ทำงานเกินกำลัง...ทำให้ป่วย

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ย. 2552

การทำงานล่วงเวลาเป็นเวลานานทำให้ป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ

จากการศึกษาของนักวิชาการและแพทย์ด้านการทำงานในประเทศเยอรมนีพบว่า
การทำงานล่วงเวลามากเท่าไหร่ก็จะยิ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากเท่านั้น โรคที่โจมตีคนขยันทำงานล่วงเวลาก็คือ
โรคนอนไม่หลับ ปวดหลังและมีปัญหากับการทำงานของหัวใจ ดังนั้น
จึงเป็นเรื่องสำคัญที่นักทำงานควรทำงานระหว่างเวลาทำงานให้เต็มที่เพื่อจะได้ไม่ต้องทำงานล่วงเวลาให้เสียสุขภาพ

ทำงานไม่เป็นเวล่ำเวลา...ทำลายสุขภาพ นักวิชาการได้ทำแบบสอบถามคนวัยทำงานในยุโรปจำนวน 50 000 คน ได้ผลมาว่า หนึ่งในสี่ของนักทำงานที่ทำงานสัปดาห์ละ 60 ชม. หรือมากกว่านี้
มักประสบปัญหากับการนอนไม่หลับ หรือเกือบหนึ่งในสิบของผู้ตอบแบบสอบถามที่ทำงานมากกว่า 60 ชม.
ต่อสัปดาห์มักมีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ และ 30-60% ของผู้ที่ทำงานสัปดาห์ละ 35-44 ชม.
มักประสบกับปัญหาปวดหลัง นอกจากนี้
ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพของคนวัยทำงานย่ำแย่ลงก็คือการทำงานเป็นกะหรือทำงานในวันหยุดสุดสัปดาห์
ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการวางแผนการทำงานที่ไม่ดี

การป้องกัน การหลีกเลี่ยงความเครียดและการทำงานล่วงเวลาก็ต้อการวางแผนการทำงานที่มีระบบ
เพราะร่างกายมีพลังที่แตกต่างกันในการจัดการกับการงาน ที่สำคัญคือทำงานให้เต็มที่และเสร็จงานให้ตรงต่อเวลา
ก็จะเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างหนึ่ง

ทำงานให้สมดุลตามตารางกราฟ ผู้เชี่ยวชาญด้านการทำงานได้แนะนำหลักการ 7
ระดับในการจัดการกับการงานในชีวิตประจำวันให้ลงตัว
คือให้ใส่ใจกับเวลาการทำงานและนาฬิกาชีวภาพตามตารางตั้งแต่เวลา 08.00-18.00 น.
ซึ่งแต่ละชั่วโมงของเรามีพลังในการทำงานต่างกัน โดยการสังเกตุเส้นกราฟตามหมายเลขก็จะเห็นว่า ในชวงเวลา
10.00 น. เป็นช่วงที่เรามีสมาธิและพลังในการทำงานมากที่สุด และในเวลา 18.00 น.
เป็นช่วงเวลาที่พลังถดถอยและขาดสมาธิ
หากเรารู้ทันนาฬิกาชีวภาพก็จะช่วยให้เรามีสมาธิในการทำงานได้นานและจะมีความสุขจากการทำงานมากขึ้น

อิทธิพลของสี...กับการทำงาน สีแดงช่วยเพิ่มสมาธิ สีฟ้าช่วยทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้น
เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นก็ควรใส่ใจกับสีที่ใช้ในการทำงาน
แต่ก่อนอื่นก็ต้องถามตัวเองว่าคุณต้องการทำงานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์หรือมีสมาธิสูง ทั้งนี้นักวิจัยชาวแคนาดา
เร่ไว มีฮ์ทา (**Ravi Mehta**) และ รุย ซู (**Rui Zhu**) ได้เปิดเผยผลการวิจัยในวารสาร **"Science"**
ว่าหากหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นสีฟ้าก็จะช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์
หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์สีแดงก็จะช่วยให้ทำงานอย่างระมัดระวังและมีความสามารถในการรับข้อมูลเต็มที่ซึ่งโดยทั่ว
ๆ ไปแล้ว สีแดงคือสีที่มีความสัมพันธ์กับอันตรายและการเตือนภัย เช่น ไฟแดงหมายถึงให้รถหยุด
สวนสีฟ้าเป็นสีแหงเสรีภาพและความสงบ เช่น สีของท้องฟ้า

Tip: มลพิษในที่ทำงาน...ทำลายสมาธิ

- เสียงอึกทึกของผู้ร่วมงานและเสียงพูดโทรศัพท์ที่ดังเกินไป ล้วนแต่รบกวนสมาธิและก่อความเครียดในการทำงาน ดังนั้นคุณจึงควรหาเวลาในการพักผ่อนตอนเย็นหลังเลิกงานหรือในวันหยุดสุดสัปดาห์เพื่อเติมพลังให้แก่ตัวเอง
- อากาศไม่สะอาด เช่น ฝุ่นจากสิ่งพิมพ์ พรม และเฟอร์นิเจอร์ เป็นสิ่งรบกวนทางเดินหายใจ เครื่องปรับอากาศทำให้หลอดลมแห้ง ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและน้ำหอมในออฟฟิศที่ผสมผสานกันก็สามารถก่อให้เกิดการอักเสบในระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งอากาศที่อับและไม่โปร่งก็ทำให้มีอาการปวดศีรษะและง่วงเพลีย
- การทำงานนั่งโต๊ะที่ไม่ถูกสุขลักษณะล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้มีอาการเจ็บป่วย เช่น ปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ หรือตาที่จ้องคอมพิวเตอร์ทั้งวันก็ทำให้เมื่อยล้า หรือเจ็บข้อมือเพราะต้องคลิ๊กเมาท์และแป้นพิมพ์ทั้งวัน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหากับนิ้วมือและข้อต่อ ดังนั้นคุณจึงควรยืดเหยียด บริหารแขน มือ ไหล่ คอและร่างกายเป็นช่วงๆ ระหว่างการทำงานเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังที่จะตามมา

ข้อมูลจาก :: LisaGuRu