



การทำงานให้คุณประโยชน์กับชีวิตคนเรามาก เช่น ช่วยสร้างรายได้ ทำให้มีเงินใช้จ่ายในครอบครัว ทำให้ได้พัฒนาตัวเอง ทำให้มีเป้าหมายในชีวิต มีสังคมมากขึ้น แต่ในขณะที่เดียวกันการทำงานก็มีผลทางลบต่อคนเราด้วย

จากการสำรวจของ The National Institute of Occupational and Health ปี 2010 ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า 40% ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยทำงานรายงานว่างานเป็นเรื่องเครียด 25% เห็นว่างานเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของความเครียดในวัยทำงาน และ 3/4 ของกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าความเครียดจากการทำงานยุคปัจจุบันสูงกว่าแต่ก่อนมาก

ความเครียดจากการทำงานเกิดขึ้นได้หลายทาง จากปัจจัยภายนอก เช่น การลดจำนวนคนงาน ลดเงินเดือนเนื่องจากเศรษฐกิจตกต่ำ จากปัจจัยของงาน เช่น ลักษณะงาน (งานมากเกินไป งานน้อยจนไม่มีอะไรทำ ต้องทำงานต่ำกว่าความสามารถ การทำงานเป็นกะ ขาดทักษะบางอย่างในการทำงาน ใจไม่รักในงานที่ทำ สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย) จากโครงสร้าง/บทบาทหน้าที่/ระบบงาน (หน้าที่ไม่ชัดเจน ไม่ได้รับการเลื่อนระดับ/รางวัล งานไม่เป็นระบบ) จากสัมพันธภาพในการทำงาน (มีความขัดแย้งกับเพื่อน/หัวหน้า ไม่ไว้วางใจกัน) จากความสามารถในการบริหารเวลา ขาดความสมดุลในชีวิตการทำงาน-ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น

ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมมีผลต่อร่างกาย ความคิด จิตใจ และพฤติกรรม เช่น เจ็บป่วยเรื้อรัง นอนไม่หลับ หายใจไม่เต็มอิ่ม หงุดหงิดง่าย โกรธ เศร้า หมดหวัง ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีสมาธิ หลงลืมง่าย ระวังเรื่องราวผิดๆ อยากรอยู่คนเดียว ความสามารถในการทำงานลดลง

ความเครียดมีหลายระดับ ในระดับต้นๆ มักจะเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจคนเรา เช่น เซ็งเบื่อ เหนื่อยหน่ายกับงาน อ่อนล้า ความเครียดในระดับนี้ต้องการเวลาในการพักผ่อน เปลี่ยนบรรยากาศ หรือหาเพื่อนพูดคุยเพื่อแก้ไข ปัญหา ใช้เวลาไม่นานความเครียดก็จะทุเลาลง

ความเครียดระดับกลาง มักจะมีผลต่อพฤติกรรมหรือชีวิตความเป็นอยู่ของคนเรา เช่น นอนไม่ค่อยหลับ ปวดศีรษะบ่อยๆ อยากรอยู่คนเดียว ความเครียดระดับนี้ต้องการการแก้ไขอย่างจริงจัง เช่น การปรับวิถีชีวิตในการทำงาน ออกกำลังกายเป็นประจำ และหาที่ปรึกษาเพื่อช่วยเหลือทางจิตใจ

ความเครียดระดับสูง มักจะส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน สัมพันธภาพในครอบครัวและที่ทำงาน เช่น สูบบุหรี่มากขึ้น ตื่นสุรามากขึ้น ร้องไห้บ่อยๆ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิทำงานไม่ได้ แยกตัวไม่สนใจตัวเองและคนรอบข้าง ความเครียดระดับนี้จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและต้องใช้เวลาในการดูแลรักษาฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาเข้มแข็งดังเดิม

ดังนั้นหากไม่ยากให้ความเครียดมาทำลาย สุขภาพกาย สุขภาพจิต สัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด และสมรรถภาพในการทำงาน ควรหาทางป้องกันด้วยการจัดการทั้งเรื่องงานและจิตใจเราในเรื่องงาน

1. ควรจัดลำดับงานตามความเร่งด่วนและความสำคัญงานใดที่สร้างความกังวลมากควรรีบทำให้เสร็จก่อน ความกังวลจะลดลง หากจัดลำดับความสำคัญแล้วงานยังมากเกินกว่ากำลังอาจต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น
2. สำหรับงานใหญ่ อย่ากังวลไปหมดทุกอย่าง ควรแบ่งงานเป็นชิ้นย่อยๆ ค่อยๆทำให้เสร็จทีละขั้นตอนทีละเรื่อง จะดีกว่าการทำงานใหญ่ไปเรื่อยๆโดยไม่แบ่งเป็นขั้นตอน
3. งานบางอย่างบางคนมีความถนัดมากกว่า ทำได้ดีกว่าอาจให้คนอื่นช่วยทำ เข้ามาร่วมทำหรือเป็นที่ปรึกษา
4. ต่อรอง หากงานมากเกินกำลัง หรือทำงานไม่ทันเวลา บอกข้อจำกัดเรื่องสมรรถนะหรือจำนวนคนว่าทำได้แค่ไหน หากต่อรองได้ครั้งต่อไปควรมีขอบเขตของงานเท่าที่ต่อรองกันได้ จะช่วยลดความเครียดลงได้
5. งานบางอย่างเป็นงานที่ต้องทำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การมีอารมณ์เสียและความเครียดอาจทำให้สิ้นเปลืองพลังงาน และผลงานที่ได้ไม่น่าพึงพอใจ เท่ากับการพัฒนาสมรรถนะในการงานด้านนั้นๆ ให้เชี่ยวชาญ

ในส่วนความรู้สึกภายในใจ ควรเพิ่มความสามารถในการรับมือและจัดการกับความเครียดให้ตัวเองโดย

1. สังเกตว่าวิธีใดที่ตัวเองใช้ลดความเครียดจากการทำงานได้ดี ซึ่งแต่ละคนแตกต่างกัน เช่น บางคนอาจจะหามุมสงบนั่งทำใจคนเดียว บางคนชอบเปลี่ยนไปพูดเรื่องอื่น บางคนร้องเพลง นอกจากนี้ควรมีเพื่อนหรือที่ปรึกษาเพื่อปรึกษาเรื่องการทำงาน หรือเป็นที่พึ่งทางใจ ก็จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้มาก
 2. มีสติ คอยวัดอุณหภูมิความเครียดของตัวเองไว้บ้าง สังเกตตัวเองว่าขณะนี้รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร เช่น เริ่มรู้สึกโกรธ พ้อใจ เสียใจ การสังเกตตัวเองจะทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้นและหาทางลดอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น ออกไปนั่งที่สงบๆ หรือสนใจเรื่องอื่น ก่อนที่ความเครียดจะพุ่งขึ้นในระดับสูง
 3. มองเรื่องต่างๆ ในแง่ขันขี้ขาง หรืออยู่ไกลคนที่มามีอารมณ์ขัน คนที่ไม่คิดอะไรมาก ทำให้ชีวิตผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด นอกจากนี้ควรพยายามหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้งกับคนอื่น หรือเพิ่มความไม่พอใจกับเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ เช่น บุคลิกภาพของคน
 4. สร้างมิตรภาพให้มากขึ้น รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และลงมือช่วยเหลือกันจะช่วยให้การอยู่ร่วมกันราบรื่นมากขึ้น การรับฟังคนอื่นทำให้รู้จักโลกมากขึ้น และทำให้เห็นว่าความทุกข์มีอยู่ทุกที่
 5. ลดความสมบูรณ์แบบลงไปบ้างเพิ่มความยืดหยุ่นในการทำงานให้มากขึ้นบ้าง ความสมบูรณ์แบบเพิ่มความเครียดได้เสมอ
 6. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้ในแต่ละวัน และทำให้ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เมื่อเริ่มทำงานทำต่อจนจบ อย่าทำหิ้งค้างไว้ งานที่ค้างค้ำเพิ่มขึ้น ความกังวลก็เพิ่มขึ้นไปด้วย พยายามจัดโต๊ะและของในการทำงานให้เป็นระเบียบสะอาดหาง่าย จะทำให้รู้สึกทำงานด้วยความสบายใจ
 7. หากเกิดปัญหาอุปสรรคในการทำงาน อย่าปล่อยให้สถานการณ์พาไปและคิดทางลบ เพราะจะหมดพลังงานไปกับความคิดที่ไม่ดี ทำให้ท้อแท้ อ่อนแรง การมองในส่วนที่ดีที่มีอยู่ทั้งผู้ร่วมงานและงาน และมองส่วนสำเร็จของงานที่เกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อยจะมีกำลังใจ
 8. ปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ เนื่องจากนอกเหนือจากการควบคุมเช่น นิสัยใจคอของคน ดังนั้นจึงอย่าเพ่งมองเฉพาะเรื่องที่ควบคุมไม่ได้ ควรมองเรื่องที่ควบคุมได้ เช่น การควบคุมตัวเองให้ใช้ทำงานให้เสร็จ ไม่ไปยุ่งกับคนอื่น
- เวลามากกว่าครึ่งชีวิตหรือ 30-40 ปี ที่คนเราต้องหมดไปกับการทำงาน หากเราบริหารจัดการงานและดูแลจิตใจตัวเองอย่างเหมาะสม ไม่ปล่อยให้ชีวิตจมอยู่กับความกดดันและความเครียด ชีวิตในวัยทำงานก็มีความสุขพึงพอใจและความสุขมากขึ้น