

疲勞測試 花2分鐘

國際醫療

組織 WASOG 研發了一個有關疲勞程度的小測驗，透過簡單的問答去推算你的體力和精神疲勞程度。先利用2分鐘時間回答以下10條問題，每條問題會有5個選項，順序為「從不、有時、規律地、經常、總是」，每個選項代表不同分數，做完測驗後，將分數相加，再看看自己屬於哪一個疲勞程度。

- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 1.我因為疲勞而感到困擾。 | ___ | 6.我很容易感到疲倦。 | ___ |
| 2.我在一天不能完成太多事情。 | ___ | 7.我每天有足夠精力去應付生活。 | ___ |
| 3.我對展開新計劃感到卻步。 | ___ | 8.我無法清晰地思考。 | ___ |
| 4.我沒有意慾去做任何事。 | ___ | 9.我感到精神不振。 | ___ |
| 5.在體力方面，我會感到筋疲力竭。 | ___ | 10.我能專注於正在做的事情。 | ___ |

註：首8條答案分數為從不1、有時2、規律地3、經常4、總是5；最後2題答案分數為從不5、有時4、規律地3、經常2、總是1。

10至21分：沒病性疲勞

恭喜你，即使你偶爾都會伸伸懶腰打喊露，但疲倦感只是暫時性，身體很快就能恢復過來。

22至34分：中度疲勞

你已有疲勞問題，對日常生活已造成一定程度的影響，例如心情鬱悶、感到頭痛或肌肉痛，需定時休息緩解。

35分或以上：過度疲勞

疲勞問題已嚴重影響你的身心，令你長期失眠、頭暈，甚至便秘、腰背疼痛，無法正常生活，要盡早求醫，對症下藥。

■ 返工無精神，不少打工仔都試過。

測試疲勞指數 紓壓自癒有法

相信不少打工仔都曾試過，明明已經睡了很久，但一起床還是覺得累。不單整日在公司打喊露，甚至連喝數杯咖啡也未能提神。誰叫香港職場是出了名的節奏緊湊，工作的壓力造成了打工仔身心疲勞。自問受以上問題困擾，不妨花2分鐘時間做個疲勞小測試，了解自己的疲勞程度，再試着數個紓壓自癒療法，嘗試自己解決壓力根源，助你對抗疲勞。 文章由SEEK旗下領先的香港網上求職招聘平台Jobsdb提供

■ 精神健康，工作更醒神。

紓緩方法 簡單易學

當有疲勞問題，可以先用以下方法自癒紓緩，而且簡單易學。

478呼吸法 職安局都提倡

當你很大壓力或者精神不佳時，身邊總會有人叫你「深呼吸、吸氣、呼氣……」這是478呼吸法，由美國醫學士 Andrew Weil 所研發的，原理是透過專注於自身的呼吸，來減輕外在的壓力。當你的肺部吸入大量氧氣，能放鬆你的交感神經系統，令你進入平靜的狀態。當工作時感到疲倦，可試紓緩；睡前使用，更有助入眠，起床時的疲憊感會減半，令你整天都可以充滿活力。職業安全健康局（簡稱職安局）亦有提倡此方法，做法如下：

- 先吐出所有的氣，合上嘴巴。
- 然後用鼻吸氣，默數4秒。
- 繼續合上嘴巴，閉氣7秒。
- 慢慢地用嘴巴呼氣，維持8秒。

註：重複步驟4次，才算完成。

電子Pop It 隨時跟身

有心理學家指出，當你感到受壓，雙手就會不期然地做很多小動作，這些身體反應反映着你的緊張情緒。要排解這些壓力，你可以透過工具去幫助自己，例如弄破泡泡紙、或者揪下電子Pop It，別以為是小孩玩意，其實透過「揪揪揪……」可助你放鬆已繃緊的肌肉。因為當你的腦袋專注在別的事情上，緊張的感覺會自然消除，內心亦會得以平靜。所以不妨隨身帶備一些小工具，讓你可以隨時隨地減減壓。



■ 電子Pop It可以紓壓。

健康飲食 心情愉快

養成健康飲食習慣是最有效、最持久的減壓方法，多進食超級食物（Superfood），如羽衣甘藍、牛油果、菠菜，當中的葉酸可以穩定大腦的血清素，讓你保持心情愉快。在辦公室工作時，想食零食一樣可以，但就以黑朱古力和堅果代替糖果和薯片，黑朱古力能抗氧化，釋放安多酚；而堅果就有豐富的維他命B，助你調整內分泌系統，幫你放鬆心情。



■ 羽衣甘藍是超級食物。

多聽音樂 身體有益

史丹福大學醫學團隊研究指出，音樂幾乎是大家最容易可接觸的減壓工具，聽音樂對大腦的功能有正面影響，其效用與藥物的功用相若，對身體有益。當你感到生活被逼得透不過氣來，不妨聽聽音樂，讓自己遠離一下眼前的工作。雖然專家認為節奏較慢、沒有人聲的純音樂，有助平穩心跳和呼吸，令人心身平靜，但不同人對音樂的喜好也不一樣，若果節奏明快的歌曲會令你更舒服，多聽又無妨，只要自己內心感到舒服就可以。



■ 都市人喜愛聽音樂。