



# 7 เคล็ดลับป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม

THAIRE LIFE • AUGUST 2022



## ป้องกันออฟฟิศซินโดรม

BY THAIRE LIFE

ออฟฟิศซินโดรมถือเป็นภัยเงียบที่ชาวออฟฟิศหลาย ๆ ท่านอาจเคยได้ยินมาบ้างไม่มากก็น้อย เนื่องด้วยวิถีการทำงานและไลฟ์สไตล์ในปัจจุบันทำให้เราต้องนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์และใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน พอนานวันเข้าการที่เรานั่งทำงานอยู่ในอิริยาบถเดิม ๆ โดยไม่มีการลุกเดินหรือขยับตัวมากนักในระหว่างวัน กล้ามเนื้อมัดเดิมถูกใช้ซ้ำ ๆ สายตาเพ่งมองหน้าจอ บวกกับความเครียดและความอ่อนล้าที่สะสมอย่างต่อเนื่อง ท้ายที่สุดสิ่งเหล่านี้จะชักนำอาการที่เราเรียกกันว่า ‘ออฟฟิศซินโดรม’ เข้ามาโดยไม่รู้ตัว โดยอาการเจ็บป่วยอาจมารูปแบบของกล้ามเนื้ออักเสบ ปวดชาตึงตามบริเวณต่าง ๆ นิ้วล็อก ปวดศีรษะ ปวดตา และนอนไม่หลับ เป็นต้น

เพื่อป้องกันไม่ให้อาการเจ็บป่วยเหล่านี้เข้ามาทรมานและบั่นทอนสุขภาพของชาวออฟฟิศจนถึงขั้นร้ายแรงเกินควบคุมบทความนี้ขอแนะนำ 7 เคล็ดลับง่าย ๆ แต่รับรองว่าได้ประโยชน์เน้น ๆ ที่จะช่วยให้ชาวออฟฟิศสามารถโบกมือบิ๊บบายเจ้าอาการออฟฟิศซินโดรมกันได้เลย

# 1. ปรับสภาพแวดล้อมการทำงานให้เหมาะสม

สภาพแวดล้อมการทำงานมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการป้องกันออฟฟิศซินโดรม ควรเลือกความสูงของโต๊ะและเก้าอี้ทำงานให้พอดีกับสรีระร่างกายของเรา ตั้งจอคอมพิวเตอร์ให้สูงพอดีกับระดับสายตา และระยะห่างของจอคอมพิวเตอร์ไม่ควรใกล้ตาจนเกินไป ตำแหน่งของแป้นพิมพ์และเมาส์ควรอยู่ในระนาบพอดีกับข้อมือและข้อศอก บริเวณที่ทำงานควรมีแสงสว่างเพียงพอ และอากาศถ่ายเทสะดวก



# 2. ทำงานด้วยอิริยาบถที่ถูกต้อง

เมื่อเรามีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้ออำนวยแล้ว ลำดับต่อไปคือการนั่งทำงานด้วยท่าทางที่ถูกต้อง นั่งหลังตรง ไม่ยกไหล่ ไม่เอี้ยวลำตัว เก้าวางราบกับพื้น นอกจากนี้จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยแล้วยังช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของเราให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วยนะ





### 3.หมั่นขยับตัว ระหว่างวัน

การนั่งทำงานในอิริยาบถเดิมนาน ๆ มักส่งผลให้เราเกิดอาการปวดตึงโดยเฉพาะบริเวณคอ บ่า ไหล่ไปจนถึงหลัง ทำให้เกิดความเจ็บปวด ไม่สบายตัว ดวงตาอาจอ่อนล้าจนเกิดการปวดตาในที่สุด ทางที่ดีเราควรหยุดพักเป็นระยะ ลองขยับตัวหรือเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เป็นครั้งคราวในระหว่างทำงาน เพื่อให้กล้ามเนื้อมัดที่ถูกใช้งานซ้ำ ๆ ได้ผ่อนคลาย หมั่นพักสายตาจากการจ้องหน้าจอ ลุกเดินบ้าง เป็นบางโอกาส การกระทำเหล่านี้ นอกจากจะช่วยลดการเกิดออฟฟิศซินโดรมแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายของเราสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งกว่าที่เคย



### 4.ลองใช้เวลาอยู่ที่ หน้าจอให้น้อยลง

เราจำเป็นต้องพึ่งพาคอมพิวเตอร์และมือถือในการทำงาน ทว่านอกเหนือจากเวลางานแล้ว เรายังเล่นคอมพิวเตอร์และมือถือเพื่อความเพลิดเพลินใจอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเล่นโซเชียลมีเดีย เล่นเกม หรือดูหนัง ความสุขเพลิดเพลินเหล่านี้เป็นสิ่งที่ดี แต่หากมากเกินไป อาจส่งผลเสียแทนและทำให้ร่างกายของเรายิ่งทวีความปวดเมื่อย หลังโค้งงอจากการห่อตัว เล่นคอมพิวเตอร์และมือถือเป็นระยะเวลาานปวดข้อมือ นิ้วล็อก แสบตา และอาจลุกลามจนถึงขั้นปวดศีรษะ ดังนั้นจึงอยากเชิญชวนให้ชาวออฟฟิศลองใช้เวลาอยู่ที่หน้าจอให้น้อยลง ไม่ว่าจะลดเวลาเพียงหลักสิบนาทีหรือหลักชั่วโมงต่อวัน หากเราทำได้อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย รับรองว่าร่างกายเราจะต้องเบาสบาย ช่วยถนอมสายตา และช่วยลดอาการปวดเมื่อยอย่างแน่นอน



## 5. ภารกิจกรมสนุก ๆ ทำนอกหน้าจอ

แม้การเล่นคอมพิวเตอร์และมือถือจะมอบความสนุกสนานให้เราได้อย่างรวดเร็วทันใจ แต่ถ้าเราลองลดเวลาการใช้เครื่องมือสื่อสารดูสักนิด เราจะพบว่าเราสามารถเอาเวลาที่มีเพิ่มไปลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ และงานอดิเรกสนุก ๆ นอกหน้าจอได้อีกมากมาย ลองไปท่องเที่ยว ณ สถานที่แปลกใหม่ นัดเจอเพื่อน ใช้เวลากับครอบครัวและคนรัก เล่นกับสัตว์เลี้ยง อบรม ทานอาหารมื้ออร่อยเดินเล่นช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้าหรือตลาดนัด อ่านหนังสือ เล่นดนตรี สร้างสรรค์ผลงานศิลปะ และอื่น ๆ กิจกรรมใหม่ ๆ เหล่านี้จะช่วยให้เราโยกการเล่นคอมพิวเตอร์และมือถือน้อยลง ได้ขยับเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น ทำให้เราได้เพิ่มพูนประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต และสัมผัสกับความสุขในมิติที่หลากหลายกว่าเดิม



## 6. ออกกำลังกาย

หนึ่งในวิธีการป้องกันออฟฟิศซินโดรมและดูแลสุขภาพที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกาย แต่การทำกับความชื่นชอบและความถนัดในการออกกำลังกายไม่เหมือนกัน ชาวออฟฟิศไม่จำเป็นต้องทุ่มเทเวลาออกกำลังกายอย่างหักโหมจนเกินไป ขอแค่ลองหาวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับจริตเรา ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน ขอแค่มีความสม่ำเสมอในการเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย เช่น โยคะ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ บริหารร่างกายง่าย ๆ วิ่งหรือเดินเร็วตามสวนสาธารณะ เดินเข้าฟิตเนส และว่ายน้ำ เป็นต้น

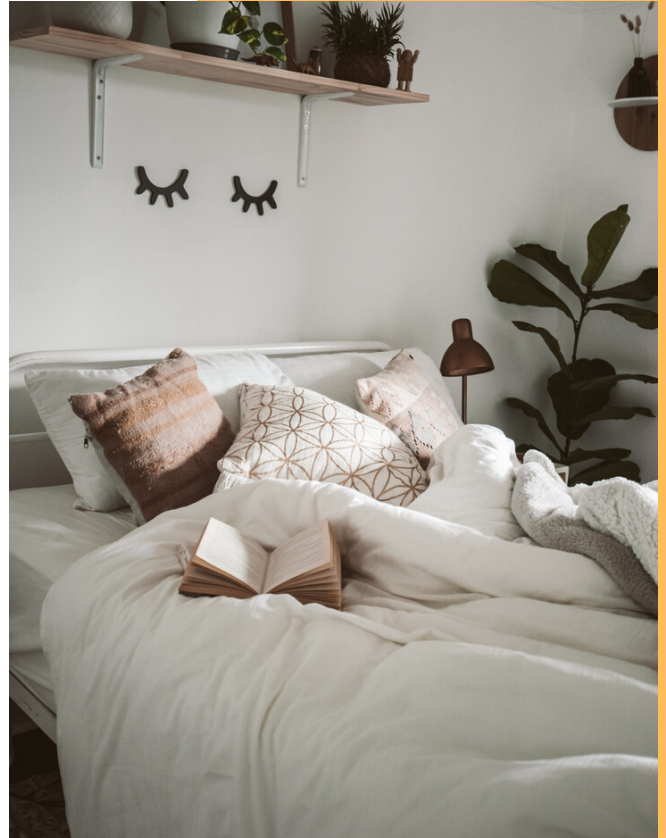
โดยควรระมัดระวังหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่หักโหมเกินไปจนอาจเกิดอาการบาดเจ็บตามมา





## 7.พักผ่อนให้เพียงพอ

ทั้งร่างกายและจิตใจของเราสะสมความเครียดและแรงกดดันจากการทำงานมาอย่างยาวนาน ดังนั้นชาวออฟฟิศอย่าลืมหาเวลาพักผ่อนที่มีคุณภาพให้แก่ตัวเองในทุกวันนะ ควรนอนหลับให้มีคุณภาพและนานเพียงพอ ทานข้าวให้ครบทุกมื้อตรงเวลา เลือกทานเมนูที่มีประโยชน์เพื่อบำรุงรักษาร่างกาย ดื่มน้ำเปล่าเยอะ ๆ รวมถึงเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยภาระและความกังวลต่าง ๆ ที่อยู่ใจ และหาเวลาผ่อนคลายที่แท้จริงให้กับตัวเอง การพักผ่อนที่ดีจะช่วยให้สุขภาพกายและใจของเราแข็งแรง ช่วยชะลอวัย ลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย ไม่สบาย สมองแล่น มีสมาธิ ตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเฉียบคม เอื้ออำนวยให้การดำเนินงานของเรามีคุณภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น



"เห็นได้ชัดว่าการป้องกันออฟฟิศซินโดรมสามารถเริ่มต้นได้ง่าย ๆ ที่ตัวเราเองขอเพียงชาวออฟฟิศมีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน ค่อย ๆ ลองปรับเปลี่ยนนิสัยและพฤติกรรมในการใช้ชีวิตในแต่ละวันโดยอาศัย 7 เคล็ดลับเหล่านี้ รับรองว่าการทำงานของเราจะเป็นไปอย่างคล่องตัวยิ่งขึ้น อาการปวดเมื่อยต่าง ๆ จะทุเลาลง ร่างกายผ่อนคลายกว่าเดิม มีอารมณ์ที่ดีและเบิกบานใจ ห่างไกลจากภัยร้ายออฟฟิศซินโดรมแน่นอน"

จัดทำโดย  
บริษัท ไทยริประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)  
48/15 ซอยรัชดาภิเษก 20 ถนนรัชดาภิเษก  
แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง  
กรุงเทพมหานคร 10310



ท่านสามารถติดตาม บทความและงานวิจัยอื่นๆ ได้จาก  
<https://www.thairelife.co.th/th/our-services-research-event.php>  
หากท่านมีข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นกรุณาส่งมาที่  
Email: corpsecretary@thairelife.co.th