



ทุกวันนี้เราจะได้ยินกันหนาหูมาก กับคำว่า “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” หรือ burnout syndrome ซึ่ง ญญ.กมลพร วรรณฤทธิ์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ย้ำว่า ภาวะหมดไฟในการทำงานต่างจาก “ความซีดเซียว” ไม่ใช่ “โรคซึมเศร้า” แต่ก็ไม่ควรมอง

รู้ก่อน แก้ได้ ก่อนหมดไฟในการทำงาน

ผ่าน เพราะ “ภาวะหมดไฟในการทำงาน” คือ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน

คำถามคือใครบ้างที่เสี่ยง เพราะปัจจุบัน คนในวัยทำงานมีมากกว่า 38 ล้านคน หลากหลายอาชีพ เรื่องนี้ ญญ.กมลพร บอกว่า ให้ลองสังเกตตัวเองดูว่ามีลักษณะอาการเหล่านี้หรือไม่ 1. ภาระงานหนัก และปริมาณงานมาก งานมีความซับซ้อน ต้องทำในเวลาเร่งรีบ 2.ขาดอำนาจในการตัดสินใจ มีปัญหาการเรียงลำดับความสำคัญของงาน

3.ไม่ได้รับการตอบแทน หรือรางวัลที่เพียงพอต่อสิ่งที่ทุ่มเทไป 4. รู้สึกไร้ตัวตนในที่ทำงาน หรือไม่เป็นส่วนหนึ่งของทีม 5. ไม่ได้รับความยุติธรรม ขาดความเชื่อใจ และการเปิดใจยอมรับกัน 6. ระบบบริหารในที่ทำงานที่ขัดต่อคุณค่า และจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง

ทั้งนี้ ภาวะหมดไฟแบ่งเป็นระยะ ดังนี้ 1.ระยะอันตราย นับเป็นช่วงเริ่มงาน คนทำงานมีความตั้งใจ เสียสละ เพื่องานเต็มที่ พยายามปรับตัวกับเพื่อนร่วมงาน และองค์กร 2.ระยะรู้สึกตัว เริ่มรู้สึกว่าความคาดหวังของตน อาจไม่ตรงกับความเป็นจริง

เริ่มรู้สึกว่างานไม่ตอบสนองกับความต้องการของตน ทั้งในแง่การตอบแทน และการเป็นที่ยอมรับ คนทำงานอาจรู้สึกชีวิตดำเนินอย่างผิดพลาด และไม่สามารถจัดการได้ ทำให้เกิดความคับข้องใจ และเหนื่อยล้า

3. ระยะไฟตก ซึ่งคนทำงานรู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรัง และหงุดหงิดง่ายขึ้นอย่างชัดเจน อาจมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อหนีความคับข้องใจ เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ตีมสุรา ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานเริ่มลดลง อาจเริ่มมีการแยกตัวจากเพื่อนร่วมงาน มีการวิพากษ์วิจารณ์

องค์กรของตนเอง

4. ระยะหมดไฟเต็มที่ โดยหากช่วงไฟตก

ไม่ได้รับการแก้ไข คนทำงานจะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง มีความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว สูญเสียความมั่นใจในตนเองไป มีอาการของภาวะหมดไฟเต็ม ที่ และ 5. ระยะฟื้นตัว หากคนทำงานได้มีโอกาสผ่อนคลาย และพักผ่อนอย่างเต็มที่ จะสามารถกลับมาปรับตนเองและความคาดหวังต่องานให้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น รวมถึงสามารถปรับแรงบันดาลใจ และเป้าหมายในการทำงานด้วย

ทั้งนี้ หากไม่ได้รับการจัดการอาจส่งผลให้เกิดการเหนื่อยล้าเรื้อรัง ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ

บางรายอาจสูญเสียแรงจูงใจ หมดหวัง รู้สึกหมดหนทางที่จะช่วยให้ดีขึ้น ส่งผลให้มีอาการของภาวะซึมเศร้า นอนไม่หลับ อาจใช้สารเสพติด เพื่อจัดการกับอารมณ์ นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อการทำงาน เช่น ขาดงานบ่อย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อาจคิดเรื่องลาออกในที่สุด

“สัญญาณเตือนว่าเริ่มเกิดภาวะหมดไฟคือ หดหู่ เศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด ไม่พอใจในงานที่ทำ เริ่มมองงานหรือคนอื่นในแง่ร้าย ระวังง่ายขึ้น โทษคนอื่น ลังเลความสามารถของตนเอง และอยากเลี่ยงปัญหา มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ผิดวันประกันพรุ่ง ทำกิจกรรมสร้างความสุขลดลง เริ่มทำงานสายบ่อยขึ้น บริหารจัดการเวลาแย่ลง

วิธีการแก้ คือ พัฒนาทักษะการจัดการปัญหา และความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ ทักษะการสื่อสาร เจรจาต่อรอง การยืดหยุ่นเพื่อรักษาสถิตหรือข้อบวกรรมของตนเอง ยอมรับความแตกต่างของคน ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น แสวงหาความช่วยเหลือ หากที่ปรึกษา ร่วมกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมเพื่อสุขภาพ แต่อย่าเริ่มมีอาการเศร้าหดหู่ เบื่อหน่าย ลังรอบตัว รู้สึกทุกข์ทรมานกับการใช้ชีวิต หรือมีความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ ควรสงสัยว่าอาจเป็นโรคซึมเศร้าแนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ.

อภิวรรณ เสาเวียง



ญญ.กมลพร วรรณฤทธิ์