ADT โรคใหม่มาแรงของผู้บริหารและมนุษย์ออฟฟิศ

นำเสนอเมื่อ : 25 มิ.ย. 2555

หากใครที่ชอบทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น พิมพ์งานในคอมพิวเตอร์ไปด้วย คุยโทรศัพท์ไปด้วย หรือหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ตในเวลาเดียวกัน ไม่แน่คุณอาจจะเป็นโรค ADT อยู่ก็ได้

โรค ADT นี้ หลายคนคงยังไม่รู้จัก แต่ถ้าบอกว่าคล้ายกับโรค ADD (Attention Deficit Disorder) หรือโรคสมาธิสั้น ก็คงจะพอนึกออก ซึ่งโรค ADT (Attention Deficit Trait) มีสาเหตุมาจากสภาวะแวดล้อม อาการที่เห็นชัดคือ อาการสมาธิสั้น ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับงานใดงานหนึ่งได้นาน มีปัญหาในการจัดระบบและจัดลำดับความสำคัญ รวมถึงการบริหารเวลา กลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้คือ ผู้บริหารระดับสูง เพราะมีงานที่รับผิดชอบหรืองานเร่งด่วนมาก ที่สำคัญ ผู้ป่วยจะไม่แสดงออกให้เห็น แต่ภายในจะมีความคิดที่วุ่นวายตลอดเวลา ผลเสียของโรคนี้ทำให้สมองสูญเสียความสามารถในการวิเคราะห์ ความละเอียดในการทำงาน ความคิดสร้างสรรค์ลดลง และความผิดพลาดในการทำงานมากขึ้น

ทางแก้โดยทั่วไปคือ ควรบริหารเวลาให้เหมาะสม หาเวลาพักผ่อนและออกกำลังกาย ส่วนในที่ทำงานควรหมั่นมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานทุก 4-6 ชั่วโมง ปรับเวลาพักจากพักยาวชวงเดียวเป็นพักเบรกสั้น ๆ แต่บ่อยขึ้น หรือทำงานให้ช้าลงบ้าง หากมีอาการหนักจนไม่สามารถโฟกัสงานใดงานหนึ่งได้เลย ควรปรึกษาจิตแพทย์เพื่อรักษาอย่างจริงจัง

ที่มา : ผศ.ดร.พสุ เดชะรินทร์

นิตยสาร HEALTH&CUISINE