

## ภาวะหมดไฟในการทำงาน ภัยเงียบที่หลายคนมักมองข้าม

นำเสนอเมื่อ : 29 ม.ค. 2567

ปัจจุบันคนวัยทำงานมักเจอกับภาระงานหนัก ความเครียดสะสม และความกดดันจากการทำงาน ทำให้หลายคนเริ่มไม่มีความสุขในการทำงาน มองโลกในแง่ลบ จนอาจกลายเป็นคนที่มีภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือ Burnout Syndrome โดยไม่รู้ตัว ซึ่งหากปล่อยไว้ไม่รีบรักษาอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าได้

**แพทย์หญิงอริยาภรณ์ ตั้งชีวินศิริกุล** จิตแพทย์ โรงพยาบาล BMHH - Bangkok Mental Health Hospital ให้ข้อมูลว่า Burnout หรือภาวะหมดไฟเป็นการตอบสนองต่อภาวะกดดันจากการทำงาน ซึ่งเกิดขึ้นต่อเนื่องและยาวนานจนเกิดอาการทางร่างกาย เช่น มีอาการเหนื่อยล้าจากการทำงาน สมาธิลดลง มองความสัมพันธ์ในที่ทำงานไปในทางลบ อารมณ์ไม่ดี มุมมอง

ต่อตัวเองแย่งลง จนเกิดผลกระทบต่อการทำงานและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

### อาการภาวะหมดไฟ

แบ่งเป็น 3 ด้าน

- 1. ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion)** ความเครียดทางอารมณ์ คือ อารมณ์ความรู้สึกเหนื่อย เพลีย อ่อนแรง อ่อนล้า ไม่อยากปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน ไม่อยากจัดการปัญหาเพราะความอ่อนเพลียที่เกิดขึ้น
- 2. ความรู้สึกแยกจากความเป็นบุคคล (Depersonalization)** คือทัศนคติและพฤติกรรมเชิงลบที่ไม่เหมาะสม อาจเป็นการแยกตัวจากสังคม ไม่อยากมีปฏิสัมพันธ์ รู้สึกตัวเองแปลกแยกจากคนอื่น และความรับผิดชอบต่องานลดลง
- 3. ความคิดว่าตัวเองด้อยความสามารถ ไม่ประสบความสำเร็จ (Reduced Personal Achievement)** การประเมินตนเองเชิงลบ สงสัยและไม่มั่นใจในความสามารถของตัวเอง ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง รวมถึงทักษะในการเผชิญปัญหาลดลง

### สาเหตุของภาวะหมดไฟ

แบ่งเป็น 2 ด้าน

- 1. สาเหตุจากองค์กร :** งานหนักเกินไป ขาดจำกัดการแสดงผลงานในที่ทำงาน อาจเป็นการตอกย้ำอารมณ์ด้านลบ เช่น หงุดหงิด ความโกรธ ความกลัว หรือต้องแสดงออกอารมณ์บางอย่างทั้งที่ไม่ได้รู้สึกเช่นนั้น เช่น การเห็นอกเห็นใจผู้รับบริการ หรือแสดงออกถึงความมั่นใจทั้งที่รู้สึกกังวลหรือกลัว ขาดอิสระในการตัดสินใจทำงาน บทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายไม่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลในการทำงานไม่เพียงพอ รู้สึกไม่ยุติธรรมในการทำงาน เช่น ถูกจับตาดูการปฏิบัติงาน โดนสั่งงานมากกว่าเพื่อนร่วมงาน ขาดการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน หรือเกิดความขัดแย้งกันในที่ทำงาน จัดชั่วโมงการทำงานไม่ได้ ทำให้ไม่มีเวลาให้ครอบครัว หรือชีวิตส่วนตัวนอกจากงาน
- 2. สาเหตุจากนิสัย :** เก็บตัวไม่ชอบเข้าสังคม อารมณ์แปรปรวนง่าย ไม่เห็นใจผู้อื่น

ขอขอบคุณสถานการณ์ทำให้เกิดภาวะหมดไฟได้ง่าย

## การป้องกันภาวะหมดไฟ

ต้องเริ่มจากการเปิดรับมุมมองความเห็นที่แตกต่าง ควบคุมอารมณ์ได้ดี เข้าใจผู้อื่น ซออบเข้าสังคมเป็นปัจจัยที่ป้องกันภาวะหมดไฟได้, การสนับสนุนทางสังคม ถ้ามีการสนับสนุนที่เพียงพอ ไม่ว่าจะจากครอบครัว สามี-ภรรยา เพื่อนร่วมงาน ลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟ และวิธีการจัดการปัญหา การแก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นกับปัญหา *problem-focused coping* จะลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟ แต่ถ้าแก้ปัญหาโดยจัดการกับอารมณ์เชิงลบ จะทำให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงปัญหา และแยกตัวจากสังคมตามมา

อย่างไรก็ตาม

ภาวะหมดไฟในการทำงานอาจไม่ร้ายแรงแต่ถ้าปล่อยไว้นานอาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้าตามมาได้ หากสังเกตอาการตัวเองและคนรอบข้างได้เร็ว ก็สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองต่อตัวเองและการทำงาน รวมไปถึงการจัดการเวลาการทำงาน พักผ่อนให้เหมาะสม หากยังไม่สามารถขจัดปัญหาด้วยตัวเองไม่ได้แนะนำให้มาปรึกษาจิตแพทย์เพื่อประเมินอาการและเข้ารับการรักษาที่เหมาะสม

ขอบคุณที่มาจาก [แนวหน้า](#)