



# ภาวะเครียดจากการทำงาน ไม่ใช่เรื่อง ล้อเล่น

**ความเครียด** คือภาวะของสภาพอารมณ์คนเราที่เกิดขึ้น เมื่อต้องรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามา และรู้สึกกดดันจนทำให้รู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล และเครียดในที่สุด ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จาก 2 ปัจจัยหลัก ๆ ด้วยกัน

**ปัจจัยภายใน** ที่ทำให้เกิดความเครียด คือตัวกระตุ้นที่เกิดขึ้นภายในตัวเราเอง โดยมีเรามาจุดเริ่มต้น เช่น นิสัยที่เป็นคนคิดมากของเรา วิตกและตื่นตูมง่ายกับเรื่องเล็ก กังวลในปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้น เมื่อเราคิดในสิ่งเหล่านี้ สารในสมองของเราจะไม่สมดุล และก็จะทำให้เกิดความเครียดได้



**ปัจจัยภายนอก** ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ คือตัวกระตุ้นที่เกิดจากสภาพแวดล้อม หรือบุคคลรอบข้างที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากตัวเราโดยตรง เช่น ปัญหาเรื่องงาน การหย่าร้าง การย้ายงาน และความขัดแย้งกันภายในองค์กร เป็นต้น

## โรคเครียดจากการทำงาน มีสาเหตุหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่

1. ความคาดหวังที่สูงในการทำงานของตัวเอง

2. ต้องการความสมบูรณ์แบบ

3. มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน

4. องค์กรไม่มีความเป็นธรรมและถูกใช้งานหนักเกินไป

คนทำงานทุกคน เมื่อพบเจอกับความเครียดบ่อย ๆ ก็อาจจะส่งผลต่อสุขภาพของคนทำงานเหล่านั้นได้ ซึ่งผู้ที่มีภาวะเครียดสูง มักจะมีอาการปวดหัวอยู่บ่อย ๆ ร่างกายรู้สึกอ่อนล้า และไม่มีแรงจะทำงานอยู่ตลอดเวลา โกรธและหงุดหงิดทะเลาะกับเพื่อนร่วมงานง่าย ไม่มีสมาธิในการทำงาน มักจะเหม่อลอย รับประทานอาหารได้น้อย ซึ่งอาการทั้งหมดเหล่านี้ไม่เป็นผลดีต่อการทำงานเลยจริง ๆ เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของคุณลดลง

## อาการของโรคเครียด

### ที่เกิดจากการทำงานมีทั้งหมด 3 ระดับ

#### ความเครียดปกติ

ความเครียดในระดับซึมเศร้า ได้แก่ เบื่อหน่ายทุกเรื่อง มองโลกในแง่ร้าย โทษตัวเองหรือผู้อื่น

ความเครียดในระดับภาวะหมดไฟอย่างรุนแรง ได้แก่ รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่เหมาะกับงาน อยากลาออก ไม่อยากทำงาน หรือแม้กระทั่งอยากฆ่าตัวตาย



## วิธีการรักษา

1. เริ่มต้นจากพิจารณาตัวเองว่ามีความคาดหวังสูงเกินไปหรือไม่ หากใช่ต้องพยายามลดความคาดหวังลง ทั้งจากตัวเองและจากคนอื่น
2. พยายามมองเห็นคุณค่าของตัวเองในเรื่องอื่นๆ
3. พยายามหาเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ หรือหาคนรับฟังเรื่องราวเพื่อบรรเทาความเครียด

หากไม่ดีขึ้นควรพบจิตแพทย์ โดยแพทย์จะให้คำปรึกษาเพื่อปรับทัศนคติ แต่ถ้าหากอาการรุนแรงอาจใช้ยาร่วมด้วย

การจัดการภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ ไม่ทำงานหนักโหมมากเกินไป ไม่นำปัญหาที่ทำงานสะสมไปที่บ้าน เปิดใจฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่าง รู้จักขอความช่วยเหลือและปฏิเสธอย่างเหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ มองหาที่ปรึกษาที่รับฟังและแนะนำได้ หรือปรึกษาจิตแพทย์

