

在家工作的心理管理策略

不少人在家工作的日數不斷延長，以避免感染新型冠狀病毒的風險。嶄新的網上科技能讓員工遠端工作及保持聯繫，以減低對工作表現和士氣的影響，然而員工在社交上有如長時間被孤立，或欠缺了一份承擔責任的感覺，因而引致情緒低落、抑鬱、沉悶、煩躁、無精打彩、焦慮、幽閉煩躁、過分憂慮的情況，甚至出現強逼症行為的傾向，令認知能力削弱，如記憶下降、難以集中，以及助長不良習慣形成的機會，如抽煙、過度飲酒和吃零食。

企業或公司究竟如何對應這些挑戰和做好風險管理呢？以下是一些實用小貼士，讓打工一族妥善管理好心理健康之餘，公司也可提供協助。

儘管部分建議或顯而易見，但在充滿危機感的時刻，也必須再次提醒大家：

個人自我護理：

甲) 思維和態度

- 關注客觀事實和專注正面資料，例如來自世界衛生組織的科學數據；當工作沒有太忙碌的時候，可花時間作好準備和做策略性的工作
- 不要著眼於當前危機，可考慮到中長期部署
- 相信市場的周期趨勢
- 對即將發生的變化，在可行範圍內作控制性措施
- 回想過去克服危機的成功經歷，盡量保持樂觀
- 以恩惠和感恩的心去面對

乙) 行為

- 向親人至愛分享感受
- 聆聽和唱出一些鼓舞人心和正面的歌曲
- 多畫畫
- 多跟兒童和寵物一起玩耍
- 閱讀個人成長和自助書籍，或收聽正面樂觀的發聲書籍 (audio books)
- 限定自己閱讀負面新聞的時間
- 受壓和感到懊惱時，可延遲一些重大的決定
- 堅持做運動，包括帶氧和伸展運動
- 多曬陽光，走到郊外接近大自然，保持幽默，例如觀看喜劇

在這個充滿挑戰的時刻，許多公司應給予員工支持，不要錯過照顧員工的機會。



公司層面上的措施：

- 利用科技全天候無間斷支援視像會議
- 管理層作好榜樣，不時鼓勵員工、表示關心和顯示勇氣
- 利用跨國團隊賦予後勤支援，因其工作或未受到新型冠狀病毒的嚴重影響
- 組織工作小組，讓員工互相扶持、彼此一同承擔責任，促進溝通的同時，也藉此互相鼓勵和推動對工作的信心
- 在這艱難的危機時刻，多支持慈善活動，扶持弱勢社群
- 為有需要的員工提供網上醫療諮詢平台

跟據美國暢銷書籍作家Mark Sanborn在《加演效應》(Encore Effect) 書中的描述，傑出的表演者經常在生活中做兩件事：

- A) 他們會盡力認真地作準備
- B) 他們會時刻留意那些可能會破壞他們演出的隨機事件和情況，包括自身的問題

我們可以預現到新型冠狀病毒會構成全球危機，影響到我們的健康和工作表現。應付疫情的權宜之計是持續妥善準備；忽視個人心智的管理反而令病毒變成我們最大的敵人。精心規劃和人力資源策略若執行得宜，再配合多方面的支持，則有助減低欠缺效益的工作表現和健康風險。

最後祝大家身體健康！



作者: 陳慶滿博士

陳博士為註冊臨床心理學家，於明德國際醫院和中環明德醫療中心應診，並持有企業教練證書，為亞太區跨國提供行政人員的訓練。

要使用視像諮詢醫生服務，請掃描以下二維碼或瀏覽網頁
<https://matilda.ringmd.com>

