

ทำงานเกินกำลัง...ทำให้ป่วย

■ นำเสนอเมื่อ 3 ก.ย. 2552

การทำงานล่วงเวลาเป็นเวลานานทำให้ป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ

จากการศึกษาของนักวิชาการและแพทย์ด้านการทำงานในประเทศเยอรมนีพบว่า การทำงานล่วงเวลามากเท่าไรก็จะยิ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากเท่านั้น โรคที่โจมตีคนขยันทำงานล่วงเวลาก็คือ โรคนอนไม่หลับ ปวดหลังและมีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของหัวใจ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่นักทำงานควรทำงานระหว่างเวลาทำงานให้เต็มที่เพื่อจะได้ไม่ต้องทำงานล่วงเวลาให้เสียสุขภาพ

ทำงานไม่เป็นเวล้าเวลา...ทำลายสุขภาพ นักวิชาการได้ทำแบบสอบถามคนวัยทำงานในยุโรปจำนวน 50 000 คน ได้ผลมาว่า หนึ่งในสี่ของนักทำงานที่ทำงานสัปดาห์ละ 60 ชม. หรือมากกว่านี้ มักประสบปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ หรือเกือบหนึ่งในสิบของผู้ตอบแบบสอบถามที่ทำงานมากกว่า 60 ชม. ต่อสัปดาห์มักมีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ และ 30-60% ของผู้ที่ทำงานสัปดาห์ละ 35-44 ชม. มักประสบกับปัญหาปวดหลัง นอกจากนี้ ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพของคนวัยทำงานแย่ลงก็คือการทำงานเป็นกะหรือทำงานในวันหยุดสุดสัปดาห์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการวางแผนการทำงานที่ไม่ดี

การป้องกัน การหลีกเลี่ยงความเครียดและการทำงานล่วงเวลาก็คือการวางแผนการทำงานที่มีระบบ เพราะร่างกายมีพลังที่แตกต่างกันในการจัดการกับการงาน ที่สำคัญคือทำงานให้เต็มที่และเสร็จงานให้ตรงต่อเวลา ก็จะเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างหนึ่ง

ทำงานให้สมดุลตามตารางกราฟ ผู้เชี่ยวชาญด้านการทำงานได้แนะนำหลักการ 7 ระดับในการจัดการกับการงานในชีวิตประจำวันให้ลงตัว คือให้ใส่ใจกับเวลาการทำงานและนาฬิกาชีวภาพตามตารางตั้งแต่เวลา 08.00-18.00 น. ซึ่งแต่ละชั่วโมงของเรามีพลังในการทำงานต่างกัน โดยการสังเกตเส้นกราฟตามหมายเลขก็จะเห็นว่า ในช่วงเวลา 10.00 น. เป็นช่วงที่เรามีสมาธิและพลังในการทำงานมากที่สุด และในเวลา 18.00 น. เป็นช่วงเวลาพลังถดถอยและขาดสมาธิ หากเรารู้นาฬิกาชีวภาพก็จะช่วยให้เรามีสมาธิในการทำงานได้นานและจะมีความสุขจากการทำงานมากขึ้น

อิทธิพลของสี...กับการทำงาน สีแดงช่วยเพิ่มสมาธิ สีฟ้าช่วยทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้น เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นก็ควรใส่ใจกับสีที่ใช้ในการทำงาน แต่ก่อนอื่นก็ต้องถามตัวเองว่าคุณต้องการทำงานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์หรือมีสมาธิสูง ทั้งนี้ นักวิจัยชาวแคนาดา เร่ว มีฮทา (Ravi Mehta) และ รุย ชู (Rui Zhu) ได้เปิดเผยผลการวิจัยในวารสาร "Science" ว่าหากหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นสีฟ้าก็จะช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์สีแดงก็จะช่วยให้ทำงานอย่างระมัดระวังและมีความสามารถในการรับข้อมูลเต็มที่ซึ่งโดยทั่วๆ ไปแล้ว สีแดงคือสีที่มีความสัมพันธ์กับอันตรายและการเตือนภัย เช่น ไฟแดงหมายถึงให้รถหยุด สวิตช์ไฟเป็นสีแห่งเสรีภาพและความสงบ เช่น สีของทองฟ้า

Tip: มลพิษในที่ทำงาน...ทำลายสมาธิ

- เสียงอึกทึกของผู้ร่วมงานและเสียงพูดโทรศัพท์ที่ดังเกินไป ล้วนแต่รบกวนสมาธิและก่อความเครียดในการทำงาน ดังนั้นคุณจึงควรวางเวลาในการพักผ่อนตอนเย็นหลังเลิกงานหรือในวันหยุดสุดสัปดาห์เพื่อเติมพลังให้แกตัวเอง
- อากาศไม่สะอาด เช่น ฝุ่นจากสิ่งพิมพ์ พรม และเฟอร์นิเจอร์ เป็นสิ่งรบกวนทางเดินหายใจ เครื่องปรับอากาศทำให้หลอดลมแห้ง ผลัดกันทำความสะอาดและนำหอมในออฟฟิศที่ผสมผสานกันก็สามารถก่อให้เกิดการอักเสบในระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งอากาศที่อับและไม่โปร่งก็ทำให้มีอาการปวดศีรษะและง่วงเพลีย
- การทำงานนั่งโต๊ะที่ไม่ถูกสุขลักษณะล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้มีอาการเจ็บป่วย เช่น ปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ หรือตาที่จ้องคอมพิวเตอร์ทั้งวันก็ทำให้เมื่อยลา หรือเจ็บข้อมือเพราะต้องคลิกเมาท์และแป้นพิมพ์ทั้งวัน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับนิ้วมือและข้อมือ ดังนั้นคุณจึงควรยืดเหยียด บริหารแขน มือ ไหล่ คอและร่างกาย เป็นช่วงๆ ระหว่างการทำงานเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังที่จะตามมา

ข้อมูลจาก :: LisaGuRu