



ข่าวสารการเจ้าหน้าที่



รายงานข่าวโดย : กลุ่มอำนวยการ กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

โทร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๙๓ โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๘๐



...พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช..

พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือน เนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือน ปีพุทธศักราช ๒๕๒๖

“การทำงานสร้างเกียรติยศชื่อเสียงและความเจริญก้าวหน้า นอกจากจะต้องใช้วิชาความรู้ที่ดีแล้ว แต่ละคนยังต้องมีจิตใจที่มั่นคงในความสุจริตและมุ่งมั่นต่อความสำเร็จเป็นรากฐานรองรับ กับต้องอาศัยคุณศโลบายหรือวิธีการอันแยบคายในการประพฤติปฏิบัติเข้าประกอบอีกหลายประการ ประการแรก ได้แก่ การสร้างศรัทธา ความเชื่อถือในงานที่กระทำ ซึ่งเป็นพลังกำลังส่งเสริมให้เกิดความพอใจและความเพียรพยายามอย่างสำคัญในอันที่จะทำการงานให้บรรลุผลเลิศ ประการที่สอง ได้แก่ การไม่ประมาทปัญญา ความรู้ ความฉลาดสามารถทั้งของตนเองทั้งของผู้อื่น ซึ่งเป็นเครื่องช่วยให้ทำงานได้ก้าวหน้ากว้างไกล ประการที่สาม ได้แก่ การตามรักษาความจริงใจ ทั้งต่อผู้อื่นทั้งต่อตัวเอง ซึ่งเป็นเครื่องทำให้ไว้วางใจร่วมมือกันและทำให้งานสำเร็จได้โดยราบรื่น ประการที่สี่ ได้แก่ การกำจัดจิตใจที่ต่ำทราม รวมทั้งสร้างเสริมความคิดจิตใจที่สะอาดเข้มแข็ง ซึ่งจะช่วยให้ฝึกฝนแต่ในการที่จะปฏิบัติดีให้เกิดความก้าวหน้า ประการที่ห้า ได้แก่ การรู้จักสงบใจ ซึ่งเป็นเครื่องช่วยให้ยังคิดได้ในเมื่อมีเหตุทำให้เกิดความหวั่นไหวฟุ้งซ่านและสามารถพิจารณาแก้ไขปัญหาได้โดยถูกต้อง คุณสมบัติหรือคุณธรรมที่กล่าวแล้ว ทั้งที่เป็นส่วนรากฐาน ทั้งที่เป็นส่วนวิธีการ ต่างเป็นเหตุเป็นผลอาศัยกันและเกื้อกูลส่งเสริมกันอยู่ทั้งหมด จะอาศัยเพียงข้อหนึ่งข้อใดหรือเพียงบางส่วนบางข้อมิได้ เพราะจะไม่ช่วยให้เกิดผล หรือได้ผลน้อย ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องพยายามอบรมสร้างเสริมให้บริบูรณ์ขึ้นแต่ละข้อ และทุกข้อ เมื่อคุณสมบัตดังกล่าวประชุมพร้อมกันขึ้นแล้ว จึงจะบังเกิดผลเลิศให้เกิดขึ้นสมบูรณ์บริบูรณ์เป็นประโยชน์ช่วยตัว ช่วยผู้อื่นได้อย่างแท้จริง.”

วันข้าราชการพลเรือน

ปีพุทธศักราช ๒๕๒๖

ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑๗

วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๑

..เก็บมาฝาก..

“พนักงานมือใหม่เจอความกดดัน ควรทำอะไร”

ความกดดันในการทำงานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก โดยเฉพาะพนักงานมือใหม่ ที่ทุกสิ่งทุกอย่างคือความแปลกใหม่และท้าทาย เป็นเรื่องธรรมดาที่พนักงานใหม่จะเกิดความกดดันจากงานและชีวิตการทำงานที่ตัวเองไม่เคยประสบมาก่อน แต่ไม่ต้องเป็นกังวลไปค่ะ jobsDB มีวิธีลดแรงกดดันจากการทำงานสำหรับพนักงานมือใหม่มาฝากค่ะ (ติดตามได้ หน้า ๕)

ฝากกันได้..

อย่าลืม!! นะครับ สามารถติดตามข่าวสารการเจ้าหน้าที่ ได้ทุกวันที่ ๑ และ ๑๖ ของทุกเดือน ทางเว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

<http://person.anamai.moph.go.th>

หากผู้อ่าน มีข้อเสนอแนะ ทิชช หรือประสงค์ จะส่งบทความ เพื่อลงข่าวสารโปรดแจ้งไปที่ กองการเจ้าหน้าที่

บรรจุและแต่งตั้งผู้ได้รับคัดเลือก

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	บรรจุและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง	วันที่
๑	นางสาวกัญจน์ชญา วัชรกิตติวงศ์	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี กรมอนามัย	๒ มี.ย. ๖๑
๒	นางสาวสุดาพร สมสถาน	ทันตแพทย์ปฏิบัติการ กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช กรมอนามัย	๑๗ พ.ค. ๖๑



เลื่อนข้าราชการ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและส่วนราชการเดิม	ตำแหน่งและส่วนราชการที่เลื่อน	ตั้งแต่วันที่
๑	นางทรงสมร พิเชียรโสภณ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ) ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย	๒๒ มี.ค. ๖๑
๒	นางสาวนพรัตน์ แสนเขียว	เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขปฏิบัติงาน กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก กรมอนามัย	เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก กรมอนามัย	๖ ก.ค. ๖๑
๓	นางกรกมล นิยมศิลป์	ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพเด็กปฐมวัยและ วัยเรียน สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย	ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านทันตสาธารณสุข) กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพเด็กปฐมวัยและวัย เรียน สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย	๑๘ ก.ย. ๖๐
๔	นางนนทินี ตั้งเจริญดี	ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพเด็กปฐมวัยและ วัยเรียน สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย	ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านทันตสาธารณสุข) กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพเด็กปฐมวัยและวัย เรียน สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย	๑๘ ก.ย. ๖๐
๕	นางสาวสุรัตน์ มงคลชัยอรัญญา	ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพวัยรุ่นและปัจจัย ปัจจัยเสี่ยง สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย	ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านทันตสาธารณสุข) กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพวัยรุ่นและปัจจัย ปัจจัยเสี่ยง สำนักทันตสาธารณสุข กรม อนามัย	๒๔ ส.ค. ๖๐



เลื่อนข้าราชการ

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและ ส่วนราชการเดิม	ตำแหน่งและ ส่วนราชการที่เลื่อน	ตั้งแต่วันที่
๖	นางอมราภรณ์ สุพรรณวิวัฒน์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพวัยรุ่นและปัจจัย ปัจจัยเสี่ยง สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย	นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านทันตสาธารณสุข) กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพวัยรุ่นและปัจจัย ปัจจัยเสี่ยง สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย	๒๗ ก.ย. ๖๐
๗	นายภูมิพัฒน์ สันโตด	นักเทคนิคการแพทย์ปฏิบัติการ กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัย ที่ ๑๐ อุบลราชธานี กรมอนามัย	นักเทคนิคการแพทย์ชำนาญการ กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี กรมอนามัย	๒๒ มิ.ย. ๖๐
๘	นางสาววรรณชนก บุญชู	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ การแพทย์กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่น และวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ การแพทย์กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่น และวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	๘ พ.ค. ๖๑
๙	นางปราณี อินทร์น้อย	พยาบาลเทคนิคชำนาญงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ นครสวรรค์ กรมอนามัย	พยาบาลเทคนิคชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๘ นครสวรรค์ กรมอนามัย	๒๑ มี.ค. ๖๐



ย้ายข้าราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นายสุภโชค เวชภักตเกษัช	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ (ด้านเวชกรรม) กลุ่มงานอายุรกรรม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	ผู้อำนวยการสำนัก (ผู้อำนวยการ) กองตรวจราชการ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย	๑๓ ธ.ค. ๖๐
๒	นายวีรพล กิตติพิบูลย์	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา กรมอนามัย	ผู้อำนวยการศูนย์ (ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน(แพทย์)) ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา กรมอนามัย	๓ ก.ค. ๖๑
๓	นางสาวสายพิณ โชติวิเชียร	ผู้อำนวยการศูนย์ (ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน(แพทย์)) ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรดิตถ์ กรมอนามัย	ผู้อำนวยการสำนัก (ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน(แพทย์)) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	๖ ส.ค. ๖๑

เก็บมาฝาก ฉบับนี้ เรามาทราบ “พนักงานมือใหม่เจอความกดดัน ควรทำอะไร” !!



๑. ศึกษาลักษณะงานที่ทำอย่างถี่ถ้วนเพื่อลดแรงกดดัน

หากความกดดันของคุณเกิดจากเนื้องานและการทำงานของ คุณแล้ว วิธีที่จะช่วยลดความกดดันจากการทำงานของคุณได้ดี คือ การศึกษาและเรียนรู้งานที่ทำอยู่อย่างถ่องแท้ รู้ให้ลึก รู้ให้จริง รู้ให้ถี่ถ้วน รู้ให้รอบถึงเนื้องาน ลักษณะงาน ความเป็นไปได้ของปัญหาและวิธีทางแก้ปัญหาจากการทำงานเท่าที่พอจะศึกษาหาข้อมูลได้ เมื่อเรามีความรู้ความเข้าใจในงานที่ทำอยู่อย่างดีแล้ว เราจะเกิดความมั่นใจเวลาปฏิบัติงานมากขึ้น เมื่อเกิดปัญหาหรือสิ่งกีดขวางในการทำงาน เราจะสามารถใช้ความรู้ความเข้าใจของเราแก้ปัญหาได้ทีละเปลาะ วิธีนี้จะช่วยป้องกันแรงกดดันจากงานและช่วยลดแรงกดดันได้ในขั้นต้นได้

๒. ปรับตัวและเข้าใจความแตกต่างของเพื่อนร่วมงาน

หลายครั้งสาเหตุสำคัญที่สร้างความกดดันให้เกิดขึ้นมาจากหัวหน้า เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง บางคนมีปัญหาปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ ทำให้เกิดความเครียดและตัดสินใจลาออกในที่สุด บางคนอาจมองว่าการทำงานเป็นสนามแข่งขันที่จะยอมแพ้กันไม่ได้ ซึ่งจะยิ่งสร้างความเครียดและความกดดันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โดยเฉพาะพนักงานมือใหม่ทางที่ดีควรศึกษาความแตกต่างของเพื่อนร่วมงานของคุณว่าแต่ละคนมีนิสัยใจคอและวิธีการทำงานเป็นอย่างไร พยายามมองหาข้อดีมากกว่าข้อเสีย สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พูดคุย ถามไถ่ทุกข้อสงสัยที่อาจไม่ใช่แค่เรื่องงานเพียงอย่างเดียว วิธีการปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์อันดีเบื้องต้นที่ง่ายที่สุด คือการส่งยิ้ม ทักทาย และให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนร่วมงานของคุณ นับว่าเป็นเสน่ห์ที่คุณไม่ต้องเสียเงินลงทุน แต่รับประกันได้ว่าคุณจะได้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าที่จะลดความกดดันได้อย่างดีทีเดียว

๓. จัดลำดับความสำคัญของงานอย่างมีประสิทธิภาพ

งานที่หลั่งไหลเข้ามาในเวลาใกล้เคียงกันหรือแม้กระทั่งในเวลาเดียวกัน ย่อมสร้างความกังวลใจและความกดดันอย่างมากว่าจะทำงานชิ้นนั้นๆ หรืออีกสิบชิ้นนั้นๆ เสร็จหรือไม่ พนักงานมือใหม่หลายคนอาจกำลังประสบกับปัญหานี้ สิ่งแรกที่ต้องทำคือ ตั้งสติก่อนสตาร์ท งานที่ล้นมือ ไม่ได้แปลว่าคุณจะจัดสรรไม่ได้ เพียงแต่ต้องนำงานนั้นๆ มาเรียงลำดับความสำคัญว่างานใดมีความเร่งรีบ มีเดดไลน์จ่อใกล้เข้ามาและส่งผลกระทบต่อมากกว่า ควรทำงานนั้นก่อน การทำ P-D-C-A (Plan-Do-Check-Act) หรือ To do list ในแต่ละวันจะสามารถช่วยให้คุณได้ ลิขิตนี้จะทำให้เห็นว่าในแต่ละวันมีสิ่งใดที่เราต้องทำและสิ่งใดที่เราทำสำเร็จไปแล้วบ้าง เป็นการช่วยสร้างเป้าหมายในการทำงาน และหากติดขัดใดในการทำงานควรปรึกษาเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้าทันที

๔. มองโลกในแง่บวก

การมองโลกในแง่ดี จะช่วยลดการปะทะ ลดความเครียดในการทำงาน และสร้างอุปนิสัยที่เป็นคนสดใส ร่าเริง ให้คุณสามารถทำงานและปฏิบัติงานได้อย่างมั่นใจ เป็นที่รักของเพื่อนร่วมงาน การมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตและการทำงานจะทำให้ความกดดันเกิดขึ้นได้ยาก หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้ว การมองปัญหาในมุมบวกจะทำให้คุณหาทางแก้ปัญหาได้เร็วกว่า มีประสิทธิภาพมากกว่า และจะสามารถลดแรงกดดันที่รุมเร้าได้ถึงครึ่งต่อครึ่ง เมื่อมีแรงกดดันเกิดขึ้น ให้มองว่ามันเป็นความท้าทายและเป็นแบบทดสอบที่จะทำให้เราเติบโตและแข็งแกร่ง วิธีคิดนี้จะทำให้เราผ่านความกดดันไปได้ง่ายขึ้น

๕. สร้างความสมดุลให้ชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

ถึงแม้ว่างานจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่งานก็ไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต เราอยากให้คุณสร้างความสมดุลระหว่างการใชีวิตส่วนตัวและการทำงานให้พอเหมาะพอดีกัน work-life balance ที่ดีจะช่วยคลายความเครียดและแรงกดดันจากการทำงาน คุณอาจหาเวลาว่างจากการทำงาน ไปออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก ใช้เวลากับคนรัก พักผ่อน ออกไปใช้ชีวิตให้ครบทุกด้าน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันจากแรงกดดันจากการทำงาน

๖. ปล่อยาว

บางครั้งความกดดันอาจเกิดจากความคาดหวังที่มาจากตัวคุณเองหรือคนที่รายล้อมรอบตัวคุณ ความคาดหวังว่างานที่ต้องออกมาดี สมบูรณ์แบบ ไม่มีความผิดพลาด เป็นเรื่องปกติของคนทำงานทุกคน แต่การทำงานอาจมีอุปสรรคหรือปัญหาที่เราควบคุมไม่ได้ ทำให้ผลที่ออกมาไม่สำเร็จสมบูรณ์แบบอย่างที่คุณคาดหวังไว้ เมื่อคุณได้ทำงานหรือแก้ปัญหาอย่างดีที่สุดแล้วแต่ผลที่ออกมาไม่เป็นดังคาด เราอยากให้คุณปล่อยาว เอาพลังที่จะมาเครียดกับความกดดันไปใช้ในการทำงานอื่น ๆ ให้ดียิ่งขึ้นไปอีกจะดีกว่า

การเป็นพนักงานใหม่ต้องรับมือกับความท้าทายและสิ่งที่น่าตื่นเต้นจากการทำงานในหลากหลายรูปแบบ ความกดดันต่างๆ ที่เข้ามาในอีกนัยหนึ่งจะทำให้คุณกล้าแกร่ง และเพิ่มพูนประสบการณ์ชีวิตให้คุณได้เป็นอย่างดี การรับมือกับความกดดันต่างๆ ที่เราแนะนำข้างต้น จะช่วยลดความกดดัน หรือป้องกันไม่ให้เกิดความกดดันจากการทำงานได้ jobsDB เอาใจช่วยค่ะ

ที่มา : [https:// th.jobsdb.com/th-th/articles/พนักงานใหม่กดดัน](https://th.jobsdb.com/th-th/articles/พนักงานใหม่กดดัน)



สิทธิ์และประโยชน์ ของท่าน

ตามระบบราชการ คืองานของเรา