



ข่าวสารการเจ้าหน้าที่

รายงานข่าวโดย : กลุ่มอำนวยการ กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย

โทร ๐ ๒๕๕๐ ๔๐๙๓ โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๔๐๘๐



...พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช..

พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือน เนื่องในโอกาสวันข้าราชการพลเรือน ปีพุทธศักราช ๒๕๓๘

“การปฏิบัติราชการให้สำเร็จผลที่พึงประสงค์นั้น นอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถในทางวิชาการแล้ว แต่บุคคลยังจะต้องมีรากฐานทางจิตใจที่ดี คือ ความหนักแน่น มั่นคงในสุจริตธรรมและความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้จนเสร็จ ทั้งต้องมีกุศโลบายหรือวิธีการอันแยบคายในการปฏิบัติงานประกอบกันพร้อมด้วย จึงจะสัมฤทธิ์ผลที่แน่นอนและบังเกิดประโยชน์อันยั่งยืนทั้งแก่ตนเองและแผ่นดิน.”

วันข้าราชการพลเรือน
ปีพุทธศักราช ๒๕๓๘

ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๕ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๒

..เก็บมาฝาก..

“อย่าให้ ‘โรคสมาธิสั้น’ มาทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของคุณลดลง”

เคยเป็นไหม ... เมื่อมีงานเร่งด่วนเข้ามาเรื่อย ๆ เราก็มักจะก้มหน้าก้มตา รับภาระความรับผิดชอบต่องานเหล่านั้น โดยไม่ปรึกษาบ่นโวยวาย และมุ่งมั่นตั้งใจทำงานให้สำเร็จไปงานแล้วงานเล่า โพรเจกต์ต่อโพรเจกต์ ทั้งที่แสนจะเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าทั้งกายและใจ ภายใต้อาณัติงานที่บีบคั้นกดดัน และมีเงื่อนไขเวลาที่รีบเร่งเป็นตัวกำหนดอยู่เสมอ...

(ติดตามได้ หน้า ๔)

ฝากกันได้..

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

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

หากผู้อ่าน มีข้อเสนอแนะ ตีชม หรือประสงค์ จะส่งบทความ เพื่อลงข่าวสารโปรดแจ้งไปที่ กองการเจ้าหน้าที่

บรรจุผู้เคยเป็นข้าราชการพลเรือนสามัญกลับเข้ารับราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นางสาวดิษยา ตีพิจารณ์	นายแพทย์ปฏิบัติการ กลุ่มงานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลลำปาง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	นายแพทย์ปฏิบัติการ กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๓ นครสวรรค์ กรมอนามัย	๑๖ พ.ย. ๖๑



ให้โอนข้าราชการพลเรือนสามัญ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นางวิไลพร บัวแดง	นักวิชาการพัสดุชำนาญการ กลุ่มพัสดุ กองคลัง กรมอนามัย	กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ	๑ มี.ค. ๖๒



ย้ายข้าราชการ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นายวิเชียร ตันสุวรรณนนท์	นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรม) กลุ่มเทคนิคบริการและวิชาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี กรมอนามัย	ผู้อำนวยการศูนย์ (ผู้อำนวยการ เฉพาะด้านแพทย์) ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี กรมอนามัย	๒๘ ม.ค. ๖๒
๒	นางสาวกฤษณา กาทอง	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาคุณภาพระบบงานอนามัย สิ่งแวดล้อม สำนักงานอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มพัฒนาคุณภาพระบบงาน อนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักงานอนามัย สิ่งแวดล้อม กรมอนามัย	๑๘ พ.ค. ๖๐



รับโอนข้าราชการ

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสังกัดเดิม	ตำแหน่งและสังกัดใหม่	ตั้งแต่วันที่
๑	นายพูลพฤกษ์ โสภารัตน์	ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ (ด้านทันตกรรม) กลุ่มงานทันตกรรม โรงพยาบาลวัดจันทร์เฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เชียงใหม่ สำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุข	ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ กลุ่มพัฒนาระบบทันตสาธารณสุข สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย	๑๖ ก.พ. ๖๒



เก็บมาฝาก ฉบับนี้ เรามาทราบ “อย่าให้ ‘โรคสมาธิสั้น’ มาทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน
ของคุณลดลง”!!



obsDB ชวนคนทำงานทุกคนให้หยุดพักสักครู่ แล้วหันมาสังเกตตัวเอง ว่าเริ่มมีพฤติกรรมการทำงานเหล่านี้
กันบ้างหรือไม่

- คุณชอบทำงานแบบ Multitasking ทำหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น เช็กอีเมลไปพร้อม ๆ กับคุยงานทางโทรศัพท์ แล้วดื่มกาแฟไปด้วย หรือรับประทานมื้อเช้า/มื้อกลางวันทีเื้อะทำงานไปพร้อม ๆ กับปั่นงานด่วน เป็นต้น
- คุณต้องเร่งทำงานให้เร็วขึ้น จนต้องทำอะไรอย่างลวก ๆ อยู่บ่อยครั้ง
- คุณรู้ว่าตัวเองมีความสามารถ แต่ทำงานออกมาได้ไม่ดีนัก
- คุณมีอาการเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับงานและเรื่องส่วนตัวอยู่ตลอดเวลา
- คุณมีงานยุ่งทั้งวัน แต่กลับงานไม่ค่อยเสร็จ ใช้เวลาในการทำงานนาน แต่ผลงานที่ออกมากลับมีนิดเดียว
- คุณแบ่งเวลาไม่ได้อีกต่อไป ไม่รู้จะทำชิ้นไหนก่อน-หลัง มีปัญหาอยู่กับการจัดระบบงานต่าง ๆ อยู่เสมอ
- คุณมักมีอาการแปรปรวน ทำงานร่วมกับผู้อื่นไม่ได้ หงุดหงิด ใจร้อน และไม่ค่อยอดทน
- คุณไม่มีสมาธิ จิตใจวอกแวก ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับงานใดงานหนึ่งได้นาน
- คุณวุ่นวายอยู่กับความคิดสารพัดอย่างอยู่ภายในหัว แต่ไม่แสดงออกให้ใครเห็น
- คุณขาดความรู้สึกอยากทำงานที่ดี เฉื่อยชา และเริ่มทำงานพลาดบ่อยครั้ง
- ความคิดสร้างสรรค์ของคุณหายไป ไม่กระตือรือร้น
- คุณเริ่มไม่ดูแลตัวเอง ละเลยการดูแลสุขภาพ และไม่สนใจที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น

เช็กตัวเองกันดูแล้ว โดนเข้าไปกันคนละกี่ข้อคะ หากเข้าข่ายพฤติกรรมต่อไปนี้ รู้หรือไม่ว่าอาจเป็นสัญญาณ
เตือนของโรคใกล้ตัวคนทำงานทุกคนอีกหนึ่งโรค นั่นก็คือโรคสมาธิสั้นในคนทำงาน (Attention Deficit Trait: ADT)
ทำความรู้จักกับ ADT

โรคสมาธิสั้นในคนทำงาน หรือ ADT มีลักษณะอาการคล้ายกับคนสมาธิสั้น แต่มีสาเหตุมาจาก
สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่ดีเป็นหลัก แทนที่จะเป็นสาเหตุจากพันธุกรรมเหมือนคนสมาธิสั้นทั่ว ๆ ไป
สภาพแวดล้อมที่เป็นตัวการของโรคนี้เกิดจากลักษณะการทำงานในปัจจุบันที่มีความรีบเร่งอยู่เสมอ ต้องแข่งขันกับ
เวลาอยู่ตลอด คนทำงานจะมีความรู้สึกว่ามีงานด่วนหรือสิ่งที่จำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องทำเข้ามาเรื่อย ๆ จนต้องพยายาม
จัดการกับงานด่วนเหล่านั้นให้สำเร็จ ทั้ง ๆ ที่กำลังความสามารถและเวลาของเราไม่เหมาะสมและสอดคล้องกับ
ปริมาณงานที่เข้ามา ดังนั้น เมื่อเจอกับปริมาณงานที่เพิ่มขึ้นอย่างเร่งด่วน คนทำงานก็มักจะอยู่ในอาการของความรีบ
ร้อนตลอดเวลา จึงพยายามทำงานให้เสร็จโดยเร็ว ทำให้ต้องทำงานหลาย ๆ อย่างไปพร้อม ๆ กัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ สมอองก็จะตอบสนองต่อการทำงานที่เร่งรีบ และเริ่มละเลยประสิทธิภาพของงานไป โดยปริยาย ทำให้สมอองเราสูญเสียความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และทำงานได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ส่งผลให้งานที่ออกมาเป็นงานที่เร็วแต่ไม่ลงลึก ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง นอกจากนี้การที่สมอองของเราต้องวิเคราะห์ และประมวลผลข้อมูลต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการคิดหรือแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ก็จะลดลง สวนทางกับความผิดพลาดในการทำงานที่กลับเพิ่มมากขึ้น ต้องแก้งานไม่จบไม่สิ้น จนสุดท้ายก็จะรู้สึกเหนื่อย รู้สึกทนนไม่ไหวอีกต่อไป และอยากหนีไปจากงานที่ทำอยู่ เมื่อเกิดวงจรการทำงานที่ไม่ดีเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก ความฉลาดและอารมณ์ของเราก็จะถูกบั่นทอนไปเรื่อย ๆ เมื่อรู้ตัวอีกที ความสามารถและสติปัญญา ก็ถอยหลัง กลายเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตต่อไป นอกจากส่งผลต่อสมอองและจิตใจแล้ว อาการ ADT ยังส่งผลต่อเนื้องอกกับทุกระบบในร่างกายกันไปเป็นลูกโซ่ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคปวดตามข้อ โรคเบาหวาน เป็นต้น

ใส่ใจ แก้ไข ปรับพฤติกรรม ADT ได้อย่างไร

หากไม่อยากจิตตก จนต้องตกเป็นป่วยโรค ADT กันแล้วละก็ จะต้องแก้ไขอย่างไร ... บอกเลยว่าไม่ยาก เราสามารถทำได้ในทุกวันของการทำงานกันอยู่แล้ว

– ยอมรับความจริงกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่

– ให้ความสำคัญกับตัวเองบ้าง ต้องมีเวลาเพื่อสำรองไว้สำหรับการทำงานแต่ละครั้ง เพื่อให้ได้หยุดคิดและทบทวนก่อนเริ่มงานใหม่

– ตั้งสติ นับหนึ่งใหม่ เริ่มจัดลำดับความสำคัญทั้งหมด

– แบ่งงานที่มีเนื้องานปริมาณมาก ย่อยให้เล็กลง แล้วทำสิ่งที่ยากก่อน จะได้มีกำลังใจในการทำงาน รวมไปถึงถึงรู้จักกระจายงานและข้อมูลที่จำเป็นให้เพื่อนร่วมงานในทีมเดียวกัน

– หากทำงานแล้วติดขัด ให้กลับไปทำส่วนที่ง่าย ๆ ให้สำเร็จก่อน เพื่อช่วยเคลียร์งานให้เร็วขึ้นได้ รู้สึกภูมิใจที่งานสำเร็จไปอีกขั้น แล้วค่อยกลับมาที่งานค้างอีกครึ่ง

– ตั้งค่าโทรศัพท์ หยุดการแจ้งเตือนโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ปิดเสียงโทรศัพท์ เพื่อสร้างสมาธิในช่วงที่ต้องเร่งทำงาน

– ถ้าหากรู้สึกว่างงานเยอะหรือเริ่มเครียด ให้หยุดทำงานชั่วคราว เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นชั่วคราว ใช้เวลาพักสั้น ๆ เพื่อเคลียร์สมองและผ่อนคลายจิตใจเป็นช่วง ๆ

– ทักทายผู้คนรอบข้างอย่างเป็นมิตร อย่าเก็บตัวมากเกินไป

– หาเพื่อนสนิทเพื่อผ่อนคลายความเครียด ไว้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ

– ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับให้เต็มอิ่ม

– ดูแลตัวเอง ใส่ใจเรื่องโภชนาการที่ดี รับประทานอาหารให้เป็นเวลา และไม่ควรรับประทานอาหารแบบรีบร้อนเกินไป

- หมั่นออกกำลังกายทุกวันหรือวันเว้นวัน ครั้งละ ๓๐ นาที รีเฟรชร่างกายให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ใ้ร่างกายได้หลั่งสาร Endorphin ทำให้สมองปลอดโปร่งแจ่มใส พร้อมกับการทำงานได้ต่อไป
- สร้างบรรยากาศที่ดีในที่ทำงาน จัดห้องทำงาน โต๊ะทำงาน และเอกสารต่าง ๆ ให้เรียบร้อย สะอาด เป็นระเบียบ สบายตา

การป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากโรค ADT ก็เป็นวิธีการทั่ว ๆ ไปที่ทุกคนทราบกันดีอยู่แล้ว แต่ส่วนใหญ่เรามักจะไม่ได้ทำ หรือทำ ๆ หยุด ๆ ไม่สม่ำเสมอ อย่าลืมนะว่า ... ทำงานที่รักแล้วก็ต้องรักตัวเองด้วยเช่นกัน จะได้มีพลังในการทำงานต่อไปได้อีกยาวนาน และมีความสุขกับการทำงานอย่างที่ทุกคนปรารถนา jobsDB ขอเป็นกำลังใจให้คนทำงานทุกคน

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



สิทธิและประโยชน์ ของท่าน

ตามระบบราชการ คืองานของเรา