



# บทความออนไลน์

## *Burnout Syndrome ไม่ใช่โรคซึมเศร้า แต่เป็น ภาวะหมดไฟในงาน ที่ทำให้คุณหมดใจ คล้ายๆ จะ หมดแรง*

เครียด หดหู่ ขาดแรงจูงใจในการทำงาน หงุดหงิด ก้าวร้าว ร่างกายอ่อนแรง ไม่มีสมาธิ ฯลฯ เป็นอาการที่เข้าข่ายโรคซึมเศร้า แต่แท้จริงแล้ว อาการเหล่านี้อาจจะไม่ได้เป็นตัวชี้วัดถึงภาวะซึมเศร้าได้อย่างชัดเจนเสียทีเดียว แต่อาจจะเป็นตัวชี้วัดว่าคุณกำลังอยู่ในภาวะหมดไฟ (Burnout) ในการทำงาน

ภาวะ Burnout เป็นผลสืบเนื่องมาจากการทำงานเป็นหลัก คนที่มีอาการ Burnout ไม่ได้หมายความว่า จะต้องป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเสมอไป เพียงแต่จะมีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

ช่วงนี้หลายต่อหลายคนให้ความสนใจหันมาตรวจสอบภาวะซึมเศร้าของตัวเอง และอาจจะค้นพบว่า อาการความทุกข์หลายอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น เครียด หดหู่ ขาดแรงจูงใจในการทำงาน หงุดหงิด ก้าวร้าว ร่างกายอ่อนแรง ไม่มีสมาธิ ฯลฯ ซึ่งเข้าข่ายอาการของโรคซึมเศร้า จนทำให้เกิดความกังวลว่าตนเองป่วยเป็นโรคดังกล่าวหรือเปล่า?

แต่แท้จริงแล้ว อาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะไม่ได้เป็นตัวชี้วัดถึงภาวะซึมเศร้าได้อย่างชัดเจนเสียทีเดียว แต่อาจจะเป็นตัวชี้วัดว่าคุณกำลังอยู่ในภาวะหมดไฟ (Burnout) ในการทำงานเท่านั้น

ปัจจุบัน ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome) หรือในบางบทความใช้คำว่า ‘ภาวะเหนื่อยล้าจากการทำงาน’ ยังไม่ได้ถูกให้คำจำกัดความหรือระบุเกณฑ์การวินิจฉัยโรคอย่างชัดเจน และเนื่องด้วยบุคคลที่อยู่ในภาวะ Burnout มักมีอาการคล้ายคนเป็นโรคซึมเศร้า และมักมีความวิตกกังวลสูง จึงอาจทำให้เกิดความสับสนเข้าใจผิด ภาวะ Burnout เป็นผลสืบเนื่องมาจากการทำงานเป็นหลัก บุคคลที่มีอาการ Burnout ไม่ได้หมายความว่า จะต้องป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเสมอไป เพียงแต่มีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเป็นโรคซึมเศร้า



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

คนที่มีภาวะซึมเศร้าและภาวะ Burnout มักจะมีลักษณะที่คล้ายกันคือ รู้สึกหดหู่น้อย หมดแรง และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง แต่คนที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอาการรุนแรงมากกว่า มีความผิดปกติทางด้านความคิดและอารมณ์ความรู้สึกที่จะเป็นไปในทิศทางลบ รู้สึกไม่ชอบตนเองและมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย **ฉะนั้นคุณจึงไม่ควรตั้งข้อสรุปด้วยตัวเอง ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยทำการวินิจฉัยและวางแผนการรักษาอย่างถูกต้อง**

ถ้าหากคุณพบว่าตนเองเข้าข่ายว่าอยู่ในภาวะ Burnout นั้นหมายความว่า คุณต้องเพิ่มการพักผ่อนและเริ่มปรับสมดุลการใช้ชีวิตส่วนตัวและการทำงานในทันที

ภาวะ Burnout ในบุคคลทำงาน มักเกิดขึ้นจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่

### 1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องข้องกับการทำงาน

ตกอยู่ในสภาวะการทำงานที่เคร่งเครียดและกดดันเป็นเวลานานจนเกินไป

ต้องรับผิดชอบทำงานในส่วนที่ตนเองไม่ได้มีความรักและปรารถนาที่จะทำ (Passion) ขาดความถนัด หรืองานมีลักษณะน่าเบื่อ ขาดความท้าทาย

ไม่ได้รับความใส่ใจ การยอมรับ หรือได้รับค่าตอบแทนน้อย ไม่เหมาะสมกับงานที่ทำ

งานมีปริมาณมากแต่อัตราคนน้อย หรืออุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการทำงานขาดแคลน

องค์กรขาดความมั่นคง ความชัดเจนในนโยบายการบริหาร หรือมีค่านิยมองค์กรที่ขัดแย้งกับค่านิยมในใจ

ของบุคคล

ระบบการทำงานขาดประสิทธิภาพ ไม่สามารถตัดสินใจหรือไม่มีอำนาจในการสั่งการ แต่มีความรับผิดชอบ

มาก

ความไม่ยุติธรรมในองค์กร ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงานหรือระหว่างลูกน้องกับเจ้านาย

### 2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องข้องกับการใช้ชีวิตของบุคคล

ทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ



นอกเหนือจากการทำงานแล้ว ยังมีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบครอบครัวหรือสิ่งอื่น ๆ โดยที่ไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างเพียงพอ เช่น ต้องดูแลพ่อแม่สูงอายุและลูกเพียงลำพัง

อยู่ในสัมพันธภาพกับคู่สมรสหรือครอบครัวที่มีปัญหาความขัดแย้ง ไม่รู้สึกปลอดภัย

### 3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพส่วนบุคคล

เป็นคนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) มีมาตรฐานในการทำงานสูงจนเกินไป ไม่ยืดหยุ่น ต้องการที่จะควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปในทิศทางของตน

มีความคาดหวังที่มากเกินไปเกินกว่าความเป็นจริง

ทั้งนี้ คุณสามารถสังเกตและประเมินภาวะ Burnout ในเบื้องต้นได้หากเกิดความผิดปกติใน 3 ลักษณะ

**ทางกาย:** เช่น นอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อย หดแรงแรง ร่างกายอ่อนเพลีย มีอาการปวดหัว ปวดท้อง คลื่นไส้ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ภูมิคุ้มกันโรคทางร่างกายลดลง ความสามารถในการจำและสมาธิในการทำงานลดลง

**ทางอารมณ์:** เช่น รู้สึกล้าเหลว เบื่อ ลึกลับ หวัง ขาดแรงจูงใจ และไม่มีความสุขในการทำงาน มีทัศนคติที่ไม่ดีต่องานที่ทำอยู่ มองสิ่งที่ทำอยู่ในแง่ร้ายตลอดเวลา โกรธและหงุดหงิดง่าย พุดดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น มีความขัดแย้งกับคนในที่ทำงานมากขึ้น ไม่สนใจในสิ่งที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน

**ทางพฤติกรรม:** เช่น เริ่มพุดคุยกับเพื่อนร่วมงานและคนในครอบครัวน้อยลง แยกตัวไม่สูงสิ่งกับผู้อื่น หมกมุ่นอยู่กับการทำงานแม้ว่าจะไม่ได้อยู่ที่ทำงาน มาทำงานสาย กลับบ้านก่อนเวลา ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่กระตือรือร้นทำงานเหมือนคนไม่มีชีวิตจิตใจ ขาดความคิดริเริ่มที่จะพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง หรือในบางคนส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการใช้สิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า กัญชา ฯลฯ

และถ้าหากคุณพบว่าตนเองเข้าข่ายว่าอยู่ในภาวะ Burnout นั้นหมายความว่า **คุณต้องเพิ่มการพักผ่อนและเริ่มปรับสมดุลการใช้ชีวิตส่วนตัวและการทำงานในทันที**

### อาการ Burnout ที่ไม่รุนแรงสามารถรักษาให้หายได้ด้วยตัวเองดังนี้

1. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งเสพติด หรือดื่มกาแฟมากเกินไป และถ้าหากเป็นไปได้ ควรลาพักผ่อนในช่วงเวลาสั้น ๆ เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ
2. จัดระเบียบการใช้ชีวิต จัดลำดับความสำคัญของงานและเวลาในการทำงาน เช่น โฟกัสกับงานแต่ละชิ้นตามลำดับความสำคัญ กำหนดเวลาที่คุณจะใช้ตอบอีเมลในแต่ละวัน (ในกรณีที่คุณไม่ได้ทำงานบริการหรืองานที่ต้องการความรวดเร็วในการติดต่อสื่อสาร) สร้างกฎเหล็กให้ตนเอง ไม่นำงานกลับมาทำที่บ้านหรือนอกเวลาทำงาน
3. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่คุณชอบ และสร้างความผ่อนคลายนอกเวลาทำงาน เช่น ดู



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ภาพยนตร์ ฟังเพลง ออกกำลังกาย เล่นโยคะ ท่องเที่ยว ฯลฯ คุณควรเติมพลังในชีวิตด้วยการทำสิ่งที่คุณชอบ ทำแล้วมีความสุข ปราศจากความกังวล นอกจากนี้การทำสมาธิและฝึกฝนเทคนิคการผ่อนคลาย ก็เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นประจำ

4. ลดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อุปกรณ์สื่อสาร และจำกัดเวลาการใช้โซเชียลมีเดีย เพราะการที่คุณออนไลน์ตลอด เป็นเสมือนการเปิดช่องทางให้ทุกการสื่อสารรวมทั้งเรื่องงานเข้ามาหาคุณ และโดยที่คุณไม่รู้ตัวคุณก็อาจจะติดกับดัก นั่งตอบอีเมลในวันหยุด หรือเสียเวลาพักผ่อนทั้งวันกับการเล่นเฟซบุ๊กหรืออินสตาแกรม

5. ปรับทัศนคติในการทำงานของคุณ จัดการความเครียดซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญของภาวะ Burnout อย่างหนึ่งที่ต้องเข้าใจคือ ความเครียดในการทำงานเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ และไม่ใช่สิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไป ความเครียดในระดับที่เหมาะสมบ่งบอกถึงความใส่ใจในการทำงานของคุณ อันจะนำมาซึ่งความรักในตัวเองและการเติบโตในชีวิต

6. พัฒนาทักษะการปรับตัว การสื่อสาร การแก้ปัญหา และเพิ่มความยืดหยุ่นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เรียนรู้ที่จะปฏิเสธและสร้างขอบเขตในการทำงาน หาก你不เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ ยึดถือความสมบูรณ์แบบมากเกินไป ไม่เชื่อใจให้ผู้อื่นร่วมทำงานด้วย คุณจะกลายเป็นบุคคลที่มีความทุกข์ เคร่งเครียดแบกภาระงานที่มากเกินไป

7. ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานหรือคนรอบข้าง พยายามหลีกเลี่ยงการสนทนากับบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย ใช้เวลามากขึ้นกับคนที่เข้าใจและมองเห็นคุณค่าในตัวของคุณ

**ถ้าหากอาการของคุณมีความรุนแรง ไม่สามารถรักษาด้วยตนเองได้ คุณควรปรึกษาและรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ**

อ่านเรื่องไม่หวั่นแม้วันหมดแรงหมดใจ เพราะนี่คือเทคนิคต่อสู้กับภาวะ Burnout Syndrome ที่ได้ผลที่สุดได้ที่นี้  
ภาพประกอบ: Pichamon Wannasan

ที่มา <https://thestandard.co/burnout-syndrom/>

