

日夜操勞，深夜卻睡不著？

日夜操勞，深夜卻睡不著...

文玲年屆四十且在公司工作了十多年，去年職務上有所異動，需要帶領新的部門團隊，不僅得適應新環境、還要學習新的工作內容，工作時間變長、負荷也加重；而且返家後文玲又要照顧尚就在讀幼稚園的兒女；這樣蠟燭兩頭燒，讓她覺得身體疲乏，可能是因為要張羅的事務很多，深夜了腦子卻還是停不下來，一直浮現某些思緒，久久無法順利入眠...

EAP 放大鏡

近半年文玲發現自己白天上班時間不但常常頭暈、手腳無力、胸悶、有時還會心悸、腹瀉...，晚上睡覺甚至會冒汗、多夢、睡不好；文玲不斷反覆做檢查，試圖找出病因；不過經過抽血及心電圖檢查，結果都顯示正常。然而不舒服的症狀卻未因而獲得改善！文玲覺得情緒管理也變得不好，可能工作與生活的負荷，讓她身心俱疲，感覺自己快喘不過氣來...直到有同事提醒她：公司有 EAP 諮詢服務，文玲才來電尋求心理顧問的協助，試著找出問題的癥結。

EAP 小幫手

個案管理師聽文玲描述工作及家庭情況，傾聽、同理她的處境，並說明大腦可能不斷地偵測到身心的壓力，就會進入慢性壓力的模式，提醒這可能是「自律神經失調」的症狀。長期處於高壓力緊張的環境下，則會造成自律神經失衡的現象，也就是身體很累、腦子卻停步下來，就像是白天工作時需要有活力(踩油門—啟動交感神經)，晚上腦部要發送訊息，讓身體該停下來休息的時候(踩剎車—啟動副交感神經)。一旦長期累積壓力，導致大腦生病(如車子油門與剎車不能適時地協調)，我們的自律神經系統就會失調，憂鬱、焦慮，記憶力與情緒變差，身體其他的疾病就會隨之而來。為了協助文玲解決內外在此的壓力，個案管理師安排文玲接受心理諮詢及搭配放鬆技巧練習。心理顧問提供以下改善自律神經失調的方法：

1.飯後應休息放鬆

自律神經失調患者的交感神經大多過於活躍，若飯後馬上工作，交感神經便會搶先運作；因此要活化副交感神經藉此達到平衡，吃飯時應細嚼慢嚥，且飯後稍微休息。顧問建議文玲晚餐後，不妨暫且放下手邊工作或家務事，抽空半小時休息一下，例如聽聽輕音樂；或穿上舒服好走的鞋，到室外、公園或河堤邊散步。

2.改善飲食，提升活力

腸道健康和自律神經息息相關，若有自律神經失調症狀如腸胃不適等，除了每天至少喝 3000C.C.的水，多吃香蕉、蔬菜，另外可喝無糖優酪乳或服用益生菌，增加好菌改善腸道環境；多補充魚油和適當的保健食品，也會有所助益。

3.養成運動習慣，調整生活節奏

運動時大腦會分泌腦內啡，可以讓肌肉放鬆、轉移壓抑的能量，對身體及心理有莫大的幫助。忙碌的現代人應養成規律的運動習慣，不論是散步、快走或爬山，打球或游泳；每周至少三天、每次至少 30 分鐘，享受運動後放鬆的感覺。只要你願意給好好善待它，身體會恢復自我調節的功能。

4.尋求專業協助

建議平時與朋友、家人聊天，維持正向關係與支持的力量，或從事自己喜愛的休閒活動以定期紓發壓力；保持生活的彈性，適時轉化壓抑能量的自我信念，使你遇到壓力時比較不會焦慮，是預防自律神經失調的重要關鍵。若身心情況依然沒改善，已影響到你的人際關係、工作情緒、工作表現，建議你盡快尋求 EAP 專業諮詢。

EAP 小叮嚀

現代人的壓力來源很多，若您時常覺得胸悶、心悸、失眠、全身痠痛無力，卻找不出病因，很可能是你的「自律神經」已經出了問題！

自律神經失調被認為跟壓力有關，因此做好「壓力管理」是很重要的。

若是外在壓力，要去思考有沒有可能改變壓力源。如果壓力源的改變是有限的，那就，改變自己對外在壓力的認知；若壓力是來自內在的，就要瞭解自己內在的心理衝突。

資料來源：<http://kms.secda.info/xms/content/show.php?id=10812>

~人事室關心您~

本校與高雄張老師中心簽訂特約諮商契約

如校內同仁有須求可自行聯繫預約諮商

07-3333221 分機 **213** 張小姐

(過程絕對保密，請放心使用！！)

(每人每年最高補助3小時諮詢費)