

## เทคนิค Work from home อย่างไรให้ชีวิต Balance กับงาน

Work from Home (WFH) คือ การทำงานที่บ้าน เป็นการทำงานที่พนักงานไม่ต้องเดินทาง (เช่น โดยรถประจำทางหรือรถยนต์ ฯลฯ) ไปยังสถานที่ทำงาน โดยใช้การสื่อสารโทรคมนาคมแทน แต่ก็ยังได้รับเงินเดือน เบี้ยเลี้ยง เหมือนกับการทำงานปกติ โดยจะใช้เทคโนโลยีโทรคมนาคมมือถือ เช่น แล็ปท็อปที่ติดตั้ง Wi-Fi หรือคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต และสมาร์ทโฟนเพื่อทำงาน Work from Home จึงเป็นหนึ่งวิธีปฏิบัติที่สำคัญ ที่จะช่วยให้คนส่วนใหญ่รักษาระยะห่างกับสังคมได้ โดยสามารถลดการพบปะพูดคุย หรือรวมตัวอยู่ในพื้นที่แออัด ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยลดการแพร่ระบาดของโรคได้เป็นอย่างดี ในการ Work form home ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นจะต้องปฏิบัติดังนี้

1. **ปรับทัศนคติในการทำงานเมื่อต้อง Work from home :** ต้องวางแผนการทำงานให้ชัดเจนเสมือนไปทำงานจริง และพร้อมที่จะ On Call ตลอดเวลาทำงานของแต่ละบริษัทไม่ใช่เอาเวลาไปหยุดพัก
2. **มีวินัยในการทำงาน Work from home :** ต้องทำตัวให้เหมือนไปทำงานทุกวัน ตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ทานข้าว ให้พร้อมก่อนเริ่มงาน ซึ่งจะช่วยให้เราตื่นตัวรู้สึกว่าจะต้องทำงาน เพราะจะทำให้เราไม่รู้สึกขี้เกียจ และลดประสิทธิภาพในการทำงานลง
3. **จัดเตรียมพื้นที่สำหรับทำงาน Work From Home :** ควรมีพื้นที่ที่จัดไว้สำหรับการทำงาน โดยเฉพาะ โต๊ะ เก้าอี้ สำหรับทำงานรวมถึง โน้ตบุ๊ก ปลั๊กไฟ ฯลฯ ให้พร้อม และสถานที่ที่เหมาะสม จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น
4. **เคลียร์กับคนในบ้านให้เข้าใจการ Work From Home :** การ Work from Home สำหรับมนุษย์เงินเดือนที่ต้องไปทำงานทุกวันในยุคนี้ถือเป็นเรื่องใหม่ ดังนั้นอาจต้องเคลียร์กับคนในบ้านให้เข้าใจว่าต้องพร้อมที่จะต้องทำงานตลอด Office Time ดังนั้นในช่วงกลางวันอาจต้องขอพื้นที่ส่วนตัวในการทำงาน เพื่อที่จะได้โฟกัสกับงานได้เต็มที่
5. **กำหนดแผนงานสำหรับการ Work From Home ให้ชัดเจน :** ควรมีการจัดสรรความสำคัญของงาน ในแต่ละวัน ว่ามีอะไรที่จำเป็นต้องทำให้เสร็จก่อนหลัง เช่น งานด่วน งานเร่ง งานสำคัญ หรือมีงานค้างที่ต้องตามจากใครบ้าง และฝึกใช้แอปประชุมออนไลน์ให้คล่อง ยิ่งถ้ามีการนำเสนองาน ก็ควรเตรียม ไฟล์งานให้พร้อม
6. **มีเวลาพักผ่อนและเลิกงานที่ชัดเจน :** ในการทำงาน Work From Home ก็ต้องตั้งเวลาในเริ่มงาน พักเที่ยง และเลิกงานให้เหมือนเวลาไปทำงาน อย่าหักโหมกับงานเกินเหตุ เพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้
7. **ดูแลสุขภาพจิตใจให้พร้อมสำหรับการ Work From Home :** ในช่วง Social Distancing ที่ต้องอยู่ห่างจากเพื่อน ครอบครัว คนรัก และไม่สามารถที่จะใช้ชีวิตได้เหมือนในภาวะปกติได้ อาจทำให้เครียด และเหงาได้ ดังนั้นควรมีการพูดคุยกันอยู่เสมอไม่ให้ห่างเหิน เพื่อสร้างบรรยากาศให้เหมือนไปทำงานที่มีการพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศและรอยยิ้มและความสนุกมากยิ่งขึ้น
8. **ดูแลสุขภาพใจให้เต็มที่ :** นับเป็นโอกาสที่ดีที่จะทำให้เราใส่ใจดูแลสุขภาพได้เต็มที่ เราจะได้นอนอย่างเต็มที่มากขึ้นเพราะไม่ต้องตื่นเช้า ทานอาหารได้ตรงเวลา เลิกงานก็สามารถจะออกกำลังกายเบาๆ ที่บ้านได้ทันที เมื่อสุขภาพดี ก็ส่งผลให้มีจิตใจพร้อมที่จะเริ่มงานใหม่ในแต่ละวัน และทำงานได้อย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น

## เทคนิค Work from home อย่างไรไม่ให้เครียด

1. **เข้า-ออกงาน เวลาเดิมเหมือนตอนที่ทำงานออฟฟิศ :** พยายามทำงานให้เสร็จตามกำหนด และเลิกงานตามเวลาปกติ เพื่อให้เข้าสู่เวลาพักผ่อน
2. **ลุกขึ้นมาแต่งหน้าแต่งตัว ทานอาหารเช้า :** การทำกิจวัตรเดิมๆเหมือนไปทำงาน จะส่งผลต่อความรู้สึก ให้เรารู้สึกตัวว่ากำลังจะต้องไปทำงาน เป็นเทคนิคเล็กๆ ที่ช่วยเพิ่มความแอคทีฟในการทำงาน

3. หาพื้นที่ทำงานเฉพาะกิจ ไม่นั่งทำงานบนเตียง: เพราะสมองจดจำไว้ว่าเตียงคือพื้นที่ สำหรับนอนพักผ่อน การนั่งทำงานบนเตียงจึงชวนให้ง่วง และไม่มีสมาธิจดจ่อกับงานได้เท่าที่ควร
4. ถึงจะทำงานที่บ้าน แต่เก้าอี้ก็ต้องนั่งสบาย: เก้าอี้ที่นั่งไม่สบาย ส่งผลให้ปวดคอ ปวดไหล่ เมื่อปวดมากก็ยอมทำให้เสียสมาธิ คิดงานไม่ออก ไม่สามารถจดจ่อกับงานได้ และเมื่อยิ่งเครียดก็ยิ่งทำให้ปวดหนักกว่าเดิม
5. ทำงานติดกันหลายชั่วโมง อย่าลืมหาเวลาพักเบรก: ระยะเวลาที่สมดุล และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้การทำงานได้ คือ ทำงาน 57 นาที พักเบรก 17 นาที จะช่วยลดความตึงเครียดลงได้ ทั้งยังเป็นการพักสายตาจากหน้าจอคอมที่มีแสงสีฟ้า ซึ่งอาจทำให้ปวดตาได้
6. หาอะไรทำยามว่าง จะได้ไม่จดจ่อกับความเครียด: วันหยุดหรือเวลาว่างหลังเลิกงาน ให้หางานอดิเรกทำ เพื่อดึงความสนใจ
7. เสร็จงานแต่ละวันอย่าลืมให้รางวัลตัวเอง: โดยการพักผ่อนหลังเลิกงานให้มีค่าและผ่อนคลายที่สุด เช่น การดูหนัง เล่นเกมส์ สั่งอาหารที่อร่อยมากขึ้น เป็นเทคนิคช่วยแบ่งเวลาส่วนตัวออกจากเวลาทำงานได้

