

ภาวะ **หมดไฟ** **Burn out** ในการทำงาน

ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ความรู้สึกลดคุณค่าความเป็นคน และความรู้สึกด้อยความสามารถ ไม่ประสบความสำเร็จ

จิตใจ

- ☹️ นอนไม่หลับ
- ☹️ ซึมเศร้า

อาการ

ร่างกาย

- ☹️ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

การทำงาน

- ☹️ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- ☹️ ขาดงาน
- ☹️ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานแย่ลง



ปรับความคิดและความคาดหวังให้ตรงกับความเป็นจริง

การแก้ไข

ปรึกษาพูดคุยกับคนรอบข้าง หากส่งผลต่อจิตใจ หรือการทำงานมาก ควรปรึกษาจิตแพทย์

ใช้เวลาให้สมดุลระหว่างหน้าที่การงานและชีวิตส่วนตัว

รับประทานอาหารตรงเวลา ครบ 5 หมู่

ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ