

Burn Out Syndrome ภาค 1

โดย Min Sen Concept (health) 20 กันยายน 2564

เมื่อวันศุกร์ที่ผ่านมามีโอกาสฟัง Club house ในห้อง Zoom สัมภาษณ์กับ CEO เรื่องอาการ burn out หรืออาจจะเรียกว่า เบื่องาน หมดแรงในการทำงาน ทำให้มีความสนใจในการ ค้นหาอ่านเพิ่มเติม ทำให้มาเป็นหัวข้อของเรื่องในวันนี้ มี รายงานจาก Gallup ซึ่งรายงานใน Forbes เมื่อ 29 พฤษภาคม 2019 กล่าวถึง 23 % ของลูกจ้างมีอาการเบื่องานบ่อย และมี 44 % มีอาการเบื่องานเป็นบางที และอาการนี้เริ่มถูกกำหนด ตั้งแต่ปี 1974 โดย Herbert Freudenberger และอาการนี้ ก่อให้เกิดปัญหาหรือมีค่าใช้จ่ายทุกปี โดยในสหรัฐอเมริกา มี มูลค่าประมาณ 125-190 พันล้านเหรียญ หรือประมาณ 8 % ของงบประมาณด้านสาธารณสุข และส่งผลให้คนออกจากงาน และการออกจากงานนี้ส่งผลให้มีผลกับค่าจ้างแรงงานถึง 34 % ต่อปี และมีการลาออกจากงานถึง 20-50 % ขึ้นกับ องค์กร องค์กรที่พัฒนาและแก้ปัญหาเหล่านี้ได้จะทำให้มีข้อ ได้เปรียบเมื่อเทียบกับคู่แข่ง

อาการเบื่องาน หมดแรงในการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของอาการ จากการทำงาน ซึ่งถูกกำหนดในมาตรฐานขององค์การอนามัย โลกที่มีการกำหนดใน ICD 11 (International Classification of Diseases) เป็นการกำหนดว่า ปัจจัยที่มีผลกระทบกับ สุข ภาวะ ซึ่งมาพบกับบุคลากรทางการแพทย์เพื่อมาขอรับบริการ โดยไม่ได้ถือว่าเป็นการเจ็บป่วย หรือเป็นปัญหาทางสุขภาพ มี การกำหนดนิยามว่า เป็นกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เรื้อรังในที่ทำงาน สัมพันธ์กับความไม่สำเร็จในการจัดการ โดยมีลักษณะ 3 มิติ คือ

- ความรู้สึกของพลังงานที่ขาดหายไป หรือเหนื่อยล้าอย่างมาก
- มีความรู้สึกในเชิงลบกับงาน หรือรู้สึกเบื่อในเนื้องานอย่างมาก
- ส่งผลให้ความสามารถในอาชีพนั้นนั้นลดหายไป หรือขาดประสิทธิภาพ

อาการนี้อาจจะเริ่มจากการทำงานมากเกินไปจนไม่มีเวลาให้กับตนเอง มีอาการเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งพบได้เป็นปกติในคนทำงานเมื่อเจอกับงานที่หนักทั้งวัน แต่อาการเหล่านี้จะหายไปได้เมื่อได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ แต่เมื่อพักผ่อน ทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายแล้วก็จะหาย แต่ถ้าพักผ่อนแล้วนอนก็แล้ว ทำกิจกรรมอื่นแล้ว ยังรู้สึกหมดไฟในการทำงาน และยังรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา นี่อาจจะเป็นสัญญาณบ่งว่าเป็น Burn out syndrome

การสังเกตอาการของสภาวะ Burn out syndrome คือ เป็นอาการของการที่รู้สึกว่าทำงานมากเกินไป และรู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน และมีอาการเริ่มต้นจากการรู้สึกไม่อยากจะลุกขึ้นจากเตียงเพื่อไปทำงาน แต่ถ้าหากมองเป็นระบบแล้วจะพบว่า

อาการทางกายภาพ ได้แก่ รู้สึกเหนื่อย และรู้สึกหมดเวลาไปในแต่ละวัน มีปวดศีรษะและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบ่อย และมีภูมิคุ้มกันตกลงทำให้เจ็บป่วยบ่อย เบื่ออาหาร และนอนหลับไม่ดี

อาการทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกตนเองไร้ค่า ไร้แรงจูงใจ รู้สึกติดในกับดัก และรู้สึกแย่ในทุกเรื่อง รู้สึกไม่มีใครช่วยเราได้

เป็นคนเดียวหรือโดดเดี่ยวในโลก ไม่มีความรู้สึกพึงพอใจหรือมีความสุขในชีวิต

อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ขาดความรับผิดชอบ เริ่มพึ่งพิงสิ่งอื่น เช่น อาหาร กาแฟ ยา แอลกอฮอล์ เริ่มแยกตนเองจากเพื่อน ๆ มีอาการหงุดหงิดง่ายและเริ่มเหวี่ยงใส่คนทั่วไป งานมักจะเสร็จไม่ทัน หรือทำงานได้ช้าลงกว่าเดิม เริ่มมาทำงานสายและกลับบ้านเร็วขึ้น

อาการต่าง ๆ ที่มากระทบเหล่านี้ ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายในเชิงสุขภาพได้ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจจากการทานอาหาร โรคตับจากการบริโภคแอลกอฮอล์ ปัญหาอาการปวดหลัง และปวดคอ จากการเล่นเกมส์มากเกินไป ปัญหาการนอน มีทั้งการนอนไม่หลับ และการนอนมากเกินไป จนนำไปสู่อาการซึมเศร้า ฯ

การแยกอาการเบื้องต้น กับความเครียดทั่วไป แยกได้อย่างไร ความเครียด อาการเบื้องต้น Over-engagement. มักจะหมกมุ่นอยู่กับงาน Disengagement. มีทั้งหมกมุ่นกับงาน หรือล้าและออกจากงาน Emotions are overactive.

อาการทางอารมณ์จะแสดงออกค่อนข้างมาก Emotions are blunted. อาการทางอารมณ์มักจะค่อนข้างที่อๆ Produces urgency and hyperactivity.

มักก่อให้เกิดอาการเร่ร่อน ภาวะวุ่นวาย Produces helplessness and hopelessness.

มักมีลักษณะของการสิ้นหวัง Loss of energy.

มีอาการขาดพลัง Loss of motivation, ideals, and hope.

ขาดแรงจูงใจ และความหวัง Leads to anxiety disorders.

นำไปสู่ภาวะวิตกกังวล Leads to detachment and depression.

นำไปสู่อาการซึมเศร้า

Primary damage is physical.

ความเสียหายเริ่มต้นจะมาจากทางกายภาพ Primary damage is emotional.

ความเสียหายเริ่มต้นจะเป็นส่วนทางอารมณ์
May kill you prematurely.

อาจทำร้ายร่างกาย ทำให้ร่างกายเสื่อมก่อนเวลา May make life seem not worth living.

อาจทำให้ชีวิตดูไร้ค่า

การจัดการกับอาการ burn out ด้วยตนเอง สามารถจัดการได้
โดย

1. หากิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น นั่งสมาธิ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ไปเดินเล่น หรือเยี่ยมเยียนคนรู้จัก เพื่อพูดคุย รวมถึงการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน
2. หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรืออุปกรณ์สื่อสาร โดยเฉพาะเวลาที่เรากำลังพักผ่อนหรือเวลาพักผ่อน
3. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เราควรจะนอนไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดน้อยลง อ่อนเพลีย ขาดการกระตือรือร้น และทำให้เครียดได้ง่ายขึ้น แต่การนอนหลับพักผ่อนให้ดี ก็สามารถลดความเครียดได้อย่างดี
4. จัดระเบียบชีวิตของตนเองใหม่ เรียงลำดับความสำคัญ โดยทำงานสำคัญและเร่งด่วนก่อน จากนั้นก็ทำงานสำคัญที่ไม่เร่งด่วน งานที่ไม่สำคัญ และไม่เร่งด่วน เป็นงานที่เราจะต้องปฏิเสธออกไป หรือหากคนอื่นทำงานแทนเรา
5. การขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน หรือคนรอบข้าง รวมถึงการไปพบจิตแพทย์

แต่อย่างไรก็ตามไม่มีสูตรสำเร็จในการแก้ปัญหาอาการเบื่องานนี้ แต่การไม่พยายามแก้ปัญหา ผลกระทบจะเกิดมากขึ้นกับองค์กร และส่งผลต่อความสามารถในการแข่งขันในที่สุด แต่ที่น่าสนใจ คือ ผลกระทบเรื่องอาการเบื่องานนี้มีผลในกลุ่มคน Generation X และ Millennium ในมุมมองของผู้เขียนเชื่อว่า เหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะคนวัยนี้คือ คนที่อยู่ส่วนปลายของการขึ้นตำแหน่งบริหาร และกลุ่มคนที่เพิ่งเข้าสู่ระบบการ

ทำงาน แต่ทำไมไม่ค่อยเกิดในกลุ่ม Baby boomer ทั้งนี้เพราะคนกลุ่มหลังนี้ ยังอยู่ในระบบการทำงาน และไม่พร้อมที่จะวางมือจากการทำงาน ทำให้คนกลุ่ม Gen X ไม่ได้มีโอกาสก้าวขึ้นมาแสดงฝีมือ ทำให้คนกลุ่มนี้มีอาการเบื่องาน และการอยู่ของ baby boomer ก็มีผลต่อ Millennium ด้วยแนวคิดในการทำงานที่แตกต่าง ทำให้คนรุ่นใหม่รู้สึกอึดอัด รวมทั้งพวกเขาก็เป็นกลุ่มคนที่มีความอดทนน้อยกว่าคนรุ่นอื่น ๆ จึงทำให้เกิดอาการเบื่องานมากขึ้น

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

จาก www.minsenconcept.com