



ทำความเข้าใจ Burnout Syndrome

FPO KM



ชาญณรงค์ จางกิตติรัตน์ สำนักนโยบายระบบการเงินฯ

“เหนื่อยใจ... เหมือนใกล้จะหมดแรง”

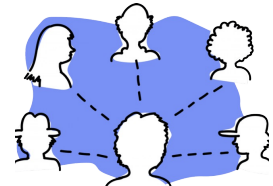
Burnout Syndrome เป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียดเรื้อรัง
จากการทำงาน โดยมีอาการหลัก ได้แก่



รู้สึกเหนื่อย นอนไม่หลับ
หมดแรง ร่างกายอ่อนเพลีย



เบื่อ สิ้นหวัง หมดแรงใจ
ไม่มีความสุขในการทำงาน



ห่างเหินจากคนอื่น
ความสัมพันธ์ที่ทำงานเชิงลบ

กลุ่มเสี่ยง **CAUTION!**



งานหนัก ชับซ้อน บทบาทไม่ชัดเจน ไม่ค่อยมีอำนาจในการตัดสินใจ

ไม่สามารถควบคุมงานได้ ขาดที่ปรึกษา และความช่วยเหลือในการทำงาน



งานที่ทำไม่สอดคล้องกับรางวัลที่ได้รับ



ไม่ได้รับความเป็นธรรมในที่ทำงาน



ปรับพฤติกรรม ลดอาการ Burnout



พักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์



จัดระเบียบการใช้ชีวิต จัดลำดับความสำคัญของงาน



ผ่อนคลายความเครียด ทำกิจกรรมที่ชอบ



ลดการใช้อุปกรณ์สื่อสาร จำกัดเวลาการใช้โซเชียลมีเดีย



ปรับทัศนคติในการทำงาน



เพิ่มความยืดหยุ่นในการทำงานร่วมกับผู้อื่น



ใช้เวลามากขึ้นกับคนที่เข้าใจ

และมองเห็นคุณค่าในตัวของคุณ

**** หากอาการมีความรุนแรง ไม่สามารถรักษาด้วยตนเองได้ ควรปรึกษาและรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ**

แหล่งที่มาข้อมูล :

- https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=1385

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

Download

เอกสาร

