



ข่าวสารกรมเจ้าหน้าที

รายงานข่าวโดย : กลุ่มอำนวยการ กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

โทร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๙๓ โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๘๐



...พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช..

พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือนเนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือนปีพุทธศักราช ๒๕๔๔
“การปฏิบัติราชการนั้น นอกจากมุ่งกระทำเพื่อให้งานสำเร็จไปโดยเร็วและมีประสิทธิภาพแล้ว
ยังจะต้องกระทำด้วยสติรู้ตัวและปัญญา รู้คิด ว่าสิ่งใดเป็นความเจริญ สิ่งใดเป็นความเสื่อม
อะไรเป็นสิ่งที่ต้องทำ อะไรเป็นสิ่งที่ต้องละเว้นหรือจำกัด ผลที่เกิดขึ้นจึงจะเป็นประโยชน์ที่แท้
และยั่งยืนทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม”

วันข้าราชการพลเรือน

ปีพุทธศักราช ๒๕๔๔

ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒๑ วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

..เก็บมาฝาก..

วิธีสร้างสุขในการทำงานขณะจิตตก ชีวิตคนเรามีขึ้นก็มี
ลง# การทำงานก็เช่นกันในโลกของการทำงานทุกคน
ย่อมมีโอกาสจะผ่านพบกับช่วงจิตตกเป็นบางช่วงของ
ชีวิต เพราะอะไรๆ ในชีวิตไม่แน่นอน การเปลี่ยนแปลง
เกิดขึ้นได้ทุกวัน ไม่ว่าจะคุณจะเป็นน้องใหม่เพิ่งเข้า
ทำงาน หรือเป็นผู้บริหารตำแหน่งใหญ่โตก็ตาม ...ซึ่งจะ
เป็นอย่างไรติดตามได้ในเก็บมาฝากครับ (หน้า ๓)

ฝากกันได้..

อย่าลืม!! นะครับ สามารถติดตามข่าวสาร
การเจ้าหน้าที่ ได้ทุกวันที่ ๑ และ ๑๖ ของทุกเดือน
ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่กรมอนามัย
<http://person.anamai.moph.go.th> หากผู้อ่าน
มีข้อเสนอแนะ ดิชม หรือประสงค์จะส่งบทความ
เพื่อลงข่าวสารโปรดแจ้งไปที่กองการเจ้าหน้าที่

เลื่อนข้าราชการ

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและ ส่วนราชการเดิม	ตำแหน่งและ ส่วนราชการที่เลื่อน	ตั้งแต่วันที่
๑	นางเพ็ญฤทัย พิพัฒน์สิริ	เภสัชกรชำนาญการ กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ กรมอนามัย	เภสัชกรชำนาญการพิเศษ กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ กรมอนามัย	๒๕ ก.ค. ๖๐
๒	นางสาวปิยรัตน์ สิทธิวรรณ	นายแพทย์ปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ นครสวรรค์ กรมอนามัย	นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ นครสวรรค์ กรมอนามัย	๒๘ ก.พ. ๖๐



ย้ายข้าราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นางสาวภัทราพร ชูศรี	นักโภชนาการชำนาญการ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	นักโภชนาการชำนาญการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี กรมอนามัย	๑๙ ต.ค. ๖๐
๒	นายปิยะ บุรีโส	นักโภชนาการชำนาญการ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	นักโภชนาการชำนาญการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๗ ขอนแก่น กรมอนามัย	๑๙ ต.ค. ๖๐



อนุญาตให้ลูกจ้างประจำลาออกราชการ

นางประไพ คำพาทิ ตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าหน้าที่อนามัย ส 2 กลุ่มงานสนับสนุน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรม
อนามัย ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน ๒๕๖๐



เก็บมาฝากฉบับนี้ **เรมาทราบ** วิธีสร้างสุขในการทำงานขณะจิตตก !!



สำหรับบางคนช่วงเวลาจิตตกอาจจะยาวนาน แต่สำหรับบางคนอาจจะมีความสามารถในการรับมือได้ดี ก็จะสามารถผ่านไปได้ในเวลาอันสั้น ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามมันจะผ่านไป อยู่แค่ที่เราจะมีวิธีต่อสู้กับจิตใจตัวเองอย่างไร วิธีการไม่ยากไม่ง่ายตามนี้เลยนะครับ

๑. สสำรวจให้ชัดว่าต้นตอของปัญหาคืออะไร ก่อนจะแก้ปัญหาก็ต้องรู้ปัญหาที่ก่อน จะได้แก้ได้ถูกจุด บางทีปัญหาที่เราพบอาจเป็นปัญหาเล็กน้อยแค่เพียง เราต้องย้ายที่นั่งแล้วเราไม่ชอบนั่ง ณ จุดนั้น จนไปถึงปัญหาใหญ่โตระดับโดนโยกย้ายไปทำงานที่ไม่ถนัด วิธีการแก้ไขปัญหาก็แตกต่างกันไปตามระดับ บางปัญหาอาจแก้ได้ด้วยตัวเองบางปัญหาต้องหาทางแก้ด้วยการขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ดังนั้นควรมองให้อ່องแท้ว่าปัญหาเกิดจาก

๒. หาแนวทางแก้ไขปัญหาให้เหมาะกับนิสัยส่วนตัวของตัวเอง พอพบแล้วว่าปัญหาคืออะไร คุณก็จะเริ่มรู้แล้วว่าต้องแก้ตรงไหน สิ่งที่ยากจะแนะนำคือ พยายามเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาให้เหมาะสมกับตัวเอง เช่น ถ้าคุณเป็นคนชอบพูดคุยเปิดอกกับฝ่ายตรงข้ามให้เคลียร์ แล้วเหตุของอาการจิตตกที่คุณเป็นตอนนี้เกิดจากคุณหรือบางคน เช่น หัวหน้างาน หรือลูกน้อง ก็หาวิธีปรับความเข้าใจ ส่วนบางคนชอบแบบลึ้ม ๆ ไปเอง ก็พยายามหลีกเลี่ยงปัญหา ที่ทำให้เราจิตตกสักพัก อาการจิตตกก็จะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น

๓. ย้ายที่นั่ง บางทีการที่เราเกิดอาการจิตตก อาจจะเกิดขึ้นจาก เราทำอะไรสักอย่างหนึ่งเป็นเวลานานจนเกินไป จนทำให้รู้สึกเหนื่อยหน่าย ย้ายที่นั่งจะทำให้คุณรู้สึกเปลี่ยนบรรยากาศ เห็นมุมมองใหม่ๆ ของออฟฟิศ การสร้างบรรยากาศในการทำงานใหม่ ๆ มีส่วนช่วยเป็นอย่างมากที่จะปรับเปลี่ยนให้รู้สึกดีขึ้นได้ แล้วอาการจิตตกของคุณจะดีขึ้น

๔. จัดโต๊ะทำงานใหม่ บางออฟฟิศอาจไม่สามารถเคลื่อนย้ายที่นั่งได้เองตามใจชอบ เรายังมีอีกวิธีการแนะนำเสนอ การจัดโต๊ะทำงานใหม่ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่เวิร์คสุด ๆ เพราะโต๊ะทำงานเป็นอะไรที่เราจะต้องนั่งอยู่ประจำ ๕ วันต่อสัปดาห์ วันละอย่างต่ำ ๘ ชั่วโมง จึงเป็นสถานที่ ที่มีผลต่อจิตใจคุณมากไม่แพ้ห้องนอนที่บ้านของคุณเลย หลักการง่าย ๆ ก็คือ อะไรที่ไม่ใช้ก็เก็บเข้ากล่องโยนทิ้งไปบ้าง อะไรที่ยังอยากเก็บ ก็เอามาจัดใหม่ให้เป็นหมวดหมู่ เช็ด ทำความสะอาดตู้โต๊ะให้สะอาดเรียบร้อย และสำหรับคนที่แอดวานซ์กว่านั้น อาจจะไปศึกษาตำราของจู้ยิบโน้ตทำงาน แล้วนำมาปรับภูมิทัศน์ให้เหมาะสมเสริมโชคชะตาตามความเชื่อก็เพลินเพลินไปอีกแบบ ดีไม่ดี จากจิตตกอาจได้รับโอกาสดี ๆ ใหม่ ๆ ก็เป็นไปได้



๕. หากความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติม เปิดใจเรียนรู้ความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติม ไม่เพียงแต่เป็นการแก้ปัญหาจิตตกเท่านั้น แต่ยังเป็นทางออกที่เป็นประโยชน์กับตัวคุณเองระยะยาวอีกด้วย อยากเรียนอะไรก็เรียนไปเลย เอาที่ชอบ อาจจะเป็นการลงคอร์สระยะสั้นนอกเวลางาน หรือแม้แต่แลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนร่วมงานแบบเบา ๆ ก็ได้ เวลาที่คนเราเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ชอบ เราจะไม่มีเวลามานั่งคิด หรือหมกมุ่นในอารมณ์แห่งความจิตตก จนคุณจะมีอารมณ์ห่วง ๆ เหล่านั้นไปในที่สุด

๖. อดทนเวลาที่ฝนพริ้ว สุดท้าย เป็นวิธีที่พุดง่าย แต่ทำยากที่สุด คือ อดทนกับช่วงเวลานั้นของตัวเอง บางทีทั้งหมดทั้งมวลที่ทำให้เราจิตตกก็ไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากสภาวะอารมณ์ช่วงหนึ่ง ของเราที่เกิดขึ้นเอง เป็นอีกหนึ่ง cycle ของชีวิตที่เราต้องผ่าน เมื่อหาแล้วไม่เจอสาเหตุ ก็ไม่มีอะไรต้องแก้ แค่เพียงอดทนเวลาที่ฝนพริ้วเท่านั้นเอง

โตโตในโลกล้วนอนิจจัง จิตตก ก็เป็นอารมณ์หนึ่งที่ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป พยายามหาอย่างอื่นทำไหมให้คิดมากจะดีที่สุดในยั้งคิดก็ยิ่งน้อย นอยด์มากก็จะดูแก่เร็ว ปล่อยวาง แล้วทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด รับรองแปดเดียวหายจิตตกแน่นอน

ที่มา : <https://th.jobsdb.com/th-th/articles/วิธีสร้างสุขในการทำงาน>



สิทธิ์และประโยชน์ ของท่าน

ตามระบบราชการ คืองานของเรา

