

**“Burn out” ภาวะหมดไฟ ไม่ใช่โรค**

 กรมการแพทย์ โดยโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี เผยถึงภาวะหมดไฟ หรือ Burn out ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ทางอาชีพ ไม่ใช่โรค เกิดจากความเครียดเรื้อรังจากการทำงาน ซึ่งไม่สามารถจัดการได้ หากมีอาการรู้สึกหมดพลัง เหนื่อยล้าเบื่อหน่ายตลอดเวลา หมดความสนใจในงานที่ทำ ควรหาเวลาพักผ่อน แบ่งเวลาระหว่างเรื่องงานกับบ้านให้ชัดเจน หรือปรึกษาแพทย์

 **นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า Burn out หรือภาวะหมดไฟ
เป็นปรากฏการณ์ทางอาชีพ (occupational phenomenon) **ไม่ใช่เป็นโรค** (medical condition) และเกิดจากความเครียดเรื้อรังจากการทำงาน ซึ่งได้จัดอยู่ในบัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรค และปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 11 โดยมีรหัสกำหนดในหมวด Z คือ “ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาวะ” เพราะเล็งเห็นว่าประเด็นนี้มีความสำคัญ คุกคามสุขภาวะ และอาจจะนำไปสู่โรคต่าง ๆ ได้ เช่น ภาวะโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล หรือแม้กระทั่งปวดหัวชนิดเทนชั่น หรือโรคนอนไม่หลับ เป็นต้น

 **นายแพทย์สมบูรณ์ ทศบวร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี** กล่าวเพิ่มเติมว่า
กลุ่มศูนย์การแพทย์เฉพาะทางด้านอาชีวเวชศาสตร์และสิ่งแวดล้อม โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี ตระหนักถึงภาวะ Burn out หรือกลุ่มอาการ (Syndrome) ที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังในสถานที่ทำงาน ซึ่งยังไม่ถูกจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบ่งลักษณะอาการใน 3 กลุ่ม คือ 1. รู้สึกหมดพลังหรือเหนื่อยล้า 2. รู้สึกว่าจิตใจห่างเหินจากงานและมีทัศนคติด้านลบต่องาน 3. ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และอาจส่งผลต่อบุคลากร
ในโรงพยาบาล จึงแนะนำถึงวิธีการป้องกันการนำมาสู่ภาวะดังกล่าว คือ ต้องแบ่งขอบเขตระหว่างงาน
และบ้านให้ชัดเจน หาเวลาพักผ่อน ปิดสวิทซ์งานเมื่ออยู่บ้าน อย่าเป็นทุกข์อยู่คนเดียว ต้องบอกเพื่อนร่วมงานหรือเจ้านาย

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี #ภาวะหมดไฟ

-ขอขอบคุณ-

15 ตุลาคม 2562