



放假周身唔舒服?

過時過節，處處充滿溫暖幸福景象，但很多人習慣工作繁忙、生活緊張，放假反而無法自在享受。根據霍姆茲壓力指標，休假所帶來的壓力只僅次於欠債數萬元而已。若你是這類大忙人的話，就請多加注意！節日剋星也許已一步步入侵你的悠閑假期了。

PHOTO ILLUSTRATION BY LISA A. FRASIER/ORLANDO SENTINEL ©MCT

很多大忙人也盼望有一段假期可以休息和重整一番，可是到了假期，卻反而特別煩惱，這種情況就是典型大忙人在節日時所患的「心病」。

忽然悠閑難適應

因為這些大忙人只有工作時才能感受到自身價值與滿足感，到一下子休閑下來，往往反而精神萎靡，難以適應，身體也容易出現問題。在日常工作，潛在的心理問題被工作所消解，不滿情緒和內心緊張，因工作忙碌而得以緩解和平衡。如果這種大忙人平時只懂工作，而又沒有其他興趣和休閑活動，閑下來所引起的煩躁焦慮，便會變得明顯和困擾。

抵抗力下降

此外，一個人長期處於壓力和情緒緊張，會導致內部協調系統失去平衡，令免疫系統受到干擾和抵抗力下降，傷風感冒等病患隨之而來。也許有人會問，為何人會在壓力過後才出現上述情況呢？其實，當人處於壓力時，身體會釋放某些荷爾蒙如腎上腺素，以助集中精力應付挑戰。然而，壓力長期過多，令身體狀態受一定程度的影響，當壓力過後，這些荷爾蒙分泌便會減少，但因抵抗力已變弱，毛病便一一呈現。

平時就應多輕鬆

大忙人預防放假「心病」和「身病」的最好方法，是平時工作之餘，也好好為自己安排生活和娛樂節目，不妨多結交一些好友，每逢周末盡情輕鬆一下，還要重視繁忙工作對身心的影響，定期安排有益身心的活動，提升個人抗逆力。忙碌工作所帶來的負面影響，就有如放置在垃圾桶的廢物，等太久才清理，實在太不衛生了！

Recruit

Profile 張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。

網址：www.fourdimensions.org