

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2024年1月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health/>

COVID-19：精神衛生「復常」路

COVID-19復常路上的倦怠

作者：陳瑞冰心理治療博士

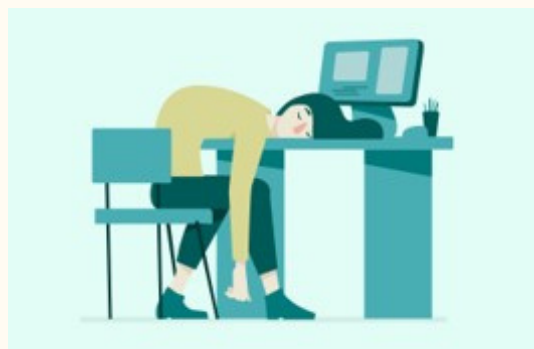


過去一年，本地有多宗令人傷痛的學童自殺事件。有研究顯示四分之一學童患有精神疾病，並指出老師正承受龐大壓力，他們的精神心理健康也需要照顧。復常後，不論是職場或學校，皆忙於追趕因疫情失去的時間、業務或成績。例如，最近一個疫後首次舉辦的本地系統性評估 (TSA)，各大傳媒大字標題報導，疫後的評估成績不理想，小六及中三評核結果創新低。當全城正擔憂學童自殺的數字上升，但我看到各大報章和媒體大字標題聚焦成績的下降，我不期然有強烈感覺，就是「倦」，身心疲倦。本文嘗試從職業倦怠、學習倦怠 (burnout) 和 COVID-19 康復後遺症的倦怠感三方面，探討復常路上的挑戰。

職業倦怠 (Burnout)

在2019年，世界衛生組織正式將「職業倦怠」列為一個職業的現象，並將它列入國際疾病分類 ICD11 (第11修訂版)。

[了解更多](#)



「職業倦怠」定義是指當事人長期處於工作的壓力，並無法成功地處理這個長期工作壓力的一種症候群。倦怠的現象簡單可分為四個部分。第一是情緒的疲憊，當事人感到精神能量已經耗盡，例如完成當天工作的時候，處於倦怠的老師感覺再沒有什麼可給予學生，有一種強烈的無力感。此外，對工作的心理距離增加，不願意再付出任何努力，對工作產生憤世嫉俗態度。



在復常路上，我們需要了解壓力和內在與外在因素的互動關係。



不自覺的將自己要照顧的服務對象，例如學生或病人，視為物體，忘記他們是有血有肉的一個人。在認知層面，可能出現認知障礙。例如在處理新的資訊，需重複閱讀相關資料，才能夠理解等。在情緒方面，有情緒障礙。例如遇到問題的時候，不能夠調整當下的負面情緒，不能自控的發脾氣和遷怒他人。在專業效能方面，表現也下降了。

學習倦怠



工作上，如果成年人有機會遇到職業倦怠的情況，學生在求學階段，是否也會遇到學習倦怠呢？每天，學生規律地按照學習時間表，獨自或以小組形式完成學校指派的任務和評核！他們也像上班一族，需要在預期內達標，不然便不能升班，甚至需要轉校。如果未能夠有效完成學習任務或者和同學相處不協調的時候，持續處身這種環境壓力，有機會慢慢產生倦怠。無論是大學生、中學生、小學生，甚至幼稚園學生，如果學習上長期感到壓力，不勝負荷，便會精力耗損，漸漸對課業失去熱誠，和同學產生疏離感和退縮行為。

過去三年多，全球人類經歷生死熾煉，元氣大傷。處於復常中，我們應否多關心身心健康的復元，不應只着眼成績。讓我們停一停，想一想，學習評估的本意是希望能夠找出教與學的優點，跟進改進的地方和方向。但大字標題報導首次疫後舉辦的TSA系統性學習評估的成績下降，對學校、老師、學生和家長有怎樣的衝擊呢？

復常的首要任務，應該是改善學習環境，提升關愛學與教氛圍，才能讓學生有效發揮學習效能。我們應否正視學習倦怠的情況？學習倦怠是否有年輕化趨勢？我們應否進行全港系統性學習倦怠評估呢？雖然學童自殺是有多個因素組成，但是我們不能忽視學習環境可以誘發學習倦怠或精神心理疾患。

COVID-19 康復後的後遺症：倦怠感

在2022年8月，世界衛生組織舉辦一個座談會，探討 COVID-19 染疫後的兒童和青少年康復後的後遺症。他們發現倦怠感 (pandemic fatigue) 是最普遍和居首位，影響學童身心狀況。日本一項研究指出，在治療過程和研究，發現康復後遺症以倦怠感居首位。

復常後，當我們回到工作或學習環境，有否留意當中曾經染疫的自己、同事或學生，康復狀況如何？是否正受長新冠後遺症影響呢？當學生上課的時候，顯得疲倦，有倦怠感，我們能否察覺異常？



總結

在復常路上，我們需要了解壓力和內在與外在因素的互動關係。壓力可以產生推動力，但當壓力處理不當，可以誘發情緒疾患。與此同時，我們也要正視職業倦怠、學習倦怠和長新冠產生的倦怠感，改善復常路上的工作和學習生態與精神心理健康。