

ภาวะหมดไฟในการทำงาน กัยเงียบที่หลายคนมักมองข้าม

นำเสนอด้วย : 29 ม.ค. 2567

ปัจจุบันคนวัยทำงานมักเจอกับภาระงานหนัก ความเครียดสะสม และความกดดันจากการทำงาน ทำให้หลายคนเริ่มไม่มีความสุขในการทำงาน มองโลกในแง่ลบ จนอาจกลายเป็นคนที่มีภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือ Burnout Syndrome โดยไม่รู้ตัว ซึ่งหากปล่อยไว้ไม่รับรักษาอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึ่มเศร้าได้

แพทย์หญิงอริยาภรณ์ ตั้งชีวนศิริกุล จิตแพทย์ โรงพยาบาล BMHH - Bangkok Mental Health Hospital ให้ข้อมูลว่า Burnout หรือภาวะหมดไฟ เป็นการตอบสนองต่อภาวะกดดันจากการทำงาน ซึ่งเกิดขึ้นต่อเนื่องและยาวนานจนเกิดอาการทางร่างกาย เช่น มีอาการเหนื่อยล้าจากการทำงาน สามารถมองความสัมพันธ์ในที่ทำงานไปในทางลบ อารมณ์ไม่ดี มุ่นไม่ลง

ต่อตัวเองแล้ว จนเกิดผลกระทบต่อการทำงานและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

## อาการภาวะหมดไฟ

แบ่งเป็น 3 ด้าน

1. ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) ความเครียดทางอารมณ์คืออารมณ์ความรู้สึกเหนื่อย เพลีย อ่อนแรง อ่อนล้า ไม่อยากปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน ไม่อยากจัดการปัญหา เพราะความอ่อนเพลียที่เกิดขึ้น

## 2. ความรู้สึกแยกจากความเป็นบุคคล (Depersonalization)

คือท่านคดิและพฤติกรรมเชิงลบที่ไม่เหมาะสม อาจเป็นการแยกตัวจากสังคม ไม่อยากมีปฏิสัมพันธ์รุสึกตัวเองเปลกละแยกจากคนอื่น และความรับผิดชอบต่องานลดลง

3.ความคิดว่าตัวเองด้อยความสามารถ ไม่ประสบความสำเร็จ (Reduced Personal Achievement) การประเมินตนเองเชิงลบ สงสัยและไม่มั่นใจในความสามารถของตัวเอง ผลงานให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง รวมถึงทักษะในการเผชิญปัญหาลดลง

## ສາເຫດຖ້ວຂອງກາວະໜົດໄຟ

แบ่งเป็น 2 ด้าน

**1.สาเหตุจากองค์กร** : งานหนักเกินไป ข้อจำกัดการแสดงอารมณ์ในที่ทำงาน  
อาจเป็นการต้องคุมอารมณ์ด้านลับ เช่น หงุดหงิด ความโกรธ ความกลัว  
หรือต้องแสดงออกอารมณ์บางอย่างที่ไม่ได้รู้สึกเช่นนั้น เช่น การเห็นอกเห็นใจผู้รับบริการ  
หรือแสดงออกถึงความมั่นใจทั้งที่รู้สึกกังวลหรือกลัว ขาดอิสระในการตัดสินใจทำงาน บทบาทหน้าที่  
ที่ได้รับมอบหมายไม่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลในการทำงานไม่เพียงพอ รู้สึกไม่ยุติธรรมในการทำงาน เช่น  
ถูกจับตามองการทำงานมากกว่าเพื่อนร่วมงาน ขาดการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้างาน  
หรือเกิดความขัดแย้งกันในที่ทำงาน จัดชั่วโมงการทำงานไม่ได้ ทำให้ไม่มีเวลาให้ครอบครัว  
หรือชีวิตส่วนอื่นนอกจากงาน

2.สาเหตุจากนิสัย : เก็บตัวไม่ชอบเข้าสังคม อารมณ์แปรปรวนง่าย ไม่เห็นใจผู้อื่น

ขอบคุณสถานการ์ทำให้เกิดภาวะหมดไฟได้ง่าย

## การป้องกันภาวะหมดไฟ

ต้องเริ่มจากการเปิดรับมุมมองความเห็นที่แตกต่าง ควบคุมอารมณ์ได้ดี เข้าใจผู้อื่น ชูบุ๊เข้าสังคมเป็นปัจจัยที่ป้องกันภาวะหมดไฟได้ การสนับสนุนทางสังคม ถ้ามีการสนับสนุนที่เพียงพอ ไม่ว่าจะมาจากครอบครัว สามี-ภรรยา เพื่อนร่วมงาน ลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟ และวิธีการจัดการปัญหา การแก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นกับปัญหา problem-focused coping จะลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟ แต่หากแก้ปัญหาโดยจัดการกับอารมณ์เชิงลบ จะทำให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงปัญหา และแยกตัวจากสังคมตามมา

อย่างไรก็ตาม

ภาวะหมดไฟในการทำงานอาจไม่ร้ายแรงแต่ถ้าปล่อยไว้นานอาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้าตามมาได้ หากสังเกตอาการตัวเองและคนรอบข้างได้เร็ว ก็สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองต่อตัวเองและการทำงาน รวมไปถึงการจัดการเวลาการทุ่มเท พักผ่อนให้เหมาะสม หากยังไม่สามารถจัดปัญหาด้วยตัวเองไม่ได้แนะนำให้มารักษาจิตแพทย์เพื่อประเมินอาการและเข้ารับการรักษาที่เหมาะสม

ขอบคุณที่มาจาก [แนวทาง](#)