

## Karoshi Syndrome โรคที่ทำให้รู้ว่า “งาน” ก็ทำให้คนตายได้จริง



คุณผู้ชายสายทำงาน มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบสูง หรือต้องทำงานหลายด้าน อาจจะได้ยินกับประโยคที่ไม่มีใครทำงานแล้วตายมาก่อนใช่ไหม? ซึ่งในความเป็นจริงแล้วคำพูดประโยคนี้นั้นถือว่าผิด! เพราะถ้าคุณต้องเผชิญกับ Karoshi Syndrome อาจจะทำให้การทำงานหนักและไม่เป็นเวลาพักผ่อน กลายเป็นภัยเงียบที่คร่าชีวิตคุณได้เลยทีเดียว

### พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดอาการ Karoshi Syndrome

การเกิดภาวะ Karoshi Syndrome มีปัจจัยโดยตรง คือ การทำงานหนักอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน ทำให้ร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อน จึงเกิดเป็นความเครียด ความกดดัน และความวิตกกังวล จนทำให้สมองมีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลและฮอร์โมนคอร์ติซอล ออกมาภายในกระแสเลือดตามปกติ ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้ถ้ามีเจือปนอยู่ภายในเลือด จะส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ค่อนข้างง่ายและรวดเร็ว ทั้งยังเข้าไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดกับไขมันให้สูงขึ้น

ซึ่งเกิดเป็นภาวะแข็งตัวของหลอดเลือด ส่งผลไปสู่หลอดเลือดหัวใจกับสมองได้ง่าย โรคนี้เกิดขึ้นมาภายในประเทศญี่ปุ่น จึงถูกตั้งชื่อว่า Karoshi ซึ่งเป็นภาษาญี่ปุ่นที่หมายถึงการเสียชีวิตแบบกะทันหัน จนทำให้ชาวญี่ปุ่นต้องมีการควบคุมชั่วโมงการทำงาน และมีมาตรการด้านความปลอดภัยให้กับคนทำงาน โดยเฉพาะ เนื่องจากภาวะนี้อาจทำให้เกิดหัวใจล้มเหลว หรือเส้นเลือดในสมองแตกได้ และยังส่งผลไปสู่การฆ่าตัวตายจาก

ความผิดปกติทางจิตที่มีความรุนแรงมากอีกด้วย

### รวมอาการที่บ่งบอกว่าคุณอาจเป็น Karoshi Syndrome

การเผชิญกับสภาวะ Karoshi Syndrome อาจจะมีสาเหตุหลักมาจากการทำงานหนัก และมีความกดดันสูง จนทำให้ร่างกายไม่ได้นอนพักผ่อนจริง แต่ก็มีปัจจัยเสี่ยงอีกหลายด้านที่ทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมทำงาน แล้วเสี่ยงต่อโรค Karoshi Syndrome ได้เช่นกัน คือ

1. คุณผู้ชายที่ชอบทำงานกินเวลา เองงานกลับมากว่าที่บ้าน หรือมีการควบคุมอย่างต่อเนื่อง ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ไม่มีการพักผ่อนที่เหมาะสม จะเสี่ยงต่อนื่องอย่างมาก
2. การทำงานเร็ว แต่ทำเป็นปริมาณมากและกลับบ้านช้า เพื่อจะเร่งทำงานในส่วนของตัวเองต่อไป
3. ความคิดที่จมอยู่กับเรื่องงาน จนไม่มีเวลาพักผ่อนหรือคิดถึงเรื่องอื่น
4. การเก็บกดความเครียดและความกดดัน รวมไปถึงความกังวลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันกับงานไว้ในตัว
5. เมื่อเกิดปัญหาแล้วไม่สามารถปรึกษา หรือพูดคุยเรื่องงานกับใครได้ เก็บไว้เพียงคนเดียว
6. ทำกิจกรรมในชีวิตเพียงแค่งานอย่างเดียว ไม่ทำกิจกรรมอื่นไม่หยุด ไม่ลา
7. การนอนดึกเพื่อทำงานให้จบ แล้วตื่นแต่เช้าเพื่อไปทำงานต่อ ทำให้เกิดการพักผ่อนน้อย หรือไม่เวลาพักผ่อนเลย

8. การทำงานเพียงอย่างเดียว โดยไม่สนใจการออกกำลังกาย และการกินอาหารที่ไม่ดีประโยชน์ เพื่อจะเร่งความเร็วในการทำงาน วิธีการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อภาวะนี้ สำหรับคุณผู้ชายที่ต้องการป้องกันไม่ให้อาการตัวเองเกิดกับโรค Karoshi Syndrome ที่ไม่ได้เสี่ยงแต่หลอดเลือดหัวใจเท่านั้น แต่ยังเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง ของแนะนำวิธีการดูแลตัวเองแบบเบื้องต้น คือ การพักผ่อนให้ตัวเองต้องทำงานอย่างต่อเนื่อง มากกว่า 7-8 ชั่วโมงขึ้นไป เมื่อเสร็จงานแล้วควรเก็บงานไว้ที่ทำงานเท่านั้น

เมื่อกลับถึงบ้านให้ทำกิจกรรมผ่อนคลายและมีเวลาว่าง ด้วยการหยุด ล่า และพักผ่อนตามปกติ นอนหลับให้มีความสุข หลับลึก ไม่มีการตื่นกลางดึกบ่อยครั้ง ถ้างานมีความกดดันสูงและเป็นงานที่ไม่สามารถหยุดพักได้ แต่คุณเริ่มมีอาการของ Karoshi Syndrome แล้ว แนะนำให้เตรียมมองหางานใหม่ ที่จะทำให้เกิด Work Life Balance กับตัวคุณได้มากขึ้น

คูเรากีมี ๒ คู  
ปากกีมีปากเดียว  
แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก  
ต้องพูดให้น้อย  
ท่านพ่อเพ็ญ โยธโก



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย - นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย - นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย - นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร