

ความเหนื่อยล้าของคนประจำเรือ

นาวาโทหญิง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรพรรณ ช้องด้อย

หัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ

บทนำ

ผู้ปฏิบัติงานในเรือ/ทะเล/คนประจำเรือ/ชาวเรือ มักมีความเหนื่อยล้า อ่อนล้า หรืออ่อนเพลีย ซึ่งสาเหตุมาจากปริมาณงานที่มาก การทำงานแบบเปลี่ยนกะ การทำงานในเรือเป็นระยะเวลานาน ความเครียดในการทำงาน สภาพอากาศที่แปรปรวน และการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่มีคุณภาพ เนื่องจากสภาพแวดล้อมในเรือ คลื่นลม ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้ชาวเรือเกิดความเหนื่อยล้า ดังนั้น ควรมีการป้องกันลดปัญหาความเหนื่อยล้าของผู้ปฏิบัติงานในเรือ/ทะเล/ชาวเรือ เพื่อให้เกิดความพร้อมในการทำไมงาน ไม่เกิดอุบัติเหตุขณะทำงาน และไม่เกิดโรคทางกาย และสุขภาพจิตตามมา

ความเหนื่อยล้า อ่อนล้า หรืออ่อนเพลีย หมายถึงอะไร

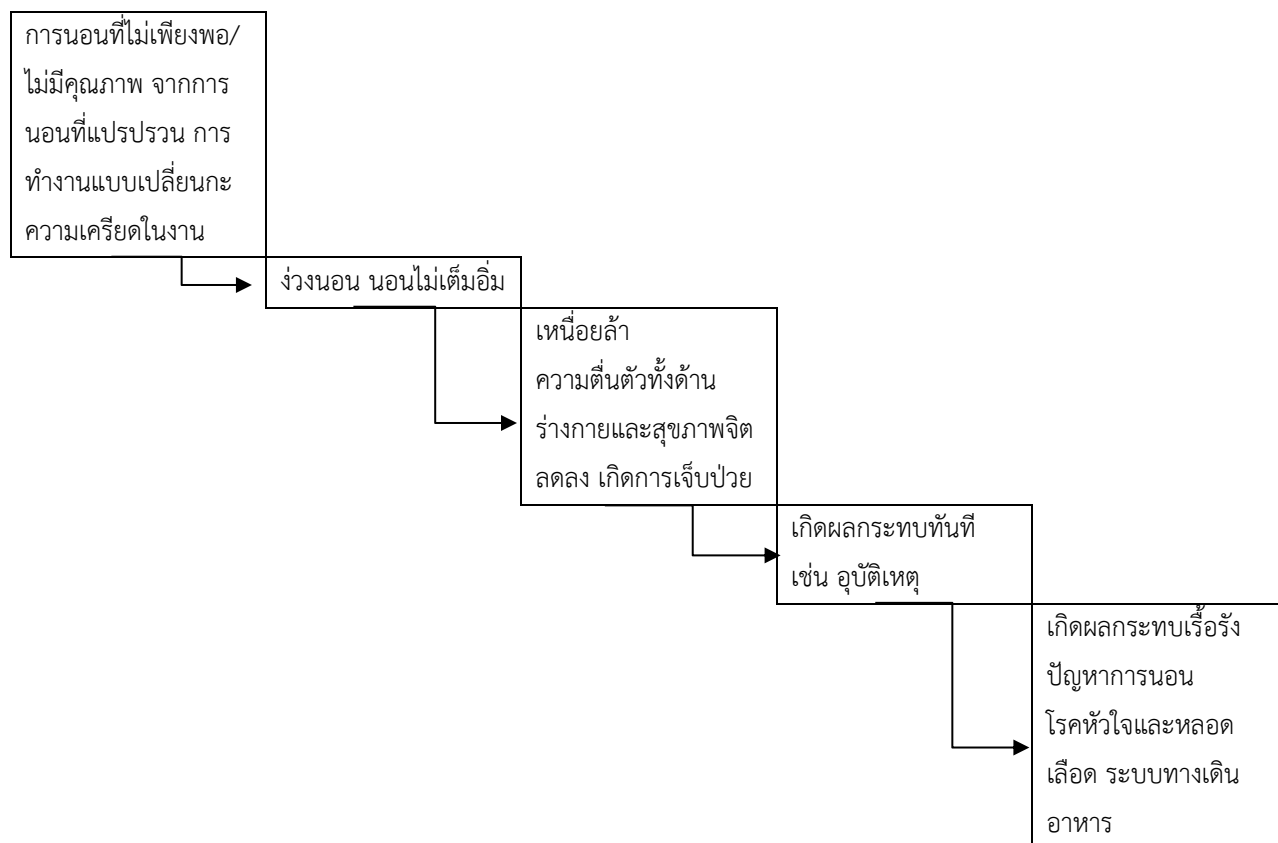
เหนื่อยล้า/ อ่อนล้า อ่อนเพลีย เป็นภาวะที่มักมีอาการเหนื่อยหรือขาดพลังงาน คำเรียกอื่น ๆ ได้แก่ อ่อนเพลีย หดแรง เหน็ดเหนื่อย อาการเหนื่อยล้า อาจแสดงออกเป็นอาการทางด้านร่างกาย หรือทางจิตใจ หรืออาจจะแสดงออกมาทั้งอาการทางกายและทางจิตร่วมกัน

สาเหตุของความเหนื่อยล้า

การปล่อยให้คนประจำเรือมีความเหนื่อยล้ายาวนาน จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมา ปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้คนประจำเรือเกิดความเหนื่อยล้าและการนอนหลับไม่มีคุณภาพ ได้แก่

1. ระเบียบ กฎเกณฑ์ ที่ลูกเรือต้องปฏิบัติ
2. ถูกตรวจสอบมากขึ้น มีเอกสารที่ต้องทำมาก งานหนัก
3. สภาพที่พักบนเรือที่ไม่ดี
4. การทำงานกับเพื่อนร่วมงาน
5. การออกกำลังและกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมากเกินไป
6. นอนหลับไม่เพียงพอ นอนไม่หลับและความผิดปกติอื่น ๆ เกี่ยวกับการนอน
7. รู้สึกเบื่อหน่าย มีความเครียด ความโศกเศร้า
8. ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน
9. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ และการใช้สารเสพติด การบริโภคคาเฟอีน
10. การรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ความผิดปกติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

จากปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ จึงควรเพิ่มความตระหนักรู้ของลูกเรือเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าในการทำงานในทะเล ซึ่งหากปล่อยไว้ จะส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยและสวัสดิภาพของลูกเรือ



แผนภาพ แสดงปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าและผลกระทบของความเหนื่อยล้า

(Jørgen Riis Jepsen, Zhiwei Zhao¹, Wessel M.A. van Leeuwen, 2015)

ความเหนื่อยล้า อ่อนล้า หรืออ่อนเพลีย มีอาการอย่างไร

อาการทางด้านร่างกาย ที่สัมพันธ์กับ อาการเหนื่อยล้า ได้แก่ น้ำหนักลดเจ็บหน้าอกและหายใจลำบาก อาเจียนและท้องร่วง มีไข้และหนาวสั่น กล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือปวดกล้ามเนื้อ กังวลและซึมเศร้า

ในกรณีที่ชาวเรือเกิดอาการเหนื่อยล้า อ่อนล้า หรืออ่อนเพลีย แล้วไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา เช่น ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การแยกตัวจากสังคม การใช้ชีวิตประจำวันแปรปรวน ความสามารถในการทำงานลดลง การขาดงานมากขึ้น

สัญญาณเตือนของความเหนื่อยล้า

1. ไม่ตื่นตัว ขาดความกระตือรือร้น ไม่กระฉับกระเฉง
2. ง่วง งุนงง เชื่องช้า
3. ปวดหัว เวียนหัว
4. เบื่ออาหาร น้ำหนักลด

5. นอนไม่หลับ
6. หงุดหงิดง่าย วิดกกังวลง่าย
7. การตัดสินใจเสีย ตัดสินใจช้า
8. ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ช้า
9. ขาดสมาธิ ไม่จดจ่อกับการทำงาน

ความเหนื่อยล้า อ่อนล้า หรืออ่อนเพลีย ของชาวเรือ ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเอง เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และการเดินเรือได้ หากชาวเรือรู้สึกว่าการเกิดตนเองกำลังมีความเหนื่อยล้า อ่อนล้า หรืออ่อนเพลีย ควรปรึกษาหัวหน้างาน เพื่อการปรับเปลี่ยนหน้าที่ หรือลดภาระงานลง เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการปฏิบัติงานบนเรือ เพราะความเหนื่อยล้าจะส่งผลต่อการทำงาน ลูกเรือมีการทำงานช้าลง การตัดสินใจบกพร่อง

คนประจำเรือจะป้องกันไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าได้อย่างไร

1. ดูแลสุขอนามัยของสถานที่นอนหลับพักผ่อน เครื่องนอน ให้สะอาด
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จำกัดการดื่มกาแฟ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า
3. จัดการกับความเบื่อหน่าย
4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หาเวลาว่างในการทำกิจกรรมที่ชอบ ทำงานอดิเรก
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
6. ดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอ
7. ฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียด เช่น นั่งสมาธิ หายใจคลายเครียด



ภาพ : <https://web.facebook.com/marineinsight/photos>

สิ่งที่หัวหน้างานควรปฏิบัติเพื่อลดความเหนื่อยล้าของคนประจำเรือ

1. มีการประชุม เพื่อพูดคุยเรื่องความเหนื่อยล้า
2. ทำให้ลูกเรือมีความรู้ และตระหนักถึงผลกระทบระยะยาวของความเหนื่อยล้า
3. จัดสิ่งแวดล้อมบนเรือให้ส่งเสริมสุขภาพกายและจิต เช่น ห้องนอน ห้องพักผ่อน สถานที่ออกกำลังกาย
4. มีการปรับภาระงาน หมุนเวียนการทำงาน เพื่อไม่ให้เกิดความซ้ำซาก น่าเบื่อหน่าย และทำให้ลูกเรือตื่นตัวเสมอ
5. การจัดการเวลาการทำงานที่เหมาะสม เพื่อรบกวนการนอนหลับ หรือเวลาพักผ่อนให้น้อยที่สุด
6. ควบคุม ฝ้าระวัง การมอบหมายหน้าที่ เพื่อให้แน่ใจว่าลูกเรือได้มีเวลานอนหลับหรือพักผ่อนเพียงพอ
7. ให้เวลาลูกเรือ ได้ทำกิจกรรม เพื่อเอาชนะความเหนื่อยล้า



ภาพ : <https://safety4sea.com/fighting-fatigue-onboard-dos-seafarers-masters/>

มาตรการเรื่องการเข้ายาม การกำหนดชั่วโมงการพักผ่อน และความเหนื่อยล้าจากการทำงานของคนประจำเรือ ของประเทศไทย

ตามท่อนุสัญญาระหว่างประเทศว่าด้วยมาตรฐานการฝึกอบรม การออกประกาศนียบัตร และการเข้ายาม สำหรับคนประจำเรือ ค.ศ. 1978 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers 1978, as amended) และอนุสัญญาว่าด้วยแรงงานทางทะเล ค.ศ. 2006 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (Maritime Labour Convention 2006, as amended) ซึ่งประเทศไทยเป็นภาคี กำหนดมาตรการเพื่อความปลอดภัยในการทำงานบนเรือ เรื่องการเข้ายาม การกำหนดชั่วโมงการพักผ่อน และความเหนื่อยล้าจากการทำงานของคนประจำเรือ ให้เป็นไปตามมาตรฐานและข้อกำหนดระหว่างประเทศ โดยประกาศกรมเจ้าท่าที่ 46/2566 เรื่อง มาตรการเพื่อความปลอดภัยในการทำงานบนเรือ

เรื่องการเข้ายาม การกำหนดชั่วโมงการพักผ่อน และความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ของคนประจำเรือ ข้อ 3 ให้เรือจัดให้คนประจำเรือทุกคนมีชั่วโมงการพักผ่อน ภายใน 1 วัน ต้องมีเวลาพักผ่อนไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง หรือภายใน 1 สัปดาห์ ต้องมีเวลาพักผ่อนอย่างน้อย 77 ชั่วโมง และ ข้อ 5 ให้เรือจัดทำบันทึกชั่วโมงการพักผ่อนของคนประจำเรือ

บทสรุป

1. การนอนที่ไม่มีคุณภาพ หรือนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดความเหนื่อยล้า และส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตในระยะยาว
2. การปฏิบัติหน้าที่เป็นเวลานาน (มากกว่า 6 เดือน) อาจส่งผลทำให้นอนหลับไม่เต็มที่ ทำให้วังนอนเพิ่มขึ้น คุณภาพการนอนหลับลดลง แรงงูจลดลง ซึ่งอาจส่งผลให้ทำงานผิดพลาดและเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุบนเรือได้
3. ผู้เข้ายามกลางคืน จะมีความเหนื่อยล้า และมีความเสี่ยงที่จะเผลอหลับในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่มากที่สุด
4. กัปตันเรือจะรู้สึกเครียดและเหนื่อยล้ามาก ดังนั้น เมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละครั้ง ควรได้พักผ่อน ร่างกายต้องการพักผ่อน

เอกสารอ้างอิง

แบ่งร่ำ ยงเจริญ และ พรชัย สิทธิศรีณกุล. (2562). ภาวะความเหนื่อยล้าจากการทำงานของคนประจำเรือ.

วารสารแพทยนาวิ. 46(1). 231-242.

แบ่งร่ำ ยงเจริญ. 2562. ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะความเหนื่อยล้าจากการทำงานของกำลังพลประจำเรือ กองทัพเรือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

<https://safety4sea.com/fighting-fatigue-onboard-dos-seafarers-masters/>

https://web.facebook.com/marineinsight/photos/a.324659590891166/5321352717888470/?type=3&_rdc=1&_rdr

Jørgen Riis Jepsen, Zhiwei Zhao¹, Wessel M.A. van Leeuwen. 2015. Seafarer fatigue: a review of risk factors, consequences for seafarers' health and safety and options for mitigation International Maritime Health. Vol 66, No 2.

Woraluk Jonglertmontree, Orawan Kaewboonchoo, Ikuharu Morioka & Plernpit Boonyamalik. (2022). Mental health problems and their related factors among seafarers: a scoping review. BMC Psychology. Published: 11 February 2022. Retrieved <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-12713-z>