

## SELF-MANAGEMENT

# รักษามาตรฐานการทำงานที่ดีกับการเอาชนะ Brain Fog

ปวีณยา ศรีชุมพล ผู้ช่วยนักวิเคราะห์ สายงานกลยุทธ์และวิทยาการ ทริส คอร์ปอเรชั่น

จากสถานการณ์การระบาดของ COVID-19 ที่ยังคงมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้กระทรวงสาธารณสุขต้องประกาศยกระดับและเพิ่มมาตรการการเข้มงวดเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดมากขึ้น หลายองค์กรธุรกิจจึงออกมาตรการสอดรับให้พนักงานทำงานจากที่บ้านแทนการเดินทางมาที่ออฟฟิศ หรือ Work from Home (WFH) ซึ่งการทำงานในลักษณะ WFH ถือเป็นความท้าทายใหม่สำหรับทุกคนในองค์กร เนื่องจากการทำงานในลักษณะนี้เป็นการทำงานในพื้นที่ๆ ไม่เอื้ออำนวย และมีสิ่งเร้ารอบข้างที่กระทบต่อสมาธิของทุกคนได้ตลอดเวลา

การทํากิจกรรมใดซ้ําทํากลับเป็นความเคยชิน สมองจะสั่งการให้ร่างกายสามารถทําส่งเหล่านั้นได้โดยไม่ต้องใช้ความคิดมากนัก และเมื่อเราไม่ต้องใช้ความคิดสมองจะไม่ต้องทํางานหนัก เช่นเดียวกับการออกไปทํากิจกรรมต่างๆ การตื่นแต่เช้าเดินทางไปทํางาน การเดินทางกลับ และการนอนหลับพักผ่อนตามเวลาที่เหมาะสมเป็นปกตินั้นเป็นความเคยชินของร่างกาย

เมื่อเรามีการปรับรูปแบบการดำเนินชีวิต เราอาจไม่ได้ตื่นนอนแต่เช้าและเข้านอนเร็ว รวมถึงไม่ได้ทํากิจกรรมและพบปะผู้อื่นตามปกติ ทำให้สมองเกิดการทํางานที่หนักขึ้นเพื่อตอบสนองต่อกิจกรรมที่ไม่คุ้นชิน ร่างกายจะรู้สึกอ่อนเพลียง่ายกว่าปกติ เกิดอาการสมองตื้อ คิดอะไรไม่ออก สิ่งนี้เรียกว่าสภาวะสมองล้าหรือ **Brain Fog** ซึ่งสภาวะดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทํางานของร่างกาย

ลองมาพิจารณาถึงวิธีเอาชนะไม่ให้เกิดสภาวะ Brain Fog ในสถานการณ์ที่ยังคงต้อง WFH เพื่อให้เรามีร่างกายที่พร้อมในการรักษามาตรฐานการทำงานที่ดีไว้ได้

**หนึ่ง** จัดสรรสถานที่ให้เหมาะสมกับการทํางานด้วยการแยกห้องทํางานออกจากห้องกิจกรรมอื่นๆ อย่างชัดเจน เพื่อให้เกิดสมาธิรวมถึงจัดโต๊ะเก้าอี้และแสงไฟให้เหมาะสมคล้ายกับออฟฟิศ เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่คุ้นชิน และลดความเสี่ยงการเกิด Office Syndrome

**สอง** จัดสรรเวลาด้วยการจำลองการใช้ชีวิตเสมือนการออกไปทํากิจกรรมข้างนอกปกติ เช่น การตื่นนอนแต่เช้า และในเวลาที่เราเคยหมดไปกับช่วงเดินทางเปลี่ยนมาเป็นการเตรียมและรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์แทน แล้วจึงทํางานปกติ พักเที่ยงทานอาหารกลางวัน แล้วจึงทํางานต่อ และเลิกงานตามเวลา แล้วจึงใช้ชีวิตทํากิจกรรมอื่นๆ พร้อมทั้งเข้านอนเร็วเพื่อการพักผ่อนที่เพียงพอ

**สาม** การรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ด้วยการเตรียมอาหารเองตามสัดส่วนทางโภชนาการ แทนการซื้ออาหารสำเร็จรูปมาอุ่นรับประทาน นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่ทําให้ทุกคนในครอบครัวได้มีส่วนร่วมแล้ว ยังได้รับประทานอาหารที่สดใหม่ และปลอดภัยอีกด้วย

**และสุดท้าย** การออกกำลังกายถือเป็นวิธีที่สามารถทําได้ง่ายในทุกที่ทุกโอกาส เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในทุกเพศทุกวัย โดยตัวอย่างข้อดีของการออกกำลังกาย คือการช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ และยังทําให้นอนหลับสบายอีกด้วย วิธีออกกำลังกายก็สามารถทําได้อย่างไม่ยุ่งยากมากนัก เช่น การวิ่งเหยาะๆ เดินแอโรบิก หรือปั่นจักรยาน

ทั้งหมดนี้เป็นวิธีการปรับตัวเพื่อรับมือกับการทำงานในรูปแบบความปกติใหม่หรือ New Normal ที่เข้ามาท้าทายต่อการทำงานของคนในองค์กร หากเราเข้าใจและพร้อมที่จะปรับตัว เราจะสามารถรักษามาตรฐานงานที่ดีไว้ได้เสมือนกับการทำงานในรูปแบบเดิม ซึ่งการทำงานจากที่บ้านก็มีข้อดีที่ทำให้เรามีเวลาเพิ่มมากขึ้นจากการที่ไม่ต้องเดินทาง อีกทั้งการมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เปลี่ยนไปนี้ ก็อาจช่วยให้เรามีเวลาคิดไอเดียการทำงานใหม่ๆ ได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย