

ภาวะ Burnout (หมดไฟ)



บทความโดย

ผศ. นพ.ภูษงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์
ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย



ภาวะ Burnout (หมดไฟ)



ช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีคนมาปรึกษาจิตแพทย์ด้วยเรื่องของ **burnout** ทั้งในวัยเรียนจบทำงานแล้ว ว่า burnout กับที่ทำงาน และทั้งวัยรุ่นวัยเรียน ว่า burnout กับโรงเรียน/มหาวิทยาลัย เมื่อสัมภาษณ์ว่า ประสบการณ์ของภาวะนี้เป็นอย่างไร ก็ได้คำอธิบาย พรรณนาถึงภาวะนี้ที่ต่าง ๆ กัน บางคนถึงขั้นที่ จิตแพทย์ถามกลับ เพราะเข้าใจว่าหมอน่าจะเข้าใจปัญหานี้ดีอยู่แล้ว ที่จริงชื่อของภาวะนี้ไม่ใช่ศัพท์ทางการแพทย์ แต่เป็นคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่ใช้ในคนธรรมดาทั่วไป ไม่ใช่ชื่อโรคหรือความป่วย หากจะลอง แปลเป็นภาษาไทยแล้ว มักจะมีผู้ใช้คำว่า “หมดไฟ” ซึ่งไฟ ในที่นี้หมายถึง แรงจูงใจหรือกำลังใจ เช่น นื่องไหมไฟแรง เมื่อนื่องไหมอยู่ ๆ ไป ไฟที่เคยแรง ก็ซึกแผ่ว ๆ ลง จนสุดท้ายหมดไฟ เช่นนี้เป็นต้น



การหมดแรงจูงใจและกำลังใจนี้ ไม่ใช่เป็นแค่ปัญหาทางอารมณ์หรือความคิด เพราะตามธรรมชาติมนุษย์ ย่อมเกิดประสบการณ์ภายในเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่าง อารมณ์และความคิดไป สู่ร่างกาย (Psycho-somatic) ภาวะ burnout จึงมีมิติของความรู้สึกใน ร่างกาย เช่น **อ่อนล้า เหนื่อย (และหน่าย) และเครียด** (ที่ก็เป็นคำกลาง ๆ ครอบคลุมปฏิสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และความคิดไปสู่ร่างกายด้วยเช่นกัน) และ เมื่อบุคคลใดไม่มีความสุขเพราะหมดใจกับเรื่องสำคัญต่อชีวิต ก็ย่อมไม่พร้อมที่จะให้ความสุขกับคนรอบข้างเพราะตนเองก็ไม่มีความสุข ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) คนอื่นๆ ย่อมต่ำลง ไม่พร้อมจะให้ความเห็นใจใคร อยากเป็นฝ่าย ได้รับความเห็นใจมากกว่า



เช่นนั้นแล้ว “ไฟ” ที่หมดใหม่นั้นคืออะไร ทำไมเชื้อเพลิงถึงเหือดแห้งไปได้ ความรู้สึกเหนื่อยของ burnout นั้น น่าจะเป็น**ความเหนื่อยใจ** มากกว่าเหนื่อยกาย เพราะหลายกรณีที่คนเราเหนื่อยกายแต่มีความสุขทางใจ เช่น ขยันออกกำลังกาย ขยันทำงานแล้วสำเร็จ หรือทุ่มเทเพื่อคนที่รักแล้วได้รับความรักความชื่นชมตอบกลับมา หากคาดหวังทุ่มเทกับเรื่องใดมาก ๆ แล้ว แต่กลับมองว่า ผิดหวัง ไม่ได้อะไรกลับมาเท่าที่คาดหวัง หรือผิดหวังรุนแรงจน “**สิ้นหวัง**” ความเชื่อมั่นในตนเอง ว่าเราเก่ง เราดี ไม่เป็นไปตามที่เคยคิดฝัน ก็ทำให้คน เราหมดไฟถอดใจไปได้

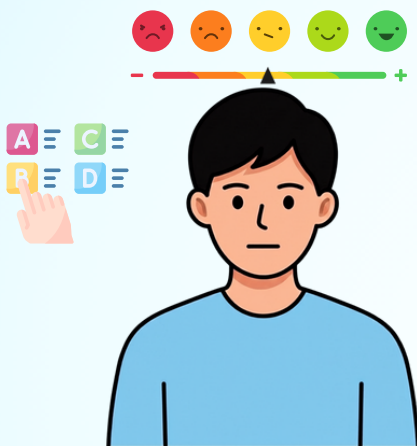


ดังนั้น ในมุมหนึ่ง หากความคาดหวังในช่วงแรกสูงมาก โอกาสผิดหวัง ก็สูงตามเช่นกัน ทั้งเรื่องที่เราคาดหวังต่อตนเองและมีผู้อื่น ผิดความคาดหวังมาสู่เรา (ครอบครัว ญาติมิตร สังคม)



นักปรัชญาท่านหนึ่งชื่อ **Byung-Chul Han** เขียนบทความเรื่อง **burnout society (2015)**

โดยกล่าวถึง รูปแบบสังคมร่วมสมัยที่ทำให้คุณค่ากับภาพลักษณ์ความสำเร็จ
สังคมมีความเชื่อว่า หากขยันอดทนพยายามมากพอ ทุกสิ่งย่อมเป็นไปได้
ทำให้ความคาดหวังต่อชีวิตสูงตามความเร่งรีบ ประสิทธิภาพประสิทธิผลต่าง ๆ
ถูกปั่นขึ้นอย่างรวดเร็วตามกระแสเวลาของเทคโนโลยี ทำให้คนเรารู้สึก
เพราะต้องเร่งตนเอง และเมื่อไม่สามารถรู้สึกด้วย ล้มเหลว
หันมาโทษตัวเอง มองตนเองในแง่ลบ เพราะความสำเร็จเป็นเรื่องที่ต้อง
แต่เพื่อให้สำเร็จ ความสำเร็จก็ไม่คงที่ ความคาดหวังในขั้นต่อไป ๆ มา
ก็กดดันคนเราเพิ่มไปเรื่อย ๆ จึงไม่น่าแปลกใจที่ในยุคสมัยนี้
คนเราจะพากัน burnout เยอะมาก เพราะต่อให้เก่งหรือขยันเพียงใด
ก็มีปัจจัยต่าง ๆ มาเพิ่มความคาดหวังถึงชีวิตที่ควรจะเป็นและสามารถเป็นไปได้
เมื่อไม่ได้ก็ผิดหวังในตนเอง



ในยุคที่องค์กรต่าง ๆ ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิต ที่ทำงานและสถานศึกษา
จึงใส่ใจว่า ผู้คนร่วมองค์กรมีภาวะนี้หรือไม่ เพราะเมื่อเพื่อนร่วมงาน หมดไฟ
ผลผลิตประสิทธิภาพในการทำงานก็ย่อมลดต่ำลง ไม่เพียงเท่านั้น ยังจะพบว่า
อารมณ์และพฤติกรรมที่จะใส่ใจบุคคลอื่น ๆ ก็เปลี่ยนแปลงเช่นกัน เช่น วิชาชีพที่
ต้องให้พฤติกรรมบริการลูกค้า อาจจะถูกมองเป็นความบดขยี้ มั่นดั่ง ซังกะตาย
การมองหาว่า ใครกำลัง burnout หรือในองค์กรของเรามีผู้ที่ burnout
กี่เปอร์เซ็นต์ ไม่ใช่เรื่องยากหากการสื่อสารในองค์กรสามารถทำได้อย่างเปิดใจ
ตรงไปตรงมาไม่เกิดผลเสีย นอกจากนี้ยังมีแบบวัดแบบคัดกรองต่าง ๆ ให้ใช้
เช่น ของกรมสุขภาพจิต ผู้ที่ทำงานในฝ่ายทรัพยากรบุคคลสามารถหามาลอง
ประเมินกัน

คำถามที่ตอบยากกว่า “**เพราะอะไรถึง burnout?**” คือ “**จะ แก้อาการ burnout
อย่างไร?**” ทั้งในระดับบุคคลและในระดับองค์กร เมื่อคนไข้มาหาหมอ การแก้ไข
ปัญหาจะเกิดในระดับปัจเจก ภาวะ burnout มีลักษณะคาบเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า
สูงมาก แพทย์จึงมักให้การวินิจฉัยว่าโรคซึมเศร้าด้วยมุมมองจากฝั่งทางแพทย์
และให้ยาต้านซึมเศร้า ซึ่งน่าจะพอช่วยลด “**อาการ**” เช่น ความรู้สึกแย่ ๆ เพลีย ๆ
หรือนอนหลับได้ แต่ต้นเหตุของความซึมเศร้า เช่น ปัญหาในที่ทำงาน
ความกดดัน ความไม่ยุติธรรม หรือ การถูกกลั่นแกล้ง (Bully) ซึ่งเจอได้
ทั้งที่ทำงานและโรงเรียน ก็ควรต้องปรับแก้ ด้วยเช่นกัน



แต่ถ้ายังไม่รู้จะปรับอย่างไรก็อาจจะเริ่มต้นด้วยการพบจิตแพทย์ได้ เพราะการแก้
ปลายเหตุด้วยยาสามารถทำได้ไม่ยาก การไม่รู้สึกรู้สึกมีความสุข หรือทุกข์ใจ
ย่อมมีเหตุที่มา มนุษย์เราไม่ใช่สัตว์ เพราะ “**สารเคมีในสมองไม่สมดุล**”
แล้วใส่ยาเข้าไปแก้ **เพื่อนมนุษย์ควรได้ รับการปฏิบัติที่เป็นธรรม มีคุณค่า
และได้ความมั่นคงพื้นฐาน** ส่วนในระดับวิธี คิดของแต่ละคนนั้น เมื่อระดับ
ความคาดหวังที่กำลังก่อตัวสูงขึ้นจนเหนื่อยล้า ที่จะตอบสนองได้ ความเศร้า
ความท้อแท้ นั่นคือโอกาสให้กลับมาเห็นใจตนเอง ที่จะไม่โกรธเกลียดตนเอง
เมื่อผิดหวัง แต่ตรวจสอบความคาดหวังนั้น ว่าเราใจร้ายกับตนเองไปหรือไม่
**หากลดระดับความคาดหวัง เมตตาตัวเอง ไม่เร่งรีบกดดัน นิยามความสำเร็จ
ในระดับของตนเองไม่ถูกปั่นตามสื่อได้ แม้หมดไฟก็ไม่หมดใจ**