

## ภัยเงียบ!! ในที่ทำงาน

นำเสนอเมื่อ : 8 ม.ค. 2552



หลายคนอาจคิดว่าการทำงานเสี่ยงภัยแบบผู้ใช้แรงงาน เช่น งานก่อสร้าง คนเขี่ยกระดูกบนตึกสูง ตำรวจจราจรกลางสี่แยก พนักงานดับเพลิง เสี่ยงต่อชีวิต และอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด แต่คุณอาจจะแปลกใจเป็นอย่างมากถ้าได้รู้ว่า การเป็นผู้บริหารในองค์กรขนาดใหญ่ก็เสี่ยงอันตรายไม่แพ้กัน โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะความเครียดจากการทำงาน มนุษย์เงินเดือนทุกๆ ไปที่แบกความเครียดไว้มากๆ นั่นก็เสี่ยงต่อสุขภาพเช่นกัน โดยเฉพาะช่วงที่เศรษฐกิจไม่เป็นใจกับคนทำงานที่สถานการณ์ไม่ค่อยดี

### ความเครียด คือ ฆาตกรเงียบ

ความเครียดคือการตอบสนองทางธรรมชาติของร่างกายที่เกิเกิดขึ้น เมื่อต้องพบเจอกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่กดดัน หากมองในแง่ดีความเครียดช่วยให้รู้สึกตื่นตัว และรู้จักวางแผนจัดการชีวิตล่วงหน้า โดยเฉพาะมุมมองของนักบริหาร

ความเครียดของพนักงาน คือ งานที่เพิ่มขึ้นหรือยากขึ้นหรือยากขึ้น หากไม่เครียดเลยงานอาจจะดูน่าเบื่อ แต่หากเครียดมากเกินไปก็จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพขั้นร้ายแรงได้เหมือนกัน หากต้องอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันสมอง

จะสั่งการให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ตอบสนองอย่างรวดเร็วโดยอัตโนมัติ ที่เรียกว่าอาการสู้หรือถอย

สมองจะสั่งการไปยังระบบประสาททำให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วและหายใจถี่ขึ้น

กรดไขมันจะพุ่งสูงเพื่อทำให้กล้ามเนื้อมีกำลังที่จะจัดการกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

ยิ่งเครียดมากประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาจะลดลง

ดังนั้นความเครียดจะเริ่มสะสมมากขึ้นและก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองที่อาจทำร้ายร่างกายได้หลายแบบ

## อาการของคนเครียด

1. นอนหลับหรือเพิ่มอย่างรวดเร็ว
2. ปวดศีรษะ
3. มีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น
4. ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น
5. ความต้องการทางเพศลดลง
6. นอนไม่หลับ
7. หงุดหงิดง่าย มีปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบตัว
8. ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

## อันตรายระยะยาว

ในรายชื่ออาการไม่รุนแรงมุก

ความเครียดที่มีต่อร่างกายสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการใช้ยาควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิต  
แม้ความเครียดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่งานวิจัยทางการแพทย์ต่างบ่งชี้ตรงกัน  
ว่าความเครียดสามารถนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง แผลในเนื้อเยื่ออ่อน เบาหวาน สายตาเสื่อม  
ไมเกรน และอื่นๆ

นอกจากนี้ความเครียดยังนำไปสู่พฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว เช่น  
การบริโภคที่ไม่ถูกต้อง นอนหลับไม่เป็นเวลา ไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต และมีปัญหาซึมเศร้าตามมา



## กฎแห่งใจความเครียด

ปัจจุบันยังไม่มียาวิเศษเพื่อรักษาความเครียดได้ แต่ถ้าคุณใช้วิธีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะเป็นกฎแห่งสำคัญ 3 ประการ ที่จะช่วยให้สุขภาพและระบบภูมิคุ้มกันอยู่ในระดับที่เหมาะสม

ก็ช่วยลดความเสี่ยงของภัยร้ายที่เกิดจากความเครียดได้ก่อนที่จะบานปลายไปถึงขั้นรุนแรง

นอกจากนี้ ก็ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานให้ระบบชีวิตดีขึ้น เช่น หากต้องทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ หลายชั่วโมงจนเกิดความเครียดสะสมกดดันสูงก็ต้องหาเวลาหยุดพัก และเลิกหอบงานกลับไปทำที่บ้านเสีย

หัวใจสำคัญอีกประการในการลดความเครียดและความเสี่ยงที่เกิดความเครียดน้อยลง ดังนั้นหากคุณอายุ 40 ปีขึ้นไป ก็ควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอจะสบายดีอยู่ก็ตาม

อย่าลืมที่จะตรวจร่างกายละเอียดมากขึ้นสัก 2-3 ปีครั้ง เช่น การตรวจเลือดและการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ และสุขภาพหัวใจ เพื่อประเมินการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

หรือถ้ารู้สึกเครียดกว่าเดิมอาจพบจิตแพทย์ที่จะช่วยหาวิธีการรับมือกับปัญหาที่สร้างความเครียดที่รุนแรงกับคุณได้

การออกกำลังกายแบบที่ให้ความสนุกสนานกระปรี้กระเปร่าอย่างสม่ำเสมอจะช่วยปรับสมดุลทางอารมณ์ ช่วยให้อารมณ์แจ่มใสและมีพลังกำลังมากขึ้น หรือจะมีกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น นั่งสมาธิหรือฝึกโยคะ ไทชิ ก็จะช่วยลดระดับความเครียดของคุณลงได้อย่างมาก เช่นเดียวกับการช่วยปรับอารมณ์ให้สมดุลขึ้น

การฝึกปฏิบัติเพื่อความผ่อนคลายเหล่านี้ได้พิสูจน์ให้เห็นมาแล้วว่า

จิตใจคือพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการขับไลความเครียด ดังนั้นฝึกตัวเองให้มองโลกในแง่ดี เข้าใจ รู้จักปล่อยวาง และให้อภัยให้มากขึ้น อย่าใส่ใจกับเรื่องกวนใจเล็กๆ น้อยๆ มีอารมณ์ขันให้มากขึ้น

จำไว้ว่าเราจะเลือกรับหรือปฏิเสธความเครียดได้ด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะทำงานที่ไหนก็ตาม

ที่ทำงานลวนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกับคุณได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการไ้แรงงานกลางแจ้ง หรือนั่งทำงานแอร์เย็นฉ่ำในสำนักงานก็ตามที เพราะในที่ทำงานก็ล้วนมีอุปสรรคการทำงานมากมาย

รวมถึงเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ และเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ต้องก้าวตามให้ทัน

ด้วยอุปสรรคเหล่านี้ อาจสร้างปัญหาและคุกคามสุขภาพของหนุ่มสาวชาวสำนักงานได้แล้ว อะไรที่เป็นก่อกองเกิดต่อปัญหาสุขภาพของคุณ

## ภัยร้ายในที่ทำงาน

### 1. ภัยจากเครื่องคอมพิวเตอร์

คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือทำงานที่บ่งบอกความทันสมัยและช่วยจัดระบบการทำงาน แต่ขณะเดียวกันก็ยิ่งแผ่รังสีอันตรายต่อสุขภาพเอาไวด้วย โดยเฉพาะพนักงานที่ใช้เวลามากกว่าครึ่งหนึ่งของวันหมดไปกับการเคาะแป้นและจ้องอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ โดยอาจทำให้เกิดอาการ Repetitive Strain Injury (RSI) ซึ่งเป็นกลุ่มอาการบาดเจ็บที่เกิดจากการทำกิจกรรมใดๆ ที่ซ้ำๆ กันเป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดบริเวณต้นคอ บ่า ไหล่ แขน ข้อมือ อันเป็นผลจากกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอักเสบ บางรายอาจมีอาการชาวมวมด้วย จากการที่เส้นประสาทได้รับความเสียหาย เช่น เส้นประสาทที่อยู่ข้อศอกและข้อมือถูกกดทับ หรือถูกบีบรัด อาการเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวของมือ จะรู้สึกปวดเมื่อยเมื่อต้องขยับมือ การป้องกันโรค RSI นั้นไม่ยาก เพียงลุกขึ้นและขยับตัวบ่อยๆ หยุดพักในฐานคอมพิวเตอร์เป็นระยะๆ ทุกหนึ่งชั่วโมงหรืออาจออกไปเดินยืดเส้นยืดสายเสียบ้างจะช่วยลดอาการได้ดี ขณะเดียวกันการนั่งให้ถูกท่าถูกทางก็ช่วยลดอาการได้ คือต้องนั่งหลังตรง ข้อมือแนบตัว โต๊ะ แทนที่จะยกขึ้น รวมทั้งการออกกำลังกายอวัยวะนั้นๆ อย่างถูกวิธี คือ ยืดคลายกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ ไซเจลบรรเทาอาการปวดเมื่อย กินยาแก้อักเสบ และปรึกษาแพทย์ ถ้ายังไม่ดีขึ้น

### 2. ภัยจากความเครียด ความเครียดทำร้ายคนทำงานได้ทั้งร่างกายและจิตใจ

ความเครียดอาจเกิดจากการทำงานหนักเกินไป ขัดแย้งกับเจ้านายหรือเพื่อนร่วมงาน รวมไปถึงกลัวตกรางวัล อาการภูมิแพ้แรกของความเครียดเกิดได้ตั้งแต่ปวดหัว นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ท้องเสีย ขาดความกระตือรือร้น หดหู่ ซึมเศร้า หากปล่อยไว้นานๆ ความเครียดจะเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแผลในกระเพาะอาหาร ระบบย่อยอาหาร มีปัญหาไมเกรน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ระดับภูมิคุ้มกันต่ำ วิธีการขจัดความเครียดที่ดีที่สุดก็คือ การเผชิญหน้ากับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดนั่นเอง หากคุณทำงานหนักเกินไป ก็ควรลดชั่วโมงการทำงานลงและลาพักร้อนเสียบ้าง หากเครียดกับปัญหาเพื่อนร่วมงาน ก็ให้ลองเปิดใจคุยกันเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา ดูแลร่างกายให้แข็งแรงไม่ปล่อยให้โถมจากความเครียด

### 3. ภัยทางสายตา

การใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างหนักหรือโซอย่างผิดวิธีสามารถทำร้ายดวงตาของคุณได้ เพราะการจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานๆ เป็นการสร้างความเครียดให้กับดวงตา ทำให้ปวดศีรษะ คอ หูลิ้นและทำให้สายตาที่มีปัญหาอยู่แล้วแย่ลงไปกว่าเดิม ทั้งนี้ถึงแม้แพทย์แนะนำให้ห่างจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ช่วงความยาวแขน เพราะการนั่งไกลจนจอกเกินไปจะทำให้ตาทำงานหนักขึ้น และพยายามพักสายตาให้มากที่สุดคืออย่างน้อย 20 วินาที ทุก 30 นาที ด้วยการทอดสายตามองออกไปไกลๆ เพื่อที่ว่ากล้ามเนื้อตาจะได้พักผ่อนคลาย

### 4. โภชนาการที่ไม่ดีพอ หน้าที่การทำงานที่กดดันและชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน

ทำให้คุณทำงานหลายคนรับประทานอาหารเช้าอย่างเร่งรีบ มองข้ามการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพที่ร่างกายควรจะได้รับ ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทำงานโดยส่วนใหญ่ เช่น ดื่มน้ำกาแฟมากเกินไป รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา รับประทานไม่ครบมื้อ รับประทานของจุกจิกที่ไม่มีประโยชน์ ลดน้ำหนักอย่างไม่ถูกวิธีจากผู้เชี่ยวชาญ พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลต่อสุขภาพตามมา ส่งผลให้อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่ายและขาดสมาธิ การได้รับกาแฟมากเกินไปไม่ส่งผลดีกับร่างกาย ภูมิคุ้มกันร่างกายตกต่ำ ทำให้ทำงานไม่ได้ประสิทธิภาพเท่าที่ควร ดังนั้นการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพที่ดีนั้นต้องอาศัยความพยายามอยู่ไม่น้อย แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากเกินไป เช่น ให้ความสำคัญกับมื้อเช้า เพราะมื้อเช้าสำคัญที่สุดกับร่างกาย ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม ลดการดื่มน้ำกาแฟ เปลี่ยนเป็นน้ำผลไม้หรือน้ำเปล่า หากของว่างที่มีประโยชน์ เช่น ผลไม้

### 5. สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ถ้าโต๊ะทำงานอยู่ไกลเครื่องถ่ายเอกสาร เครื่องพริ้นเตอร์

เครื่องรับส่งเอกสาร ใกล้เคียงเดินเข้าห้องครัวหรือห้องน้ำ เหล่านี้เป็นตัวการเกิดมลพิษ เช่น ฝุ่นละอองจากเครื่องพิมพ์ กลิ่นเหม็นจากหมึกพิมพ์ แสงจากเครื่องถ่ายเอกสาร สารเคมีที่เป็นอันตราย วัสดุมีพิษที่ลอยอยู่ในอากาศ กลิ่น อุณหภูมิ ความสว่างมากเกินไป เสี่ยงรบกวน

สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดโรคมุมแพ้อุบัติ หอบหืด เคืองตา ปัญหาการหายใจ อ่อนเพลีย พยายามหลีกเลี่ยงอุปกรณ์เหล่านี้ หรือนั่งให้ห่างที่สุด หากต้นไม้ดอกไม้เล็กๆ มาไวบนโต๊ะทำงานเพื่อช่วยสร้างบรรยากาศในหารื่นรมย์มากขึ้น รู้กันแล้วก็พยายามหลีกเลี่ยงหรือพักผ่อน เป็นระยะเมื่อทำงานไปได้สักพัก เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณเอง