

บันทึกการเล่าเรื่อง



เรื่อง วิธีลดความเครียดในการทำงาน

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2557

ณ ห้องประชุมกองพัฒนานักศึกษา

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
นางสุนารี จุลพันธ์	<p>การทำงานเป็นสาเหตุให้คน เราเกิดความเครียดได้เสมอไม่มากก็น้อย และเมื่อเกิดความเครียดแล้ว แต่ละคนจะมีปฏิกิริยาแตกต่างกันออกไป บางคนอาจปวดศีรษะ ไมเกรนกำเริบ บางคนท้องอืดเพื่อ บางคนหงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย บางคนนอนผม บางคนกัดหรือฉีกเล็บ บางคน นั่งเข่าขาโดยไม่รู้ตัว เป็นต้น วิธีการผ่อนคลายความเครียดได้แล้ว ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ออกกำลังกายเพื่อระบายฮอร์โมนแห่งความเครียดออกให้หมด จะเป็นการออกกำลังกายระหว่างการทำงาน เช่น การเดินขึ้นลงบันได หรือจะเป็นการเล่นกีฬา หรือทำงานบ้านในตอนเย็นหลังเลิกงานหรือในวันหยุดก็ได้ การออกกำลังกายจนได้เหงื่อจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ช่วยให้ร่างกายและจิตใจสดชื่นกระปรี้กระเปร่า 2. พักผ่อนให้พอ ไม่จำเป็นอย่าเอางานกลับไปทำที่บ้าน รู้จักบริหารเวลา เพื่อจะได้มีเวลาพักผ่อนส่วนตัวและมีเวลาให้ครอบครัวด้วย 3. พุดคุยปรึกษาปัญหาที่คุณหนักใจกับคนใกล้ชิด แม้บางครั้งเขาอาจช่วยคุณแก้ปัญหาไม่ได้ แต่การได้พูดสิ่งที่อัดอั้นในใจออกไป และได้คำปลอบประโลมกลับมา คุณจะรู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น และเมื่อใจสบาย สมองปลอดโปร่ง ก็อาจคิดแก้ปัญหาได้ในเวลาต่อมา 4. รู้จักปรับเปลี่ยนความคิด อย่าเอาแต่วิตกกังวลให้มากเกินไป คิดในสิ่งดี ๆ คิดอย่างมีความหวัง และอย่าคิดหมกมุ่น 5. ฝึกเทคนิคคลายเครียด เช่น การหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้าๆ จะช่วยชะลอความโกรธ คลายความกังวล ลดความกลัว และความตื่นเต้นลงได้ นอกจากนี้ควรฝึกสมาธิเพื่อสงบจิตใจ โดยมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก จะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี 	<p>ได้เทคนิคในการลดความเครียดเพื่อนำไปปรับใช้ในการทำงาน และพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพการทำงาน</p>

2/58
2



การถอดบทเรียนการเรียนรู้ด้วยการวิเคราะห์หลังการปฏิบัติ
After Action Review (AAR)

1. เป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้คืออะไร

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฟังการถอดบทเรียนการเรียนรู้ทราบและศึกษาเรียนรู้เพื่อนำมาประยุกต์ใช้เกี่ยวกับวิธีลดความเครียดในที่ทำงาน

2. สิ่งที่ยอมรับเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร

ได้เรียนรู้เทคนิคใหม่ๆ ในการลดความเครียด เพราะความเครียดเป็นสิ่งที่มาพร้อมกับการทำงาน และยังส่งผลต่อการประสิทธิภาพการทำงานได้

3. สิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะอะไร

บางครั้งความเครียดอาจมีสาเหตุอื่นที่นอกเหนือจากการทำงาน เช่น ปัญหาทางครอบครัว คู่ครอง สุขภาพ ฯลฯ ซึ่งบางคนก็เก็บมาเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่อการทำงาน

4. สิ่งที่เกิดขึ้นความคาดหวังคืออะไร

บุคลากรในหน่วยงานให้ความสนใจในเรื่องนี้มากกว่าที่คิด และนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการดูแลตนเอง

5. คิดจะกลับไปทำอะไรต่อ

หาเทคนิคในการดูแลตนเองด้านอื่นๆ เช่น สุขภาพ ความสวยความงาม อาหาร มาแบ่งปันความรู้ให้กับบุคลากร

2/58
3

กิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง วิธีลดความเครียดในการทำงาน
วันที่ 14 พฤศจิกายน 2557
ณ ห้องประชุมกองพัฒนานักศึกษา



คุณเอื้อ	นางประดิษฐา	นาครักษา
คุณอำนวย	นางสุดารัตน์	จุงใจไพศาล
คุณประสาน	นางสาวสิริพร	พุ่มไสว
คุณกิจ	นางสุนารี	จุลพันธ์
คุณลิขิต	ว่าที่ ร.ต.ธนิษฐ์ธรรม์	ศรีธนสินธร



แบบฟอร์มใบเซ็นชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

รหัสเอกสาร : FM 01 - 03
วันที่บังคับใช้ : 1 มิถุนายน 2556
ฉบับที่ : 1
หน้าที่ : 1 / 1



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง..... จิตศรัทธาแรงจูงใจในการทำงาน
วันที่..... 14 พฤศจิกายน 2558
ณ..... ห้องประชุมถาวรท่าอากาศยาน

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	สังกัด	ลงนาม	หมายเหตุ
1	ทองอินทร์ อดิศักดิ์	ผู้ชำนาญการ		
2	ทองอินทร์ อ.ไพศาล	งานบริหาร		
3	ทองอินทร์ อ.ไพศาล	งานบริหาร		
4	นส.ศิริสา นิตยารักษ์	งานบริหาร		
5	นายพร อุดมชาติ	งานบริหาร		
6	ร.พีพร ทองอินทร์	งานบริหาร		
7	ลักขณาพร อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
8	วิมลแพง อ.สุวิทย์	งานบริหาร		
9	จิตติมา อ.อภัย	งานบริหาร		
10	มณฑิลา อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
11	กัญญา อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
12	อภิญญา อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
13	ร.พีพร อ.วิมลแพง อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
14	นพ.ศิริสา อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
15	อ.วิมลแพง อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
16	อ.วิมลแพง อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
17	อ.วิมลแพง อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
18	อ.วิมลแพง อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
19	อ.วิมลแพง อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
20	อ.วิมลแพง อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
21	อ.วิมลแพง อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
22	อ.วิมลแพง อ.วิมลแพง	งานบริหาร		
23	อ.วิมลแพง อ.วิมลแพง	งานบริหาร		