

ชุดสาระความรู้จากงาน Chula Safety 2021 การดูแลสุขภาพจิตกับการทำงาน-การเรียนออนไลน์

นางสาวธมลวรรณ หิรัญสถิตย์พร
ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาฯ
4 กุมภาพันธ์ 2564 (เรียบเรียง)

“ความสุขมักเกิดจากมุมมองที่มี มากกว่าสิ่งที่มี”

จากกิจกรรมอบรมออนไลน์ในงาน Chula Safety 2021 เรื่อง “การดูแลสุขภาพจิตกับการทำงาน-การเรียนออนไลน์” โดย อาจารย์ ดร.หยกฟ้า อิศรานนท์ รองคณบดี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ถ่ายทอดความรู้ในการใช้ชีวิตการทำงาน-การเรียนกับชีวิตส่วนตัวให้เกิดความสมดุลกัน เพื่อรักษาสุขภาพจิต อันเนื่องมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ที่ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป จากเดิม

ตั้งแต่ปี 2021 เป็นต้นมา หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนต้องปรับตัวสำหรับการทำงาน-การเรียน โดยกำหนดให้มีการทำงานที่บ้าน (work from home) – การเรียนออนไลน์ เพื่อลดแพร่กระจายของเชื้อไวรัส ซึ่งการทำงานที่บ้านในระยะเวลาที่นานอาจส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต โดยไม่สามารถแยกเวลาการทำงาน เวลาสำหรับครอบครัว หรือเวลาส่วนตัวได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้เกิดความเครียด

ผลการสำรวจความเครียดจากการทำงานที่บ้านพบว่า

- คนไทยมีความเครียดจากการทำงานเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะช่วงที่เกิดโรคระบาดอย่างหนัก
- วัฒนธรรมการทำงานที่ต้องตื่นตัวตลอดเวลา สร้างความเครียด เพราะกลัวจะพลาดการติดต่องาน ที่อาจเข้ามาได้ตลอดเวลาผ่านทางโทรศัพท์ อีเมล หรือข้อความ
- การทำงานที่บ้านทำให้การแยกภาระงานที่ทำงานกับความรับผิดชอบในบ้านยากขึ้น ยกตัวอย่าง เช่น การเลี้ยงลูกพร้อมกับการทำงานไปพร้อมกัน ส่งผลให้สมาธิเสีย ไม่สามารถจดจ่อต่อสิ่งที่ทำ ดังนั้นจึงต้องดำเนินการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมที่สุดเพื่อลดสภาวะความตึงเครียดจากการทำงาน

ผลการสำรวจความเครียดจากการเรียนออนไลน์พบว่า

- ผู้ปกครองรู้สึกเครียดจากการที่ลูกต้องเรียนออนไลน์ เพราะบ้านมีอุปกรณ์หรือสภาพไม่พร้อมต่อการเรียนออนไลน์ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็กที่ผู้ปกครองต้องดูแลอย่างใกล้ชิด
- เด็กเครียด วิตกกังวล ก้าวร้าว เบื่ออาหาร ปวดหลัง มีปัญหาเจ็บตาหรือตาล้า
- นักเรียน เครียดและวิตกกังวล จากการเรียนออนไลน์ เพราะไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดความทุกข์ และหลายครั้งนำไปสู่โศกนาฏกรรม

ความเครียดคืออะไร ? มารู้จักกับความเครียดก่อนที่ความเครียดจะเข้าควบคุมจิตใจ

ความเครียด (Stress) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น เมื่อเจอสถานการณ์ที่จะต้องพยายามปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดความไม่คุ้นชิน ตึงเครียด โดยสามารถสังเกตสัญญาณของความเครียดทางร่างกาย เช่น เหงื่อออก หัวเริ่มตึง และในขณะเดียวกันทางจิตใจจะคิดว่าควรจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรดี ทำให้ ร่างกายของเราหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียดออกมา ฮอร์โมนความเครียดตัวหลักในร่างกายคือ คอร์ติซอล (Cortisol) โดยถ้าหลั่งมากเกินไปจะกดภูมิคุ้มกันของร่างกาย ส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนแอและเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น

แหล่งของความเครียด (Stressors) อาจมีที่มาหลากหลายรูปแบบ แต่มีลักษณะร่วมกันคือ

1. ครอบคลุมการดำเนินชีวิต คือ สิ่งเข้ามาแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
2. ทำให้ต้องปรับตัว

ประเภทของแหล่งความเครียด

1. แหล่งความเครียดทางกายภาพ (Physiological (physical) Stressors) เป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายของเราเกิดความตึงเครียด เช่น อากาศที่ร้อน หรือเย็นมากจนเกินไป ความเจ็บป่วยทางร่างกาย หรือความเจ็บป่วย ฯลฯ

2. แหล่งความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stressors) เป็นเหตุการณ์ สถานการณ์ หรือสิ่งต่างที่เราเจอ แล้วเรารู้สึกว่ามันส่งผลทางลบ หรือคุกคามตัวเรา โดยแหล่งความเครียดด้านจิตใจแบ่งเป็น

- **Cataclysmic Events** คือ แหล่งความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงที่ฉับพลัน รุนแรง มีผู้ได้รับผลกระทบจำนวนมาก การเกิดภัยพิบัติต่าง ๆ เช่น สึนามิ น้ำท่วม พายุ เครื่องบินตก การก่อการร้าย
- **Personal Stressors** แหล่งความเครียดจากเหตุการณ์สำคัญในชีวิต เช่น การเสียชีวิตของคนสำคัญ ตกงาน ความล้มเหลวในเรื่องที่ให้ความสำคัญ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์สำคัญในชีวิตทางบวก เช่น การแต่งงาน การศึกษาต่อ การเริ่มงานใหม่ อาจเครียดซึ่งเกิดมาจากการปรับตัว
- **Background Stressors / Daily Hassels** ความเครียดจากชีวิตประจำวัน เช่น รถติด รอคิวนาน รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเวลานาน เรื้อรัง เกิดการสะสม เช่น ความรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่เรียน ไม่พอใจกับงาน ความสัมพันธ์ที่ไม่มีความสุข ขาดความส่วนตัว

สัญญาณความเครียด



กรมสุขภาพจิตจัดสัญญาณความเครียดแบ่งออกได้ 4 กลุ่ม ดังนี้

1. **อาการทางด้านเชาวิปัญญา (Cognitive Symptoms)** เมื่อเกิดความเครียดส่งผลในด้านความคิด คิดได้ช้าลง คิดไม่ค่อยออก ตัดสินใจได้ไม่ดี หลงลืม เกิดความคิดวนไปมา นอกจากนี้ยังทำให้ความอดทนของเราต่ำมากกว่าปกติจนบางครั้งเราอาจจะเกิดอาการหงุดหงิดและเอะอะโวยวาย
2. **อาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Symptoms)** เมื่อเกิดความเครียด จะมีอารมณ์แปรปรวนง่าย ฉุนเฉียว เวลาที่เราารู้สึกเครียด ไม่ว่าจะอะไรก็รู้สึกขัดหูขัดตาไปเสียหมด
3. **อาการทางด้านร่างกาย (Physical Symptoms)** เป็นสัญญาณที่ชัดเจนที่สุดของอาการเครียด ร่างกายจะเริ่มมีอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ ปวดเมื่อย ผม่วรง คลื่นไส้ เหนื่อยออกง่าย และจะค่อย ๆ รุนแรงขึ้น
4. **อาการที่ส่งผลต่อพฤติกรรม (Behavioral Symptoms)** ความเครียดจะส่งผลต่อพฤติกรรมในการใช้ชีวิตบางอย่างเปลี่ยนไป เช่น นอนไม่หลับ รู้สึกกังวล ต่อมแอลกอฮอล์ ใช้สารเสพติด เป็นต้น

ความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

Hans Selye (1976, 1993) เสนอโมเดลรูปแบบการตอบสนองทางร่างกายที่มีผลต่อความเครียดแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. **Alarm and Mobilization** ขั้นตอนที่เริ่มตระหนักถึงความเครียด ระบบประสาทจะถูกกระตุ้น (มีการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต/อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันเลือดเพิ่มสูง) เพื่อเตรียมร่างกายรับมือกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด
2. **Resistance** ขั้นตอนที่ร่างกายทำงานต่อสู้กับความเครียดในระดับชีวภาพ บุคคลพยายามใช้วิธีต่าง ๆ มารับมือความเครียด อาจจะสำเร็จ/ไม่สำเร็จ โดยในด้านจิตใจจะพยายามหาวิธีรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น

3. **Exhaustion** หากไม่ประสบความสำเร็จในขั้น Resistance จะเข้าสู่ระยะนี้ คือ ความสามารถในการรับมือกับความเครียดลดลง เหนื่อยล้าจากการต่อสู้กับความเครียด จนเกิดผลกระทบที่แสดงให้เห็น เช่น อาการเจ็บป่วยทางกาย อาการทางจิตใจ ขาดความใส่ใจในเรื่องต่าง ๆ หงุดหงิดฉุนเฉียว หรือสูญเสียการรับรู้โลกตามความจริง

จากขั้นตอนที่กล่าวมา เมื่อนำมาเชื่อมโยงกับการทำงานที่บ้านหรือการเรียนออนไลน์ เมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาานานจะทำให้เกิดความเครียดสะสม โดยบางคนจะส่งผลทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) คือการต่อสู้กับความเครียดเป็นเวลานานมาก จนอยากอยู่เฉย ๆ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ไข ภาวะนี้ คือ การทำสิ่งอื่น ทำกิจกรรมอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น การทำงานอดิเรก จะทำให้หลุดพ้นจากการงาน

ผลกระทบจากความเครียด

ผลกระทบโดยตรง (Direct Physiological Effects)

- Elevated blood pressure > ความดันโลหิตสูง
- Decrease in immune system functioning > ระบบภูมิคุ้มกันลดลง
- Increase hormonal activity > ฮอรโมนที่ไม่จำเป็นหลั่งออกมาหรือหลั่งออกมาในปริมาณที่มากเกินไป
- Psychophysiological conditions > เกิดผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว

ผลกระทบทางอ้อม (Indirect Health-related Behaviors) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพ

- Decrease compliance with medical advice > การเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ลดลง
- Increase in delays in seeking medical advice > เลื่อนเวลาการพบแพทย์ แม้ว่าตัวเองมีนัด
- Decrease in likelihood of seeking medical advice > ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

พฤติกรรมเสี่ยง (Harmful Behavior)

- increase smoking, alcohol use > การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์
- Decrease nutrition > การไม่ระมัดระวังในเรื่องการได้รับอาหารตามหลักโภชนาการ
- Decrease sleep > คุณภาพการนอนลดลง
- Increase drug use > การใช้สารเสพติดเพิ่มขึ้น

การรับมือกับความเครียด

- **Emotion-focused Coping** การรับมือกับความเครียดโดยการมุ่งจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด ด้วยการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรือวิธีการรับรู้ปัญหา เช่น รับความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น มองหาด้านดีของปัญหา ไข้อยู่เมื่อรู้ว่าสถานการณ์ความเครียด ที่เผชิญเปลี่ยนแปลงยาก สามารถจัดการกับปัญหาโดยทำให้อารมณ์คงที่ ตัวอย่างเช่น การใช้ธรรมะ
** แนะนำให้เฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วแก้ไขไม่ได้ อยู่นอกเหนือสถานการณ์ที่สามารถควบคุมได้**
- **Problem – focused Coping** การรับมือกับความเครียดโดยมุ่งไปที่การแก้ไขปัญหา มองว่าอะไรคือต้นเหตุของปัญหา เปลี่ยนพฤติกรรม หรือพัฒนาแผนการเพื่อรับมือความเครียด ตัวอย่างเช่น การตั้งกลุ่มช่วยกันติว เพื่อเพิ่มคะแนนสอบ Time-out จากการดูแลญาติที่ป่วยหนัก ไปสปาเพื่อบรรเทาความเครียด
** มักใช้เมื่อสถานการณ์ความเครียดสามารถปรับเปลี่ยนได้ **
- **Avoidant Coping** การรับมือแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ถือเป็นวิธีที่นิยมใช้แต่เป็นวิธีที่ไม่แนะนำ ใช้วิธีหลีกเลี่ยงในการรับมือความเครียด เช่น overeating การใช้แอลกอฮอล์ สารเสพติด, ใช้ wishful thinking: ไม่อยากสอบติดกับตัวเองว่าอาจมีขุมทรัพย์ แล้วมหาวิทยาลัยปิด การสอบถูกเลื่อนออกไป, ใช้ unconscious : Defense Mechanism กลไกในการป้องกันตัวเอง หาเหตุผลเข้าข้างตัวเองและ Emotional insulation กั้นตัวเองจากประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งบวกและลบ เพื่อไม่ต้องรับผลของอารมณ์นั้น ๆ ทำที่สุดคือวิธีการเสมือนหลอกตัวเอง ส่งผลกระทบต่อตัวเอง
- **Social Support** การรับมือกับความเครียดด้วยการสนับสนุนทางสังคม การมีเครือข่ายความสัมพันธ์ ที่แสดงความห่วงใย ใส่ใจ ซึ่งกันและกัน มีส่วนช่วยในการรับมือความเครียด เช่น ครอบครัว คนรัก กลุ่มเพื่อน ศาสนา บริการให้คำปรึกษา ดูแลจิตใจ

กลยุทธ์การรับมือปัญหาและความเครียด

- **เปลี่ยนอุปสรรคเป็นความท้าทาย** กรณีสถานการณ์ความเครียดสามารถควบคุมได้ ให้พยายามมุ่งความสนใจไปที่วิธีการจัดการสถานการณ์ “มองหาความท้าทายจากการแก้ปัญหา” การหาที่พึ่งเพื่อมาจัดการกับปัญหา การรับมือกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ปรับมุมมอง ในวิกฤตยังมีโอกาส
- **ปรับมุมมอง** กรณีสถานการณ์ความเครียดควบคุมไม่ได้ ปรับการประเมินสถานการณ์ใหม่ ปรับเจตคติต่อสิ่งที่เกิดขึ้น
- **ฝึกควบคุมการตอบสนองทางร่างกาย** ฝึกควบคุมปฏิบัติการตอบสนองต่อความเครียด เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เพื่อลดความเครียด
- **เตรียมพร้อมรับมือความเครียด** เตรียมแผนรับมือกับความเครียดที่จะเกิดไว้ล่วงหน้า หากคาดไว้ว่า จะต้องเผชิญกับภาวะนั้น เช่น เตรียมจัดตารางอ่านหนังสือเพื่อให้มีเวลามากขึ้น ลดความเครียดจากการเตรียมตัวไม่ทัน, พยายามฝึกคิดแบบยืดหยุ่น

ลักษณะนิสัยทำลายความสุข

การคิดเป็นวงกลม ไม่เกิดการแก้ปัญหาภาษาทางจิตวิทยาเรียกว่า Ruminatation หมายถึงการที่เราหมกมุ่นครุ่นคิดถึงแต่เรื่องเดิม ๆ ซ้ำ ๆ วนไปวนมาจนเกินไป และเรื่องดังกล่าวมักเป็นเรื่องในทางลบ เช่น ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้รับการแก้ไขอย่างแท้จริง

วิธีหยุดวงจรหมกมุ่นครุ่นคิด

- เบี่ยงเบนความสนใจตัวเอง ไปทำกิจกรรมอื่น ๆ
- วางแผนเพื่อลงมือจัดการปัญหา
- ลงมือทำ
- ปรับเปลี่ยนวิธีคิดไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ
- นั่งสมาธิ
- พูดคุยกับเพื่อน ครอบครัว ที่ปรึกษา

ลักษณะนิสัยที่ช่วยให้เป็นสุข

บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง (Hardy Personality)

Hardiness เป็นบุคลิกภาพแบบเข้มแข็งอดทน ทำให้รับมือความเครียดได้ดี ไม่ค่อยมีอัตราการเจ็บป่วยจากภาวะความเครียด ประกอบด้วย

1. Commitment - ยึดมั่นกับสิ่งที่ลงมือกระทำ เป้าหมาย เห็นความสำคัญและความหมายของสิ่งที่ทำ
2. Challenge - มองว่าความเปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เห็นความเปลี่ยนแปลงว่าเป็นสิ่งกระตุ้น มากกว่าเป็นการคุกคาม
3. Control - รู้สึกว่าตนเองควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของตัวเองได้

ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Resilience) หรือความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นความสามารถของบุคคล ในการปรับตัว เมื่อพบเจอการเปลี่ยนแปลงปัญหา ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคต่าง ๆ และสามารถฟื้นตัวจากความทุกข์ยากต่าง ๆ ได้ ดังที่กล่าวว่า ล้มแล้วลุกเร็ว

ปัจจุบันจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นควรปรับตัวให้ดำเนินการชีวิตในรูปแบบของ **Work Life Flow** ในยุค new normal คือการปล่อยให้กิจกรรมต่าง ๆ ลื่นไหลไปตามจังหวะชีวิตของเรา โดยไม่กดดันตัวเองให้ต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่กำหนดเท่านั้น การสร้างกิจกรรมอื่น ๆ ในตอนเช้าให้พร้อมรับวันใหม่ ๆ การเน้นผลลัพธ์ของการทำงาน มากกว่า ชั่วโมงการทำงาน การให้เวลากับตัวเองยามที่ต้องการ การเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ถ้าจะมีเรื่องไม่เป็นไปตามแผนก็ไม่ใช่ไร และใช้วันหยุดอย่างคุ้มค่า หยุดคิดเรื่องงาน เพื่อเติมพลังให้กับตัวเองอีกครั้ง

เราไม่ได้ค้นพบความสุข แต่เราสร้างความสุขด้วยตัวเอง
We don't find happiness. We create it!

อ้างอิง

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29800>

ช่องทางดูแลสุขภาพจิต

1323 สายด่วนสุขภาพจิต โดยทีมสหวิชาชีพของกรมสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิต คณะจิตวิทยา จุฬาฯ

โทร.06-1736-2859

E-mail: wellness.chula@gmail.com

Facebook: WellnessPsyCU

บริหารชีวิตด้วยจิตวิทยา

ศูนย์สุขภาพจิต (Center for Psychological Wellness)