



# ข่าวสารการเจ้าหน้าที่



รายทบทวนโดย : กลุ่มขีตมขทรีขทการขุดคค กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย  
โทร. 0 2590 4083 โทรฟัร 0 2590 4080



...พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว...



พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือน เนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือน ปีพุทธศักราช ๒๕๓๙

“การยึดมั่นในผลประโยชน์ของแผ่นดิน และความถูกต้องเป็นธรรม เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการ เพราะการยึดมั่นดังกล่าว จะทำให้มีจิตใจมั่นคงเด็ดเดี่ยวในอันที่จะพากเพียรปฏิบัติหน้าที่ให้จนบรรลุผลสำเร็จ และสามารถป้องกันความผิดพลาดเสียหายอันจะเกิดแก่ตนแก่งานได้อย่างแท้จริง.”



วันข้าราชการพลเรือน  
ปีพุทธศักราช ๒๕๓๙

## ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑๗ วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๙

### ..เก็บมาฝาก..

เคยรู้สึกไหมว่า บางช่วงของชีวิตที่โดนพายุงาน ภาระ โหมกระหน่ำ เดินไปทางไหนก็มีแต่คนฝากให้ทำงานนี้ นิด งานโน้น น้อย และที่หนักสุด ต้องเข้าห้องเย็นไปมีที่ตั้งกลิ่นเอาความรู้ ความสามารถที่มีไปคิดงาน discuss ไอเดียกับเจ้านายจนหมดวัน จะเป็นช่วงที่สมองเบลอตื้อตัน คิดอะไรไม่ค่อยออก..... จะเป็นอย่างไรติดตามได้ในเก็บมาฝากค่ะ (หน้า ๔-๕)

### ฝากกันได้..

อย่าลืม!! นะคะ สามารถติดตามข่าวสารการเจ้าหน้าที่ ได้ทุกวันที่ ๑ และวันที่ ๑๖ ของทุกเดือน ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย <http://person.anamai.moph.go.th> หากผู้อ่านมีข้อเสนอแนะ ดิชม หรือประสงค์จะส่งบทความเพื่อลงข่าวสารโปรดแจ้งไปที่ E-mail [hrd\\_person@anamai.mail.go.th](mailto:hrd_person@anamai.mail.go.th)

## บรรจุและแต่งตั้งผู้ได้รับการคัดเลือก

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	บรรจุและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง	วันที่
๑	นายยุทธกิจ อริยะเกียรติสกุล	ทันตแพทย์ปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ ชลบุรี กรมอนามัย	๑๖ พ.ค. ๕๙
๒	นางสาวช่อผกา คงต้นกุล	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ นครสวรรค์ กรมอนามัย	๑ ก.ค. ๕๙
๓	นางสาวพิมลพร อ้นยงค์	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ นครสวรรค์ กรมอนามัย	๑ ก.ค. ๕๙
๔	นางสาวฮัสลีนา ยูโซ๊ะ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	๑ ก.ค. ๕๙



## รับโอนข้าราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นายสงกรานต์ วชิรศักดิ์โสภานะ	นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ ฝ่ายบริหารทั่วไป โรงพยาบาลนายายอาม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ กลุ่มยุทธศาสตร์บริหารงานบุคคล- และอัตรากำลัง กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย	๑๖ ส.ค. ๕๙
๒	นางณัฐพร ม่วงแดง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มงานเทคโนโลยีสารสนเทศและ- สนับสนุนวิชาการ กลุ่มภารกิจวิชาการ สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ นครสวรรค์ กรมอนามัย	๒ ต.ค. ๕๙
๓	นางศิริภาพร ภูโยฤทธิ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มวิจัยและพัฒนาวิชาการ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ- และสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๕ นครราชสีมา กรมอนามัย	๒ ต.ค. ๕๙



## แต่งตั้งลูกจ้างประจำไปดำรงตำแหน่งใหม่

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่งใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นางอรชา ตะกรุดเงิน	พนักงานพิมพ์ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	พนักงานพิมพ์ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน สำนักงานเลขานุการกรม กรมอนามัย	๑๕ ส.ค. ๕๙
๒	นายธรรมรัฐ มณสวัสดิ์	พนักงานพิมพ์ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	พนักงานพิมพ์ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน สำนักงานเลขานุการกรม กรมอนามัย	๑๕ ส.ค. ๕๙
๓	นางสาวปวีดา แหบคงเหล็ก	พนักงานพิมพ์ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	พนักงานพิมพ์ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน สำนักงานเลขานุการกรม กรมอนามัย	๑๕ ส.ค. ๕๙
๔	นางประเสริฐ นันทวัฒน์	พนักงานธุรการ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	พนักงานธุรการ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย	๑๕ ส.ค. ๕๙
๕	นางสาวอัญชลี ศรียานนท์	พนักงานธุรการ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	พนักงานธุรการ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย	๑๕ ส.ค. ๕๙
๖	นายประมาณ ศรีอมร	พนักงานธุรการ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	พนักงานธุรการ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย	๑๕ ส.ค. ๕๙
๗	นางสาวทิพย์สุดา แลนไฮสง	พนักงานธุรการ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	พนักงานธุรการ ส ๓ กลุ่มงานสนับสนุน กลุ่มบริหารกฎหมายสาธารณสุข กรมอนามัย	๑๕ ส.ค. ๕๙



## ๗ วิธีแก้สมองตันในวันทำงานไม่เดิน



เคยรู้สึกไหมว่า บางช่วงของชีวิตที่โดนพายุงานถาโถม โหมกระหน่ำ เดินไปทางไหนก็มีแต่คนฝากให้ทำงานนี้เนิด งานโน้นหน้อย และที่หนักสุด ต้องเข้าห้องเย็นไปมีพ่ดั่งกลั่นเอาความรู้ ความสามารถที่มีไปคิดงาน discuss ทีเดียวกับเจ้านายจนหมดวัน จะเป็นช่วงที่สมองเบลอต้อตัน คิดอะไรไม่ค่อยออก ดูเหมือนสมองรวน ๆ ไปสักพัก อันเกิดมาจากการที่ต้องเค้นสมองให้คิดให้จำทุกเรื่องอยู่ตลอดเวลา จริง ๆ ต้องบอกว่าถ้าใครไม่เคยเป็นเลยคงเป็นคนโชคดีมาก หรือไม่ก็เป็นมหาเศรษฐินีที่ไม่ต้องทำงานหนักเลยจึงไม่ต้องใช้ความคิดอะไรมากมายนัก แต่โดยปกติมนุษย์ออฟฟิศ ชีวิตซิค ๆ แบบชาวเราคงหนีไม่รอดอาการสมองตันเป็นแน่ แต่ถ้าเกิดความรู้สึกแบบนี้เมื่อไหร่ก็ไม่ต้องกังวล ลองทำตาม ๗ ข้อด้านล่างนี้คาดว่าจะช่วยแก้ปัญหสมองเออเร็วได้แน่นอน

### ๑. คิดไม่ออกต้องเรียงลำดับความคิด

เวลาคิดอะไรไม่ออก สมองมันตีบมันตัน อาจเป็นเพราะวิธีคิดเราผิด หรือไม่เข้าใจโจทย์ที่ได้รับมาอย่างแท้จริง ก็ต้องทวนโจทย์ อาจจะไปถามผู้ที่สั่งงานคุณมาว่าที่เค้าต้องการจากคุณคืออะไรกันแน่ แล้วมาเรียงลำดับความคิดใหม่อีกทีว่า เอ๊ะ ต้องใช้วิธีคิดอย่างไร กลยุทธ์ไหนจึงจะตีโจทย์แตกกันแน่ สุดหายใจลึก ๆ กำหนดลมปราณ แล้วลองใหม่อีกตั้งคะ

### ๒. คิดไม่ออกต้องเม้าท์มอย

ถ้าสมองอ่อนล้ามาก คิดต่อไปไม่ไหวแล้ว ก็ขอให้หยุดคิดจะดีกว่าฝืนต่อไปก็คงคิดไม่ออก ลองเดินออกจากโต๊ะไปเม้าท์มอยกับเพื่อนร่วมงานแถว ๆ นั้นดูบ้าง อาจเริ่มด้วยบทสนทนาทั่ว ๆ ไป เน้นเรื่องที่เบาสมองเป็นหลัก แล้วค่อยต่อยด้วยการถามหาไอเดียที่เกี่ยวข้อง ที่คุณอาจเอามาต่อยอดความคิดในเรื่องที่ยังค้างคาอยู่ก็ไม่เสียหาย หลายหัวช่วยกันคิด ดีกว่านั่งหมกมุ่นอยู่คนเดียวเป็นไหน ๆ อยู่แล้ว

### ๓. คิดไม่ออกต้องออกไปหาขนมขบเคี้ยว

เวลาใช้สมองมาก ๆ ร่างกายจะต้องการพลังงานเป็นจำนวนมาก เพื่อสังเคราะห์สารอาหารหล่อเลี้ยงสมอง บ่อยครั้งในระหว่างการประชุมที่เคร่งเครียด แล้วเราได้ยินเสียงท้องร้องโครกครากจากใครบางคน หรือแม้กระทั่งของตัวเอง ถ้าคิดไม่ออกจะทนทรมานอยู่เีย รีบไปหาของมากระแทกปากไว้ ๆ จะมีประโยชน์กว่าเคยได้ยินมั้ยจ๊ะว่า กองทัพต้องเดินด้วยท้อง

๔. คิดไม่...

#### ๔. คิดไม่ออกต้องท่องเน็ต เล่นโซเชียล

แหล่งรวมของการเรียนรู้ และไอเดียขนาดใหญ่สมัยนี้ คงหนีไม่พ้นอินเทอร์เน็ต และโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ที่มีเรื่องราวให้เราเสพมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวเบาสมองว่าไรดี๊ จนไปถึงเรื่องหนัก ๆ เปี่ยมสาระ ดังนั้นถ้าเราสมองตีบสมองตัน ก็เลื่อนเมาท์ไปเข้าเน็ต หาอะไรดูผ่อนคลายให้อมยิ้ม หรือหาไอเดียต่อยอดแนวคิดที่เรา กำลังคิดอยู่ก็ได้ทั้งนั้น ลองโพสต์ถามไอเดียเพื่อนในโซเชียลดูก็ได้ เผื่ออาจจะได้ความคิดสด ใหม่ แบบที่คิดไม่ถึงกันเลยทีเดียว

#### ๕. คิดไม่ออกต้องออกไปหาแรงบันดาลใจ

ถ้า deadline งานคุณยังพอมีเวลา ลองออกไปเตะขอบฟ้าแบบที่พี่ตูน บอดี้สแลม แนะนำบ้าง จะเป็นไร หลาย ๆ ครั้ง การนั่งจ่อมเจ้าอยู่ที่เดิมก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สมองตันเช่นกัน ลองเดินออกไปมองฟ้า มองน้ำ ไปซื้อกาแฟ หรือไปพักผ่อนนอกโต๊ะทำงาน หรือเดินออกไปนอกออฟฟิศสักพัก สมองอาจสั่นไหวขึ้น แต่อย่าไปนานจนโดนดุละ ควบคุมเวลาของตัวเองให้ดีด้วย จะได้ไม่มีปัญหาตามมาทีหลัง

#### ๖. คิดไม่ออกต้องออกกำลังกาย

การออกกำลังกายได้รับการวิจัยจากหลายสถาบันมาแล้วทั่วโลกว่าทำให้เลือดสูบฉีด อะดรีนาลีน หลั่งไหล สมองแล่นไว ดังนั้นถ้าคิดไม่ออก ไอเดียฝืดเคือง หยิบรองเท้าวิ่งขึ้นมา แล้วออกวิ่งพอเหนื่อย หรือจะว่ายน้ำ โยคะ ฝึกสมาธิทำได้ทั้งนั้น เอาที่ชอบ ๆ ทำให้เหมือนประมาณว่า พักสมองไม่ต้องคิดเรื่องงานไปเลยสักชั่วโมง สองชั่วโมงแล้วไปออกกำลังกาย เชื้อสี ไอเดียจะแล่นปรวดปรืดเลยทีเดียวนะ

#### ๗. คิดไม่ออกต้องหยุดใช้เวลากับตัวเองให้มาก

เวลาคิดไม่ออก อย่าหมกมุ่น เวลาสมองตัน ก็ต้องพยายามทำให้สมองโล่ง ๆ อย่าไปกดดันตัวเอง อะไรขนาดนั้น ยิ่งคิดวนไปวนมา ยิ่งคิดไม่ออก ถ้าเริ่มรู้สึกวุ่นวายใช้เวลาทำอะไรนานเกินไปให้หยุดคิด แล้วหันเหความสนใจไปทำอย่างอื่นสักพักค่อยกลับมาทำต่อจะได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า พักสักนิด ความคิดมาแน่นอน

ที่มา : <https://th.jobsdb.com/th->



สิทธิ์และประโยชน์ ของท่าน

ตามระบบราชการ คืองานของเรา