

## แนะหลักเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้คุณ "หมดไฟ" ในการทำงาน

📌 **นำเสนอเมื่อ** 6 ก.ค. 2562

### เมื่อมนุษย์เงินเดือน!! หมดไฟทำงาน

จิตแพทย์แนะวิธีป้องกันปัญหาหมดไฟทำงาน ควรทำ 6 กิจกรรม ลด 4 พฤติกรรมเสี่ยง และต้องคอยสังเกต 6 สัญญาณอาการส่อแววจะหมดไฟ เตือนอย่าหอบงานกลับบ้านและใช้เวลาว่างท่องโลกโซเชียล

นายแพทย์กิตต์กวี โพธิ์โน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล (รพ.) จิตเวชนครราชสีมาราชธานี จ.นครราชสีมา เปิดเผยว่า ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟมักจะเกิดกับบุคคลที่สะสมความเครียดจากเรื่องต่างๆ ไว้มากเกินไป และไม่ได้รับการแก้ไขหรือปฏิบัติอย่างเหมาะสม สามารถส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายคือ นอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย อาจมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ปวดเมื่อยตามร่างกาย ประสิทธิภาพการทำงานถดถอยลง

ส่วนผลกระทบต่อทางอารมณ์จิตใจ บางคนอาจมีอาการแปรปรวน รู้สึกสิ้นหวัง หงุดหงิด อาจถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้งกับคนรอบข้างได้ง่าย รวมทั้งบางคนอาจหาทางออกในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ยึดขึ้น ต้มหนักขึ้น หรือเที่ยวเตร่ ไปทำงานสาย เป็นต้น ผลการศึกษาในต่างประเทศ พบว่าคนทำงานประมาณ 1 ใน 4 มีความเครียด โดยร้อยละ 60 มีสาเหตุมาจากการทำงาน

ทางด้านแพทย์หญิงภรทิตา เลิศอมรรณวิษ จิตแพทย์ประจำรพ.จิตเวชนครราชสีมาฯ กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัญหาเมื่อยล้าหมดไฟ สามารถป้องกันได้ ประการสำคัญที่สุดคือต้องเริ่มจากตัวเองโดยควรทำ 6 ประการคือ

1. ให้อึดหลักสมดุลชีวิต แบ่งเวลาแต่ละวันออกเป็น 3 ส่วนๆ ละ 8 ชั่วโมง
2. ควรจัดลำดับงานสำคัญหรือเร่งด่วน
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน การออกกำลังกายจะทำให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข ช่วยคลายความเครียดได้ดีและช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะประเภทผัก ผลไม้ ที่มีสารช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ดี เช่น ผลไม้ที่ให้วิตามินซี เช่น ฝรั่ง สม มะขามป้อม พืชผักที่มีสีเขียวเข้ม เป็นต้น
5. พุดคุยสร้างอารมณ์ขันในหมู่เพื่อนร่วมงาน และ
6. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการทำงาน ขอให้ปรึกษาเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน อย่าอาย เนื่องจากการปรึกษาจะช่วยให้เราคลายข้อคับข้องใจและหาทางออกได้เหมาะสมขึ้น

นอกจากนั้นควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดปัญหาหมดไฟทำงานง่ายขึ้นคือ

1. **อย่าทำงานอย่างหักโหม** เนื่องจากจะมีผลให้ร่างกายถูกใช้งานมาก เสื่อมโทรมเร็ว ภูมิคุ้มกันโรคจะลดลง

2.อย่าหอบงานกลับไปทำต่อที่บ้าน

3. การใช้เวลาว่างท่องโลกโซเชียลต่างๆ และ

4. ย่นำปัญหาในที่ทำงานกลับไปบ้านหรือนำปัญหาจากบ้านไปที่ทำงาน

เนื่องจากพฤติกรรมเหล่านี้ จะทำให้สะสมความเครียด รวมทั้งเบียดเบียนเวลาในการพักผ่อนให้น้อยลงไปด้วย

**สำหรับสัญญาณของอาการที่สื่อแว่วว่าจะหมดไฟทำงาน ประชาชนสามารถสังเกตตัวเองได้ 6 ประการ ดังนี้**

1. มีความรู้สึกในชีวิตมีความสุขน้อยลง

2. อ่อนเพลีย รู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา ไม่กระตือรือร้น เบื่อเซ็งไม่อยากตื่นไปทำงาน

3. ไม่มีสมาธิในการทำงาน

4. เริ่มมีทัศนคติไม่ดีต่องานที่ทำอยู่ หรือมองโลกในแง่ลบ รู้สึกว่าตัวเองด้อยความสามารถ

5. มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย

6. หาดูช่วยเพื่อให้มีแรงทำงาน เช่น ตื่นมากาแฟ สูบบุหรี่จัดขึ้น เป็นต้น

หากมีอาการแล้วอาจแก้ปัญหาโดยการลางานพักผ่อนสักระยะ จะช่วยผ่อนคลายและรู้สึกดีขึ้น หรือหากรู้สึกว่าชีวิตตัวเองยังไม่มีความสุข อึดอัดใจ หรือเกิดอาการวิตกกังวลบ่อยๆ ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ฟรี ตลอด24 ชั่วโมง

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก [เดลินิวส์ วันศุกร์ที่ 5 กรกฎาคม 2562](#)