

ภาวะเหนื่อยล้าในช่วงเวลาโควิด-19

การระบาดใหญ่โควิด-19 ได้รับความกังวลประจำวันและวิธีการทำงานของเรา ซึ่งสามารถทำให้เกิดความเครียดอย่างมากและทำให้เรามีภาวะเหนื่อยล้าได้ง่าย

ภาวะเหนื่อยล้านี้สัมพันธ์กับความเครียดเรื้อรังจากงานซึ่งทำให้เรารู้สึกเหน็ดเหนื่อยทั้งร่างกายและจิตใจและรู้สึกไม่สนใจใฝ่ดีกับงาน

การกดขี่และการเลือกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อผู้ปฏิบัติงานผิวสีและกลุ่มคนชายขอบอื่น ๆ สามารถเป็นเหตุให้เกิดความเครียดเรื้อรังและนำไปสู่ภาวะเหนื่อยล้าได้

ภาวะเหนื่อยล้าที่ไม่ได้รับการจัดการสามารถทำให้สุขภาพกายและจิตใจของเราแย่ลงได้ ภาวะเหนื่อยล้าสามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรือทำให้เราเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคซึมเศร้า, การติดยาหรือสารเสพติด และความดันโลหิตสูงได้ ภาวะนี้สามารถมีผลกระทบต่อชีวิตในครอบครัวและสังคมได้

ข้อมูลต่อไปนี้อาจช่วยให้คุณรับมือและจำกัดความเสี่ยงต่อภาวะเหนื่อยล้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เข้าใจอาการและอาการแสดงของภาวะเหนื่อยล้า

การตระหนักถึงอาการและอาการแสดงของภาวะเหนื่อยล้าเป็นขั้นตอนแรกในการจัดการกับสภาวะนี้ ซึ่งส่วนใหญ่ก็คืออาการหลาย ๆ ชนิดของปฏิกิริยาความเครียดเรื้อรังจากงานผสมกัน

อาการและอาการแสดงที่สัมพันธ์กับงาน

- รู้สึกไม่ดีหรือผิดหวังกับงานของคุณ
- มีอาการหงุดหงิดง่ายหรือฉุนเฉียวกับเพื่อนร่วมงาน, ผู้บริโภค หรือลูกค้า
- มีความยากลำบากที่จะเริ่มหรือทำงานให้เสร็จตามเวลาหรือมีความผิดพลาด
- ขาดแรงบันดาลใจ รู้สึกไม่มีส่วนร่วม
- ไม่รู้สึกพึงพอใจเมื่อทำงานสำเร็จ
- ลาป่วยมากกว่าปกติที่คุณเคยลา
- คิดถึงเรื่องการลาออก

อาการและอาการแสดงอื่น ๆ ของความเครียดเรื้อรัง

- รู้สึกเครียด, เป็นทุกข์และกังวล, สับสน, ท้อแท้, เศร้า สิ้นหวังและซึมเศร้า
- อ่อนล้า
- หงุดหงิด
- ไม่มีสมาธิ
- นอนหลับยาก
- ใช้อาหาร, ยาเสพติด, หรือแอลกอฮอล์ เพื่อให้รู้สึกดีขึ้นหรือเพื่อที่จะไม่รู้สึกอะไรเลย

สาเหตุของภาวะเหนื่อยล้าที่พบบ่อย

ปัจจัยในที่ทำงานซึ่งอาจเป็นสาเหตุของภาวะเหนื่อยล้าได้แก่ ขาดการควบคุม, งานที่มีความคาดหวังไม่ชัดเจน, การเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ, ที่ทำงานซึ่งกดขี่, งานซ้ำซาก, สภาพแวดล้อมในการทำงานที่วุ่นวาย, ภาระงานเยอะ และภาวะไม่สมดุลระหว่างการใช้ชีวิตและการทำงาน

เรายังประสบกับสาเหตุเพิ่มเติมของภาวะเหนื่อยล้าเนื่องจากการระบาดใหญ่และการทำงานทางไกล เช่น

- ความวิตกเรื่องความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อไวรัส
- การขาดขอบเขตของชีวิตในที่ทำงานและที่บ้านซึ่งเป็นผลให้ขาดเวลาพัก
- การใช้เครื่องมือสื่อสารใหม่และการแก้ปัญหาด้านเทคนิค
- การดูแลความจำเป็นทั้งของครอบครัวและส่วนตัวในระหว่างทำงาน เช่น การสอนหนังสือเด็ก ๆ ที่บ้านและตรวจสอบหรือให้การดูแลผู้สูงอายุ
- ความรู้สึกว่าคุณไม่ได้ให้การสนับสนุนที่เพียงพอ
- ความไม่แน่นอนในเรื่องอนาคตที่ทำงานและ/หรือการจ้างงานของคุณ
- ขาดการสนับสนุนและการตอบสนองจากสังคม

ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อป้องกันภาวะเหนื่อยล้า

ปรับพื้นที่ทำงานของคุณให้เหมาะสม:

กำหนดพื้นที่ในการทำงานและเรียนให้กับสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว

จัดพื้นที่ทำงานให้สบายและถ้าจะให้ดีควรจะแยกจากกิจกรรมนอกรางานของคุณ

จัดเวลาของคุณ: มีตารางเวลาทำงานที่แน่นอน, กำหนดขอบเขตเวลาทำงาน, มีเวลาหยุดพักสั้น ๆ เป็นระยะ, วางแผนและให้ความสำคัญ, รักษาทัศนคติในแง่บวก และขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ติดต่อสื่อสาร: สื่อสารกับทีมและเพื่อนร่วมงานของคุณอย่างสม่ำเสมอ และติดต่อสื่อสารกับระบบสนับสนุนทางสังคมของคุณ

รักษาสุขภาพให้ดีและแข็งแรง: ลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายและเคลื่อนไหวเป็นครั้งคราว, ออกกำลังกาย, สูดอากาศบริสุทธิ์, นอนให้เพียงพอ, ทำสมาธิ, รับประทานอาหารที่ดี และดื่มน้ำให้เพียงพอ

รักษาจิตใจให้เข้มแข็ง: เมื่อคุณทราบแล้วว่าความเครียดของคุณมาจากอะไร ให้เข้าใจปฏิกิริยาต่อความเครียดของคุณ จัดการกับความเครียดด้วยกลยุทธ์ที่ดีกับสุขภาพซึ่งเหมาะกับคุณ และทำในสิ่งที่คุณเพลิดเพลิน

แสดงความคิดเห็น: ถ้าความไม่ยุติธรรมและพฤติกรรมหมิ่นประมาทเป็นสาเหตุ หรือสนับสนุนให้คุณรู้สึกเครียด อย่าทนอยู่เงียบ ๆ ขอความช่วยเหลือจากคนที่อาจจะได้รับผลกระทบเดียวกันและร่วมมือกันเพื่อแสดงความคิดเห็น ติดต่อที่ทำงาน, รัฐบาล หรือองค์กรอื่นเพื่อหาทางแก้ไข และช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงของระบบ

จำกัดการบริโภคสื่อ: จัดให้มีเวลาเฉพาะที่จะตรวจสอบข่าวสาร
จำกัดเวลาที่ใช้กับโซเชียลมีเดียรับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้

สิ่งที่ควรทำเมื่อคุณประสบกับภาวะเหนื่อยล้า

ประเมินทางเลือกของคุณเพื่อลดความเครียดจากงาน พุดคุยอย่างเปิดเผยกับหัวหน้าของคุณว่า
การระบอบาตใหญ่นี้กระทบกับคุณและงานของคุณอย่างไร ทำงานร่วมกันเพื่อหาวิธีแก้ปัญหา

ค้นหาริธีใหม่เพื่อจัดการกับความเครียด พุดคุยกับเพื่อนร่วมงาน, เพื่อนหรือครอบครัว
เพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งว่าคุณจะสามารถลดความเครียดและจัดการกับความเครียดให้มีประสิทธิภาพ
มากขึ้นได้อย่างไร

หาการสนับสนุน อย่ารอจนอาการแสดงของคุณแย่ลง

สอบถามเพื่อหาทางเลือกสนับสนุนที่มีและหาความช่วยเหลือ

ถ้าคุณสามารถใช้โปรแกรมช่วยเหลือสำหรับลูกจ้างได้ ใช้ประโยชน์จากบริการเหล่านั้น
ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญและแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจิต

การสนับสนุนที่มี

NYC Well: ถ้าอาการของความเครียดรุนแรงมากขึ้น

คุณสามารถติดต่อผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมที่ NYC Well

บริการฟรีที่รักษาความลับและช่วยชาวนิวยอร์กในการรับมือกับความเครียด เจ้าหน้าที่ของ NYC

Well ให้บริการทุกวันด้วยภาษามากกว่า 200 ภาษา ตลอด 24 ชั่วโมง เจ็ดวันต่อสัปดาห์

โดยสามารถให้คำปรึกษาอย่างสั้นและส่งต่อการรักษาได้ หากต้องการรับบริการ

โปรดโทรติดต่อ 888-692-9355 หรือแชทออนไลน์

คณะกรรมการสิทธิมนุษยชนเมืองนิวยอร์ก (NYC Commission for Human Rights):

หากคุณเชื่อว่าคุณถูกเลือกปฏิบัติเนื่องจากสถานะการเข้าเมือง, เชื้อชาติ

หรือการเป็นสมาชิกของกลุ่มอื่นที่ได้รับการปกป้อง ติดต่อคณะกรรมการที่ **311** หรือที่

718-722-3131 เพื่อยื่นเรื่องร้องเรียนการเลือกปฏิบัติ

สายด่วนป้องกันผู้ปฏิบัติงาน (Worker Protection Hotline): โทร **311** หรือ

212-436-0381 เกี่ยวกับคำถามเรื่องการทำกรใหม่,

คำแนะนำด้านสุขภาพและความปลอดภัยในที่ทำงาน

หรือเพื่อรายงานนายจ้างที่ไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดในการทำกรใหม่

NYC Hope: บ้านไม่ได้เป็นสวรรค์ที่ปลอดภัยเสมอไป

คุณสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลและบริการสำหรับตัวคุณเองหรือเพื่อขอความช่วยเหลือผู้ประสบปัญหา

หาความรุนแรงในการออกเดท, ในครอบครัวหรือทางเพศ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าดู

nyc.gov/nychope สำหรับการวางแผนเพื่อความปลอดภัยเฉพาะหน้า,

ที่พักพิงหรือความช่วยเหลือคดีแพ่ง หรือการปรึกษา กรุณาโทรสายด่วน 24

ชั่วโมงสำหรับความรุนแรงในครอบครัวของเมืองนิวยอร์กที่ 800-621-4673 (TTY: 866-604-

5350) สำหรับกรณีฉุกเฉิน โทร **911**

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์
7.8.20