

# พลังบวกจากภาวะหมดไฟ

## สาระสำคัญ

ภาวะที่รู้สึกเป็นทุกข์และเหนื่อยล้าจากงานที่ทำทุกวัน เนื่องมาจากภาระงานที่มากขึ้น สวนทางกับจำนวนบุคลากรที่ลดลง (คนลาออก/ไปศึกษาต่อ) นำไปสู่ความเครียด, การขาดความกระตือรือร้น, และความรู้สึกเบื่องาน การปรับเปลี่ยนในเชิงบวกคือ: การปรับมุมมองและทัศนคติใหม่ให้มองในแง่บวกมากขึ้น การสร้างทีมที่ช่วยเหลือ ไว้ใจ เคารพซึ่งกันและกัน การสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี และการปรึกษาหารือกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อหาทางออกร่วมกัน รวมถึงการปรับสมดุลในชีวิต โดยแบ่งเวลาทำงานและเวลาพักผ่อนให้ชัดเจน

## เรื่องเล่า

"ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับ ภาวะหมดไฟ (Burnout Syndrome) เนื่องจากงานที่ทำทุกวัน งานที่ทำมาเกือบ 20 ปี กลับลายเป็นความทุกข์ เมื่อภาระงานเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่จำนวนเพื่อนร่วมงานลดลงเพราะการลาออกและการไปศึกษาต่อ สถานการณ์บีบคั้นให้ พวกเราต้องทำงานอย่างเร่งรีบ ถูกต้อง และต้องต่อเวรยาวนานกว่าจะได้พัก ส่งผลให้มีเวลาพักผ่อนและให้ครอบครัวน้อยลง ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าความเครียด ส่งผลต่อสุขภาพกาย จนทำให้บางช่วงเวลา รู้สึกเบื่องาน ขาดความกระตือรือร้น และทำงานไปวัน ๆ ด้วยความหวังที่จะลาออกหากถูกรางวัลใหญ่ แต่เราเลือกที่จะไม่ปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้น! เราตัดสินใจที่จะ ปรับมุมมองและทัศนคติใหม่ โดยมองว่า 'ปัญหามีไว้แก้' 'ทุกปัญหามีทางออกเสมอ' และมองทุกเรื่องในทางบวก ถึงแม้คนทำงานจะน้อย แต่เราสามารถสร้างพลังบวกได้ด้วยการรวมพลังกับทีมที่เหลือ เรามุ่งเน้นการสร้างทีมที่ช่วยเหลือและไว้ใจ เคารพซึ่งกันและกัน และสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี เราเพิ่มการปรึกษาหารือเพื่อช่วยกันหาทางออก และสนับสนุน ซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยลดภาวะความเครียดลงได้อย่างชัดเจน

จากนั้น เราหันมาให้ความสำคัญกับการสร้างความสมดุลในชีวิต โดยแบ่งเวลาทำงานและเวลาพักผ่อนให้ชัดเจน และเมื่อถึงเวลาพักผ่อน เราเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง ยิ้มกับตัวเองบ่อยๆ ยิ้มให้กับเพื่อนร่วมงาน กับคนรอบครั ผลลัพธ์ที่ได้คือ ความรู้สึกเครียดลดลง และเราสามารถ กลับมาทำงานได้อย่างมีความสุขได้อีกครั้ง"

## บทเรียนที่ได้รับ

การปรับมุมมองคือจุดเริ่มต้น: ภาวะหมดไฟสามารถเอาชนะได้ด้วยการปรับทัศนคติ การมองว่า "ปัญหามีไว้แก้ และมีทางออกเสมอ" และการมองโลกในแง่บวก เป็นกุญแจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์พลังของทีมงานที่ไว้ใจ : ในช่วงวิกฤตที่อัตราการลาออกสูง การสร้างทีมที่ช่วยเหลือ ไว้ใจ และเคารพกัน รวมถึงการปรึกษาหารือเพื่อสนับสนุนกัน คือวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการจัดการกับความเครียดและภาระงาน

ความสมดุลคือการป้องกัน : การจัดการเวลาให้ชัดเจนระหว่างการทำงานและการพักผ่อน และการฝึก "ปล่อยวาง" เรื่องงานเมื่อถึงเวลาส่วนตัว เป็นการลงทุนในสุขภาพกายและใจ ที่ทำให้เราสามารถกลับมาทำงานได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน