



SWU
7
ANNIVERSARY

ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 10 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 หน้า 4 มูลค่าข่าว 1,230,012.-

‘ปลดล็อก’ สร้างแรงบันดาลใจ ปลุกไฟวัยทำงานวัยเรียนพร้อมลุย!



ค วามเครียดสะสมที่ขาดวิธีการจัดการล้วนส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล อารมณ์ไม่มั่นคง ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การเรียนและสัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม...

การทำงาน การเรียน ความเครียด ความกดดัน การทำกิจกรรมเดิมซ้ำ ๆ ซาดแรงใจยังส่งผลอาจทำให้หมดไฟ หมดพลัง สร้างสรรค์ เริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ ทั้งนี้ชวนเติมความสุข ค้นแรงบันดาลใจ ปลุกไฟในการทำงาน การเรียน ปลดล็อกพร้อมลุยกับสิ่งที่จะเป็นอุปสรรค ชวนสำรวจ สังเกตภาวะหมดไฟ โดย แพทย์หญิง อธิรณา สุวรรณหงส์ หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวช ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ให้ความรู้ในประเด็นนี้ว่า ภาวะหมดไฟ มักพบในคนวัยทำงานที่พบกับ **ความเครียดสะสม** **เรื้อรัง** จากการทำงานมายาวนานและไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง

ความเครียด เหล่านั้นทำให้เกิดเป็นความเหนื่อยล้า ท้อแท้ โดยภาวะนี้ที่ผ่านมามีการกล่าวถึงมาโดยตลอด เป็นภาวะหนึ่งที่มีความเสี่ยงให้เกิดโรคซึมเศร้าต่อไปในอนาคตได้ หากปล่อยปะละเลย

“ในทางร่างกาย บางคนอาจมีความรู้สึกเหนื่อยล้าง่าย นอนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือส่งผลต่อความคิด ทำให้มองโลกในแง่ลบถ้ามองถึงอาการภาวะหมดไฟ จากที่กล่าวผู้ที่มีภาวะหมดไฟ จะมีความรู้สึกเหนื่อยล้า หมดเรี่ยวแรง ท้อถอย ซาดแรงใจในการทำงาน **ไม่มีสมาธิ** ฯลฯ

ต่อมาอาจมีความคิด มีความรู้สึกล้มเหลว มองบรรยากาศการทำงานเปลี่ยนไป คิดว่าตนเองไม่มีประสิทธิภาพในการทำงานเพียงพอ ความเชื่อมั่น ประสิทธิภาพในการทำงานของตนเองลดลง สุดท้ายเมื่อเกิดสิ่งเหล่านี้ มีเรื่องความคิด การพักผ่อนไม่เพียงพอที่ไม่สมดุล ฯลฯ ก็ส่งผลต่อประสิทธิภาพ

การทำงานลดลงอย่างแท้จริง”

หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวช แพทย์หญิงอชิรญา อธิบายเพิ่มขยายความอีกว่า อาการเหล่านี้อาจมีความคล้าย คาบเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า แต่อย่างไรแล้วจะมีความต่างกัน โดยผู้ที่มีภาวะหมดไฟอาจ มีเรื่องของอารมณ์เศร้า เครียดง่ายหรือหงุดหงิดง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ หรืออาจจะมีเรื่องของนอนไม่หลับ สมาธิ ประสิทธิภาพการทำงานแย่งลง หรือมองตนเองในแง่ลบ ฯลฯ

อาการในลักษณะนี้จะพบคล้ายกับโรคซึมเศร้า แต่จะต่างกันตรงที่ **คนที่มีความหมดไฟจะมีอาการเหล่านี้เฉพาะบริบทของการทำงาน** แต่หากป่วยซึมเศร้า อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นทุกบริบทของการใช้ชีวิต การสังเกตตนเองจึงมีความสำคัญ โดยสิ่งสำคัญหากเริ่มรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง มีอาการของภาวะหมดไฟเกิดขึ้น ควรหาวิธีดูแลตนเอง ปลุกไฟ เติมพลังให้กับตนเอง

แพทย์หญิงอชิรญา ให้มุมมองให้ความรู้เพิ่มอีกว่า ภาวะหมดไฟตามท้องค้การอนามัยโลกกล่าวถึง ใช้ในบริบทการทำงาน แต่จริง ๆ แล้วก็เริ่มมีงานวิจัยกล่าวถึงภาวะนี้ เกิดขึ้นกับวัยเรียน เช่นกัน โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นจะคล้าย ๆ กัน มีความเครียดจากแรงกดดันทางด้านการเรียนที่สะสม เรื้อรัง โดยไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง เหมาะสม

“ความกดดันในการทำงาน และการเรียน มีความคล้ายกัน โดยในกลุ่มวัยเรียน อาจสังเกตจากอารมณ์ ถ้ามีความเครียดง่าย หงุดหงิดง่าย ซาดเรียนบ่อย ไม่อยากไปโรงเรียน หรือผลการเรียนแย่งลงอาจต้องสงสัยและค้นหาสาเหตุ โดยอาจมีภาวะนี้หรือไม่อย่างไร หรือมีปัจจัยอื่น ไม่ควรละเลย แต่ควร



**“แม้จะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อย
ควรชื่นชมให้รางวัลตนเอง”**





จัดระดับความสำคัญของงาน วางแผนงาน โดยถ้าจำเป็นต้องทำงานให้เสร็จภายในกรอบเวลาที่กำหนด วางแผนงาน จะนำงานจุดไหนมาทำก่อน ฯลฯ ที่สำคัญไม่ควรนำงานไปทำในช่วงใกล้ถึงเดดไลน์ โดยถ้าทำไม่ทัน จะยังมีความเครียด กดดัน ฯลฯ ควรฝึกจัดระเบียบความคิด จัดลำดับความสำคัญการทำงานนั้น ๆ

“แต่หากมีความรู้สึกว่าเหนื่อย เหนื่อยจนเริ่มรู้สึกท้อไม่ไหว อาจต้องหาเวลาหยุดพักให้กับตัวเองบ้าง อย่างในระหว่างวัน ถ้าวันนั้นงานหนักจนคิดอะไรไม่ออก อาจพักเบรกเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ เปลี่ยนอิริยาบถลุกเดินจากโต๊ะทำงานบ้างก็ช่วยให้มีความผ่อนคลายขึ้น หรือถ้าพอมีเวลาลาพักร้อนก็เป็นเรื่องที่ดี เพื่อเติมพลังใจให้กับตัวเอง ฯลฯ”

อีกส่วนสำคัญปรับทัศนคติตนเอง **คิดบวก** เมื่อเวลาที่พบเจอปัญหา การคิดบวกเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันให้เราไม่เครียดไปกับสิ่งนั้น อย่างเช่น การที่เราได้รับงานใหม่เพิ่มขึ้น มองเป็นเรื่องที่ดีที่จะทำให้เราได้เรียนรู้ ฝึกฝนและพัฒนาตนเอง โดยสิ่งเหล่านี้จะช่วยเป็นพื้นฐานชีวิตให้กับตัวเราเอง ทั้งเป็นโอกาสดี เริ่มต้น ทดลองทำสิ่งใหม่ ส่วนผลลัพธ์ ไม่ควรกดดันตนเอง มองตามความเป็นจริง โดยถ้าทำด้วยความตั้งใจ เต็มที่ ทำดีที่สุดในทุกนั้น ๆ แล้ว **ควรชื่นชมตนเองกับสิ่งที่ได้พยายามทำ** และหากยังไม่ดีที่สุดก็พยายามแก้ไข พัฒนาให้ดีขึ้นต่อไป เป็นต้น

แก้ไข
การปลดล็อก เติมพลังสร้างสรรค์
ความมีชีวิตชีวา ในที่นี้มองในภาพรวม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน หรือการเรียน โดยคุณหมอให้มุมมองว่า **ในที่นี้ควรมีความพร้อมไปด้วยกันทั้งหมด เตรียมพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และทำสิ่งที่ดี** โดยในเรื่องของ **กายพร้อม** เมื่อตื่น พื้นฐาน อย่างแรก รักษาสุขภาพอนามัย **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** อย่างน้อยหกถึงแปด ชั่วโมงต่อวัน รับประทานอาหารที่หลากหลายมีประโยชน์ครบห้าหมู่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย ๆ มีความต่อเนื่องสามสิบนาทีต่อครั้ง สามถึงห้าวันต่อสัปดาห์ ฯลฯ
ใจพร้อม เมื่อการพักผ่อนเพียงพอ ประสิทธิภาพด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคิด ตัดสินใจจะดีขึ้น การจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ก็ทำได้ดีขึ้นตามมา อีกทั้งจัดการ **จัดระเบียบความคิดของตนเอง** อย่างกรณีได้รับมอบหมายงาน ทำงานที่เร่งด่วน ในส่วนนี้ **ต้องฝึก**



นอกจากนี้เวลาเครียด รู้สึกท้อแท้ เหนื่อยล้า การพูดคุยกับคนรอบข้าง กับคนในครอบครัว เพื่อนสนิทก็ช่วยได้ คุณหมออชิรุคา อธิบายเพิ่มอีกว่า ในที่ทำงาน การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ยิ้มแย้มแจ่มใส มีน้ำใจต่อกันเป็นเรื่องที่ดี โดยเฉพาะบรรยากาศในที่ทำงานดีก็ส่งผลต่อการทำงานที่ดี

“สภาพแวดล้อมในที่ทำงานเป็นอีกส่วนหนึ่ง หากจัดแต่งมีพื้นที่ธรรมชาติ มีงานศิลปะบ้าง หรือจัดระเบียบโต๊ะทำงาน ได้สร้างบรรยากาศดูใจทำงาน เป็นอีกส่วนเสริมสร้างแรงบันดาลใจ ปลุกไฟการทำงาน แต่ทั้งนี้ถ้าปรับแก้ไข แต่ยังคงมีความเครียดอยู่ไม่ควรมองข้าม ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ”

อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญหากก้าวข้ามความท้อถอย เดิมพลังสร้างสรรค์คือ การพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็ความรู้ทางด้านวิชาการที่สัมพันธ์กับการงานหรือการเรียน หรือทักษะการสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็การทำงานหรือการเรียนจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยถ้าสื่อสารความต้องการของเราให้



กับคนอื่นเข้าใจ หรือรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นได้ เวลาที่เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ก็จะจัดการแก้ไขได้ง่ายขึ้น

ความเครียดทั้งจากเรื่องงานและการเรียนในปัจจุบันพบได้บ่อย มีภาวะหมดไฟ ดังนั้นเมื่อพบความผิดปกติควรรีบแก้ไข นับแต่เบื้องต้น อย่างเช่น ความเครียด ความรู้สึกที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข หรือมีความวิตกกังวล คิดไปก่อนล่วงหน้าว่าจะเกิดแง่ร้ายในด้านต่าง ๆ ทั้งที่จริงแล้วอาจไม่เป็นไปอย่างที่คิดก็ได้ แก้ปัญหาไปที่ละเรื่องอย่างมีเหตุผล

อีกทั้ง การให้กำลังใจกับตัวเอง เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ เช่นเดียวกับ การไม่กดดันตนเองในเรื่องต่าง ๆ มากจนเกินไป ทั้งให้เวลากับตนเอง ได้พักผ่อน ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ บ้างก็เป็นเรื่องที่ดี โดยหัวหน้าสาขาวิชาจิตเวช คุณหมออชิรญา ให้มุมมองทิ้งท้ายอีกว่า การที่เราทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยก็ควรต้องฝึกชื่นชมตนเอง ให้รางวัลกับตัวเองบ้างเล็กน้อย ๆ โดยส่วนหนึ่งนี้นำมาปรับแก้ไข เตรียมความพร้อมจะทำให้กลับมามีพลังสร้างสรรค์ ไม่หมดไฟ

จัดการกับความเครียดกับภาวะหมดไฟ มีกำลังกาย กำลังใจและมีแรงบันดาลใจ เดินไปถึงจุดมุ่งหมาย “ปลดล็อก” จากความท้อถอย ปลุกพลังบวกทำสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตัวเราและสังคมโดยรวม.

พงษ์พรรณ บุญเลิศ