

# Ngán việc

Dr Nguyen

June 2026

## 1 Burnout và boreout: hai trạng thái tưởng đối lập nhưng có nhiều điểm chung

Khi hội chứng burnout, hay còn gọi là kiệt sức nghề nghiệp, được nhắc đến rộng rãi hơn, nhiều người mới nhận ra rằng cảm giác cạn kiệt sau một thời gian dài làm việc hằng say cũng có tên gọi riêng. Cùng lúc đó, một hội chứng khác, gần như đối lập với burnout, cũng dần được chú ý: boreout.

Boreout, có thể hiểu là hội chứng ngán việc, xuất hiện khi khối lượng công việc quá ít, nhiệm vụ quá thừa thớt, hoặc tính chất công việc lặp đi lặp lại trong thời gian dài, khiến người lao động rơi vào trạng thái nhàm chán và mất động lực. Khái niệm này được nhắc đến lần đầu bởi hai nhà tư vấn kinh doanh Peter Werder và Philippe Rothlin trong cuốn *Diagnose Boreout*, sau đó tiếp tục được nghiên cứu sâu hơn bởi nhà xã hội học Elizabeth Prammer.

## 2 Ngán việc không đơn thuần là cảm giác chán nản nhất thời

Thỉnh thoảng cảm thấy mệt mỏi, uể oải hoặc chán việc là điều hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên, cảm giác chán nản cũng có nhiều mức độ khác nhau. Nếu sự chán ngán kéo dài ngay cả sau giờ làm, ảnh hưởng đến đời sống cá nhân, các mối quan hệ và cảm nhận của bạn về chính mình, rất có thể bạn đang đối diện với hội chứng ngán việc.

Người mắc boreout thường trở nên cáu kỉnh, ức chế và dễ rơi vào cảm giác bản thân vô giá trị. Họ luôn trong trạng thái căng thẳng âm ỉ, nhưng lại không đủ năng lượng để bắt tay vào bất kỳ điều gì. Việc ở quá lâu trong một vùng an toàn tưởng như dễ chịu có thể khiến sự phát triển cá nhân bị đình trệ.

Một số biểu hiện thường gặp bao gồm:

- Có ý lướt web, kéo dài thời gian hoặc làm việc riêng trong giờ làm việc.
- Cơ thể uể oải, tinh thần ủ rũ, đầu óc khó tập trung.
- Cảm giác tự ti, vô dụng hoặc không còn thấy giá trị của bản thân.

## 4 NGHỈ VIỆC HAY BUÔNG BỎ TRÁCH NHIỆM KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ CÁCH GIẢI QUYẾT

---

- Suy giảm chức năng xã hội, cảm thấy công việc vô nghĩa và thiếu kết nối với môi trường xung quanh.

### 3 Boreout không vô hại

Theo nhà trị liệu Wolfgang Merkle, triệu chứng và mức độ nguy hiểm của boreout có nhiều điểm tương đồng với burnout. Trong một khảo sát tại Mỹ, 43% người tham gia cho biết họ trải qua cảm xúc tiêu cực trong hơn một nửa thời gian làm việc mỗi tuần. Nhóm Millennials được cho là có khả năng gặp phải tình trạng này cao gấp đôi so với các nhóm tuổi khác.

Tương tự burnout, boreout có thể để lại cảm giác trống rỗng, làm xói mòn cảm hứng và động lực sống. Khi đó, khả năng ứng biến và giải quyết vấn đề, từ công việc đến đời sống cá nhân, đều trở nên chậm chạp và nặng nề hơn. Thái độ của bạn với hầu hết mọi thứ dần chuyển sang thờ ơ, đối phó và thiếu chủ động.

Một khi sự năng nổ và tính tự giác bị phai nhạt, đó cũng có thể là dấu hiệu cho thấy bạn đang tiến gần đến một giai đoạn khủng hoảng tinh thần nghiêm trọng hơn, thậm chí là trầm cảm.

### 4 Nghỉ việc hay buông bỏ trách nhiệm không phải lúc nào cũng là cách giải quyết

Sau sáu năm học tập và làm việc trong ngành quảng cáo, nhân vật A quyết định cho bản thân một kỳ nghỉ gap year để nghỉ ngơi. Tuy nhiên, vì không xây dựng bất kỳ kế hoạch cụ thể nào và cho rằng đây là khoảng thời gian chỉ cần ưu tiên sự thoải mái, kỳ nghỉ giữa hiệp ấy dần trôi qua trong cảm giác vô định.

A chia sẻ: “Mình sống cùng gia đình nên khi nghỉ việc, mình không bị áp lực phải mưu sinh ngay lập tức. Trước đây, cuộc sống của mình ít nhất còn có lịch trình công việc. Nhưng khi nghỉ, ngoài ăn, ngủ và giải trí, mình gần như không có động lực làm gì cả. Mình từng nghĩ kỳ nghỉ này sẽ giúp mình làm mới toàn diện cuộc sống. Nhưng không, mình lại một lần nữa chìm vào khủng hoảng.”

Nhiều người trẻ cảm thấy bức bối khi nhận ra nhân sinh quan, năng lực và giá trị của mình dường như đang bị giới hạn trong công việc. Họ sợ bản thân sẽ mắc kẹt mãi trong vòng xoáy ấy. Tuy nhiên, nếu thiếu sự chiêm nghiệm để hiểu rõ gốc rễ vấn đề, họ sẽ khó tìm được một giải pháp lý trí và lâu dài.

Vì vậy, nghỉ việc, từ bỏ mọi thứ hoặc cắt đứt các mối liên kết xung quanh chưa chắc là phương án giải quyết triệt để. Đôi khi, điều cần thiết hơn là hiểu vì sao mình chán nản, mình đang thiếu điều gì, và mình cần thay đổi phần nào trong cách sống hoặc cách làm việc.

## 5 Làm thế nào để vượt qua boreout?

Ở Việt Nam, những hệ quả tâm lý của sự chán chường kéo dài vẫn thường bị xem nhẹ hoặc gắn với định kiến. Không ít người cho rằng: “Rảnh rồi sinh nông nổi, chứ người bận rộn làm gì có thời gian để chán.”

Chính vì thiếu sự nhìn nhận đúng mức từ xã hội, boreout đôi khi không được xem như một vấn đề cần quan tâm nghiêm túc. Tuy vậy, tình trạng này hoàn toàn có thể được cải thiện nếu bạn bắt đầu quan sát bản thân và chủ động tạo ra những thay đổi phù hợp.

Bạn có thể tham khảo một số cách sau:

- Trước hết, hãy tự hỏi cảm giác này bắt đầu từ khi nào, xuất phát từ đâu và có yếu tố nào đang khiến nó trở nên nặng nề hơn không. Bạn cũng nên tự hỏi liệu hiện tại mình có mong muốn đảm nhận một vai trò mới, một công việc mới hoặc một trách nhiệm có ý nghĩa hơn hay không. Đây có thể là thời điểm phù hợp để chiêm nghiệm và hiểu rõ bản thân hơn.
- Trong môi trường làm việc, bạn có thể thử trao đổi với cấp trên về việc nhận thêm trách nhiệm, tham gia một dự án mới hoặc có cơ hội trải nghiệm một nhiệm vụ khác. Nếu công ty có nhiều phòng ban, việc tương tác gần gũi hơn với đồng nghiệp ở các bộ phận khác cũng có thể giúp bạn mở rộng góc nhìn và cảm thấy kết nối hơn.
- Hãy dành thời gian củng cố các mối quan hệ hiện có và xây dựng thêm những kết nối mới. Nếu bạn ngại việc không hòa hợp, có thể bắt đầu bằng những cuộc gặp nhỏ, những buổi hẹn với nhóm bạn quen, hoặc tham gia các dịp họp mặt nơi bạn vừa có thể gặp người thân quen, vừa có cơ hội tiếp xúc với những người mới.
- Nếu điều kiện cho phép, hãy đi du lịch hoặc đặt mình vào một không gian khác. Việc quan sát, lắng nghe và trải nghiệm nhịp sống ở một nơi xa lạ có thể giúp bạn nhận ra thế giới vẫn còn nhiều màu sắc, và bản thân vẫn còn khả năng cảm nhận, khám phá và thay đổi.

Boreout không chỉ là một cơn chán việc thoáng qua. Đó có thể là dấu hiệu cho thấy bạn đang thiếu thử thách, thiếu kết nối hoặc thiếu cảm giác ý nghĩa trong công việc và cuộc sống. Thay vì vội vàng phủ nhận hay buông bỏ mọi thứ, điều quan trọng là học cách lắng nghe trạng thái của mình, gọi tên vấn đề và từng bước tìm lại sự chủ động.