

調查：工作過量導致失眠？ 逾半上班族壓力大睡不夠

（吉隆坡15日訊）2019年AIA Vitality大馬最健康職場調查結果顯示，本地雇員基本上都面對著工作過量，睡眠不足的問題，受訪的51%雇員至少面臨一種工作相關壓力，並有53%每天睡眠不足7小時。

這是友邦保險有限公司一年一度的調查，旨在了解職場如何影響雇員的健康，將員工的健康與績效和工作投入聯繫起來。

這項調查的其中一個重大發現，是我國內企業內部過量工作的文化與日俱增，這迹象在心理健康、臨床健康、工作環境及睡眠等多個因素都明顯可見。

調查結果顯示，心理健康問題持續增加，有22%受訪者透露，他們目前面臨很多的財務問題；20%持續遭受職場霸凌的影響，增添他們的工作壓力。

在辦公室長時間對著電

腦，也是造成工作過量文化的其中一個因素，這反映在臨床健康狀況及睡眠不足。

調查顯示，高達84%受訪者至少面臨一種或更多的肌肉骨骼疾病，另有過半受訪者表示，他們每天的睡眠不足7個小時，並有14%指他們的睡眠品質差或非常差。

17%每天身心疲憊

此外，17%受訪雇員申訴每天皆身心疲憊，然而，他們當中有20%仍無法決定何時該休息。除了工作時間長，工作時間以外的接觸及工作相關壓力，也和睡眠問題息息相關，這可能導致雇員們患上嚴重心理健康疾病的機率增加。

這是大馬友邦保險第3年展開這項調查。今年的調查刷新紀錄，吸引230間來自全馬各地不同規模和行業的企業機構參與，總共訪問1萬7595名員工。

衛生部副部長李文材醫生在出席2019年馬來西亞最健康職場高峰會時說：“一個國家的成功，取決於其國民的健康。”

“隨著每年有越來越多人進入職場，諸如大馬最健康職場調查這類的努力已變得日益關鍵。我樂見越來越多的機構參與這項調查，並對這項重要的討論作出貢獻。”

對於2019年大馬最健康職場高峰會上公布的調查結果，大馬友邦保險總執行長黃旗興說：“這項調查繼續點出國內職場上憂鬱症、焦慮症的患病率及睡眠不足等問題，這些都是導致企業生產力偏低的部分因素。”

“雇主們明顯首先需要認知，一個較為快樂、獲得充分休息的職場，更具有生產力。其次，雇主們需鼓勵插手協助打造健康的職場，不僅聚焦於身體和營養上的健康，也包括精神和心理上的健康。”

大馬最健康職場調查是由友邦保險委託合夥調查機構歐洲蘭德公司（RAND Europe）所進行的一項獨立調查。馬來西亞國民大學（UKM）則是這項研究的本地學術顧問。

此調查是以自2013年來在英國進行以及備受肯定的英國最健康職場為藍本，它也是截至目前馬來西亞唯一一項完整而科學化的職場調查。