



BURNOUT หมดไฟในการทำงาน

ภาวะคุกคามคุณภาพชีวิตแห่งโลกยุคใหม่

ภาวะคุกคามคุณภาพชีวิตของคนในปัจจุบันอาจไม่ใช่เพียงแค่วิถีทางกายเท่านั้น แต่สภาวะความผิดปกติทางจิตใจกำลังเป็นภัยเงียบที่คุกคามคนวัยทำงานยุคนี้ ล่าสุดภาวะนี้กำลังเป็นที่กล่าวถึงในโลกออนไลน์อย่างแพร่หลาย ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะประชาชนคนทำงานรู้สึกถึงความเชื่อมโยงกับความรู้สึก “เหนื่อยล้าจากการทำงาน ไม่มีใจ หมดแรง และหมดไฟ” ที่กำลังเผชิญอยู่นั่นเอง

องค์การอนามัยโลกประกาศว่าจะใช้มาตรฐานการจัดกลุ่มโรคฉบับปรับปรุงครั้งที่ 11 (International Classification of Diseases Revision 11: ICD-11) ในวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2565 หรือ ค.ศ. 2022 และมีข่าวออกมาว่าองค์การอนามัยโลกจะถือว่าภาวะหมดไฟเป็นโรคหรือเป็นการวินิจฉัยทางการแพทย์ได้ (an official medical diagnosis or a legitimate diagnosis) ต่อมาองค์การอนามัยโลกแก้ไข โดยบอกว่าสื่อมวลชนเข้าใจผิด ภาวะหมดไฟไม่ใช่โรค (not a medical diagnosis) และแนะนำให้จำกัดการเรียกภาวะหมดไฟนี้เฉพาะในคนทำงานหรือประกอบอาชีพเท่านั้น ไม่ใช่คำนี้ในภาวะที่มีความรู้สึกหลายอย่างที่คล้ายกันแต่มีสาเหตุจากอย่างอื่น เช่น ครอบครัวยุคใหม่ หรือเรื่องส่วนตัว

ศ.ดร.นพ.พรชัย สิทธิศรัณย์กุล ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ด้านส่งเสริมและฟื้นฟู และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม กล่าวว่า Burnout หรือภาวะหมดไฟในการทำงาน ไม่ใช่โรค แต่เป็นภาวะผิดปกติที่เกิดจากการทำงาน (Occupational Phenomenon) ซึ่งภาวะนี้ไม่ใช่ความผิดปกติใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้น แต่เป็นหัวข้อที่มีการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องมาหลายทศวรรษแล้ว ปัจจุบันภาวะ Burnout ได้ถูกกล่าวถึงอย่างแพร่หลายจากสื่อมวลชนและประชาชนที่ใช้โซเชียลมีเดียต่างๆ ด้วยความรู้สึกเชื่อมโยงกับอาการหมดไฟที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง และครอบครัวยุคใหม่ในการทำงานเดียวกัน

เมื่อถามถึงสาเหตุของภาวะ Burnout อาจกล่าวได้ว่าเป็นผลกระทบจากการขาดสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance)

ทำให้เกิดปัจจัยต่างๆ อันนำมาซึ่งภาวะหมดไฟในการทำงาน อาทิ ขาดการบริหารจัดการและการตัดสินใจที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการทำงานที่มีความกดดันและความเครียดตลอดเวลา ขาดความชัดเจนในภาระงาน ไม่ได้รับการยอมรับจากหัวหน้าหรือเพื่อนร่วมงาน มีความรับผิดชอบในงานและความคาดหวังในการทำงานสูงมากเกินไป ทำงานที่ไม่เหมาะกับตนเองจนทำให้เกิดความเครียด ทำงานที่มีความวุ่นวายทำให้ต้องใช้พลังงานสูงจึงเหนื่อยล้าได้ง่าย และขาดแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

ศ.ดร.นพ.พรชัย อธิบายด้วยว่า เมื่อเกิดภาวะ Burnout อาจมีสัญญาณบ่งบอกถึงความผิดปกติทั้งทางร่างกาย ได้แก่ อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย รู้สึกเหนื่อยล้า หมดแรง อ่อนเพลีย ภูมิคุ้มกันต่ำลงอันเป็นสาเหตุให้เกิดอาการเจ็บป่วยอื่นๆ ตามมาได้บ่อยขึ้น และความผิดปกติเกี่ยวกับการนอน เช่น นอนไม่หลับ เป็นต้น สำหรับความผิดปกติทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกล้มเหลว ลึกลับ หงุดหงิดง่าย กังวลใจทุกครั้งที่ต้องไปทำงาน ขาดแรงบันดาลใจ และแรงกระตุ้นในการทำงาน ขาดสมาธิและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เกิดทัศนคติเชิงลบต่องานและผู้ร่วมงาน รู้สึกโดดเดี่ยว ฯลฯ อีกทั้งความผิดปกติทางพฤติกรรม เช่น การขาดความรับผิดชอบต่องาน การหลีกเลี่ยงการทำงาน การปลีกตัวออกจากสังคมส่วนรวม รวมถึงอาจมีการใช้ยาหรือแอลกอฮอล์ รวมถึงการรับประทานอาหารมากขึ้น เพื่อปลอบประโลมตัวเองจากภาวะดังกล่าว



แม้ว่าภาวะหมดไฟในการทำงานจะไม่สามารถวินิจฉัยได้ด้วยเครื่องมือทางการแพทย์เหมือนเช่นโรคอื่นๆ แต่ก็สามารถทำได้ด้วยการใช้แบบสอบถาม “Burnout Self-Test” ที่พัฒนาขึ้นโดย คริสติน่า มาสลาซ (Christina Maslach) นักจิตวิทยาสังคมชาวอเมริกัน ซึ่งแบบสอบถามนี้ได้จัดแบ่งคำถามตามหัวข้อชีวิต ภาวะหมดไฟในการทำงานออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- 1 ความรู้สึกหมดเรี่ยวแรง เหนื่อยล้า พลังชีวิตหดหาย (Emotional Exhaustion)
- 2 ความรู้สึกไม่อยากทำงาน หรือมีทัศนคติเชิงลบต่องานที่ทำ (Cynicism)
- 3 ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง (Professional Efficacy)

ซึ่งแบบสอบถาม “Burnout Self-Test” นี้ ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าถึงและทำการทดสอบได้ด้วยตนเอง หากพบว่าตนเองกำลังอยู่ใน ภาวะหมดไฟในการทำงานอย่างรุนแรง จนส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ควรพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อเข้ารับการรักษาและคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

ทั้งนี้ ศ.ดร.นพ.พรชัย แนะนำอีกว่า การลดความเสี่ยงและรักษาอาการ Burnout ในเบื้องต้นที่สามารถเริ่มได้ด้วยตัวเอง นั่นคือ ปรับสมดุลการใช้ชีวิต ส่วนตัวและการทำงานทันทีเพื่อไม่ให้ร่างกายและจิตใจทรุดโทรมไปมากกว่าเดิม เช่น พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อและเลือกรับประทาน แต่สิ่งที่มีประโยชน์ ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ จำกัดเวลาในการใช้อุปกรณ์สื่อสารและโซเชียลมีเดีย จัดลำดับความสำคัญของงานและเวลาในการทำงาน สร้างขอบเขตในการทำงานเพื่อลดการแบกรับภาระงานที่มากเกินไป ปรับมุมมองหรือทัศนคติให้เห็นถึงคุณค่าของงานที่ทำ อีกทั้งการช่วยเหลือผู้อื่นเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน หรือออกไปทำกิจกรรมจิตอาสา ก็จะทำให้เราเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ถือเป็นส่วนสำคัญในการช่วยลดความเสี่ยงของภาวะ Burnout ได้

เพราะหัวใจสำคัญของการป้องกันและรักษาภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ จัดการและรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันไม่ให้สะสม จนบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิต จนเกิดเป็นภาวะ “หมดไฟในการทำงาน” นั่นเอง

รู้หรือไม่...ภาวะเครียด VS หมดไฟในการทำงาน แตกต่างกันอย่างไร ?

เครียด

- ผูกมัดกับงานมากเกินไป
- รู้สึกเร่งรีบกับทุกสิ่ง
- ไม่มีพลังงานมากพอที่จะทำงานให้สำเร็จ
- วิตกกังวล
- ส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง
- อาจทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร

หมดไฟในการทำงาน

- รู้สึกเฉยเมยกับทุกสิ่ง
- ขาดแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์
- ช่วยอะไรไม่ได้ ท้อแท้ สิ้นหวัง
- รู้สึกแปลกแยก ซึมเศร้า
- ส่งผลต่ออารมณ์ เช่น เบื่อหน่าย กับสิ่งรอบตัว
- รู้สึกคุณค่าในตัวเองลดลง



ประชาชนทั่วไปสามารถทำแบบสอบถาม
“Burnout Self-Test” ได้ด้วยตัวเอง

ผ่านทางเว็บไซต์

https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm

สแกน QR Code



“
การจัดการความเครียดได้ไม่ดีพอ
สะสมเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิด
ภาวะหมดไฟในการทำงาน
”