

ผลการวิเคราะห์การประเมินความเครียด
โดยใช้ แบบสำรวจสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2565

ข้อมูลทั่วไป

จากการสำรวจสภาวะสุขภาพของบุคลากร สำนักส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 106 คน มีผู้ตอบแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง (ST5) จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 80.18 เป็นเพศชาย ร้อยละ 23.53 เพศหญิง ร้อยละ 76.47 อายุน้อยที่สุด 22 ปี อายุมากที่สุด 60 ปี อายุของบุคลากรเฉลี่ย 46 ปี การศึกษา ร้อยละ 47.06 อยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป เป็นประเภทข้าราชการ ร้อยละ 49.41 ลูกจ้างประจำ 37.64 และพนักงานราชการ ร้อยละ 7 ส่วนใหญ่สถานภาพสมรส ร้อยละ 54.12

เมื่อสอบถามเกี่ยวกับภาระทางการเงิน พบว่า ร้อยละ 32.94 มีรายจ่ายน้อยกว่ารายได้ ร้อยละ 25.88 มีรายจ่ายเท่ากับรายได้ และร้อยละ 16.47 มีรายจ่ายเกินรายได้เล็กน้อย เมื่อถามถึงการเก็บออม พบว่า ร้อยละ 54.12 มีเก็บออมเพียงเล็กน้อย ตามด้วย ร้อยละ 22.35 ไม่มีเงินเก็บออม ร้อยละ 20 มีปานกลาง และมีเพียง ร้อยละ 3.53 ที่มีเก็บออมมาก ส่วนทางการผ่อนชำระหนี้ ร้อยละ 40 เป็นภาระปานกลาง ร้อยละ 14.12 เป็นภาระน้อย และมีภาระหนักมากถึงหนักที่ ร้อยละ 25.88

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

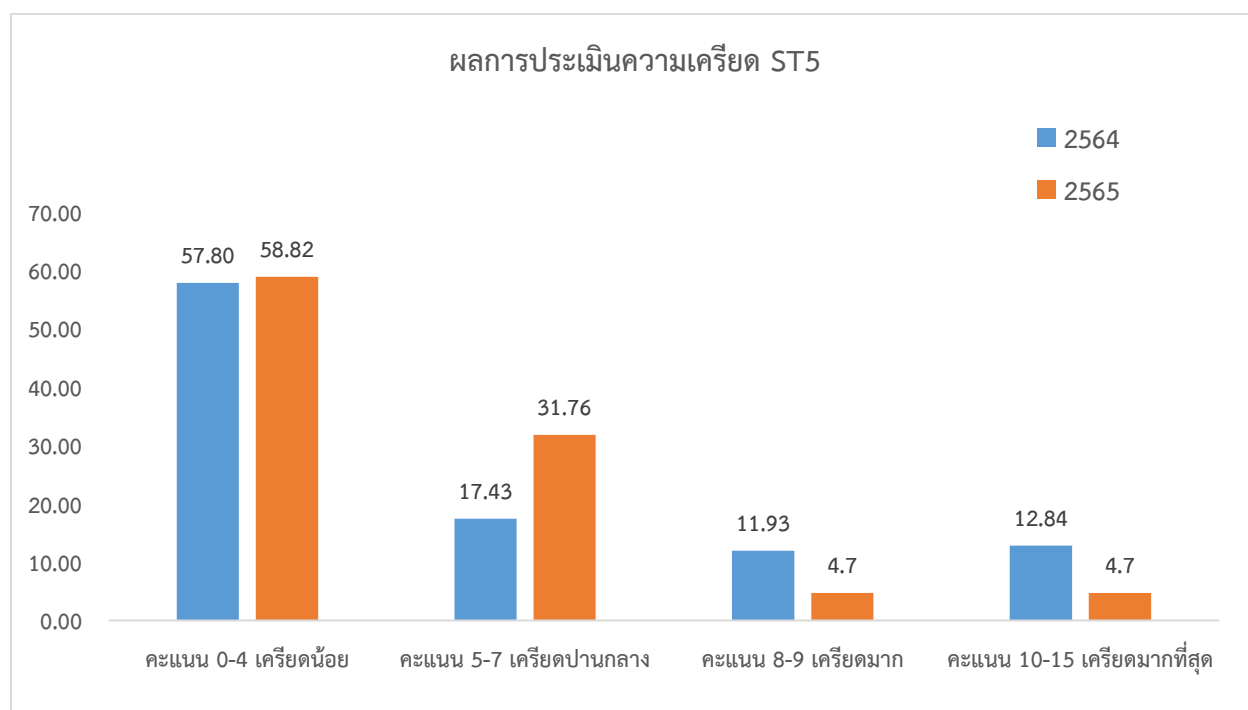
เมื่อแปลผลการตอบแบบประเมินความเครียด โดยใช้แบบประเมิน ST5 แปลจากผลรวมของคะแนนที่ตอบพบว่า ร้อยละ 58.82 มีความเครียดน้อย ร้อยละ 31.76 เครียดปานกลาง และระดับเครียดมากและมากที่สุด มีร้อยละเท่ากัน คือ ร้อยละ 4.70

แบบประเมินความเครียด	แทบไม่มี (0 คะแนน)		เป็นบางครั้ง (1 คะแนน)		บ่อยครั้ง (2 คะแนน)		เป็นประจำ (3 คะแนน)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	26	30.59	46	54.12	10	11.76	3	3.53
มีสมาธิน้อยลง	28	32.94	49	57.65	6	7.06	2	2.35
หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	29	34.12	47	55.29	7	8.24	2	2.35
รู้สึกเบื่อ เซ็ง	18	21.18	53	62.35	10	11.76	4	4.71
ไม่อยากพบปะผู้คน	47	55.29	32	37.65	3	3.53	3	3.53

แปลผลได้ดังนี้

เกณฑ์ปกติที่กำหนด	2564		2565	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
คะแนน 0-4 เครียดน้อย	63	57.80	50	58.82
คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง	19	17.43	27	31.76
คะแนน 8-9 เครียดมาก	13	11.93	4	4.70
คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด	14	12.84	4	4.70

เปรียบเทียบ ปี 2564 – 2565



เมื่อเปรียบเทียบผลการประเมินจากปี 2564 พบว่า คนที่เครียดมาก/มากที่สุดมีร้อยละลดลง คนที่เครียดน้อยเพิ่มขึ้นเล็กน้อย แต่เพิ่มมากขึ้นในกลุ่มที่เครียดปานกลาง

แนวทางการจัดการความเครียด

กรมสุขภาพจิต สํารวจพบ ผ่อนปรนเฟส 3 คนไทยและบุคลากรทางการแพทย์ เครียด-หมดไฟ-ซึมเศร้า-อยากทำร้ายตัวเอง เพิ่มขึ้น หลังลดลงช่วงคลายล็อกเฟส 1-2 เหตุกลับมาใช้ชีวิตเกือบปกติ แต่เป็น new normal พบยังกังวลเกี่ยวกับโรค แม้ไทยไม่มีติดเชื้อในประเทศ แนะนำสร้างพลังใจด้วยฮีตฮีตสู้ หมายถึงเข้มแข็งอดทนมั่นใจตนเองเอาชนะอุปสรรคได้ “ฮีต” หมายถึงมีกำลังใจ มีแรงใจดำเนินชีวิต ส่วนใหญ่มาจากคนรอบข้าง คนในครอบครัว คนที่เรารักเคารพ และ “สู้” หมายถึงเอาชนะอุปสรรค ปัญหาอาจต้องการวิธีคิดแก้ ทักษะการจัดการปัญหา

5 ทริคง่ายๆ จัดการความเครียดด้วยตัวเอง

"ความเครียด"เป็นสภาวะของอารมณ์ของคนที่ต้องเจอกับปัญหาต่างๆ เกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวล รู้สึกกดดันหลายครั้งที่หลายคนมักจะเครียดโดยที่ไม่รู้ตัวเพราะคนเรามักจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดไม่เหมือนกัน เพราะเมื่อเกิดความเครียดเราจะแสดงออกมาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม บางคนหงุดหงิดง่ายบางคนป่วยง่าย บางคนนอนไม่หลับ

1. ออกกำลังกาย คลายเครียด

Cortisol จะทำงานอย่างหนัก เราสามารถแก้ได้โดยการให้ฮอร์โมนเอนดอร์ฟินทำงานบ้างด้วยการออกกำลังกายอย่างน้อยๆ ถ้าเรารู้สึกตัวว่ากำลังเครียดอยู่ การได้ออกจากโต๊ะทำงานไปยืดเส้นสาย หรือเดินขึ้นลงบันไดอาจทำให้เราหลุดโฟกัสเรื่องเครียดสักพักหนึ่ง จริงๆ แล้วการออกกำลังกายในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงการออกแรงอย่างหนัก เหงื่อตกมากๆ แต่เป็นการออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิต เพียงแค่เดินปกติสัก 10 นาที หันเหตความสนใจไปในทางบวก ก็ได้ผลแล้ว แต่ถ้ามีเวลาหลังเลิกงานควรจะไปออกกำลังกายอย่างจริงจัง อย่างน้อยวันละ 30 นาที แค่ 3-5 วันต่อสัปดาห์ก็เพียงพอให้ฮอร์โมนแห่งความสุขทำงานได้อย่างเต็มที่บ้าง

2. นั่งสมาธิ ผีอกจิต ลดเครียด

หากลองสังเกตตัวเองเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียด จะเหมือนมีก้อนความคิดบางอย่างวิ่งอยู่ในหัวตลอดเวลา ซึ่งเมื่อมีความเครียดวิ่งวนอยู่ในหัวตลอดเวลาทำให้เราต้องคิดซ้ำไปซ้ำมาในเรื่องเครียดนั้นๆ เราจะจัดการกับปัญหากับมันอย่างไรดี การจมอยู่กับความเครียดอาจทำให้เราไม่อยากทำอย่างอื่นเลย ดังนั้น การแก้ปัญหาง่ายๆ เมื่อรู้สึกวิตกกังวลมากเกินไป ลองหาเวลาทำสมาธิ หรือสวดมนต์ไหว้พระ ผีกลมหายใจ ลองกำหนดลมหายใจเข้า-ออกง่ายๆ ทำให้ชีพจรเต้นช้าลง เอาใจไปโฟกัสการกำหนดลมก็ทำให้เราลืมเรื่องเครียดๆ ไปได้ประมาณหนึ่งเลยละ

3. จัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน

Work Life Balance เราได้ยินกันมานานแล้วแต่หลายคนยังคงไม่สามารถทำได้ นอกจากการจัดสรรเวลาการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวให้ดีขึ้นแล้ว ยังช่วยในเรื่องของการที่เราไม่เอาความเครียดต่างๆ ไปให้กับครอบครัวด้วย 8 ชั่วโมงการทำงานหลังจากนั้นควรหยุดคิดเรื่องงาน ไม่นำงานไปทำในขณะที่ใช้เวลาร่วมอยู่กับครอบครัว ให้โฟกัสกับเรื่องครอบครัว และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งในการบริหารความเครียดได้ดีเลยทีเดียว

4. ผ่อนคลายด้วยการดูหนัง ฟังเพลง

แม้ว่าเราจะจัดการปัญหาความเครียดต่างๆ ยังไม่ได้ทันที แต่การที่เราเอาตัวเองออกมาจากความเครียดได้สักพักหนึ่งก็น่าจะเป็นเรื่องที่ดีได้ทำตามใจตัวเองบ้าง เช่น การนอนดูหนัง ฟังเพลงสบายๆ หรือออกไปทำกิจกรรมทำที่นอกจากการนั่งจมกับความเครียดๆ แน่แน่นอนว่าช่วยให้สมองปลอดโปร่งสักพัก และอาจทำให้เรากลับมาคิดแก้ไขปัญหาหรือเรื่องเครียดได้ด้วย

5. ปรับเปลี่ยนความคิด

การจมอยู่กับความคิดใดความคิดหนึ่งมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการเครียดโดยไม่รู้ตัวได้ หรือถ้าหากเราจมอยู่กับความวิตกกังวลมากๆ ก็กลายเป็นความเครียดสะสม ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นก็กลายเป็นสาเหตุของความทุกข์ใจ ในทางวิทยาศาสตร์พบว่าความคิดสัมพันธ์กับสมอง เมื่อคิดอย่างหนึ่งสมองก็จะตอบสนองไปตามนั้น หากเรตกอยู่ในภาวะเครียดเรื่องงาน สุขภาพ หรือเพื่อนร่วมงาน วิธีการคือให้เอาตัวเองออกจากความเครียดนี้ด้วยการลองปรับมุมมองปัญหาต่างๆ เอาตัวเองออกมาเป็นคณนอกดูบ้าง อาจทำให้เราเห็นสาเหตุของปัญหาและวิธีแก้ไขได้ง่ายกว่าการเอาตัวเองไปจมอยู่กับตรงนั้น หรือหากเรามองข้ามเรื่องเล็กน้อย และยอมรับข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นของงานหรือเพื่อนร่วมงาน อาจทำให้เราเข้าใจสถานการณ์ และหายเครียดได้เร็วขึ้น อีกทั้งยังน่าจะป้องกันตัวจากความทุกข์ต่างๆ ได้ดีอีกด้วย

ที่มา : <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30866>

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการสำรวจความต้องการ ควรจัดกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและเป็นการสร้างบรรยากาศให้องค์กรมีชีวิตชีวา
2. ควรมีการสอบถามเพิ่มเติมถึงสาเหตุของความเครียด ของบุคลากร