、心悸、胸悶、胸痛等都是身體過勞的潛在危險訊號。另外，經常性的胃痛、脹氣、便秘、腹瀉...等，乃因腸胃道壓力過大影響器官運作而失去原有的平衡狀態。

如何避免過勞死

要避免過勞問題，首先需要學會「覺醒」。隨時意識到自己所面臨的壓力，同時願意花時間去做各種生活上與身心上的調適。然而會「過勞」的人，通常不是「工作狂」，就是因爲各種家庭、經濟因素，而不得不如此。但歸根究底，終會導致是身、心上的機制嚴重地失去平衡，因而形成惡性的循環。其結果是各種高壓疾病的產生。



一、做好壓力、情緒、時間的管理

個性決定一個人的命運，性格決定一個人的疾病。「斯人也，所以有斯疾也」；諸葛孔明事必躬親，過勞而死。因此，為避免過勞死，最重要的是應了解改變自己的工作習慣。

俗話說：「我們不能改變世界，卻能改變自己」，強調的就是培養健全人格，改善不良的認知狀態。當面臨問題時，先不要急於解決問題，而必須練習分辨壓力的來源，辨別問題所引發的情緒種類及問題本身的真正內容。接著，再根據問題引發的情緒內容以及蒐集到的各種問題成因，建立情緒困擾產生的假設；問題的內容與分析，藉著問題引發之情緒了解思考習慣，探討問題內容及構成因素，對於遭遇之問題建立一套更接近事實，合乎邏輯的解釋，調整憂鬱焦慮的情緒與生理情況。

「你大可以凡事拖延，但時間卻不會等你」，活在工商繁忙的時代，大家都覺得時間不夠用，巴不得能有多一點時間。除此之外，「有些事很急卻不重要；但有些事不急卻很重要」，要能區辨緩急先後。時間固然是最寶貴的本錢，成功的人都會將時間視為重要的資產。所以，如何提升個人生產力，在最短的時間內，做完最多的事，而且還能維持不錯的工作品質，是你我都要學的。



二、培養規律健康的生活型態

越來越多的證據顯示，飲食均衡、規律運動會有助於改變腦部活動的效率。生活型態的管理，也將幫助人們遠離焦慮與憂鬱。例如注意飲食，少抽煙、喝酒，可攝食含有蛋白質、氨基酸或深海魚油等食物。避免飲鴆止渴，雖咖啡甜食暫時解憂，但只有短暫的效果，事後反更容易出現焦慮與緊張。除此之外，養成固定運動習慣，肌肉放鬆與靜坐、瑜珈、太極等活動的練習更是有益身心健康。

三、厚植社會資本，促進身心健康

社會資本指的是，信任的人際關係、規範的社會秩序、以及人際網絡與支持。研究顯示，社區居民彼此信任程度較高地區，可以互相幫忙、共同參與公共事務或團體，其居民必然也將會有較佳的健康狀況。當社會之人際信任程度每增加百分之十，每年每千人死亡率可以降低百分之零點六。所以，活絡鄰里關係與人際網絡，提升社區活動的參與，如志工團體、休閒活動、宗教活動等，不僅發揮守望相助的精神，增加人際網絡社會支持與社會資本，也是促進心理健康之要素之一。

四、改善職場環境，創造員工身心健康

職場結構對個人身心健康狀況的影響，過去一直都未被強調；如何創造充滿學習機會的工作、在工作中尋

求自我實現、在工作過程獲得挑戰與成就感，也是勞工安全的重要考慮。否則，有志難伸，一塵不變，對未來毫無願景的工作，工作人員不僅是易受淘汰，也將不利於個人心理健康。

忙碌與否並不是造成壓力的決定性因素，同樣地，工作勤奮不必然會過勞死，也不等於過勞死。就如證嚴法師所說言：「我們沒有生命所有權，但是我們有生命使用權」。只要能善加安排工作與休閒時間，勤奮工作的族群依然可以樂在工作，自我掌握，創造成功先機，相信也有助於心靈提升、身心健康促進，和樂的家庭，創造更美好的明天。

