Burnout Syndrome จุดเริ่มต้น “ความเสื่อม” ของคนวัยทำงาน

โซเชียลมีเดียส่งผลคนวัยทำงานไม่แยกแยะวันทำงานออกจากวันหยุด ล่าสุดพบว่าคนกรุงเทพฯ ติดอันดับ 5 จาก 71 เมืองที่มีชั่วโมงการทำงานมากที่สุด โดยทำงานมากถึง 42.13 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (ข้อมูลจากรายงาน Prices and earnings 2015: Do I earn enough for the life I want? ของธนาคาร UBS) ทำให้ชีวิตส่วนตัวและเวลาพักผ่อนน้อยลง จนเกิดภาวะ “Burnout Syndrome”

นายแพทย์สิทธวีร์ เกียรติชวนันต์ ผู้เชี่ยวชาญด้านหู คอ จมูก และเวชศาสตร์ชะลอวัย ให้ข้อมูลว่า Burnout Syndrome เป็นโรคทางร่างกายและจิตใจชนิดหนึ่งที่เกิดจากการทำงานหนักมากเกินไปจนหมดพลัง เพราะเสียสมดุลระหว่างเรื่องงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว (work-life balance) ทำให้เกิดอาการสมองไม่แล่น ความจำไม่ดี มีอาการนอนไม่หลับ ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน และรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุขกับการทำงาน หากปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เกิดโรคทางกาย เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคทางจิต เช่น โรคประสาทเครียดและโรคซึมเศร้าตามมาได้

วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปมาก โดยเฉพาะในยุคนี้ที่โซเชียลมีเดียเข้ามามีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตประจำวันรวมถึงการทำงาน คนสามารถทำงานได้จากทุกที่ทุกเวลาไม่เว้นวันหยุด จนทำให้การพักผ่อนรวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพให้มีความสมบูรณ์และสมดุลเป็นเรื่องที่ยากมากขึ้นหรือถูกละเลยไป สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือเมื่อร่างการเริ่มมีภาวะ Burnout Syndrome แล้วปล่อยให้เรื้อรัง ไม่รีบดึงร่างกายและจิตใจให้กลับมาอยู่ในภาวะสมดุลตามธรรมชาติ สุดท้ายจะหาทางออกด้วยการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป สูบบุหรี่จัด กินมากกว่าปกติ และพึ่งการใช้ยานอนหลับ

พฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลให้ร่างกายเกิด “ความเสื่อม” เพราะมีสารอนุมูลอิสระเข้าสู่ร่างกายมากเกินไป จนเกินความสามารถของสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกายจะขจัดหมด หรือทำให้ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกายลดลง เมื่อเซลล์เสื่อมจึงทำให้อวัยวะทั้งหลายทำงานมีประสิทธิภาพลดลง ในที่สุดร่างกายก็จะเสื่อมตาม ทำให้ความแก่และโรคภัยต่างๆ มาเยือนได้ง่ายขึ้น เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดแดงแข็ง โรคไต โรคตับ เป็นต้น จึงไม่แปลกที่ทุกวันนี้เราจะเห็นคนที่ยังมีอายุน้อยแต่มีปัญหาสุขภาพต่างๆเพิ่มขึ้นอย่างมาก

สำหรับวิธีป้องกันตัวเองจากภาวะ Burnout Syndrome นายแพทย์สิทธวีร์ ให้คำแนะนำดังนี้

1. จัดระเบียบให้ชีวิต

จัดสรรเวลาทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวให้ลงตัว จัดลำดับความสำคัญของงานก่อน-หลัง และรับผิดชอบให้เสร็จตามกำหนด และรู้จักการแบ่งเวลาทั้งเรื่องงาน ครอบครัว เพื่อนฝูง และเวลาสำหรับการพักผ่อนส่วนตัวให้ชัดเจน เช่น เวลาทำงานหนึ่งชั่วโมง ควรใช้สมอง 45 นาที แล้วพัก 10-15 นาที หมุนเวียนทุกๆ ชั่วโมง หรือเมื่อทำงาน 5 วันแล้ว ควรพักสัก 2 วัน ไม่ใช่ทำงานตลอดทั้ง 7 วัน

2. ลดการใช้โทรศัพท์และโซเชียลมีเดีย

เมื่อถึงเวลาพักผ่อนควรงดใช้โทรศัพท์และโซเชียลมีเดียทั้งหมด แม้จะเป็นเรื่องยากมากก็ตาม ควรฝึกการแบ่งเวลาและตั้งกฎสำหรับการใช้โซเชียลมีเดียให้เหมาะสม หากกังวลอยู่กับการใช้โซเชียลมีเดียหรือเช็คอีเมลอยู่ตลอดเวลาก็จะทำให้เวลาพักผ่อนน้อยลง แถมจะทำให้เกิดความเครียดในเวลาพักผ่อนอีกด้วย

3. เลือกอาหารต้านอนุมูลอิสระ

สารต้านอนุมูลอิสระสามารถสร้างได้หากรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระได้ดี เช่น อาหารที่ให้วิตามินซีอย่าง ฝรั่ง ส้ม มะขามป้อม ส่วนวิตามินเอและแคโรทีนอยด์มีมากในพืชผักที่มีสีเขียวเข้ม และผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม นอกจากนี้ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ ประสบความสำเร็จในการสกัดเอ็นไซม์ “เอสโอดี” (SOD) จากพืชผักผลไม้ 5 สี กว่า 120 ชนิด ที่ให้ประสิทธิภาพสูงในการเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งจะเป็นอีกตัวช่วยในการย้อนวัยเซลล์ในร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง

นพ.สิทธวีร์ กล่าวทิ้งท้ายว่า การขยันทำงานเป็นเรื่องดี แต่เราต้องไม่ลืมว่า “งาน” ไม่ได้เป็นทุกอย่างของชีวิต หากต้องทำงานหนักจนสุขภาพเสื่อมโทรม ทำให้ต้องใช้เงินทั้งหมดที่หามาได้ไปกับการรักษาตัวเองเมื่อล้มป่วย คงไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังนั้นเมื่อทำงานอย่างเต็มที่แล้วอย่าลืมพักผ่อนและให้รางวัลชีวิตแก่ตนเองด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการรักษาต้นทุนชีวิตของเรานั่นเอง และเมื่อสุขภาพกายแข็งแรง สมองปลอดโปร่ง ก็จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้นอย่างแน่นอน