

覺醒吧!別盡當個疲憊耗竭的漏斗!

秀傳醫療體系營運中心彭麗蓉品管總監撰寫
臺北醫學大學附設醫院蕭淑代行政副院長校閱

跨領域團隊合作是當代醫療服務的重要環節，護理照護更是這環節中的重要關鍵。團隊當中護理師的工作涵蓋面最廣，也是評估病人發現問題的啟動者，在確立病人問題過程中的溝通者，是提供最適照護的協調者與執行者，是提升病家自我照護認知與能力的教育者，更是照護成效持續追蹤評值的管理者；護理師您--在跨域照護團隊中扮演了多重的重要角色。

一個人在同一時間內角色越多元、工作越吃重，壓力隨之而來，致使個人智力、體力乃至心理能量就耗損越多，當這壓力刺激持續過久，將導致個體對自我、周遭他人及環境的敏銳度下降；一旦個人體力、心力狀態不佳時，便無法得心應手地處理該負起的工作，更遑論有效地進行團隊溝通互助，甚且有害健康；同時長期不舒服的生理反應，可能緊接內心自動化負向 OS 的產生，最終忙碌變成不斷抱怨的一種制約迴路，執筆至此也可同理到社群媒體中常見對工作、服務對象或是機構的怨懟。

瑪麗亞斯伯格教授(Marie Asberg)提出「耗竭漏斗」(The exhaustion funnel)來闡述這種情況，最頂端的圓圈代表生活圓滿平衡的情況，當越來越忙碌時，我們通常會放棄一些事情，把精力集中在看似「重要」的事情上；工作忙碌時，您傾全力完成任務，當下用餐、睡眠或與朋友去看場電影都變成不重要，趁虛而入的是飲食不正常、工作再工作，失眠再失眠，於是健康生活型態圈圈逐漸縮小再縮小，不知不覺中我們放棄了喜好與健康。通常人們會最先放棄的事情，往往就是「最能滋養心靈」的休閒娛樂活動；如此讓工作占滿生活，心靈內在資源被壓榨到一點都不剩，取而代之的不斷抱怨將怒氣發洩在無辜的病人、家人，甚至單位同儕；儘管工作完成後換得薪資回饋與成就，可能也無法取悅激勵自己，留存在漏斗中的仍舊只有工作，疲憊耗竭的漏斗最後身心俱疲而倒下。因此，我們要——

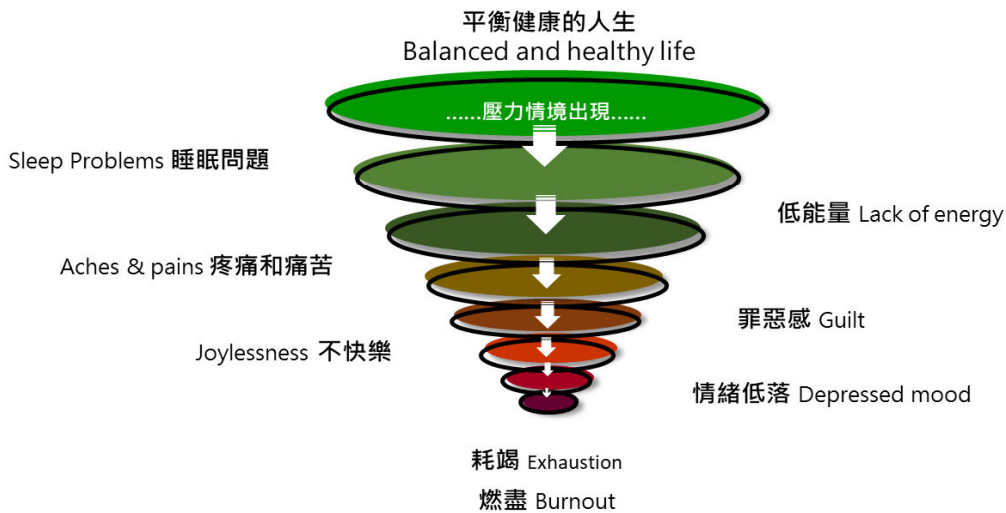
- 一、提升個人自我即時覺察的能力：敏銳地察覺自己對壓力的負向反應，即時阻斷那不斷抱怨的制約迴路；揮別耗竭漏斗，及時積極地安排生活與目標，讓自己愉悅幸福轉念。

- 二、建立/維護個人日常健康生活型態：規律生活、適當運動、充足睡眠、營養攝取與建立社交網絡，記得偶而問候親友，偶而放下工作，與家人或親友出遊、藝文活動；最重要提醒安排個定期健康檢查。

- 三、單位或部門組織建立員工輔助與促進修護的機制：引領專業職能有關的學習，讓工作變得事半功倍；建立員工關懷諮詢管道，建置可近的員工紓壓環境，舉辦定期的運動健身社團、輕旅遊，並鼓勵大家參與；培育具關懷力、

影響力的護理領導人。

耗竭漏斗 The Exhaustion Funnel



圖一 耗竭漏斗(參酌 Marie Asberg 原圖修改)

親愛的護理師會員朋友們!請您這樣跟我做--將日常生活的每一天，分為工作天、非工作天；進一步區分哪一些事件/情境對個人來說是耗損，哪些是有助個人滋養的，工作之餘找時間去做點自我滋養或恢復元氣的事，工作生活平衡將讓我們在職涯道路上走得穩、走得久，嘉惠更多病人，護理職涯不僅是專業，更要家庭幸福、心靈自在、成就實踐，一個值得留任的職場，讓我們翼啟守護共創美好，形成一個良性的永續循環。

參考資料：

Åsberg, M. (2011). *Burnout: The Exhaustion Funnel*. Mindfulnext.
<http://www.mindfulnext.org/burnout-the-exhaustion-funnel/>