

หากคุณรู้สึกหมดไฟใน การทำงาน คนอื่นอาจ รู้สึกเช่นเดียวกับคุณ



ในช่วงล็อกดาวน์ระหว่างการระบาดใหญ่ของโควิด-19 คนทำงานจำนวนมากต้องทำงานจากที่บ้าน ซึ่งหลายคนอาจต้องใช้โต๊ะกินข้าวเป็นที่ทำงาน ต้องพยายามดูแลลูกหรือจัดการให้ลูกเรียนทางออนไลน์ในระหว่างชั่วโมงทำงาน และต้องกดดันปิดเสียงอย่างรวดเร็วทุกครั้งที่มีความเสี่ยงแพร่ระบาด สำหรับคนที่ยังต้องเดินทางไปสถานที่ทำงานอยู่ หลายคนต้องเผชิญกับปัญหาการดูแลลูกหรือปัญหาอื่น ๆ เช่นเดียวกัน นอกเหนือจากความกังวลว่าจะติดเชื้อโควิด-19 จากที่ทำงาน

ทั้งหมดนี้ล้วนส่งผลกระทบต่อคุณ ผลที่ได้จากการวิจัยทั่วโลกพบว่า¹

75%

กล่าวว่าเขารู้สึก
ปลื้มตัวจากสังคม
มากขึ้น

- 67%กล่าวว่าเขามีความเครียดมากขึ้น
- 57%รู้สึกว่ามีควมวิตกกังวลเพิ่มขึ้น
- 53%กล่าวว่าเขารู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์มากขึ้น

แม้อัตราการฉีดวัคซีนจะเพิ่มขึ้นและหลายโรงเรียนกลับมาเปิดให้เรียนตามปกติ แต่หลายคนยังมีความกังวล ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของการหมดไฟในการทำงาน

ICD-11 หรือบัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรคและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องที่จัดพิมพ์โดยองค์การอนามัยโลกระบุว่า การหมดไฟเป็นผลมาจาก “ความเครียดเรื้อรังจากที่ทำงานที่ยังไม่ได้รับการจัดการได้โดยสำเร็จ” สัญญาณของการหมดไฟในการทำงาน ได้แก่ ความรู้สึกเหนื่อยล้า ความรู้สึกปลื้มตัวออกจากงานหรือรู้สึกลบบเกี่ยวกับงาน และประสิทธิภาพการทำงานลดลง²

การต่อสู้กับการหมดไฟในการทำงาน : เคล็ดลับสำหรับคนทำงาน

หากคุณคิดว่าคุณกำลังประสบกับภาวะหมดไฟในการทำงาน มีหลายสิ่งที่คุณอาจทำได้เพื่อช่วยจัดการกับอาการต่าง ๆ และอาจลดสาเหตุของปัญหาได้

รู้จักจำกัดขอบเขต หากคุณทำงานจากที่บ้าน การสลับจากชีวิตทำงานมาเป็นชีวิตที่บ้านเมื่อหมดวันอาจเป็นเรื่องยาก แม้คุณจะไปทำงานแล้ว แต่การนำคอมพิวเตอร์กลับมาที่บ้านหรือการเช็คอีเมลทางโทรศัพท์ขณะอยู่ที่บ้านก็อาจทำให้คุณรู้สึกว่าทำงานอยู่ตลอดเวลา คุณควรแน่ใจว่าคุณ “ปิดสวิตช์สมอง” เมื่อถึงเวลาเลิกงาน การไม่ปิดสวิตช์มีความเชื่อมโยงว่าจะก่อให้เกิดโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า ภาวะอ่อนล้าทางอารมณ์ และความอ่อนเพลีย³

มุ่งเน้นที่การมีสุขภาพที่ดี ทำตามกิจวัตรประจำวันของคุณให้ได้มากที่สุด⁴ และต้องแน่ใจว่าคุณนอนหลับอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ออกกำลังกายให้มาก ถ้าเป็นไปได้ให้ออกกำลังกายกลางแจ้ง หากคุณมีวันพักผ่อนเหลืออยู่ ให้ลาพักผ่อน และหากคุณคิดว่าคุณอาจใช้แอลกอฮอล์หรือยาอื่น ๆ ในทางที่ผิด รวมถึงยาที่แพทย์สั่ง ให้ขอความช่วยเหลือ⁴

ใช้เวลาพักผ่อน⁵ หากคุณทำงานจากที่บ้าน การเตือนตัวเองให้พักเบรกอาจเป็นเรื่องยาก แต่ขอให้คิดถึงช่วงเวลาที่เคยเคยเดินไปมาเพื่อเข้าหรือออกจากการประชุม หรือเมื่อคุณเดินไปตามโถงทางเดินเพื่อไปเข้าห้องน้ำ การใช้เวลาเล็กน้อยออกไปเดินแถวละแวกบ้านก็อาจเป็นการพักผ่อนของคุณในลักษณะเดียวกัน การยืดเส้นยืดสายก็เป็นความคิดที่ดีเช่นกัน

ติดต่อพูดคุยกับคนอื่น ในขณะที่การเว้นระยะห่างทางสังคมยังคงเป็นความคิดที่ฉลาด แต่ก็ยังมีวิธีอื่น ๆ ที่คุณจะเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ครอบครัว หรือแม้กระทั่งเพื่อนร่วมงานได้ ในการวิจัยหนึ่ง คนทำงานหนึ่งในสามกล่าวว่าทีมงานของตนไม่ได้มีการติดต่อกันอย่างไม่เป็นทางการในขณะที่ทำงานจากที่บ้าน และการขาดการติดต่อนั้นส่งผลให้เกิดความเป็นไปได้เพิ่มขึ้น 19% ที่สุขภาพจิตจะเสื่อมลง¹

เปิดใจเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ บอกให้เพื่อนร่วมงานและผู้จัดการของคุณทราบเกี่ยวกับความเครียดที่คุณกำลังประสบ พวกเขาอาจหันไม่ตระหนักว่าคุณกำลังเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ เช่น การเรียนทางออนไลน์ หรือการไม่มีที่เงียบ ๆ ในการทำงาน การเปิดใจนี้อาจกระตุ้นให้ผู้อื่นแสดงความรู้สึกของเขาออกมาเช่นกัน การที่รู้ว่าคนอื่นอาจรู้สึกเช่นเดียวกับคุณอาจช่วยให้ทุกคนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หากคุณกำลังรับการรักษาอาการทางสุขภาพจิต เช่น โรควิตกกังวลหรือโรคซึมเศร้า ขอให้คุณรับการรักษาคต่อไป⁴ หรือหากคิดว่าคุณต้องการความช่วยเหลือจากทางอื่น โปรดติดต่อโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณ

ในขณะที่การแพร่ระบาดของโควิด-19 อาจกำลังจะหมดไปเนื่องจากการมีวัคซีนเพิ่มขึ้น

แต่ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอาจยืนยาวกว่า หากคุณรู้สึกทรมาน โปรดขอความช่วยเหลือจากผู้จัดการของคุณหรือผู้ให้คำปรึกษามืออาชีพ

1. Smith R. How CEOs can support employee mental health in a crisis. Harvard Business Review. May 1, 2020. Available at: <https://hbr.org/2020/05/how-ceos-can-support-employee-mental-health-in-a-crisis>. Accessed February 24, 2021.
2. World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. May 28, 2019. Available at: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Accessed February 24, 2021.
3. Nigam JAS, et al. COVID-19 stress among your workers? Healthy work design and well-being solutions are critical. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). June 12, 2020. Available at: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/06/12/covid-19-stress/>. Accessed February 24, 2021.
4. CDC. Employees: How to cope with job stress and build resilience during the COVID-19 pandemic. December 23, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html>. Accessed February 24, 2021.
5. CDC. Taking care of your emotional health. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed February 24, 2021.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับผู้สูงอายุในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกา และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน