

รักษาสุขภาพของคุณ ขณะทำงานจากที่บ้าน

ข่าวคราวในช่วงนี้เกี่ยวกับการระบาดใหญ่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ทำให้หลายบริษัทขอให้พนักงานไม่ต้องมาที่ทำงาน และอนุญาตให้พนักงานทำงานจากที่บ้านได้ ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันพนักงานแต่ละคน และชะลอการแพร่ระบาดของโรคนี้

หลายคนอาจชอบที่จะทำงานที่บ้าน เพราะรู้สึกว่ามีคามยืดหยุ่นดี แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะคุ้นเคยกับการทำงานที่บ้านหรือชอบที่จะทำงานที่บ้าน กลยุทธ์เหล่านี้ช่วยให้คุณเชี่ยวชาญศิลปะการทำงานคนเดียวตามลำพัง และลดความเครียดลงได้ในขณะนี้

เกี่ยวกับการทำงานที่บ้าน

บริษัทของคุณอาจอนุญาตให้พนักงานทำงานจากที่บ้านได้ เพื่อให้เป็นไปตามคำแนะนำของรัฐในการช่วยสกัดการระบาดของ COVID-19 หลายคนอาจพบว่านี่เป็นครั้งแรกที่ตัวเองทำงานที่บ้าน เมื่อทำงานจากที่บ้าน อาจพบว่าตัวเองขาดสมาธิในการทำงานหรือรู้สึกโดดเดี่ยว

สถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยในระหว่างการกักตัวอยู่ในบ้าน

คุณอาจพบว่าคุณกำลังเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย เช่น :

- ความรู้สึกอึดอัดที่ต้องอยู่ในพื้นที่ที่จำกัด เพราะมีคนอื่นในบ้านที่ทำงานที่บ้านเช่นกัน
- การต้องดูแลลูก ๆ ที่หยุดเรียนอยู่กับบ้าน ขณะที่คุณกำลังพยายามทำงานของคุณให้เสร็จ
- ความรู้สึกโดดเดี่ยวขณะอยู่บ้าน เพราะทางการแนะนำให้พยายามหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีคนพลุกพล่านหรือแออัด

คุณอาจรู้สึกว่าไม่เคยประสบกับสถานการณ์เหล่านี้มาก่อน และรู้สึกเครียดจนถึงกับหมดไฟในการทำงาน เพราะไม่รู้ว่า จะจัดการกับสถานการณ์อย่างไร

หลีกเลี่ยงความรู้สึกหมดไฟในการทำงาน

ความรู้สึกนี้มีสาเหตุมาจากความเครียดสะสม และความเครียดก็ไม่ได้ลดน้อยลง เพราะคุณกำลังทำงานจากที่บ้าน แต่จะทำให้ปฏิกิริยาตอบสนองแบบ "สู้หรือหนี" ของร่างกายของคุณทำงานหนักเกินไป ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายปล่อยฮอร์โมนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณ และอาจทำให้เกิดปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ ภาวะซึมเศร้า และภาวะวิตกกังวลอย่างรุนแรง

สิ่งสำคัญคือการเรียนรู้ว่าคุณอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดความรู้สึกหมดไฟในการทำงานหรือไม่ และดำเนินการต่าง ๆ เพื่อป้องกันการเกิดความรู้สึกนั้น

ปัจจัยสะสมของความรู้สึกหมดไฟในการทำงาน

หากคุณกำลังทำงานจากที่บ้าน และแทบจะไม่ได้ออกไปพบเจอผู้คนภายนอกเลย อาจเป็นเหตุให้คุณรู้สึกหมดไฟในการทำงานได้

คุณยังอาจมีความเสี่ยง หากคุณ :

- คิดว่างานของคุณไม่น่าทำท่ายหรือน่าเบื่อ
- รู้สึกว่าคุณควบคุมงานของคุณไม่ค่อยได้หรือไม่ได้เลย
- ไม่ได้รับคำชมเชยหรือการตอบแทนสำหรับผลงานที่ดี
- มีภาระรับผิดชอบที่ไม่ชัดเจนหรือมากเกินไป หรือถูกคาดหวังจากงานมากเกินไป
- ไม่มีทางที่จะพูดคุยกับใครได้เกี่ยวกับความเครียดและความลำบากของคุณ

ลักษณะนิสัยและรูปแบบการดำเนินชีวิตของคุณอาจทำให้คุณหมดไฟมากขึ้น เช่น หากคุณเป็นคนที่ตั้งเป้าหมายสูง หรือนิยมความสมบูรณ์แบบ ลักษณะนิสัยแบบนี้อาจทำให้คุณมีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะหมดไฟในการทำงาน ในทำนองเดียวกัน หากคุณขาดคนใกล้ชิดที่คอยให้การสนับสนุนแก่คุณ คุณจะมีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะรู้สึกหมดไฟในการทำงานเช่นกัน

วิธีจัดการความเครียดขณะทำงานจากที่บ้าน

- **รู้ตัวเมื่อรู้สึกเครียด** การทำงานที่บ้านอาจทำให้เครียดเพิ่มขึ้นได้ พยายามหาวิธีผ่อนคลายและจัดการความเครียด เช่น การหายใจเข้าออกลึก ๆ การยืดเหยียดร่างกาย หรือการทำสมาธิ นอกจากนี้ ยังมีแอปต่าง ๆ ที่ช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้ด้วย
- **สร้างกิจวัตรประจำวัน** จัดเวลาทำสิ่งที่คุณต้องทำ เช่น เวลาในการอาบน้ำ แต่งตัว ทำงาน รับประทานอาหาร กลางวัน เดินออกกำลังกาย เป็นต้น คุณอาจรู้สึกไม่อยากทำอะไรบางอย่างที่เคยทำเป็นประจำ เพราะคุณกำลังทำงานที่บ้าน แต่อย่าปล่อยให้งานของคุณกินเวลาทั้งหมดของคุณ เพียงเพราะคุณกำลังทำงานจากที่บ้าน
- **จัดพื้นที่ทำงานเฉพาะ** หาพื้นที่ในบ้านที่เหมาะสมสำหรับจัดเป็นพื้นที่ทำงานโดยเฉพาะ หากในบ้านของคุณมีห้องทำงานอยู่แล้ว ยิ่งดีเข้าไปใหญ่ หากไม่มี ขอให้หาพื้นที่ที่เป็นสัดส่วนและสบาย และจัดพื้นที่นั้นให้เป็นพื้นที่ทำงานของคุณ

- **กำจัดความรกรุงรังเพื่อช่วยบรรเทาความเครียด** คุณทราบหรือไม่ว่าความรกรุงรังเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดขึ้นได้ และอาจทำให้คุณขาดแรงบันดาลใจที่จะทำงาน แต่หากคุณจัดพื้นที่ทำงานของคุณให้เป็นระเบียบ คุณจะรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เครียดได้ เมื่อเกิดสถานการณ์นั้นขึ้น
- **วางแผนสำหรับลูกของคุณ** หากลูกของคุณอยู่บ้านในระหว่างวัน ขอให้วางแผนล่วงหน้า จัดตารางปกติเพื่อช่วยลดความวอกแวกในระหว่างเวลาที่คุณทำงานที่บ้าน คุณสามารถหากิจกรรมต่าง ๆ ให้ลูกของคุณทำ เช่น อ่านหนังสือหรือปลูกต้นไม้ เพื่อให้ลูกใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- **พูดคุยกับคนอื่น ๆ** อย่าลืมติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ นอกเหนือจากเพื่อนร่วมงานของคุณที่ทำงานที่บ้านเช่นกัน วิธีที่คุณจะใช้ในการติดต่อกับเพื่อน ๆ และครอบครัว เช่น การส่งข้อความทางไลน์ โทรศัพท์ หรืออีเมล หรือจะใช้แอปพลิเคชันโทรคุยกันก็ได้
- **จำกัดการรับข่าวสาร** จำกัดปริมาณข่าวสารที่เปิดรับ ซึ่งรวมถึงสื่อสังคมด้วย รู้แหล่งข้อมูลที่มีข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ที่ <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php> องค์การอนามัยโลกที่ who.int หรือหน่วยงานสาธารณสุขของรัฐบาลในท้องถิ่นของคุณ
- **สร้างสุขนิสัยที่ดี** เมื่อคุณกำลังทำงานจากที่บ้าน สุขภาพกายของคุณเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสุขภาพจิตของคุณ ขอให้ดูแลรับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพดี

ที่มา :

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helppguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helppguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพท์ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพท์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลเคลื่อนที่หรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่จะทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการดูแลโดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในทุกพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้าก่อน ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 201730-032020 OHC