เส้นทางสุขภาพ
ประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๙
“โรคซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว”

ภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว คืออะไร?

ภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว (Post-Vacation Blues) คือ อารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นหลังหยุดยาวติดต่อกันนานหลายวัน ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าเบื่อหน่ายไม่กระตือรือร้น ร่างกายเคยชินกับการพักผ่อนและไม่พร้อมที่จะกลับมาเริ่มต้นทำให้มีอาการคล้ายภาวะหมดไฟจนรบกวนการทำงานได้ ทั้งนี้ “อาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว” ไม่ใช่โรคทางจิตเวช แต่เป็นสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นหลังวันหยุดยาว โดยปกติแล้วจะสามารถหายไปเองภายใน ๒ - ๓ วัน บางคนอาการอาจอยู่ยาว ๒-๓ สัปดาห์ โดยอาการหลัก คือ อารมณ์เศร้า หดหู่ เหนื่อย ไม่อยากทำงาน หมดไฟ ไม่กระตือรือร้น ทั้งนี้ ร่างกายคนเราจะมีกลไกการปรับตัวเพื่อเพิ่มพลังงานและอัตราการเผาผลาญของร่างกายให้สูงขึ้นเพื่อรับมือกับความเครียด เมื่อวันหยุดพักผ่อนสิ้นสุดลงพลังงานในร่างกายที่ถูกใช้ไปกับการรับมือกับชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไปจะก่อความอ่อนล้า จิตใจไม่สดชื่น

นอกจากนี้ ภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาวยังมีความเชื่อมโยงกับภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือ Burnout Syndrome อีกด้วย ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) จัดว่าเป็นอาการป่วยที่มีผลมาจากความเครียดเรื้อรังในที่ทำงาน ควรได้รับการดูแลจากจิตแพทย์ก่อนอาการจะรุนแรงและคุกคามการใช้ชีวิต สาเหตุจากการเผชิญกับความเครียดในที่ทำงานเป็นเวลานาน เป็นผลมาจากความเครียดเรื้อรังในที่ทำงาน จนรู้สึกเหนื่อยล้า คิดลบต่อการทำงานของตนเอง มีปัญหาความสัมพันธ์กับเจ้านายหรือเพื่อนร่วมงาน

สาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว

มีสาเหตุจากการลดระดับอย่างรวดเร็วแบบเฉียบพลันของฮอร์โมนเอนโดรฟิน (Endorphin) เป็นสารสื่อประสาทที่สมองของเราผลิตขึ้นมาเพื่อตอบสนองความเจ็บปวดและยับยั้งความเครียด จึงเป็นสารแห่งความสุขที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งช่วงวันหยุดยาวเป็นช่วงที่ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายมีความสุขติดต่อกันหลายวัน แต่เมื่อวันหยุดหมดลง สมองกลับมาเครียดและวิตกกังวลกับเรื่องงาน ทำให้ ฮอร์โมนเอนโดรฟินลดลงแบบทันทีทันใด สมองส่วนควบคุมอารมณ์ปรับตัวไม่ทัน จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาวได้

อาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว

- วิตกกังวลโดยไม่ทราบสาเหตุ
- หงุดหงิดง่าย
- มักนึกถึงเรื่องความหลังครั้งเก่า
- เหนื่อยง่าย พักผ่อนเท่าไหร่ก็ไม่พอ รู้สึกหลับไม่อิ่ม นอนหลับไม่สนิท หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการ นอนหลับ

/ วิธี...

วิธีรับมือกับอาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว

- สร้างแรงจูงใจในการไปทำงาน ด้วยการตั้งเป้าหมายความก้าวหน้าในหน้าที่ เช่น การได้เลื่อนตำแหน่ง เงินเดือน หรือโบนัส สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน หรือผู้รับบริการและลูกค้า ทำให้การทำงานมีความหมาย และจูงใจให้อยากไปทำงานมากยิ่งขึ้น

- สร้างคุณค่าในการทำงาน มองหาข้อดีของการทำงาน ไม่ว่าจะต่อตนเองหรือผู้อื่น เช่น การทำงานของเราพัฒนาทักษะหรือทำให้ชีวิตดีขึ้นได้อย่างไร

- อยู่กับปัจจุบัน การคิดถึงอดีตทำให้ทุกข์ อนาคตยังไม่มาถึง และไม่แน่นอน ก็จะทำให้กังวลได้ การอยู่กับปัจจุบัน วางแผนการทำงานอย่างชัดเจนจะลดผลทางอารมณ์ที่กระทบมากเกินไปได้

- ปรับรูปแบบในการทำงานบ้าง เพราะการทำงานรูปแบบเดิมอาจทำให้รู้สึกเบื่อ ไม่ท้าทาย หากมีการปรับเปลี่ยนบ้างตามความเหมาะสมอาจทำให้สนุก เกิดความคิดใหม่ ๆ ในการสร้างผลงานอื่น

- หาเพื่อนหรือทีมที่รู้ใจในการทำงาน เพื่อมีการสนับสนุนเกื้อกูลในการทำงานร่วมกัน และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้

- วางแผนเดินทางท่องเที่ยวครั้งต่อไป เพื่อสร้างเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวในชีวิต

- หันมาทำกิจกรรมที่ชอบหลังเลิกงานหรือในวันหยุดพักผ่อนระยะสั้น เช่น การเล่นกีฬาออกกำลังกาย เล่นดนตรี ศิลปะ หรืออยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ ทำอาหาร ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ