



讓「失業症候群」 停止蔓延

「失業」兩字人人害怕，
更令人害怕的是整個社會的不景氣，
整體低氣壓所影響人的各項症狀。

不單純是社會現象，失業症候群
已經蔓延到我們生活四周。
雖然看不見，但這種龐大的壓力
在台灣這半年來已如病毒般散發出來。

最近來醫院掛「心理調適與情緒問題」門診的人口遽增至一倍以上，以前每次門診大約40-50個案例，而現在，卻增加到70-80個。患者包括了失業後找不到工作的人，產生了情緒調適上的問題，若是再長期的找不到工作，就很可能出現身心上的疾病。不只是失業，因為景氣不好，許多員工擔心被公司裁員，因此出現了心理上面的問題。還有因為週休二日來臨，老闆要求多加班，居然也造成上班族工作

壓力難以紓解。另外網路業與電子業求診病人增高，而計程車司機赫然見榜首。看來「失業症候群」即將是台灣人要面對的新問題。

從就診者性別來看，以女性比較多，因為女性比較有憂鬱疾病的困擾，因此對於失業或工作造成的壓力較難化解。年齡方面則集中在25-35歲中間，包含了職場新鮮人與中產階級都是範圍之內，而35歲以後，因為人格成熟和地位穩固，便較少有相關問題，除非他們公

司倒閉了。至於行業別，目前電子業和網路業是最多人來求診的了！大概是他們的壓力太大與之前網路裁員風等影響，但沒想到的是，計程車司機也有非常多相關心理問題。計程車司機素質落差相當大，他們常常因為缺乏技能便開車謀生，又在封閉的地方獨自工作，因此無法想像的是，計程車司機罹患工作壓力產生的心理疾病也相當的多。

從職場壓力產生倦怠到 發展為失業症候群

上班族容易因工作壓力而產生心理問題，在工作上會出現三種情況：1.和同事漸漸疏離，2.突然亂發脾氣，變的暴躁，3.工作無法專心，想做也做不好。然而失業後，如果一直找不到工作，那問題就會更加嚴重了！心理上，受打擊使得自尊變的低落。



■木瓜、胡蘿蔔等抗氧化類食品，可提升身體的免疫力。



很多病人都會問我說“醫生呀，我是不是沒用？我是不是社會上的蛀蟲？”然後身心就會跟著出狀況，包括失眠、夢魘、和生理時鐘大亂。因為晚睡晚起，就跟著疲倦感滿身，更難再振作找新工作！

很多失業一族不喜歡讓朋友知道他失業。不接觸人群的結果，他們變的敏感，易怒，當人提到他們失業時便會暴跳如雷，我想這是相當不好的。

面對失業問題五法寶

失業者應該要如何來面對失業問題呢？

一、自我查覺：失業者可能會有失眠、心情煩躁、恐慌、易怒、易與人發生衝突、無望、無價值感等情形發生，甚至攻擊配偶或小孩等行為。身體方面則可能因憂鬱而有頭痛、注意力不集中、食慾改變、食而無味等症狀；焦慮則會引起緊張、心悸、胸悶、腰痛、手脚酸

麻等症狀，千萬不要隱忍不顧，讓小事變大事、大事變壞事，到時就糟了！

二、調適紓壓DIY：失業者如果發生以上症狀時，可試著學習呼吸肌肉放鬆法或冥想、靜坐等生理回饋法。近年來流行的芳香療法、SPA水療法或傳統按摩都對減壓有幫助。另外散步、爬山、聽音樂等都是讓情緒安詳的輕鬆方式。如果失業者發現自己常感到焦慮的話，建議早起後，將家中窗簾打開，出去走走、曬曬太陽；晚上睡覺時最好關燈，以符合人體生理時鐘。

三、飲食調整：對於出現上述症狀的失業者，應儘量要避免咖啡、茶等刺激性飲品，因為咖啡因是情緒的緊繃劑，短暫雖有提神效果，但等效果過去，會讓人覺得很累。另外可多吃花椰菜、青色、新鮮蔬菜或芹菜汁等，因為這些食物具有安定神經作用的維生素B群。而雞肉類食物有基礎氨基

酸，奶類、香蕉等含有高濃度色氨酸，可提升正面情緒紓解壓力。另外人體一旦壓力太大，免疫系統就容易出問題，所以可選擇胡蘿蔔、木瓜等抗氧化類食品，可提升身體的免疫力。

四、家人明理和支持：對失業者而言，家人朋友的支持與協助非常重要，尤其是家人的態度。配偶的一句「你不是很行嗎，怎麼都找不到工作！」或是整天喊「怎麼辦？怎麼辦？」這些只會讓失業者情緒更DOWN到谷底，而不願將挫敗情緒表達出來。嚴重則容易引發家庭衝突或暴力事件。

五、化危機為轉機：失業對全家是一大衝擊，也是一大挑戰！但如果全家能一心，共同面對經濟的、心理的、情感的等等各方面問題，重新思考、重新定位，家人間的關係一定會更緊密，如此往往會成為個人及家庭重新再出發的關鍵點。

如果因失業而產生嚴重心理問題到自己都無能為力時，就要找專業的心理醫師作諮詢了。很多人以為有精神病才看心理醫師，事實上心理醫師是現代人在情緒失調與憂鬱症等心理疾病上的好朋友。我們有專業能力，我們可以幫助你解決，更重要的是，我們不會害你。所以當情況嚴重時，找心理醫師是絕對必要的！



■富含維生素B群的食物如綠色蔬菜具有安定神經的作用。