

บทความ “เครียดเรื่องงานมีผลเสียอะไรบ้าง”

คนในวัยทำงานจำเป็นจะต้องทุ่มแรงกายแรงใจสุดตัว เพื่อที่จะทำให้งานที่รับผิดชอบอยู่ประสบความสำเร็จหรือเป็นไปในรูปแบบที่ต้องการ ซึ่งในบางเวลาที่เรายพยายามที่จะทำงานให้ดีที่สุด อาจจะให้เราเกิดเป็นความเครียด ยิ่งทำงานมากเท่าไรก็ยิ่งเครียดมากเท่านั้น ซึ่งความเครียดจะนำพาให้เกิดเป็นปัญหาต่างๆตามมาอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นแสดงออกทางผิวกาย หรือเป็นความไม่สดชื่นทางอารมณ์

ข้อ ๑ อ่อนเพลีย

ทั้งๆที่ตัวเองเป็นคนที่มีความแข็งแรงอยู่เสมอ ร่างกายกำยำ สันทัด แต่ช่วงหลังมานี้กลับรู้สึกอ่อนเพลีย หมดแรง กลับถึงบ้านก็ไม่อยากจะทำอะไรเลย นอกจากความต้องการทิ้งตัวลงบนที่นอน หรือบางครั้งอาจจะรู้สึกว่าตัวเองเริ่มป่วยง่ายกว่าเดิม ภูมิต้านทานร่างกายน้อยลง หรือร่างกายไม่แข็งแรงเท่าเดิม



ข้อ ๒ อาการปวดขมับในช่วงเวลาที่กดดัน

ในการทำงานจะมีช่วงเวลาที่ทั้งตึงและทั้งผ่อนคลาย หากเป็นช่วงเวลาที่ค่อนข้างตึงเครียด เราอาจจะจำเป็นต้องแบกรับความกดดันจากการทำงาน จากหัวหน้าที่สั่งงานอย่างหนัก และจากลูกน้องที่ทำงานไม่ถูกใจ ซึ่งหากเมื่อใดก็ตามที่ความกดดันบ่มเพาะให้คุณเกิดความรู้สึกในการปวดหัวอย่างรุนแรงขึ้นมาแบบทันทีทันใด นั่นก็หมายความว่า คุณกำลังมีความเครียดกับเรื่องนั้นๆ มากจนเกินไปแล้ว จำเป็นที่จะต้องผ่อนคลายสมองเสียบ้าง มิฉะนั้นอาจจะทำให้เกิดเป็นอาการที่รุนแรงมากไปกว่านี้

ข้อ ๓ รับประทานอาหารไม่เหมือนเดิม

ลองเช็คว่าหลังจากมื้ออาหารแต่ละมื้อ อาหารในงานของคุณเหลือมากขึ้นกว่าเดิมหรือไม่? หากรู้สึกว่าการกินได้น้อยลงหรือแทบจะไม่อยากจะรับประทานอาหาร จนทำให้เกิดเป็นอาการผอมหมดเรี่ยวแรง อาจจะเป็นเพราะว่าคุณนั้นคิดเรื่องงานมากเกินไป เก็บมาคิดอย่างหนักจนไม่เป็นอันกินอันนอน จนทำให้ไม่มีความสุขในการรับประทานอาหารอีกต่อไป

หรือในกรณีกลับกันอาจจะเกิดเป็นความเครียดที่มากเกินไป จนทำให้รับประทานอาหารมากจนไม่รู้ตัว เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด เพราะมัวแต่ครุ่นคิดเรื่องงานไปด้วย หรือต้องรับประทานอาหารให้รวดเร็วที่สุด เพื่อเอาเวลาพักที่มีอยู่ไปทำงานแทน การกระทำในทางกลับกันเช่นนี้จะทำให้น้ำหนักพุ่งพรวดอย่างรวดเร็ว และอาจจะเกิดเป็นโรคภัยโรคอื่นๆตามมา

ข้อ ๔ ทำเรื่องผิดพลาดบ่อยโดยเฉพาะเรื่องเล็กน้อย

ความผิดพลาดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ถ้าความผิดพลาดของคุณเกิดขึ้นโดยมีความถี่ที่มากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งที่เมื่อก่อนก็ไม่เคยจะผิดพลาดในเรื่องง่ายๆแบบนี้ อาจจะเป็นเพราะคุณเกิดความเครียดในการทำงานที่มากจนทำให้ขาดสติในการทำงาน ร้อนรนจนเกินไป และอาจจะเป็นที่มาของความผิดพลาดที่ใหญ่โตมโหฬาร หรืออาจจะทำให้มีผลกระทบอย่างยิ่งต่อตำแหน่งหน้าที่การงานที่คุณกำลังรับผิดชอบอยู่ในปัจจุบันได้ หรือแม้ว่าจะใช้เวลาในการคลุกอยู่กับงานมากแค่ไหน แต่ก็ยังไม่สามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์แบบเสียที เพราะขาดสมาธิที่ดีในการทำงาน

ข้อ ๕ ความอดทนต่ำ

เมื่อไหร่ก็ตามที่เราเจอความกดดันจากที่ทำงานอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง อาจจะทำให้ความอดทนที่เคยมีอยู่ลดน้อยลง โกรธง่าย เสียใจง่าย และขึ้นเสียงกับเรื่องไม่เป็นเรื่องง่ายๆ ความอดทนต่ำๆแบบนี้ไม่เคยสร้างผลดีให้กับใคร ไม่ว่าจะเป็นตัวคุณหรือคนรอบข้าง เพราะฉะนั้น ต้องย้อนกลับมามองดูตัวเองเสียบ้าง ก่อนที่จะไม่มีใครอยากเข้าใกล้คุณ



ข้อ ๖ ผันถึงเรื่องงาน

แค่ในชีวิตประจำวันก็เครียดเรื่องงานมากเกินไปแล้ว หากใครยังเก็บเรื่องงานไปผันทิ้งอีก นั่นหมายความว่า คุณกำลังเผชิญหน้ากับปัญหาครั้งยิ่งใหญ่แล้ว คุณจำเป็นต้องปล่อยวางและพักผ่อนสมองเสียบ้าง ไม่เช่นนั้นอาจจะเกิดอาการสติแตกมากไปกว่านี้

ข้อ ๗ หมดไฟในการทำงาน

ความเครียดที่สะสมอาจจะทำให้คุณเกิดเป็นอาการหมดไฟในการทำงานได้ ไม่อยากตื่นขึ้นไปทำงาน ไม่อยากพบเจอผู้คน ไม่มีไอเดียในการที่จะนำเสนอหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ หากเริ่มมีอาการเช่นนี้นั้นหมายความว่า คุณได้เดินทางมาถึงความเครียดที่จุดสูงสุดแล้ว

ไม่ว่าคุณจะมีอาการใดๆใน ๗ ข้อข้างต้นที่กล่าวมา นั่นก็คือสัญญาณสำคัญที่ทำให้คุณควรหันมามองตัวเอง และรับรู้แล้วว่า ณ ปัจจุบันนี้ กำลังเกิดความเครียดกำลังสะสมอยู่ในตัวของคุณ คุณจำเป็นต้องปลดปล่อยความเครียดให้ลดน้อยลงไปกว่าเดิมเสียบ้าง อย่าทำให้มันกลายเป็นปัญหาหลักในจิตใจ และทำให้กลายเป็นสิ่งที่จะฉุดรั้งความสำเร็จในชีวิตของคุณอย่างนี้ตลอดไปเลย

คนที่สามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดี ย่อมที่จะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ง่ายมากกว่าคนที่ยึดถือเอาแต่สิ่งเหล่านั้นเอาไว้ตลอดเวลา เมื่อความเครียดลดลง...เชื่อเลยว่า คุณจะสามารถทำงานได้ดีมากขึ้นอย่างแน่นอน

ที่มาจาก www.สุขภาพน่ารู้.com



จัดทำโดย
สำนักปลัด (การจัดการองค์ความรู้)
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าปล้อง