****

**นพรัตนฯห่วงใยคนทำงานหนักแนะแนวทางการทำงานอย่างมีสติ**

โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ ห่วงใยคนทำงานหนักจนเกิด โรค Karoshi หรือ ที่เรียกว่าทำงานจนตาย โรค Karoshi หรือ ที่ญี่ปุ่น ไต้หวัน และ เกาหลีใต้ เป็นการที่ทำงานหนักจนเกิดโรคทางหัวใจและเส้นเลือดสมอง โดยเกณฑ์การวินิจฉัยที่ประเทศญี่ปุ่นและไต้หวันจะคล้ายกัน แต่ที่ประเทศเกาหลีใต้จะต่างกันออกไป โดยพบว่าปัจจัยสำคัญมากสองอย่างที่เกี่ยวข้องกับ Karoshi คือ ระยะเวลาทำงานที่ยาวนาน และมีความเครียดในงานมากเกินไป

**นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า โรค Karoshi หรือ ที่เรียกว่าทำงานจนตาย เป็นปัญหาต่อเนื่องในสังคมการทำงานของประเทศญี่ปุ่นมาเป็นเวลานานเกือบ 50 ปี จนเกิดคำศัพท์ “คาโรชิ” (Karoshi) ขึ้น ถ้าแปลตามอักษรคันจิทีละตัว คำว่า ka = มากเกินไป / ro = การทำงาน / shi = ความตาย) และคำว่า “Karoshi” ถูกนำไปใส่ไว้ในพจนานุกรม Oxford English Dictionary ปี 2002 สาเหตุของ Karoshi เมื่อมีความเครียดสมองจะสั่ง ให้หลั่งฮอร์โมน เราเรียกว่า sympathetic adrenomedullary system โดยจะหลั่งฮอร์โมน catecholamine ออกมาสองตัวคือ epinephrine และ norepinephrine และ ต่อมไต้สมองโดย hypothalamic pituitary adrenocortical system จะหลั่งcortisol ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้เราเรียกว่าตัวชี้วัดความเครียด (stress indicator) เนื่องจากจะวัดได้ในเลือดและปัสสาวะเวลาร่างกายเกิดความเครียด เมื่อเกิดความเครียดฮอร์โมนเหล่านี้จะถูกหลั่งออกมาในเลือดทำให้เกิดการปลดปล่อยพลังงาน น้ำตาล และกรดไขมัน ทำให้เกิดการตอบสนองต่อความเครียดซึ่งเป็นปฏิกิริยาช่วยชีวิตในคน โดยเฉพาะเมื่อเจอภาวะฉุกเฉิน เมื่อมนุษย์พบเหตุการณ์เครียดก็จะมีกลไกตอบสนอง เพื่อลดความเครียดนั้นลง การตอบสนองขึ้นกับสภาวะทางสรีระหรือจิตใจของคนนั้นๆ ถ้าไม่สามารถจัดการความเครียดได้ก็จะหลงเหลือความเครียดอยู่ (residual stress) ซึ่งทำให้เกิดกลไกจิตบังคับกาย หรือแสดงออกทางร่างกาย หรือเกิดโรคได้ ความเครียดที่หลงเหลือทำให้มีระดับ catecholamine สูงในเลือดตลอด และทำให้ความดันโลหิตขึ้น ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดแข็งและหนาตัว เกิดความดันเลือดสูงขึ้นอีก และทำให้เป็นโรคของหลอดเลือด นอกจากนี้ฮอร์โมนเหล่านี้ยังทำให้เกิดระดับไขมันในเลือดสูง มีการแข็งตัวของเลือด และหลอดเลือดตีบ โดยฮอร์โมน epinephrine และ norepinephrine จะเกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง ส่วน cortisol ยังทำให้เกิดโรคของหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ลดภูมิคุ้มกัน และภาวะพุทธิปัญญาเสื่อมลง มีงานวิจัยพบว่าผู้หญิงที่ทำงานมากกว่าสัปดาห์ละ 50 ชั่วโมงจะมีระดับ cortisol สูงเป็นสองเท่าของผู้หญิงที่ทำงานปานกลาง

**นายแพทย์เกรียงไกร นามไธสง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี** เปิดเผยว่า การทำงานจนตาย ยังมีปัจจัยทางจิตวิทยาเช่นปัจจัยเรื่อง job demand control ตามทฤษฏีของ Karasek และ Theorell ถ้าเกิดความไม่สมดุลกันระหว่างความต้องการจากงาน (Job demand) กับการควบคุมงาน (Job control) อาทิ มีความต้องการปริมาณงาน เช่นงานที่ต้องใช้ทักษะ แต่คนทำงานไม่มีประสบการณ์ทำให้ไม่สามารถควบคุมงานให้เป็นไปดังใจได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดขึ้น Work-life balance เป็นภาวะที่มีความสมดุลโดยคนทำงานสามารถจัดลำดับความสำคัญให้เกิดความเท่ากัน ระหว่างสิ่งที่ทุ่มเทให้กับงานเท่ากับสิ่งที่ทุ่มเทให้กับชีวิตส่วนตัว เหตุผลที่ทำให้ไม่สามารถเกิด work life balance ได้คือ การเพิ่มความรับผิดชอบในงานทำให้ทิ้งงานไม่ได้ การทำงานมากชั่วโมงเกินไป การเพิ่มความรับผิดชอบหน้าที่ที่บ้าน การมีลูก การมี work-life balance จะทำให้เกิดผลเชิงบวกหลายอย่างเช่น ลดความเครียด ลดโอกาสหมดไฟ และมีความรู้สึกว่าตนเองมีความสบายใจ นายจ้างที่มุ่งมั่นจะจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้สนับสนุน work-life balance กับลูกจ้างจะช่วยลดค่าใช้จ่าย มีการลาป่วยน้อยลง และลูกจ้างจะมีความภักดีและทำงานให้เต็มที่ การแบ่งชั่วโมงทำงาน และชั่วโมงอยู่บ้านนั้นไม่เพียงพอที่จะเป็น work life balance เพราะเรามักจะทำไม่ได้ สิ่งที่ดีกว่าคือเวลาที่ยืดหยุ่น โดยการทำสิ่งต่างๆที่เป็นงาน และสามารถใช้เวลาในการสนุกสนานกับชีวิตส่วนตัวไปด้วย โดยอาจมีบางวันที่ทำงานนานขึ้น เพื่อให้มีเวลาที่เหลือในสัปดาห์นั้นเพื่อทำกิจกรรมอื่นๆ มีวิธีการทำงานเพื่อให้เกิด work life balance คือ (1) การยอมรับว่าไม่มี work life balance ที่สมบูรณ์แบบเช่นทำงานไม่เกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน และไม่เกิน 48 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือในชั่วโมงทำงานไม่ต้องมาคิดเรื่องการเรียนของลูก ในความเป็นจริงบางวันเราจะเน้นงานมาก เนื่องจากสนุกและมีสมาธิ บางวันเราอาจเน้นเวลาส่วนตัวและครอบครัวมากกว่าเวลาทำงาน การรักษาสมดุลให้ได้จะต้องใช้เวลา ไม่ใช่ออกแบบวันต่อวัน แต่ควรเปิดตัวเองให้ย้อนกลับและประเมินความต้องการของเราเองให้ได้ว่าเราต้องการอะไร (2) ทำงานที่ตัวเองชอบ ไม่จำเป็นที่เราต้องรักงานเราในทุกด้านแต่น่าจะมีด้านใดด้านหนึ่งกระตุ้นให้เราอยากลุกจากที่นอนไปทำงานในตอนเช้า ถ้างานของเราทำให้เราเครียด วิตกกังวล และกินเวลาพักผ่อน ส่วนตัว งานนั้นน่าจะมีปัญหา ถึงเวลาที่ต้องหางานใหม่ (3) สุขภาพเราสำคัญที่สุดทั้งสุขภาพกายและจิต ถ้าต้องรักษาก็รีบไปรักษาแม้จะต้องเลิกงานก่อนเวลาหรือต้องหยุดงานเราอาจจะทำงานได้น้อยลง แต่เราจะมีความสุขมากขึ้น และทำงานได้ผลผลิตมากขึ้น (4) อย่ากลัวที่จะถอดปลั๊กตัวเองหรือหยุดพักร้อน การถอดปลั๊กง่ายๆ คืออ่านหนังสือที่ไม่เกี่ยวกับงาน เป็นหนังสือที่เราอยากอ่าน นั่งสมาธิ เลิกการติดต่อที่เกี่ยวกับงานทุกอย่างชั่วขณะหนึ่ง การหยุดพักร้อนเป็นเวลาหลายวันเพื่อ recharge ตัวเอง (5) พยายามหาเวลาให้ครอบครัว อย่างสัญญาอะไรที่ทำไม่ได้ ให้นึกไว้ว่าครอบครัวสำคัญรองจากสุขภาพ (6) ตั้งระยะเวลาการทำงาน เพื่อป้องกันการหมดไฟ เมื่อเลิกงานควรหยุดคิดเรื่องงานหรือตอบปัญหา email (7) ตั้งเป้าหมายและจัดลำดับความสำคัญโดยจัดเวลา ตัดงานที่ไม่มีคุณค่าหรือไม่มีความสำคัญก่อน เลิกดู social ระหว่างทำงาน เพราะจะดึงสมาธิ การที่เรามุทำงานจะเพิ่มผลผลิตซึ่งหมายถึงเวลาว่างที่มากขึ้น เพื่อที่จะมีเวลาผ่อนคลายหลังเลิกงาน

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี #นพรัตนฯห่วงใยคนทำงานหนักแนะแนวทางการทำงานอย่างมีสติ #Karoshi