

แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
2

จิตสดใส ใจเป็นสุข

Happy Working with Life Balance



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF PERMANENT SECRETARY MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



ชื่อหนังสือ

แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ
PACKAGE 2 จิตสดใส ใจเป็นสุข Happy Working with Life Balance

ISBN

978-616-11-4027-4

คณะบรรณาธิการ

1. นางสาวสาริษฐา สมทรัพย์ หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
2. นางสาวจุฑารัตน์ ปฏิเวทย์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
3. นายโกวิท เบ็ญวงศ์ นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
4. นางสาวจิรภา น้อยสีเหลือง ผู้จัดการโครงการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
ในสถานประกอบการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี
5. นางสาวขวัญใจ แฉ่นใหญ่ ผู้ประสานงานโครงการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
ในสถานประกอบการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2562

พิมพ์ที่ บริษัท เอ็มดี ออล กราฟิก จำกัด



แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
2

จิตสดใส ใจเป็นสุข

Happy Working with Life Balance



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF PERMANENT SECRETARY MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สารบัญ

หน้า

เป้าหมาย	3
แนวทางการดำเนินงานและวิธีการประเมินสำหรับสถานประกอบการ	3
แนวทางสำหรับสถานบริการสุขภาพในการสนับสนุนสถานประกอบการ	5
เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง	6
เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจ	7
เทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	8
เทคนิคการจัดการความโกรธ	10
เทคนิคการบรรลุ Happy & Workplace ความสมดุลของการใช้ชีวิต และการทำงาน 8 ประการ	11
การเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยงของคนวัยทำงาน	12
เทคนิคการสร้างความสุข และสร้างสมดุลในชีวิต	13
สร้างสุขในบ้าน สานรั้วใจวัยทำงาน	13
เทคนิคการควบคุมอารมณ์	14
เทคนิคการป้องกันภาวะซึมเศร้า	15
เทคนิคการจัดการปัญหาในครอบครัว	16
ระบบการส่งต่อและการดูแลรักษาคนวัยทำงานที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต	17
พฤติกรรมและอารมณ์	
โปรแกรม เทคนิคผ่อนคลายความเครียด	19
เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิ	19
กระบวนการดำเนินงาน	21
เคล็ดไม่ลับ.....กิจกรรมได้ผล คนทำงานจิตสดใส ใจเป็นสุข	23

เป้าหมาย

คนวัยทำงานมีความสุข สามารถจัดการความเครียดเบื้องต้นได้

แนวทางการดำเนินงานและวิธีการประเมินสำหรับสถานประกอบการ

แนวทางการดำเนินงาน	ความถี่	วิธีการประเมิน	
		ประเมินด้วยตนเอง	ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ
วัยทำงานตอนต้น (15 - 29 ปี) ตอนกลาง (30 - 44 ปี) และตอนปลาย (45 - 59 ปี)			
<p>1. การเตรียมความพร้อม (Getting Started)</p> <p>1.1 สัมภาษณ์สุขภาพจิต (ที่สำคัญ) โดยสามารถเลือก คัดกรอง/ประเมินตามความเหมาะสมขององค์กรโดยใช้</p> <ul style="list-style-type: none">- แบบประเมินความเครียด (ST-5) <p>กรณีที่พบว่ามี ความเครียดสูง (คะแนน 8 คะแนนขึ้นไป) แนะนำให้ใช้แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ถ้าผลเป็น Positive ส่งต่อหน่วยบริการสาธารณสุข</p> <ul style="list-style-type: none">- ประเมินความสุข 15 ข้อ (แบบ TMHI-15)- แบบประเมินดัชนีความสุข (Happinometer)- แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (RQ) <p>1.2 สัมภาษณ์ความต้องการของพนักงาน (พนักงานสามารถเสนอกิจกรรม และทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น)</p> <p>1.3 กำหนดนโยบายและแต่งตั้งคณะทำงาน</p>	<p>อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง</p>	<p>1. แบบประเมินความเครียด ST- 5 และกรณีที่พบว่ามีความเครียดสูง (คะแนน 8 คะแนนขึ้นไป) แนะนำให้ใช้แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า</p> <p>2 คำถาม (2Q) ต่อ</p> <p>2. แบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อ</p> <p>3. แบบประเมินดัชนีความสุข Happinometer</p> <p>4. แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (RQ)</p>	<p>แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ถ้าผล Positive ประเมินต่อด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) (ถ้าผลคะแนนน้อยกว่า 7 คะแนน ให้การช่วยเหลือเบื้องต้น ถ้าผลคะแนนมากกว่า 7 คะแนน ประเมินต่อด้วยแบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)</p>

แนวทางการดำเนินงาน	ความถี่	วิธีการประเมิน	
		ประเมินด้วยตนเอง	ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ
<p>1.4 วิเคราะห์ปัญหาจากสำรวจองค์กร (Monitor) ปัญหาที่พบในองค์กร แบ่งกลุ่มจากการประเมินปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดี/ปกติ - เสี่ยง (ดูแลช่วยเหลือ หัวหน้างานเฝ้าระวังติดตาม และส่งต่อในกรณีที่มีปัญหา มากเกินกำลัง) 			
<p>2. การวางแผน</p> <p>2.1 ตั้งเป้าหมาย</p> <p>2.2 ประเมินจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม</p> <p>2.3 กำหนดแผนกิจกรรมและกำหนดผู้รับผิดชอบ</p>	อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง		
<p>3. การดำเนินการ (Implementation)</p> <p>3.1 กิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและการผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การจัดงานประจำปี งานกีฬา การจัดกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อออกกำลังกาย</p> <p>3.2 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ การให้ความรู้สุขภาพจิตผ่านเสียงตามสาย การจัดอบรมให้ความรู้ ติดโปสเตอร์ณรงค์ประชาสัมพันธ์ด้านสุขภาพจิต มีสถานที่หรือมุมพักผ่อนหย่อนใจให้พนักงานมีกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และศาสนา</p>	สถานประกอบการพิจารณาจัดตามความเหมาะสม		

แนวทางการดำเนินงาน	ความถี่	วิธีการประเมิน	
		ประเมินด้วยตนเอง	ประเมินโดยผู้ช่วยฯ
3.3 กิจกรรมการเห็นคุณค่าของผู้ปฏิบัติงานและครอบครัว ได้แก่ การมอบเกียรติบัตรหรือรางวัลแก่พนักงานที่ปฏิบัติงานดีตามสมรรถนะการทำงาน กิจกรรมเชิดชูการทำความดี กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การดูงานนอกสถานที่ทั้งครอบครัว			
4. การติดตาม ประเมินผล และทบทวนแผนการดำเนินกิจกรรม 4.1 ลดการร้องเรียนในองค์กร/ที่ทำงาน 4.2 อัตราการสาย ลาป่วย ลาออกลดลง 4.3 คะแนนเฉลี่ยการสำรวจสุขภาพจิต (เพิ่มขึ้น) หรือกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาลดลง	อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง		

แนวทางสำหรับสถานบริการสุขภาพในการสนับสนุนสถานประกอบการ

1. ใช้แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) หากผล Positive ประเมินต่อด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) (ถ้าผลคะแนนน้อยกว่า 7 คะแนน ให้การช่วยเหลือเบื้องต้น แต่ถ้าผลคะแนนมากกว่า 7 คะแนน ประเมินต่อด้วยแบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) และดำเนินการช่วยเหลือตามระบบของสถานบริการสุขภาพ และ Psychosocial Clinic
2. สนับสนุนให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
3. เผื่อระวังและติดตามผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

หมายเหตุ : กิจกรรมข้อ 1 - 3 ดำเนินการอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง

เรียบเรียงโดย กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

จะจัดการกับความเครียดได้อย่างไร

กรณีที่มี

ความเครียดน้อยอาจ
เลือกวิธีคลายเครียดที่ทำแล้ว
ทำให้เพลิดเพลินมีความสุข เช่น
ฟังเพลง เล่นกีฬา ไปเที่ยว
ออกกำลังกาย เป็นต้น

กรณีที่มี

ความเครียดปานกลาง
จนทำให้ปวดเมื่อย เกร็งล้าตามตัว
หงุดหงิดควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ควรใช้
เทคนิคการคลายเครียด เช่น การหายใจ
เพื่อช่วยคลายเครียด ด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือ
ประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้าจนท้องป่องนับ 1 - 4 ซ้ำๆ
กลั้นหายใจเอาไว้ นับ 1 - 4 ซ้ำๆ แล้วผ่อนลมหายใจออก นับ 1 - 8 ซ้ำๆ
จนหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก 4 - 5 ครั้ง นอกจากนี้ควรปรับความคิด
เพื่อจะทำไม่เครียด ได้แก่ คิดยืดหยุ่นมีเหตุผล
คิดหลายๆ แง่มุม หาสาเหตุและแก้ไขปัญหา
ที่เหมาะสมหรือปรึกษาคนที่ไว้วางใจได้
หรือขอรับการปรึกษาที่
สายด่วนสุขภาพจิต
โทร 1323

กรณีที่มี

ความเครียดสูง
จนกระทั่งเกิดเป็นวิกฤติในชีวิต
หรือทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยรุนแรง
นอกเหนือจากการฝึกเทคนิคการคลายเครียด
ข้างต้นแล้ว จำเป็นต้องพบแพทย์
เพื่อขอรับการดูแลที่เหมาะสม

เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียดคนเราจะหายใจถี่และตื้นขึ้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้นการฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

การสังเกต : การหายใจที่ถูกต้องตามหลักการ สามารถสังเกตได้จากเวลาหายใจเข้าท้องจะปองและเวลาหายใจออกท้องจะแฟบอาจให้พนักงานเอามือวางที่หน้าท้องตนเอง

วิธีการฝึก

1. ให้นั่งบนเก้าอี้และห้อยขาในท่าที่สบายๆ แล้วหลับตา และเอามือประสานไว้บริเวณท้องของตนเอง
2. ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 ในใจเป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4...ให้มือรู้สึกได้ว่าหน้าท้องปองออก
3. กลั้นหายใจเอาไว้สักครู่ นับ 1 ถึง 4 ในใจเป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
4. แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ ในใจ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด ให้มือรู้สึกได้ว่าหน้าท้องแฟบลง
5. ทำซ้ำอีกประมาณ 4 - 5 ครั้ง (ตามข้อ 2.- 4.)

การใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการฝึกการหายใจให้ได้ผล

ควรหายใจเข้าและหายใจออกตามวิธีการติดต่อกันประมาณ 4 - 5 ครั้งต่อการฝึกแต่ละครั้ง และควรฝึกการหายใจทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้ ทุกครั้งที่หายใจออกให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมดเหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น ในแต่ละวันควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้งต่อวัน แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันให้ครบ 40 ครั้งในคราวเดียวกัน

เทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อตามร่างกายหดตัว ส่งผลได้จากเวลาที่เครียดแล้วเราจะเผลอมีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ โดยไม่รู้ตัวบ้าง รู้ตัวบ้าง การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นถ้าปล่อยทิ้งไว้จะส่งผลทำให้เกิดอาการเจ็บปวดตามร่างกายได้ เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง และขณะเดียวกันในขณะที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจิตใจของเราจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จึงทำให้สามารถช่วยลดความคิดฟุ้งซ่าน และลดความวิตกกังวลลงได้ รวมทั้งทำให้มีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย

วิธีการฝึก

1. ให้พนักงานเตรียมตัวเพื่อพร้อมที่จะทำการฝึก โดยให้นั่งในท่าที่สบายไม่ไขว่ห้างและวางเท้าให้ราบไปกับพื้นไม่กระดกปลายเท้า คลายเครื่องแต่งตัวและเสื้อผ้าให้หลวมสบาย เช่น ดึงชายเสื้อออกมาจากกางเกง ถอดรองเท้า หลังจากนั้นให้หลับตาทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ **ข้อควรระวัง** เวลาทำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเองให้ได้รับบาดเจ็บ

2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงกติกาการใช้เวลาเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ว่าให้ใช้เวลาเกร็งกล้ามเนื้อน้อยกว่าเวลาที่ใช้ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3 - 5 วินาที ผ่อนคลาย 10 - 15 วินาที เป็นต้น หลังจากนั้นให้พนักงานเริ่มฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่มตามลำดับ ดังนี้

■ พุง ความสนใจไปที่มือและแขนขวา หลังจากนั้นค่อยๆ กำมือและเกร็งแขนขวาจนเต็มที่ แล้วจึงค่อยๆ คลายโดยให้สังเกตความรู้สึกตนเอง และเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

■ พุง ความสนใจไปที่มือและแขนซ้าย หลังจากนั้นค่อยๆ กำมือและเกร็งแขนซ้ายจนเต็มที่ แล้วจึงค่อยๆ คลายโดยให้สังเกตความรู้สึกตนเอง และเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย



■ พุงความสนใจไปที่หน้าผาก หลังจากนั้นค่อยๆ เลิกคิ้วให้สูงขึ้นๆ แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย ต่อจากนั้นให้ขมวดคิ้วให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วผ่อนคลายโดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

■ พุงความสนใจไปที่ตา แก้ม จมูก หลังจากนั้นหลับตาให้แน่นและขมวดให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วจึงคลายโดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

■ พุงความสนใจไปที่ขากรรไกร ลิ้นริมฝีปาก หลังจากนั้นให้กัดฟันและใช้ลิ้นดันเพดานปากให้มากที่สุดแล้วคลาย ต่อจากนั้นให้เม้มปากให้แน่นที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลายโดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

■ พุงความสนใจไปที่คอ หลังจากนั้นก้มหน้าให้คางจดคอให้มากที่สุด แล้วคลาย ต่อจากนั้นเงยหน้าให้มากที่สุด แล้วคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

■ พุงความสนใจไปที่อก ไหล่ และหลัง หลังจากนั้นหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นไว้ แล้วค่อยๆ หายใจออก ต่อมาให้ยกไหล่ให้สูงขึ้นๆ เท่าที่จะทำได้ แล้วคลายโดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย โดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

■ พุงความสนใจไปที่หน้าท้อง และก้น หลังจากนั้นค่อยๆ ขมวดท้องให้มากขึ้นๆ แล้วคลาย ต่อจากนั้นขมิบก้นให้มากที่สุด แล้วคลาย

■ พุงความสนใจไปที่เท้าและขาขวา หลังจากนั้นค่อยๆ เขยียดขาขวาออกและงอนิ้วเท้าลงมาให้มากที่สุดที่จะทำได้แล้วคลาย ต่อมาเขยียดขาขวาออกอีกครั้งและกระดกปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลายโดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลาย

■ พุงความสนใจไปที่เท้าและขาซ้าย หลังจากนั้นค่อยๆ เขยียดขาซ้ายออกและงอนิ้วเท้าลงมาให้มากที่สุดที่จะทำได้แล้วคลาย ต่อมาเขยียดขาซ้ายออกอีกครั้งและกระดกปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุดที่จะทำได้ แล้วคลายโดยให้สังเกตความรู้สึกตนเองและเปรียบเทียบถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและความสบายเมื่อผ่อนคลายการใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ได้ผลควรฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นประจำ อาจฝึกประมาณ 8 - 12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญเมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้โดยโดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อนอาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณไบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลงและสะดวกมากขึ้นเมื่อรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียดที่ไม่ใช่จากการทำงานในท่าเดียวนานๆ ให้ลองสำรวจตัวเองว่ามีความเครียดเกิดขึ้นหรือไม่ ให้รีบผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการแก้ไขที่สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

เทคนิคการจัดการความโกรธ

ความโกรธ หรือ อารมณ์โกรธ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน บางครั้งความคิดเห็นหรือความเชื่อที่แตกต่างกัน ก็ทำให้อีกฝ่ายผิดหวัง เสียใจ หรือกลัวจนโกรธ และมีการกระทำที่ตอบโต้ป้องกันตนเอง บางครั้งก็ทำให้เกิดผลเสียมากมายความโกรธ สามารถแก้ไขได้โดย

ลดอารมณ์ลง

: เวลาโกรธ เรายังจะไม่รู้ตัว เพราะความรู้ตัวหรือสติจะไปอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นั่นทำให้เรามีอารมณ์โกรธมากขึ้น แต่เราสามารถลดอารมณ์โกรธได้ด้วยการรู้ตัวตั้งสติกลับมา โดยบอกกับตัวเองในใจว่า “เรากำลังโกรธ / เรากำลังโมโห” ย้ำเตือนหลายๆ ครั้งจนรู้ตัวดี และควรออกจากเหตุการณ์นั้น



ปรับความคิดลึก : เมื่ออารมณ์ลงและ

รู้ตัวดีขึ้นแล้ว จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนความคิด โดยคิดให้ลึก 3 ระดับ

ระดับที่ 1 คิดถึงที่มาของอารมณ์ คือ เราโกรธทำไม เพราะอะไร โกรธเพราะลึกๆ แล้วเรากลัวเสียหน้า เสียศักดิ์ศรีใช่หรือไม่ แล้วสิ่งที่เราจะทำเพื่อถูหน้าตา ศักดิ์ศรีคืนมา ถ้าหากทำไปแล้วตัวเราหรือคนรอบข้างจะเป็นทุกข์หรือไม่ จะได้ผลดีอะไรบ้างในวันนี้และวันข้างหน้า

ระดับที่ 2 คิดให้ถ่วงตามความเป็นจริง คือ เหตุการณ์จริงๆ แล้วเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตของเราหรือไม่ หรือไม่เกี่ยวเลย เราเกี่ยวข้องอย่างไร

ระดับที่ 3 คิดใคร่ควรถึงคุณค่า เหตุการณ์ที่ต้องมีการตัดสินใจให้คุณค่า (ดี-เลว แพ้-ชนะ ถูก-ผิด เหมือนกัน-ต่างกัน) เราอาจโกรธเพราะเขาคิดต่างจากเรา แต่ในความจริงคือในแพ้อย่อมมีชนะอยู่บ้าง ในถูกก็มีผิดด้วยกันทั้งคู่ ในเลวก็มีดีหลายอย่าง ในความเหมือนก็มีความต่าง มากบ้างน้อยบ้าง

ดังนั้น เวลาที่เราโกรธ ควรตั้งสติรับรู้อารมณ์ของตนเอง และค่อยๆ ปรับความคิดของตนเอง เพื่อให้สามารถรับมือและจัดการกับอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นได้

เทคนิคการบรรลุ Happy & Workplace ความสมดุลของการใช้ชีวิต และการทำงาน 8 ประการ

Happy 8 Workplace ความสมดุล
ของการใช้ชีวิต และการทำงาน
8 ประการ

Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจ
เอื้ออาทรต่อกันและกัน

Happy Brain (หาความรู้) การศึกษา
หาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจาก
แหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพ
และความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน

Happy Money (ใช้เงินเป็น) มีเงิน
รู้จักเก็บรู้จักใช้พอดี มีชีวิตที่เหมาะสม

Happy Society (สังคมดี) มีความ
รักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน
และพักอาศัย มีสังคมและสภาพ
แวดล้อมที่ดี

Happy Body (สุขภาพดี) มีสุขภาพ
แข็งแรง ทั้งกายและจิตใจ รู้จักใช้ชีวิต
รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข

Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อน
คลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต
และการทำงาน

Happy Soul (คุณธรรม) มีความ
ศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการ
ดำเนินชีวิต มีความละเอียดและเกรง
กลัว ต่อการกระทำของตน

Happy Family (ครอบครัวดี)
มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

การเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยงของคนวัยทำงาน

เช่น พนักงานเข้าใหม่ ผู้มีปัญหา
หนี้สิน มีโรคประจำตัว ผู้มีปัญหา
ครอบครัว เป็นต้น

คนวัยทำงานที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต เช่น เป็นพนักงานเข้าใหม่ ผู้มีปัญหาหนี้สิน มีโรคประจำตัว ผู้มีปัญหาครอบครัว เป็นต้น ควรใช้การสังเกตพฤติกรรม ร่วมกับการใช้แบบประเมิน แบบคัดกรองต่างๆ เพื่อเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากปัญหาจากการปรับตัว ปัญหาสุขภาพ ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และส่งผลให้เกิดความเครียดสะสมเรื้อรัง อาจพูดคุย ชักถาม วางแผนและให้ความช่วยเหลือรายบุคคล เพื่อแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด ที่สำคัญต้องคำนึงถึงการรักษาความลับส่วนบุคคลของพนักงานเป็นสำคัญ หรือพิจารณาเลือกใช้นโยบายการจัดการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตคนทำงานด้วยโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันตั้งแต่เบื้องต้นไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต



เทคนิคการสร้างความสุข และสร้างสมดุลในชีวิต

สร้างสุขในบ้าน สานรั้วใจวัยทำงาน

สถาบันครอบครัว ถือเป็นสถาบันพื้นฐานหลักที่มีความสำคัญมากที่สุด เพราะการสรรสร้างสังคมที่ดีได้ ล้วนเริ่มต้นมาจากสถาบันครอบครัว การสร้างกฎหลักในครอบครัว ถือเป็นสัญญาใจหรือข้อตกลงร่วมกัน ที่จะช่วยให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข กฎหลักครอบครัว คือ “**รู้หน้าที่ มีน้ำใจ ใจเวลา ร่วมแก้ปัญหาครอบครัว ไม่ลืมหืมตาทำร้ายกัน จัดสรรการเงิน**” หากทำได้ครอบครัวก็จะอบอุ่นและมีความสุข เมื่อคนสองคนตกลงที่จะ ใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน นอกจากการสร้างกฎหรือข้อตกลงกันในครอบครัวแล้ว ก็ต้องช่วยกันปรับระดับประคองจิตใจ ให้เป็นรักที่ยั่งยืนมั่นคง ด้วยการดูแลจิตใจของกันและกัน คือ “**กฎรักครอบครัว**” หรือคาถา 10 ประการ เพื่อรักที่ยั่งยืน ดังต่อไปนี้

1 ยึดสัญญาใจ ทำตาม กฎหลักครอบครัวที่ได้ ตกลงกันไว้

2 ซื่นชมเมื่อทำดี ขอบคุน เป็นนิสัย ทำผิดไปต้อง ขอโทษ

3 เปิดใจ รับฟัง ยอมรับ ความเห็นต่าง

4 ซื่อสัตย์และไว้วางใจกัน

5 เคารพความเป็นส่วนตัว ของกันและกัน

6 ไม่คาดหวังว่าอีกฝ่าย จะต้องรู้ใจเราเสมอ

7 ใ้เกียรติและคิดว่า ครอบครัวของเขาก็คือ ครอบครัวของเรา

8 ยินยอมพร้อมใจ ที่จะแก้ ปัญหาาร่วมกัน

9 8 คำห้ามใช้ คำสั่งเพด็จการ ระรานประชดประชัน หุนหัน ต้ากาย ให้ร้ายกล่าวโทษ ชี โกรธอาชนะ คะคานขุดคุ้ย พุดชู้ยหยาบคาย มุ่งหมาย ล้วงเกินบุพการี

10 อย่าลืมสร้างบรรยากาศใน บ้านให้รื่นรมย์ ช่วยกันจัด บ้านให้สะอาด และสวยงาม เพียงเท่านี้ ก็สามารถสร้าง ครอบครัวที่แข็งแรง สมบูรณ์ และยังเป็นครอบครัวที่มี คุณภาพต่อสังคม

ท่านสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองง่าย ๆ โดยการหยุดอารมณ์ก่อนรุนแรงด้วยการ

ตั้งสติ

- หายใจเข้า - ออก ลึก ๆ
- นับเลข 1 - 5 ในใจ
- บอกกับตัวเอง
- ว่าใจเย็น ๆ

เตรียมสติ

- เลี่ยงการเผชิญหน้า
- ชั่วคราวจนกว่า
- จะใจเย็นลงทั้งคู่

เริ่มสตาร์ท

- เริ่มพูดคุยด้วยคำที่อ่อนโยน
- ไม่กล่าวหา หาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน
- ถ้าอีกฝ่ายไม่พร้อมจะรับฟัง
- ต้องปล่อยให้เขาได้ระบายอารมณ์
- ความรู้สึกบ้าง

รีสตาร์ท

- (เริ่มใหม่ เมื่อใจพร้อม)
- เมื่อจัดการกับปัญหาไม่ได้
- และการโต้แย้งนั้นนำไปสู่ความรุนแรง
- มากขึ้นเรื่อยๆ ควรหยุดและ
- ตกลงกันว่าเมื่อใดที่มีความพร้อม
- จะกลับมาแก้ไขปัญหานี้กันใหม่



เทคนิคการป้องกันภาวะซึมเศร้า

เรียบเรียงโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ถ้าเรารู้จักวิธีดูแลสุขภาพจิตใจของเรา และมีสติรับมือกับความเศร้าในเหตุการณ์ต่างๆ ได้ก็จะเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ความเศร้าแปรเปลี่ยนเป็นโรคซึมเศร้ามาเยือน ลองปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายช่วยต้านโรคซึมเศร้าได้ เพราะการออกกำลังกายช่วยเพิ่มระดับสารเคมีเซโรโทนินในสมอง รวมถึงเพิ่มการหลั่งสารเอนดอร์ฟินที่ช่วยทำให้ผ่อนคลายและอารมณ์ดีขึ้น โดยควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที

2. รู้จักตัวเราเอง

การรู้จักตัวเองและยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นทั้งข้อดีและข้อเสียจะช่วยให้เรารับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้เราผิดหวังเสียใจได้ โดยการเขียนข้อดีและข้อเสียหรือจุดแข็งจุดอ่อน รวมถึงความภาคภูมิใจในตัวเองว่ามีอะไรบ้าง เพื่อการพิจารณา

3. ระบายความรู้สึก

ต้องเรียนรู้ที่จะหาวิธีปลดปล่อยความรู้สึกเศร้า โกรธ ผิดหวังหรือเสียใจออกมา เพราะอาการซึมเศร้ามักเกิดจากการเก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้เราทำได้โดยการพูดคุยกับคนที่ไว้ใจได้ ตะโกนหรือร้องไห้ออกมาดังๆ หรือเขียนความรู้สึกลงในสมุดบันทึก

4. สร้างเสียงหัวเราะ

เมื่อรู้สึกทุกข์ควรพาตัวเองอยู่กับสิ่งที่ทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน เช่น ดูภาพยนตร์ตลก หรืออ่านเรื่องขำขัน เพื่อช่วยคลายเครียดคลายอารมณ์และลืมสิ่งที่ทุกข์ใจในเวลานั้น

5. ศาสนายึดเหนี่ยว

หากเกิดความทุกข์หาหนทางแก้ไขไม่พบให้เปิดใจเข้าหาธรรมะหรือคำสอนซึ่งทุกศาสนามีแนวทางนำไปสู่การดับทุกข์โศกเป็นหนทางช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่นในจิตใจและเป็นเครื่องป้องกันการคิดสั้น

6. ทำงานอดิเรก

อย่าปล่อยให้ตัวเองอยู่กับความเบื่อหน่าย ลองสำรวจตัวเองว่า เราชอบทำอะไร หรือทำอะไรใดแล้วมีความสุข เพราะทุกคนย่อมมีสิ่งที่ชอบอย่างน้อยสักอย่าง และนั่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้เราหันเหออกจากอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีได้

7. เวลาท่องเที่ยว

อย่าหมกมุ่นอยู่กับความเครียด ควรหาเวลาชาร์จแบตเตอรี่ หาร่างกายและจิตใจด้วยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมไปเที่ยวในที่ธรรมชาติ เช่น ทะเล น้ำตก ภูเขา ฯลฯ จึงช่วยให้เราผ่อนคลายจิตใจได้มาก

8. ฝึกคิดบวก

การมองโลกในแง่ดีช่วยลดความวิตกกังวล โดยเริ่มจากหันมองมุมบวกกับผู้อื่นและชื่นชมคนอื่น หากทำได้จะเป็นการเติมเต็มความสุขให้กับชีวิต

9. อย่าลืมครอบครัวและเพื่อนฝูง

อย่าคิดเอาเองว่าไม่มีใครช่วยคุณได้แม้แต่ครอบครัวหรือเพื่อนสนิทที่คุณไว้วางใจ ในเมื่อคุณยังไม่ได้เอ่ยปากกับพวกเขา ลองให้ความไว้วางใจพูดคุยปัญหาอาจจะได้รับฟังความเห็นหรือความช่วยเหลือในแง่มุมมองที่แตกต่างจากที่เราคิด

หาก พบว่าพนักงานมีปัญหาครอบครัวที่เรื้อรังยาวนานและรุนแรงมากขึ้นจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพหรือความสามารถในการทำงานลดลง ควรให้การช่วยเหลือรายบุคคล หัวหน้างานหมั่นสังเกตและอาจเรียกพนักงานมาพูดคุย ให้คำปรึกษารายบุคคล เพราะปัญหาครอบครัวนั้นเป็นปัญหาที่อ่อนไหวง่ายและเป็นเรื่องที่ไม่อยากเปิดเผยให้ใครรู้ หากเกินกำลังที่จะช่วยเหลือได้สามารถขอรับคำปรึกษาจากสายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323 ส่งต่อฝ่ายพยาบาลของสถานประกอบการ หรือปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ในหน่วยบริการสาธารณสุขคู่เครือข่ายของสถานประกอบการ ฝ่ายสุขภาพจิตในโรงพยาบาลที่เป็นพันธมิตรกับสถานประกอบการ ถ้าหากพบว่ามีการกระทำความรุนแรง สามารถแจ้งศูนย์พึ่งได้ (One Stop Crisis Center : OSCC) ในโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือ โทรสายด่วน 1300)



ระบบการส่งต่อและการดูแลรักษาคนวัยทำงานที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต พฤติกรรมและอารมณ์

หากปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นกับพนักงานในสถานประกอบการเกินกำลังที่จะช่วยเหลือได้สามารถขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ในหน่วยบริการสาธารณสุขคู่เครือข่ายของสถานประกอบการหรือโรงพยาบาลที่เป็นพันธมิตรกับสถานประกอบการ หรือส่งต่อตามสิทธิของประกันสังคมรายบุคคล เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือเพื่อเข้ารับการรักษาต่อไป

▶ ระบบการให้การช่วยเหลือและการดูแลจิตใจพนักงาน

สถานประกอบการ ควรวางระบบการให้การช่วยเหลือและการดูแลจิตใจพนักงานอย่างเหมาะสม และต่อเนื่องซึ่งอาจต้องมีการส่งต่อหน่วยงานที่มีความชำนาญในรายที่มีความจำเป็น

▶ **ตัวอย่างเช่น** จัดให้มีบริการปรึกษาเบื้องต้นสำหรับพนักงานที่มีความเครียด ความไม่สบายใจทุกข้อใจหรือตามประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของพนักงาน โดยวางระบบ ดังนี้



ควรมีคณะทำงานผลักดันให้ผู้บริหารกำหนดเป็นนโยบายหรือแผนปฏิบัติการ ดังนี้

1. มอบหมายผู้รับผิดชอบหลักแต่ละจุดในระบบการดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจ และเตรียมความพร้อมด้วยการพัฒนาศักยภาพ เพื่อรองรับการให้การดูแลจิตใจพนักงานเช่น อบรมหัวข้อการให้การปรึกษาเบื้องต้น ความเครียดและการจัดการความเครียด เป็นต้น

2. พนักงานทุกคนควรมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือจิตใจเพื่อนพนักงาน เช่น สังเกตเพื่อนพนักงาน ที่สูญเสียของรักกะทันหัน มีปัญหาเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น โดยให้อาสาสมัครเป็นทีมเยี่ยมบ้าน ฯลฯ

3. คณะทำงานควรมีการประชาสัมพันธ์ให้พนักงานรับรู้ทั่วกัน โดยผ่านช่องทางต่างๆ ตามความเหมาะสม

- **ขั้นตอนการ**

4. คณะทำงานสำรวจความต้องการและข้อคิดเห็นของพนักงานในประเด็นปัญหาที่พนักงานต้องการให้สถานประกอบการดำเนินการช่วยเหลือ ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของพนักงานโดยผ่านช่องทางต่างๆ ที่เข้าถึงพนักงานและเหมาะสมต่อสถานประกอบการ

5. คณะทำงานรวบรวมผลการสำรวจ จัดลำดับความเร่งด่วนของปัญหา และวางแผนการช่วยเหลือที่เหมาะสม รวมทั้งการเตรียมการต่างๆ เช่น ประสานผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมาย เภยวิทยากรมาอบรม เป็นต้น

6. คณะทำงานดำเนินการตามระบบการให้การช่วยเหลือและการดูแลจิตใจพนักงานอย่างเหมาะสม และต่อเนื่อง ซึ่งอาจต้องมีการส่งต่อหน่วยงานที่มีความชำนาญในรายที่มีความจำเป็นตัวอย่างเช่น

- **พนักงานที่มีความเครียด ความไม่สบายใจ ทุกข์ใจ**

หัวหน้างานพูดคุยเบื้องต้น ถ้าไม่ดีขึ้นส่งต่อให้พยาบาลประจำสถานประกอบการให้การปรึกษา หรือส่งต่อในรายที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญนอกหน่วยงาน เช่น Psychosocial clinic ในโรงพยาบาลชุมชนที่อยู่ใกล้เคียง

- **ติดตามการดูแลช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง**

พนักงานที่ขาดงานบ่อยๆ พนักงานที่ประสบกับความสูญเสียกะทันหันเจ็บป่วยเรื้อรัง เยี่ยมบ้านพนักงานกลุ่มเสี่ยงโดยมอบหมายให้พนักงานรวมตัวกันเป็นทีมจิตอาสาในการดูแลจิตใจกันเอง หัวหน้างานพูดคุยเบื้องต้น ถ้าไม่ดีขึ้นส่งต่อให้พยาบาลประจำสถานประกอบการให้การปรึกษา และส่งต่อในรายที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ เช่น ด้านการรักษาโรคเรื้อรัง

การให้การปรึกษาด้านจิตใจ ประเด็นปัญหาต่างๆ ที่ไม่ได้รับการแก้ไขจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ปัญหาหนี้สิน ฯลฯ สามารถเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินมาให้ความรู้ในการวางแผนงาน แก้ไขปัญหา และให้การช่วยเหลือปัญหาหนี้สิน พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องการออมเงิน หรือเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมาย มาให้คำปรึกษาแนะนำ หรือเชิญวิทยากรมาอบรมเรื่องการสร้างรายได้พิเศษตามความต้องการของพนักงาน เช่น การเพาะเห็ด การทำอาหาร เป็นต้น รวมถึงช่วยหาตลาดให้พนักงานหรือจัดตั้งกองทุนกู้ยืมเงินโดยไม่คิดดอกเบี้ยแก่สมาชิก

โปรแกรม เทคนิคผ่อนคลายความเครียด

เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิดกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักการของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

วิธีการฝึก

ขั้นที่ 1 ให้นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ หลังจากนั้นให้หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้

- หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
 - หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
 - นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5
 - แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่ นับจนถึง 6
 - แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 7
 - แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 8
 - แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 9
 - แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 10 ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ
- แล้วเริ่ม 1-5 ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10
- 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 ฯลฯ



หลังจากฝึกขั้นที่ 1 เสร็จแล้ว ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาดหรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับเป็นบางช่วงถือเป็นเรื่องปกติต่อไปพยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาดเพราะมีสมาธิดีขึ้น หากเห็นว่าสามารถฝึกปฏิบัติตามขั้นที่ 1 จนจิตใจสงบมากขึ้นแล้ว ในการฝึกครั้งต่อไปให้เปลี่ยนเป็นฝึกขั้นที่ 2 โดยให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีก คือ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5

หายใจออกนับ 1 ใหม่ จนถึง 6, 7, 8, 9, 10 ตามลำดับดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 ฯลฯ

เมื่อสามารถฝึกปฏิบัติตามขั้นที่ 2 ได้ดีจนนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้วในการฝึกครั้งต่อไปให้เปลี่ยนเป็นฝึกขั้นที่ 3 โดยให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

การใช้เทคนิคการคลายเครียดโดยการทำสมาธิให้ได้ผล ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่ฝันร้ายอีกด้วย

1. การประเมินภาวะสุขภาพจิตและพฤติกรรมของคนวัยทำงาน

สำรวจสุขภาพจิตที่สำคัญ โดยสามารถเลือกวิธีการสำรวจ คัดกรองประเมินตามความเหมาะสมขององค์กรได้แก่

1.1 การประเมินระดับความสุขของคนในองค์กรและปัจจัยด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขของคนทำงาน

- แบบประเมินความสุข 15 ข้อ (TMHI-15)

การประเมินผล คือ เก็บข้อมูลผลคะแนนความสุขจากการใช้แบบประเมินความสุข 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต นำผลคะแนนความสุขที่ได้มาสรุปและวิเคราะห์ผล โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้มีคะแนนความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป ผู้มีคะแนนความสุขเท่ากับคนทั่วไป และผู้มีคะแนนความสุขสูงกว่าคนทั่วไปดำเนินการประเมินความสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และสามารถเปรียบเทียบผลคะแนนการประเมินความสุขรายปีได้ นอกจากนี้ยังสามารถจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสุขให้แก่พนักงานในสถานประกอบการ โดยการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างสุขฯ และนำผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมมาวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาการจัดกิจกรรมในปีต่อไปให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และตรงกับความต้องการของพนักงานมากขึ้น สถานประกอบการสามารถเลือกประเมินได้จาก 2 รูปแบบ คือ 1) การประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมทุกครั้ง ในรูปแบบต่างๆที่สถานประกอบการพิจารณาตามความเหมาะสม ตัวอย่าง เช่น จากการสังเกต การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ จากการประเมินความพึงพอใจ เป็นต้น 2) การประเมินภาพรวมทุกกิจกรรม ซึ่งสถานประกอบการสามารถประเมินผลการจัดกิจกรรมทั้งหมดทุกสิ้นปี เพื่อนำผลมาวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาการจัดกิจกรรมในปีต่อไปให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

***หมายเหตุ Happinometer สามารถเข้าประเมินได้ตาม Link : <http://happinometer.moph.go.th/>

1.2 การเฝ้าระวังเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- แบบประเมินความเครียด (ST-5)

เป็นแบบวัดความเครียด 5 ข้อ เพื่อประเมินอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 2 - 4 สัปดาห์ จำแนกภาวะเครียดออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่มีอาการเครียด (0 - 4 คะแนน) กลุ่มสงสัยว่ามีปัญหาความเครียด (5 - 7 คะแนน) และกลุ่มมีความเครียดสูงในระดับที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย (8 คะแนนขึ้นไป) ในกรณีที่พบว่ามีความเครียดสูง (คะแนน 8 คะแนนขึ้นไป) แนะนำให้ประเมินต่อโดยใช้แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ถ้าผลเป็น Positive คือ ตอบว่า “มี” ข้อใดข้อหนึ่ง ส่งต่อหน่วยบริการสาธารณสุข (แนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตในสถานประกอบการ ตามไฟล์แนบ 1.2)

- แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

หากผลการคัดกรองที่ได้ ตอบว่า “ไม่มี” ทั้ง 2 ข้อให้เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน (จป.) HR พยาบาล พุดคุยให้คำปรึกษา แนะนำวิธีการจัดการความเครียดออกกำลังกาย พักผ่อน หน้าที่ปรึกษา พุดคุยกับคนใกล้ชิด และควรติดตามอย่างใกล้ชิด โดยการให้แบบประเมินความเครียด (ST-5) ทุก 1 เดือน ติดต่อกัน 2 ครั้ง

หากผลการคัดกรองที่ได้ ตอบว่า “มี” ข้อใดข้อหนึ่ง คือ เป็นผู้ที่มีความเสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้ส่งต่อฝ่ายพยาบาล หรือหน่วยบริการสาธารณสุข

- แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ RQ

ความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้คนผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ หรือ แบบประเมินพลังสุขภาพจิต เป็นแบบประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้อาชนะอุปสรรค) เป็นแบบประเมินสำหรับผู้ใหญ่ อายุ 25 - 60 ปี หากการประเมินแล้วพบว่ามีความเสี่ยงในองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งต่ำกว่าเกณฑ์สามารถส่งเสริมและพัฒนาในด้านนั้นๆ ได้ (ตามคำแนะนำในแบบประเมิน)

2. การสำรวจความต้องการของพนักงาน

ได้แก่ รูปแบบกิจกรรมนันทนาการ การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพักผ่อนมุมพักผ่อนหย่อนใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด เพื่อให้พนักงานมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็น และจัดกิจกรรมได้ตรงตามความต้องการหรือความสนใจของพนักงานในองค์กร

การประเมินผล ได้แก่ การสังเกตการณ์มีส่วนร่วมของพนักงานในการเข้าร่วมกิจกรรม หรือคะแนนความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมต่างๆ โดยสามารถประเมินผลรายกิจกรรม หรือประเมินผลการจัดกิจกรรมทั้งหมดทุกสิ้นปี เพื่อนำผลมาวิเคราะห์และวางแผนการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพและตรงตามความต้องการของพนักงานมากยิ่งขึ้นในปีต่อไป

3. ประเมินผลจากจำนวนการร้องเรียน อัตราการลา มาทำงานสาย และการลาออก

สำรวจจำนวนข้อร้องเรียน อัตราการลา มาทำงานสาย และการลาออกของพนักงานทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ จำนวนและร้อยละ และเชิงคุณภาพ ได้แก่ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์รายบุคคล รวมทั้งสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ในองค์กร ได้แก่ ความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท ปัญหาหนี้สิน เป็นต้น

การประเมินผล วิเคราะห์เปรียบเทียบจำนวนข้อร้องเรียน อัตราการลา มาทำงานสาย และการลาออกของพนักงานว่าลดลงหรือไม่ หรืออาจตั้งค่าเป้าหมายเป็นร้อยละ เพื่อการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

4. การดำเนินกิจกรรมตามบริบทและความต้องการของสถานประกอบการนั้นๆ

ให้ครบทุกประเด็นข้อ 2 ภายในระยะเวลา 1 ปี

เคล็ดไม่ลับ.....กิจกรรมได้ผล คนทำงานจิตสดใส ใจเป็นสุข

1. ความต่อเนื่องอย่างยั่งยืน

สถานประกอบการจำเป็นต้องจัดกิจกรรม และเปิดโอกาสให้พนักงานได้เข้าร่วม กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และมีการกำหนด กิจกรรมสร้างสุข และเฝ้าระวังปัญหา สุขภาพจิตแก่พนักงานไว้ในแผนปฏิบัติการประจำปี

2. ความใส่ใจ

หมั่นสังเกตและเฝ้า ระวังปัญหาสุขภาพจิตของพนักงาน และ จัดบริการดูแลทางสังคมจิตใจ เช่น ประชาสัมพันธ์สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323 หรือหากมีปัญหาสามารถ ปรึกษาหัวหน้างานเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล หรือพยาบาลได้ เป็นต้น

3. ความสำคัญ

พนักงานทุกคนมี ความเท่าเทียมและความสำคัญเท่ากัน ทุกคน ดังนั้นทุกความคิดเห็นของ พนักงานทุกคนมีคุณค่า ทุกปัญหาควรได้ รับการช่วยกันหาทางแก้ไขตามความ เหมาะสมและเป็นไปได้



ระบบการให้การช่วยเหลือและการดูแลจิตใจพนักงาน เทคนิคการเป็นที่ปรึกษาของหัวหน้างาน

การสังเกต

สิ่งที่ควรสังเกต ได้แก่

- สุขภาพร่างกายโดยทั่วไป เช่น ใบหน้าอิดโรย ตาแดงก้ำ ใจหรือจามบ่อยๆ เนื้อตัวสกปรก มีกลิ่นตัว เป็นต้น
- การแต่งกาย เช่น แต่งกายไม่เรียบร้อย เสื้อผ้ายับยู่ยี่ ใส่เสื้อผ้าซ้ำโดยไม่ซัก เป็นต้น
- กิริยาท่าทาง เช่น ก้าวร้าว ลูกลี้ลูกลอน เชื่องซึม เหม่อลอย ร่าเริงผิดปกติ เป็นต้น
- คำพูด เช่น พูดเกินจริง พูดจาสับสนวุ่นวาย เป็นต้น
- ความไม่สอดคล้องของคำพูดกับกิริยาท่าทาง เช่น บอกว่าไม่เป็นอะไรแต่น้ำตาคลอ บอกว่าเห็นด้วยแต่ไม่สบตา ยิ้มแต่แววตาแข็งกระด้าง เป็นต้น

เมื่อสังเกตเห็นความผิดปกติต่างๆ ควรใส่ใจซักถามด้วยความห่วงใย ไม่ใช้อำนาจ หรือจับผิด

การถาม

เมื่อสังเกตพบความผิดปกติ ควรชวนพนักงานมาพูดคุยเป็นการส่วนตัว โดยแสดงท่าทีปกติ เพื่อไม่ให้เป็นที่ผิดสังเกตของพนักงานคนอื่น ๆ

- คำถามที่ควรใช้
 - ควรใช้การถามปลายเปิดเพื่อให้โอกาสพนักงานมีโอกาสบอกเล่าหรืออธิบาย เช่น เป็นอะไรหรือเปล่า เพราะอะไร รู้สึกอย่างไร เป็นต้น
 - ไม่ควรถามว่าใช่หรือไม่ เพราะจะได้แต่คำตอบสั้นๆ
 - ไม่ควรถามว่าทำไม เพราะจะทำให้พนักงานรู้สึกว่ากำลังถูกซักฟอก หรือถูกกล่าวหาว่าทำผิด
- เรื่องที่ควรถาม ได้แก่
 - เรื่องราวเป็นอย่างไร
 - รู้สึกอย่างไร
 - คิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป
 - อยากให้ช่วยอะไรบ้าง

ข้อควรระวัง ควรถามอย่างมีเป้าหมาย ไม่ถามเรื่อยเปื่อย และไม่ควรถามมากเกินไปเพราะจะทำให้อีกฝ่ายอึดอัด



การฟัง

เมื่อถามแล้วต้องตั้งใจ โดยควรปฏิบัติ ดังนี้

- เพื่อความสงบ ควรงดรับโทรศัพท์ชั่วคราว หรือปิดโทรศัพท์มือถือ
- แสดงท่าทีสนใจ ใช้สมาธิติดตามเรื่องที่เขากล่าว สบตาและโน้มตัวไปทางผู้พูดพยักหน้าหรือตอบรับเป็นระยะๆ และไม่ขัดจังหวะเมื่อเขากำลังพูด
- อย่ากอดอก เขย่าขา เล่นดินสอ มองนาฬิกา หรือมองออกนอกหน้าต่าง
- ระหว่างฟัง ควรสังเกตสีหน้า แววตา น้ำเสียง และท่าทางของผู้พูดด้วย

ในบางครั้ง เพียงการตั้งใจฟังอย่างเดียวก็สามารถช่วยให้ผู้พูดรู้สึกสบายใจขึ้น และเมื่อสบายใจแล้ว ก็จะมีสติคิดแก้ปัญหาโดยอาจไม่จำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือจากหัวหน้าเลยก็ได้

การให้กำลังใจ

ในระหว่างการพูดคุยกัน หากเห็นว่าพนักงานรู้สึกท้อแท้ เศร้าใจ หรือหมดหวังในชีวิต หัวหน้าควรให้กำลังใจ โดย

- ชี้ให้เห็นว่าพนักงานไม่ได้ถูกทอดทิ้ง ให้ต่อสู้กับปัญหาเพียงลำพัง ยังมีคนใกล้ชิดคิดเป็นกำลังใจให้อีก เช่น ครอบครัว เพื่อนๆ รวมทั้งหัวหน้างานด้วย
- ชี้ให้เห็นศักยภาพของพนักงานเอง เช่น มีความรู้ มีความสามารถ มีความขยันอดทน มีสติปัญญา ซึ่งจะต้องแก้ปัญหาได้อย่างแน่นอน
- ชี้ให้เห็นความหวังในอนาคต เช่น ยังมีโอกาสได้เลื่อนขั้น มีโอกาสโยกย้ายสถานที่ทำงาน มีโอกาสได้พัฒนาตนเองหรือลาศึกษาต่อ เป็นต้น ขอเพียงแค่อดทนฝ่าฟันอุปสรรคในวันนี้ไปให้ได้เท่านั้นควรให้กำลังใจพนักงานทุกครั้งที่พูดคุยกัน โดยเฉพาะก่อนจบการพูดคุยแต่ละครั้ง

5. การช่วยเหลือและติดตามผล

วางแผนแก้ปัญหาพร้อมกัน โดยค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาให้พบ รวมทั้งมีการติดตามประเมินผลเป็นระยะ หัวหน้างานควรติดตามสังเกตและพูดคุยกับพนักงานเพื่อดูว่าพนักงานมีจิตใจดีขึ้นหรือไม่ แก้ปัญหาได้หรือยัง หรือมีอุปสรรคอะไรบ้าง หากหัวหน้างานพยายามช่วยเหลืออย่างเต็มที่แล้ว ไม่ดีขึ้น ควรส่งต่อพนักงานไปพบผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์หรือพยาบาล ประจำสถานประกอบการ หรือส่งต่อโรงพยาบาลที่มีฝ่าย/กลุ่มงานจิตเวช เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป



กิตติกรรมประกาศ

ชุดหนังสือดังกล่าวนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จากการให้คำปรึกษาแนะนำของ แพทย์หญิงสายพิณ คุณสมิทธิ ซึ่งเป็นที่ปรึกษาสำนักส่งเสริมสุขภาพ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และข้อคิดเห็นมาโดยตลอด คณะผู้จัดทำจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณ นักวิชาการจากหน่วยงานต่างๆ ดังนี้

- กรมอนามัย อันประกอบไปด้วย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ สำนักทันตสาธารณสุข สำนักอนามัยผู้สูงอายุ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักโภชนาการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง และศูนย์อนามัยที่ 1-12
- กรมควบคุมโรค อันประกอบไปด้วย สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม สำนักโรคไม่ติดต่อ
- กรมสุขภาพจิต อันประกอบด้วย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข อันประกอบไปด้วย กองบริหารสาธารณสุข ซึ่งได้กรุณาสับสนุนข้อมูลวิชาการ ประสพการณ์ต่างๆ ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ในการจัดทำชุดหนังสือดังกล่าวนี้มาโดยตลอด



กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ

วัยทำงาน สร้างสุข สดชื่น อายุยืน ด้วย 10 PACKAGES

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ที่อยู่ 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
Tel. 0 2590 4525 e-mail: workingage@hotmail.com