

1982-05-01

Stress in Dentistry(ความตึงเครียดในวิชาชีพทันตแพทย์)

Wandee Apinhasmit

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/cudj>



Part of the [Dentistry Commons](#)

Recommended Citation

Apinhasmit, Wandee (1982) "Stress in Dentistry(ความตึงเครียดในวิชาชีพทันตแพทย์)," *Chulalongkorn University Dental Journal*: Vol. 5: Iss. 2, Article 6.

DOI: 10.58837/CHULA.CUDJ.5.2.6

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/cudj/vol5/iss2/6>

This Original article is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Dental Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.



ความตึงเครียดในวิชาชีพทันตแพทย์

วันดี อภินพสมิต *

วิชาชีพทันตแพทย์เป็นงานหนัก แต่เป็นงานประณีตที่ต้องใช้กำลังกาย กำลังใจและกำลังความรู้อันละเอียดลึกซึ้ง ทันตแพทย์ต้องเผชิญกับปัญหารอบด้าน ทั้งจากตนเอง ครอบครัว การงาน สภาพเศรษฐกิจและสังคม สภาพการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดความตึงเครียดได้มาก

การลดหรือการกำจัดความตึงเครียดทำได้โดยการยอมรับปัญหา ค้นหาเหตุปัจจัยที่ผลักดันให้เกิด และหาแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข

การปรับปรุงหลักสูตรทันตแพทย์ การจัดสภาพแวดล้อม การจัดบุคลากร การจัดการเวลา การหาวิธีช่วยให้ทำงานได้ง่ายขึ้นและการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ตลอดจนการสร้างคุณภาพของชีวิต จะช่วยลดหรือแก้ไขและป้องกันความตึงเครียดได้ ส่วนการจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาสำหรับทันตแพทย์ผู้มีปัญหาทางด้านจิตใจ ก็น่าจะเป็นแนวทางที่ดีวิธีหนึ่ง

การลดหรือการกำจัดตลอดจนการป้องกันความตึงเครียดมีผลดีต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจ ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และเสริมสร้างชีวิตที่สุขสมบูรณ์แก่ทันตแพทย์

* อาจารย์ภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(หัวหน้าภาควิชา : รองศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง จงกลพรรณ สุธงษิณี)

บทนำ

ระยะ 10 ปีที่ผ่านมา ทันตกรรมป้องกัน (Preventive Dentistry) ได้เข้ามามีบทบาทมากขึ้นในวิชาชีพทันตแพทย์ มีการนำเอาการป้องกันโรคผนวกเข้ากับการรักษาผู้ป่วยอย่างกว้างขวาง แต่ทันตแพทย์น้อยคนนักที่จะสนใจนำหลักการป้องกันโรคมาใช้สำหรับสุขภาพของตนเอง

ทันตแพทย์เป็นอาชีพที่ต้องทำงานหนัก ต้องใช้แรงมาก ใช้ทั้งสองมือสองเท้า สองตา และสมองพร้อมกัน ทำให้เกิดความเมื่อยล้า สุขภาพจิตเสื่อม และประสาทตึงเครียด⁽¹⁾

John H. Howard และผู้ร่วมงาน⁽²⁾ ได้ศึกษาในทันตแพทย์ชาวแคนาดา พบว่า ความตึงเครียด (stress) ส่วนใหญ่เป็นผลเนื่องมาจากตัวทันตแพทย์เอง และองค์ประกอบที่สำคัญอันได้แก่ การออกกำลังกายและความพอใจในอาชีพช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดลงได้

ความตึงเครียดก่อให้เกิดปัญหาอันซับซ้อนยุ่งยากต่อการรักษา ทั้งสำหรับทันตแพทย์และผู้ป่วย⁽³⁾ ถึงเวลาแล้วที่ควรหันมาใส่ใจกันอย่างจริงจัง เพื่อค้นหาแนวทางในการลดหรือกำจัดตลอดจนการป้องกันความตึงเครียดในวิชาชีพทันตแพทย์

ความตึงเครียดของทันตแพทย์

ความตึงเครียดที่พบในทันตแพทย์นั้นเริ่มอุบัติตั้งแต่การเตรียมตัว และการแข่งขันเพื่อเข้าศึกษา ติดตามด้วยหลักสูตรที่ค่อนข้างยุ่งยากและสร้างความตึงเครียดมากที่สุดแขนงหนึ่ง ความสามารถในการผ่านการฝึกงานทางคลินิกใช้วัดผลว่านักศึกษาสามารถประมวลและประยุกต์ความรู้ที่ได้ร่ำเรียนมาอย่างมากมายเพื่อนำไปใช้กับการรักษาผู้ป่วยแต่ละคนซึ่งมีความต้องการต่างกันออกไป พร้อมกันนั้นต้องฝึกทักษะในการใช้มือทำงานอยู่ในบริเวณที่มองเห็นและเข้าถึงได้ยาก ทั้งนี้โดยอาศัยกำลังความประณีต และความอดทนมาก

นอกจากนี้นักศึกษาต้องเรียนรู้เพื่อสอบข้อเขียน และสอบภาคปฏิบัติ ต้องทำงานจนครบตามที่กำหนดไว้ (requirement) และต้องดูแลผู้ป่วย ซึ่งเป็นการเริ่มต้นชีวิตการทำงาน ของวิชาชีพทันตแพทย์

หลังจากจบการศึกษาแล้วในบางแห่งต้องสอบใบประกอบโรคศิลปะ ต่อจากนั้นต้องหางานทำ หรือหาสถานที่ศึกษาต่อ แม้เมื่อทำงานแล้วต้องสนใจใฝ่หาความรู้ความชำนาญในวิชาชีพ ต้องเผชิญกับความตึงเครียดในรูปแบบที่แตกต่างออกไปอีก Dr. Tarasoff⁽⁴⁾ ลงความเห็นว่าการที่ความตึงเครียด และความเมื่อยล้ามาจากความกดดันในการตัดสินใจ การให้คำปรึกษา

และการรักษาผู้ป่วย จะเห็นได้ว่าความตึงเครียดปรากฏอยู่เป็นเวลานาน ถ้าสามารถลดหรือกำจัด ตลอดจนป้องกันความตึงเครียดได้ จะช่วยให้ทันตแพทย์เป็นอาชีพที่ท้าทายต่อการพิสูจน์มากขึ้น

ผลจากความตึงเครียด

Dr. Hans Selye กล่าวว่า “การเผชิญกับความตึงเครียดนาน ๆ ทำให้เกิดความกดดันต่อสุขภาพทางกาย และจิตใจ จึงมีผลให้อายุสั้น”⁽⁵⁾

ความตึงเครียดก่อให้เกิดโรคทางกายได้มากมาย ที่พบบ่อย ๆ ได้แก่ โรคของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ (coronary disease) และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งทั้งสองโรคนี้พบในทันตแพทย์มากกว่าอาชีพอื่นถึง 25%⁽⁶⁾

ความตึงเครียดเป็นสิ่งที่รบกวนความสมดุลภายในร่างกาย และมีความสัมพันธ์กับโรคของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ^(7,8) Roseman และ Friedman⁽⁹⁾ รายงานว่า ความตึงเครียดเป็นสาเหตุของ coronary heart disease

สิ่งที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น คือ ผลต่อสุขภาพจิต โดยเฉพาะเมื่อต้องประสบกับความกดดันที่ทับถมกันเข้ามาในหลาย ๆ ด้าน เป็นระยะเวลานาน ผลของความตึงเครียดแสดงออกในหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย

ประการ การแสดงออกอาจมีเพียงเล็กน้อยโดยแสดงความรำคาญใจ หรือเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นความกังวลใจ ความกระวนกระวายใจ ความรังเกียจ ความเบื่อหน่าย และความหดหู่ใจ สิ่งเหล่านี้ทำให้ความกระตือรือร้นในการทำงานลดลง ทนทำงานอย่างฝืดฝืน และประสิทธิภาพของการรักษาผู้ป่วยลดลง⁽⁸⁾ ความล้มเหลวในการจัดการกับความตึงเครียดอาจส่งผลกระทบรุนแรงนำไปสู่การทำลายตนเองได้⁽¹⁰⁾

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด

ทุก ๆ คนที่อยู่ในสังคมย่อมถูกความตึงเครียดเข้าครอบงำเข้าด้วยกันทั้งนั้น แต่ดูเหมือนทันตแพทย์จะได้รับมากกว่าคนอื่น ๆ เนื่องจากการเป็นทันตแพทย์ที่ติดนี้ต้องอาศัยความอดทน อดกลั้นเป็นอย่างมาก ประกอบกับการถูกบีบคั้นในหลาย ๆ ด้านซึ่งทำให้ทันตแพทย์มีโอกาสเกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจได้มากกว่าอาชีพอื่น ๆ สิ่งทีกระตุ้นให้เกิดความตึงเครียดไม่แน่นอน แต่ที่พบได้เสมอมีดังนี้

1. การถูกจำกัดขอบเขต (Confinement)

ทันตแพทย์ถูกจำกัดขอบเขตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากสถานที่ทำงานส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นห้องฟันของโรงพยาบาล หรือ

คลินิกส่วนตัว มักเป็นห้องค่อนข้างแคบ และขอบเขตของการทำงานค่อนข้างจำกัดเฉพาะบริเวณช่องปากและคีระชะ ทันตแพทย์ต้องพบกับคนมากหน้าหลายตา ทำงานในท่าที่ไม่สบายนัก ต้องเพ่งอยู่กับบริเวณแคบ ๆ เป็นเวลานานอยู่เป็นประจำ ทำให้ประสาทชาตการกระตุ้น (mental stimulation) อย่างเพียงพอ สิ่งเหล่านี้รวม ๆ กันเข้ากลายเป็นสิ่งแวดล้อมที่ไม่น่าพึงพอใจ

2. ความวิตกกังวลของผู้ป่วย

ปัญหาที่ทันตแพทย์ต้องประสบมากที่สุดมาจากผู้ป่วย การทำงานกับผู้ป่วยที่หวาดกลัว มีผลเสียต่อทันตแพทย์ จากหลักฐานพบว่ามี การตอบสนองของร่างกายต่อความตึงเครียดต่าง ๆ กัน เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกเป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเกิดขณะที่ทำฟันผู้ป่วยที่หวาดกลัว พร้อมกันนั้นทันตแพทย์จะเกิดความไม่สบายใจไปด้วย

ปัญหานี้ก่อให้เกิดความตึงเครียดเป็นระยะเวลานาน นักจิตวิทยาชื่อ Dr. Sidney Gitlin กล่าวว่า “ความตึงเครียดจากผู้ป่วยขณะทำการรักษาทำให้ทันตแพทย์เกิดความผันผวนทางอารมณ์ ความรู้สึกคับข้องใจและหัวใจวายได้”⁽¹¹⁾

3. ความประนีประนอมกับผู้ช่วยในการบำบัดรักษา (Compromised Treatment)

ความตึงเครียดก็อย่างหนึ่งเกิดจากการที่ผู้ป่วยไม่สามารถรับการรักษาดจนเสร็จสมบูรณ์ทั้ง ๆ ที่จำเป็นต้องทำ ซึ่งอาจเนื่องมาจากปัญหาทางการเงิน หรือจากสุขภาพโดยทั่วไปของคนไข้ในขณะนั้น ทำให้ทันตแพทย์จำยอมต้องให้การรักษารักษาเฉพาะส่วนที่เร่งด่วน (emergency treatment) เท่านั้น ผลออกมาจึงไม่น่าพอใจและทันตแพทย์มองเห็นความล้มเหลวที่จะติดตามมา

4. ความตึงเครียดจากการแสวงหาความเพียบพร้อม (Stress of “Perfection”)

การแสวงหาความเพียบพร้อม และการต่อสู้เพื่อความคงทนของสุขภาพที่ไม่แน่นอน เป็นสาเหตุที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้เกิดความตึงเครียดและความไม่สมหวังในทันตแพทย์ซึ่งพบได้มากในโรงเรียนทันตแพทย์

5. จำนวนผู้ป่วยมากเกินไป

ทันตแพทย์มักมีแนวโน้มที่จะต้องทำงานมากเกินไปกำลัง การมีผู้ป่วยมากเกินไปก่อให้เกิดความเมื่อยล้าและความตึงเครียด และอาจก่อให้เกิดความผิดปกติของกระเพาะอาหารด้วย

พบว่าทันตแพทย์มักจะทำงานจนเลยเวลาอาหารกลางวันซึ่งเป็นช่วงที่ควรใช้ในการรับประทานอาหาร และพักผ่อนก่อนจะเริ่มงานในช่วงบ่ายต่อไป

6. ความบีบคั้นทางด้านการเงิน

ความบีบคั้นทางด้านการเงินเป็นเหตุให้ทันตแพทย์ต้องทำงานมากเกินไป ในช่วงแรกต้องใช้เงินก้อนใหญ่ในการเรียนและการตั้งคลินิกส่วนตัว ต่อมาต้องหาเงินมาเจือจุนครอบครัว เวลาของทันตแพทย์เป็นเงินเป็นทองไปเสียหมดทำให้เขาขาดการพักผ่อน แม้ขณะที่ป่วยก็ต้องฝืนทำงานต่อไป จึงเป็นการเพิ่มความตึงเครียดมากยิ่งขึ้น

7. ความพอใจในตนเองน้อยลง (Low self-esteem)

การจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจและความตึงเครียดของสิ่งแวดล้อมในการทำงานอย่างไม่เหมาะสมทำให้ทันตแพทย์มีความพอใจในวิชาชีพของตนเองน้อยลง โดยทั่วไปอาชีพทันตแพทย์ไม่ได้รับความนับถือจากประชาชนเท่าที่ควร ทันตแพทย์ต้องเรียนหนัก ต่อด้วยการทำงานหนัก แต่ไม่มีใครเห็นคุณค่ามากนัก

ในวงการแพทย์ ทันตแพทย์ดูจะเป็นประชาชนชั้นสองรองจากแพทย์ ทันตแพทย์ที่มีอายุมากขึ้นไม่ได้รับความนิยมนักยกย่องมากเท่า

แพทย์ งานทางทันตกรรมละเอียดลออซึ่งเป็นตัวจำกัดระยะเวลาการทำงาน ดังนั้นเมื่อทันตแพทย์อายุเกิน 40 ปีจะเริ่มกังวลเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับความมั่นคงของอนาคตอันก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ได้

8. วิกฤต (Mid-life crisis)

ช่วงอายุ 35-45 ปีเป็นวัยที่บุคคลควรประสบความสำเร็จในชีวิตขั้นสูงสุด มีความรู้สึกมั่นคงในชีวิต วัยนี้สำหรับทันตแพทย์ส่วนใหญ่เป็นวัยแห่งความตึงเครียด ค่าตอบแทนจากงานอาชีพและสถานภาพทางสังคมได้รับน้อยกว่าที่คาดหวังไว้ ทำให้เกิดความไม่พอใจในวิชาชีพ ทันตแพทย์ส่วนมากเมื่ออายุ 40 ปีจะเริ่มรู้สึกถูกกีดกัน บางคนมีปัญหาในชีวิตสมรส เข้ามาร่วมด้วย นอกจากนั้นการเป็นทันตแพทย์ที่ดีต้องมีการควบคุมอารมณ์สูง อันยิ่งก่อให้เกิดความกดดันเพิ่มขึ้น

การคัดเลือกผู้เข้าศึกษาทันตแพทย์เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยเพิ่มปัญหาโดยไม่เจตนา คือมักเลือกผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง และสามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้มีความคิดตามได้นิสัยนี้เป็นประโยชน์ในการทำงาน แต่เป็นตัวเสริมให้เกิดปัญหาในวัยกลางคน ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ทันตแพทย์กลัวที่จะขอคำแนะนำ และความช่วยเหลือจากผู้อื่น ทำให้ปัญหาคั่งค้างยิ่งขึ้น

9. ความรู้สึกอ้างว้าง (Isolation)

เนื่องจากทันตแพทย์ส่วนใหญ่ทำงานแยกกันเป็นส่วนตัว จึงไม่ค่อยมีโอกาสดูแลเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ หรือความคิดเห็นซึ่งกันและกันเหมือนกับอาชีพอื่นๆ ทั้งขาดการให้กำลังใจจากเพื่อนซึ่งเป็นการช่วยคลายความตึงเครียด เมื่อความล้าเลในคุณค่าแห่งตนเกิดมากขึ้นเป็นผลให้ความรู้สึกอ้างว้างจากการทำงานคนเดียวยิ่งเพิ่มมากขึ้นด้วย

อาชีพทันตแพทย์มีแนวโน้มที่จะต้องแข่งขันกัน โอกาสในการสร้างความสนิทสนมกับเพื่อนร่วมอาชีพจึงน้อยลง เป็นเหตุให้ขาดเพื่อนสนิทสำหรับคอยให้คำปรึกษา โดยธรรมชาติของงานอาชีพแล้ว ทันตแพทย์ถูกกำหนดให้พบปะผู้คนในวงจำกัด ทำให้ขาดการพัฒนาการในการเข้าสังคมดังเช่นอาชีพอื่น ทันตแพทย์มักกลายเป็นคนเก็บตัว (Introvert) ซึ่งถ้าไม่ใช่เกิดจากนิสัยเดิม ก็เป็นเพราะความเหงาซึ่งมีผลจากอาชีพ

การขาดความช่วยเหลือจากสิ่งรอบด้าน และการขาดเพื่อน เมื่อรวมกับปัญหาครอบครัว ยิ่งทำให้ทันตแพทย์สิ้นเปลืองกำลังในการแก้ปัญหา ความยุ่งยากในครอบครัวอาจจะเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดจากการทำงานอาชีพหรือไม่ก็ได้ แต่ทันตแพทย์จะรับผิดชอบในปัญหาเหล่านี้โดยเกิดความรู้สึกขุ่นในใจ ซึ่ง

เป็นผลให้ทันตแพทย์รู้สึกซึมเศร้า ท้อแท้ และสิ้นหวัง

10. เสี่ยงจากเครื่องมือกรอฟัน

งานของทันตแพทย์ต้องอาศัยเครื่องมือหลายชนิดที่ก่อให้เกิดเสียง ในจำนวนนี้ เครื่องมือกรอฟันชนิดกรอเร็ว (air-driven หรือ high speed handpiece) เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดเสียงรบกวน⁽¹²⁾

จากการศึกษาพบว่า เสียงที่มีความถี่สูงมีผลให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย อันได้แก่ อาหารไม่ย่อย ปวดศีรษะ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจก่อให้เกิดปัญหาทางค่านิยม และทำให้ประสาทเครียด (nervousness)^(13,14)

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างความตึงเครียด อันได้แก่ การแบ่งเวลาสำหรับการทำงาน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการเข้าสังคมอย่างไม่เหมาะสม การทำงานที่ไม่มีระเบียบ ความขัดแย้งระหว่างผู้ร่วมงาน ความขัดแย้งกับผู้ป่วย ความเมื่อยล้า สุขภาพร่างกาย การจัดที่ทำงาน และที่ตั้งของสถานที่ทำงาน

การแก้ไขและป้องกันความตึงเครียด

ความตึงเครียดเป็นปัญหาคอขวดหนึ่ง แนวทางการแก้ไขก็คล้ายกับการแก้ไขปัญหาอื่น ๆ คือ ต้องค้นให้พบปัญหาเสียก่อน แล้ว

วิเคราะห์หาเหตุปัจจัยที่ผลักดันให้มันเกิด ต่อจากนั้นจึงหาวิธีการในการแก้ไข ผลการแก้ปัญหาไม่แน่นอนขึ้นกับแต่ละบุคคลที่จะตัดสินใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้มากน้อยขนาดไหน แนวทางในการแก้ไขและป้องกันมีดังนี้

1. การจัดหลักสูตรทันตแพทย์

หลักสูตรทันตแพทย์ควรมีการสอนเกี่ยวกับโรคอันเกิดจากการประกอบอาชีพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งให้รู้จักอันตรายที่อาจเกิดจากการผิดปกติทางอารมณ์ เน้นหนักให้เข้าใจความแปรปรวนของสภาพจิต และยอมรับความต้องการทางก้านจิตใจ ในอดีตที่ผ่านมามีความล้มเหลวในหลักสูตรทันตแพทย์ในตํานัน

Dr. Robert J. Shankle เสนอแนะว่าการคัดเลือกนักศึกษาทันตแพทย์จำเป็นต้องคำนึงถึงสุขภาพทางจิตด้วย ส่วน Dr. Earl L. Blatt ได้ตั้งคำถามที่ชวนคิดว่า “99 % ของการเรียนอุทิศเพื่อสวัสดิการสำหรับผู้ป่วย และที่เหลืออีกเพียง 1 % อุทิศเพื่อสวัสดิการสำหรับทันตแพทย์เองได้หรือไม่”⁽¹¹⁾

แหล่งผลิตทันตแพทย์ดูเหมือนจะเริ่มขานรับคำแนะนำนี้ Dr. Don L. Allen คณบดีของ College of Dentistry ที่ University of Florida กล่าวว่า “โรงเรียนทันตแพทย์

กำลังพยายามเปิดรับคนให้กว้างขวางขึ้นกว่าแต่ก่อน เราต้องการบุคคลที่นอกจากจะเป็นนักวิชาการแล้วยังมีความรอบรู้ด้านอื่นด้วย”^(13, 15) ในหลายประเทศเริ่มพัฒนาหลักสูตรโดยมุ่งหวังว่าจะสามารถผลิตทันตแพทย์ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งตรงกับพระประสงค์ของสมเด็จพระราชบิดา กรมหลวงสงขลานครินทร์ เจ้าฟ้ามหิตลลิตยเดช พระราชบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย ที่ทรงตรัสกับนักศึกษาแพทย์ว่า “ขอให้พวกเธอจงเข้าใจและจำไว้ว่า ฉันไม่ต้องการให้พวกเธอมีความรู้ทางแพทย์อย่างเดียว ฉันต้องการให้พวกเธอเป็นคนด้วย”⁽¹⁶⁾

การเรียนการสอนควรเน้นให้สามารถรักษาผู้ป่วยที่กลัวได้ การช่วยผู้ป่วยให้คลายความกังวลใจเป็นการนำไปสู่การลดความกระวนกระวายใจที่จะเกิดในทันตแพทย์เอง

Dr. Nathan Friedman แห่ง University of Southern California ผู้บุกเบิกการสอนวิชาการควบคุมความกลัว (Fear control course) สำหรับทันตแพทย์กล่าวว่า “ผู้ป่วยยังสงบได้มากเท่าใด ทันตแพทย์ยังมีความตึงเครียดน้อยลงเท่านั้น”⁽¹⁵⁾

2. การจัดสภาพแวดล้อม

ทันตแพทย์ใช้เวลาอยู่ในที่ทำงานเป็นเวลานาน จึงจำเป็นต้องจัดสถานที่ให้น่าอยู่

และมีชีวิตชีวา ห้องทำงานควรมีขนาดพอเหมาะ ไม่แคบจนดูเหมือนถูกขัง สิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นกับทันตแพทย์และผู้ป่วยได้

3. บุคลากร

ประสิทธิภาพของงานขึ้นกับความสามารถ และการเข้ากันได้ของบุคลากร ในที่ทำงานทุกแห่งย่อมมีปัญหาต่างกัน แต่สามารถช่วยให้คลี่คลายได้ โดยการพูดจาทำความเข้าใจกัน การให้กำลังใจแก่ผู้ร่วมงาน การกำหนดหน้าที่ของแต่ละคนไว้อย่างชัดเจน และการให้ค่าตอบแทนที่เป็นธรรม

ยุคแห่งการทำงานคนเดียวโดยเป็นทั้งทันตแพทย์ พนักงานต้อนรับ ผู้ช่วย และช่างทำฟัน เริ่มหมดไป ปัจจุบันความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของงานมิได้ขึ้นกับความชำนาญในการทำฟันเพียงอย่างเดียว ความสามารถในการบริหารกำลังคน กำลังทรัพย์ และวัสดุให้มีประสิทธิภาพเป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จอันปราศจากความตึงเครียด ทันตแพทย์ไม่เป็นเพียงแต่ผู้รักษาสุขภาพช่องปากเท่านั้น แต่ต้องเป็นผู้จัดการที่ดีด้วย

4. การจัดตารางเวลา

ในแต่ละวันควรจัดเวลาสำหรับการทำงาน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย

และการพักผ่อน เวลาของการทำงานควรจัดไว้อย่างแน่นอน เพื่อจะได้มีเวลาว่างบ้าง การใช้กำลังกายและกำลังสมองติดต่อกันนาน ๆ โดยไม่ได้รับการพักผ่อนทำให้เกิดความตึงเครียดและความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า

เป็นที่น่าเสียดายว่าคนมักมองข้ามการออกกำลังกายไป ทั้ง ๆ ที่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีที่ดีในการกำจัดความตึงเครียด และเพิ่มความสามารถในการทำงาน เพราะการออกกำลังกายช่วยเพิ่มความตื่นตัวของสมอง ความสนุกสนานในการแก้ปัญหา⁽⁴⁾ ความต้านทานต่อความตึงเครียด และช่วยให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น⁽¹⁸⁾

การเลือกว่าควรออกกำลังกายประเภทไหนขึ้นกับ สุขภาพ อายุ รูปร่าง น้ำหนัก และความสนใจ⁽⁴⁾ Dr. Melvyn A. Steinberg แนะนำว่าการวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ และขี่จักรยานช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด เขาพยายามแนะนำให้ทันตแพทย์กล้าเผชิญกับความจริง เข้าใจความกลัวของผู้ป่วย และไม่มีทันตแพทย์คนใดที่จะดีพร้อมทุกอย่าง

สมาคมทันตแพทย์หลายแห่งแนะนำให้สมาชิกให้ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยการ ออกกำลังกายทุกวัน หรือทำงานอดิเรกที่ตนถนัด แต่ควรเลือกชนิดที่ช่วยให้ได้ออกกำลังกาย และ

สมอง เพื่อเป็นการชดเชยกับการที่ต้องนั่งทำงานนาน ๆ และถ้าเป็นไปได้ควรลดชั่วโมงหรือวันทำงานลง⁽¹¹⁾

ทันตแพทย์จำเป็นต้องมีเวลามาพบทวนและเรียนรู้ปฏิบัติการที่เกิดขึ้นเอง ควรศึกษาการสนองตอบต่อความตึงเครียด และขั้นตอนในการรักษา เขาควรรหาเวลาพูดคุยกับครอบครัว แพทย์ พระ หรือที่ปรึกษาทางด้านจิตวิทยา

ส่วนการนัดผู้ป่วยควรจัดอย่างระมัดระวังงานที่ต้องการเวลาและความประณีตมากให้จัดไว้ในช่วงที่มีเวลามาก การนัดทุกครั้งน่าจะได้รับการเห็นชอบจากทันตแพทย์ และถามความสมัครใจของผู้ป่วยด้วย

การที่ต้องเอาใจใส่ต่อการนัดนั้นเนื่องมาจากผู้ป่วยแต่ละคนต่างกัน จึงควรมีเวลามากพอสำหรับการรักษา และให้ความรู้ทางทันต-สุขศึกษา ถ้านัดผู้ป่วยมากเกินไปทำให้เกิดความตึงเครียดต่อทันตแพทย์ และเกิดความกังวลใจต่อผู้ป่วย

สำหรับผู้ป่วยที่เฉื่อยชาซึ่งทำให้เกิดความยุ่งยากต่องานอื่น ๆ และสร้างบรรยากาศแห่งความตึงเครียด ควรฝึกให้ผู้ป่วยตรงต่อเวลานัดคนที่ผิคนัดบ่อย ๆ ควรได้รับการพักผ่อนหรือเลื่อนนัดไปต่อท้ายคนอื่น

5. การจัดการทำงานให้ง่ายขึ้น (Work-simplification)

การจัดการทำงานให้ง่ายขึ้น สะดวกขึ้น ช่วยเสริมประสิทธิภาพของงาน และลดความตึงเครียดได้

หลักเกณฑ์ที่ช่วยให้ทำงานได้ง่ายขึ้น ได้แก่ การทำงานในท่าที่ถูกต้อง การวางแผนการรักษาอย่างรอบคอบ การใช้เครื่องมือที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน มีระบบการจัดเตรียมเครื่องมือที่ดี และประยุกต์หลักการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพและหลักการสงวนพลังงานมาใช้ เป็นที่น่าสังเกตว่า การนั่งทำงานใช้พลังงานน้อยกว่าการยืนทำงาน 27% และทันตแพทย์ที่นั่งทำงานมีอายุยืนกว่า ที่ยืนทำงาน 17%⁽¹⁹⁾

6. การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

ทันตแพทย์ควรช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากขึ้น ความผันผวนของชีวิตและการขาดความช่วยเหลือจากสังคมทำให้เกิดความตึงเครียดซึ่งช่วยกันกำจัดได้โดยหันหน้าเข้าหากัน รวมกันช่วยเหลือกันด้วยความจริงใจ และเมตตา กรุณา

การจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแก่ผู้มีปัญหาทางค่านิยม เป็นทางออกที่ช่วยได้มากอีกอย่างหนึ่ง เช่น ที่ California Dental

Association ซึ่งร่วมกันกับ California Medical Association มีบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์สำหรับผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจ

7. การสร้างคุณภาพของชีวิต

(Balanced Life Style)

วิธีที่สำคัญอีกวิธีหนึ่งในการป้องกันความตึงเครียด ได้แก่ การสร้างคุณภาพของชีวิต จัดชีวิตให้เหมาะสม และทำตนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ Dr. Frank Hladky แห่ง Tulsa (Okhahoma) Psychiatric center ได้กล่าวว่า “เมื่อแพทย์มีร่างกายที่แข็งแรงเขาจะมีความเฉียบแหลม และสร้างความสัมพันธ์อันดีได้อย่างกว้างขวาง เขาจะรู้สึกว่ามีค่าสมควรเป็นคน แต่สำหรับทันตแพทย์เขาควรหยุดกระทำตนเองเป็นเครื่องจักรที่คอยบริการคน มิฉะนั้นเขาจะต้องพบกับโรคทงของร่างกายและจิตใจ”

บทวิจารณ์

ในประเทศไทยนั้นการศึกษาเกี่ยวกับความตึงเครียดในวิชาชีพทันตแพทย์ยังมิได้รับความสนใจเท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่น่าจะพบความตึงเครียดในสาขาวิชาชีพนี้มากกว่าในประเทศที่พัฒนาแล้ว

ความตึงเครียดเริ่มเมื่อต้องการเข้าศึกษาในคณะทันตแพทยศาสตร์เนื่องจากสถานที่ศึกษามีน้อย และไม่สามารถขยายตัวออกเพื่อรองรับ

ความต้องการของนักเรียนที่เพิ่มขึ้นทุกปี พบว่ามีแนวโน้มที่คะแนนซึ่งจะต้องทำในระหว่างการสอบคัดเลือกสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนมากกว่าหนึ่ง ในสามมีคะแนนสูงพอจะสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ หรือคณะวิศวกรรมศาสตร์ได้⁽²⁰⁾

ครั้นเมื่อสอบผ่านการคัดเลือกแล้วปัญหาที่ติดตามมากือนิสิตนักศึกษาทันตแพทย์จะต้องใช้เงินจำนวนมากกว่านิสิตนักศึกษาคณะอื่น ๆ ในการจัดหาอุปกรณ์การศึกษา ตลอดจนค่ารับตำราต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่ราคาสูงเพราะเป็นผลิตภัณฑ์จากต่างประเทศ ทั้ง ๆ ที่หลายฝ่ายได้พยายามแก้ไขด้วยการผลิตเครื่องมือขึ้นใช้เองภายในประเทศ และทางสถานศึกษาได้ช่วยจัดหาทุนการศึกษาให้แก่ผู้ที่ขาดแคลน แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้

หลักสูตรทันตแพทยศาสตรบัณฑิตของประเทศไทยดำเนินตามแบบของโรงเรียนทันตแพทย์ในสหรัฐอเมริกา^(20,21) ซึ่งนับได้ว่ามีฐานะทางเศรษฐกิจดี เป็นผลให้ต้นทุนในการรักษาทางทันตกรรมสูง แต่สำหรับประเทศไทยสถานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่าจึงไม่สามารถคิดค่าบริการได้มากเท่าที่ควร เป็นเหตุให้ทันตแพทย์ต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น ดังผลจากการสำรวจ⁽²²⁾ พบว่าทันตแพทย์ไทยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทั้งรับราชการ และทำคลินิกส่วนตัวนอกเวลาราชการด้วย และอีกประการหนึ่ง

เนื่องจากค่านิยมของสังคมไทยผลักดันให้ทันตแพทย์ทำงานมาก เพื่อให้ได้เงินมากเพียงพอสำหรับยังชีพให้สมกับฐานะในสังคมของบุคคลที่เป็นทันตแพทย์

ผศ.ทญ. เพ็ญศรี สิทธิสมวงศ์ และคณะ⁽²³⁾ ให้ความเห็นว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้ประกอบโรคศิลปสาขาทันตกรรมไม่สมมูลกับจำนวนประชากร ทำให้ทันตแพทย์ต้องทำงานหนัก ประกอบกับลักษณะการทำงานของทันตแพทย์นั้นเป็นงานที่ต้องทำเองเกือบทุกอย่าง โดยเฉพาะทันตแพทย์ที่อยู่ต่างจังหวัดนั้นเนื่องจากยังขาดบุคลากรที่ทำหน้าที่แบ่งเบาภาระของทันตแพทย์ จึงทำให้ทันตแพทย์ทำงานทั้งทางด้านการบริหาร การบริการรักษาประชาชน งานวิชาการ และงานค้นคว้าวิจัย การตรากตรำทำงานหนักเช่นนี้ ย่อมเป็นเหตุที่ทำให้สุขภาพของทันตแพทย์ทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควรจะเป็น และสุขภาพทางจิตก็ย่อมได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน

ประชาชนส่วนใหญ่ให้ความสนใจต่อสุขภาพของตนเองน้อย อีกทั้งภาวะทางเศรษฐกิจไม่อำนวย ทำให้งานทางทันตกรรมบางอย่างซึ่งแม้จะเป็นวิธีที่ดีก็ไม่อาจทำได้ สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดได้เช่นกัน

เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกาย ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการกำจัดความตึงเครียดพบว่า ทันตแพทย์ไทยเกินกว่าร้อยละ 50⁽²⁴⁾ เคยออกกำลังกาย หรือบริหารร่างกาย แต่ไม่สม่ำเสมอโดยให้เหตุผลต่าง ๆ กัน เช่น การไม่มีเวลา การไม่เห็นความสำคัญ

ส่วนเรื่องความพอใจในวิชาชีพ ซึ่งมีส่วนช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียดนั้น จากรายงานการศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติของทันตแพทย์⁽¹⁾ พบว่าในประเทศไทยทันตแพทย์ร้อยละ 60.96 มีความพอใจในวิชาชีพระดับปานกลาง และร้อยละ 42.62 ยังมีความไม่แน่นอนใจว่าจะประกอบอาชีพอีกนานเท่าใด

การลดหรือการกำจัดความตึงเครียดนอกจากจะทำได้โดยวิธีการต่าง ๆ ดังได้เสนอมาตั้งแต่ต้นแล้ว การศึกษาศาสนาอันเป็นเรื่องของการเรียนรู้และปรับปรุงสภาพจิตใจอย่างลึกซึ้ง น่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการช่วยลดความตึงเครียดในวิชาชีพทันตแพทย์

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง จงกลพรรณ สุทธิพิศาล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง นวลน้อย เวชบรรจง และ คุณวิวัฒน์ ศิริกุล

เอกสารอ้างอิง

1. เพ็ญศรี สิริสมวงศ์ สุลักษณ์ ผลามวงศ์ และสุภาพร กัณฑ์วานิช สุขภาพของทันตแพทย์ (ตอนที่ 4) ว. ทันต. จุฬาฯ ปีที่ 4 หน้า 69 พ.ศ. 2524
2. Howard, J.H., et al. : Stress in the job and career of a dentist. J. Am. Dent. Assoc. 93 : 630, 1976.
3. Ponce, M.L, Ponce, A.Z. and Bardzinski, M. : Stress prevention for the dentist. Clin. Prevent. Dent. 3 : 21, 1981.
4. Tarasoff, G.J. : Physical and emotional demands pose problem for dentists, special report. J. Canad. Dent. Assoc. 36 : 57, 1970.
5. Selye, H. : Secret of coping with stress. U.S. News and World Report, 21 : 51-53, Mar. 1977. (Cited by Forrest, 1978.)
6. Nielsen, N. and Polakoff, P. : It hurts the dentist too. Job Safety and Health. 3 : 21-25, 1975. (Cited by Forrest, 1978.)
7. Selye, H. : Syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature. 138 : 32 July 4, 1936. (Cited by Stebner, Vernetti, and Gillard, 1972.)
8. Cooper, K.H. and Christen, A.G. : Dentist, "Heal Thyself" : Modification of life style. Dent. Clin. North. Am. 22 : 273, 1978.
9. Roseman, R. and Friedman, H. : Observation on the pathogenesis of coronary heart disease. Nutr. News 34 : 9 Oct. 1971. (Cited by Stebner, Vernetti, and Gillard, 1972.)
10. Forrest, W.R. : Stresses and self-destructive behaviors of dentists. Dent. Clin. North. Am. 22 : 361, 1978.
11. Sword, R.O. : Stress and suicide among dentists (two-part series). Dent. Surv. Mar. : 12-18, 1977. and Apr. : 10-16, 1977. (cited by Forrest, 1978.)
12. Skurr, B.A. and Bulteau, V.G. : Dentists' hearing : The effect of high speed drill. Aust. Dent. J. 15 : 259, 1970.
13. Sockwell, C.L. : Dental handpiece and rotary cutting instruments. Dent. Clin. North. Am. 15 : 219, 1971.
14. von Krammer, K.R. : High speed equipment and dentists' health. J. Prosthet. Dent. 19 : 46, 1968.
15. Simpson, J.C. : Dentists grow richer but feel the pressure; suicide rate is high. Wall Street Journal, Dec. 17, 1976. (Cited by Forrest, 1978.)
16. คณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล ชุมนุมพระราชนิพนธ์และบทความเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระราชบิดา เจ้าฟ้ามหาดลลิตยเดช กรมหลวงสงขลานครินทร์ พระราชบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย พิมพ์ครั้งที่ 1 พระนคร ไทยเกษม พ.ศ. 2508 หน้า 800
17. Norman, T.R. : The doctor who ran his life. Dent. Manage. 8 : 117 1968. (Cited by Cooper and Christen, 1978.)
18. Stebner, C.M., Vernetti, J.P. and Gillard, H.F. : Physical fitness for the prevention of coronary attacks. J. Am. Dent. Assoc. 85 : 627, 1972.
19. Chasteen, J.E. : Four-handed dentistry in clinical practice. St. Louis,

- CV Mosby Co., 1978, pp. 1-2.
(Cited by Ponce, Ponce, and Bard-
zinski, 1981.)
20. อารู แสงกล้า ทันตแพทย์ในกรุงเทพฯ หมอ
หรือ พ่อค้า วารสารวิจัยสภาวะแวดล้อม ปีที่ 8
หน้า 87 พ.ศ. 2524
21. อิศระ ยุกตะนันท์ แนวความคิดในการปรับปรุง
หลักสูตรการผลิตทันตบุคลากรตามความต้องการ
ของประเทศ ว. ทันต. ปีที่ 30 หน้า 816
พ.ศ. 2518
22. เพ็ญศรี สิทธิสมวงศ์ สุลักษณ์ ullanวงศ์ และ
สุภาพร กัณห์วานิช สุขภาพทันตแพทย์ (ตอนที่
2) ว. ทันต. จุฬาฯ ปีที่ 3 หน้า 81 พ.ศ.
2523
23. เพ็ญศรี สิทธิสมวงศ์ สุลักษณ์ ullanวงศ์ และ
สุภาพร กัณห์วานิช สุขภาพทันตแพทย์ ว. ทันต.
จุฬาฯ ปีที่ 3 หน้า 19 พ.ศ. 2523
24. เพ็ญศรี สิทธิสมวงศ์ สุลักษณ์ ullanวงศ์ และ
สุภาพร กัณห์วานิช สุขภาพทันตแพทย์ (ตอนที่
3) ว. ทันต. จุฬาฯ ปีที่ 4 หน้า 26 พ.ศ.
2524

Abstract

Wandee Apinhasmit : Stress in Dentistry. C.U. Dent. J. 5 : 129, 1982

The job of dentist is a delicate manual task that needs physical and mental abilities together with a profound knowledge. Dentist always faces many problems such as the problem from himself, family, professional working, and economic-social pressure. These factors can contribute to various kinds of stress. In order to minimize or eliminate stress from one's environment, problem recognition provides a head start in solution process. Dentist needs to identify the stress producing factors and take measures to minimize, eliminate or prevent stress by consideration of dental education, working environment, personnel, scheduling, work-simplification, professional relationship, balancing life style. By the way, establishing committee to serve dentist who has emotional problems is another good idea.

The recognition of stress and application of preventive and/or corrective measures can significantly contribute to a happy and productive professional life.