

“เครียด” เกินไป หรือกำลัง “หมดไฟในการทำงาน” (Burnout Syndrome)



ภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือ Burnout Syndrome ได้รับการขึ้นทะเบียนจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ว่า เป็นอาการป่วยที่มีผลมาจากความเครียดเรื้อรังในสถานที่ทำงาน และควรได้รับการดูแลจากแพทย์ก่อนรุนแรงและคุกคามการใช้ชีวิต ดังนั้น การหมั่นสังเกตสัญญาณอาการและรู้เท่าทันโรคจะช่วยให้รับมือได้อย่างถูกวิธี ก่อนสายเกินไป อาจส่งผลเป็นโรคทางสมอง บางรายอาจจะเป็นโรคซึมเศร้าได้

ภาวะหมดไฟในการทำงาน คืออะไร ?

นพ.อโณทัย สุ่นสวัสดิ์ จิตแพทย์ ศูนย์จิตเวช โรงพยาบาลกรุงเทพ กล่าวว่า ภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือ Burnout Syndrome คือ ภาวะหนึ่งที่เกิดจากการเผชิญกับความเครียดในที่ทำงานเป็นระยะเวลายาวนาน เป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เป็นผลมาจากความเครียดเรื้อรังในที่ทำงานและไม่ได้ได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ จนขาดแรงจูงใจ หดหู่ ไม่มีสมาธิในการทำงาน ลามไปจนประสิทธิภาพในการทำงานลดลง นอกจากนี้ Burnout ยังเป็นภาวะที่ทำให้คน ๆ นั้น สุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าตามมาได้

อาการของภาวะหมดไฟ หรือ Burnout Syndrome Burn out แบ่งลักษณะอาการออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง มีทัศนคติเชิงลบต่อความสามารถในการทำงานของตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในความสำเร็จ

ประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลง ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าตัวเองทำงานได้ไม่เหมือนเดิม รู้สึกว่าทำงานได้ไม่ดี ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ความสัมพันธ์ในที่ทำงานเห็นห่างหรือเป็นไปทางลบทั้งกับผู้ร่วมงานและลูกค้า

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่บอกกำลังเข้าสู่ภาวะ Burnout syndrome ได้เช่นกัน

วิธีรับมือกับภาวะหมดไฟ หรือ Burnout Syndrome

อาการ Burn out เบื้องต้นสามารถจัดการได้ด้วยตัวเอง เช่น หากรู้สึกว่าทำงานมากเกินไปควรหันมาให้เวลากับตัวเองให้มากขึ้น เช่น ออกกำลังกาย ทานอาหารตามเวลา หาเวลาไปท่องเที่ยวพักผ่อน อาจสร้างตารางชีวิตประจำวันใหม่ให้มีความหลากหลายในการใช้ชีวิตให้มากขึ้น

แต่สิ่งที่ยากคือ ความร่วมมือในระดับองค์กร องค์กรต้องตระหนักว่า Burnout เป็นสิ่งสำคัญ ฉะนั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากทั้งคนทำงานและองค์กร การจัดการภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ ไม่ทำงาน

หักโหมมากเกินไป ไม่นำปัญหาที่ทำงานสะสมไปที่บ้าน เปิดใจฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่าง รู้จักขอความช่วยเหลือและปฏิเสธอย่างเหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ มองหาที่ปรึกษาที่รับฟังและแนะนำได้ หรือปรึกษาแพทย์

ซึมเศร้า อีกโรคที่วัยทำงานมีความเสี่ยง

ในส่วนของโรคซึมเศร้า เกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาทในสมองซึ่งมีองค์ประกอบทางชีววิทยาค่อนข้างมาก การให้ยาเป็นการปรับสมดุล แต่โรคซึมเศร้ามีจะโจมตีตัวตน ทำให้คน ๆ นั้นรู้สึกไม่มีแรง ไม่อยากทำงาน รู้สึกไม่เป็นคนเดิม บางครั้งความอยากไม่ได้อยู่ที่ผู้ป่วยแต่อยู่ที่สิ่งรอบข้างผู้ป่วยด้วย เช่น ญาติพี่น้อง สามี ภรรยา สิ่งแวดล้อม รวมถึงที่ทำงาน เพราะคนเป็นโรคซึมเศร้ามุมมองต่อโลกจะลบในทุกด้านที่ต้องใช้ความเข้าใจค่อนข้างมาก ความอยากอีกเรื่องหนึ่งคือการตระหนักว่าเกิดปัญหาขึ้นแล้ว ผู้ป่วยควรรีบมาพบแพทย์ มาค้นหาต้นเหตุที่ทำให้ไม่สามารถกลับไปทำงานได้ ซึ่งต้องแก้ไปที่ละจุด ต้องอาศัยความเข้าใจว่าโรคซึมเศร้าสามารถเป็นได้ แต่ก็รักษาได้เช่นกัน

ทำทาบแล้วต้องรักษาศีลด้วย
เหมือนเอาถั่วยามมาใส่ทอง
ใส่อย่างเดียว ไม่ล้างถั่วด้วยล้างยาม ก็ไม่น่าใช้
หลวงปู่ท่อน ญาณธโร



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 ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร