



เครียดจากการทำงาน

ยิ่งเครียด..ยิ่งแย่



มาเช็กกันเถอะ!!

สาเหตุ

- คาดหวังสูง ต้องการความสมบูรณ์แบบ
- มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน
- องค์กรไม่มีความเป็นธรรม
- ถูกใช้งานหนักเกินไป

สัญญาณเตือน

- ระบายออกแบบไม่รู้ตัว (ซอปปิ้งกระจาย สบบุหรี่ปากมากกว่าปกติ)
- หงุดหงิด อะไรก็ขวางหูขวางตาไปหมด
- กินข้าวได้น้อย
- นอนหลับไม่สนิท อ่อนเพลีย ป่วยง่าย
- โทรมลงอย่างชัดเจน (ใต้ขอบตาดำ ใบบนหน้าไม่สดใส)
- รู้สึกหมดไฟในการทำงานและเริ่มซึม



อาการ

- ด้านร่างกาย : หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง ไรต์หัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรควิวิน แผลในกระเพาะอาหาร
- ด้านจิตใจและอารมณ์ : เบื่อหน่าย มองโลกแง่ร้าย ใจลอย ขาดสมาธิ วิดกกังวล ไม่เชื่อมั่นในตนเอง *หากตกอยู่ในภาวะเครียดนานๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต ซึมเศร้า รู้สึกไร้ค่า ไม่อยากทำงาน อยากลาออก และอาจถึงขั้นอยากฆ่าตัวตาย
- ด้านพฤติกรรม : พฤติกรรมการแสดงออกเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม



วิธีรักษา เพื่อสร้างสุข

- ฝึกมองโลกในแง่ดี พยายามมองเห็นคุณค่าของตนเอง
- ปรับเปลี่ยนความคิด เปิดใจกว้าง มองรอบด้าน ลดอดีต และกิเลส
- สร้างความเข้มแข็งทางใจ
 - อิด - ควบคุมอารมณ์ อดทนตั้งสติ เตรียมรับมือกับปัญหา
 - อีด - สร้างกำลังใจ มองทุกปัญหาที่มีทางออก
 - สู้ - ลุกขึ้นเผชิญหน้า หาแนวทาง วางเป้าหมาย เร่งแก้ไขโดยใช้วิธีที่เหมาะสม
- สร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่องค์กรสร้างสุข เน้นการมีส่วนร่วม ยอมรับความคิดเห็น
- หาหลักพักใจในการดำเนินชีวิต ค้นหาพลังใจ อิงหลักคิดในการดำเนินชีวิต เช่น การให้อภัย เพื่อใช้เป็นพลังฟื้นฟูใจ
- พึ่งพอใจในสิ่งที่มี ลดความคาดหวังลงทั้งจากตนเองและผู้อื่น



*หากไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์โดยแพทย์จะให้คำปรึกษาเพื่อปรับทัศนคติ แต่หากอาการรุนแรงอาจใช้ยาช่วยด้วย



<http://hhdc.anamai.moph.go.th>



ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ



122 หมู่ 8 ถ.จามเทวี ต.ห้างฉัตร อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง



0-5426-9277



กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ