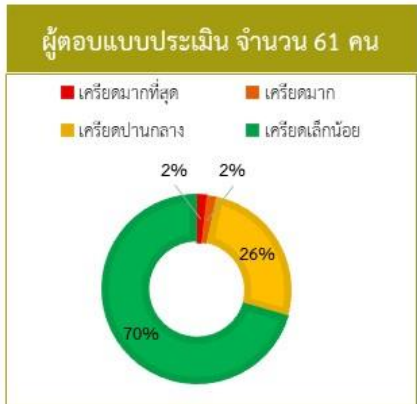


ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมที่ 8 การเฝ้าระวังภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของบุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

ผลการประเมินความเครียดของบุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม เดือน เมษายน 2565



จากผลประเมินที่มีอาการส่วนใหญ่ รู้สึกเบื่อ เซ็ง ร้อยละ 62

รองลงมาคือ มีสมาธิน้อยลง ร้อยละ 61

มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก ร้อยละ 60

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่มีความเครียดระดับน้อยถึงปานกลาง

ความเครียดเล็กน้อย ถือว่าเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน สามารถหายไปได้ในระยะเวลาสั้นๆ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตได้

ความเครียดปานกลาง เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด วิตกกังวล ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ยังไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่มีความเครียดระดับมากถึงมากที่สุด

ความเครียดมาก เป็นระดับที่ได้รับความเดือดร้อนจากสิ่งต่างๆ ที่ทำให้วิตกกังวล ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง ปวดหัว ฯลฯ

ความเครียดมากที่สุด เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลทั้งทางกายและสุขภาพจิต ทำให้ไม่มีความสุข ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด

ทำสมาธิ ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรก

ออกกำลังกาย ยืดเหยียด

คนรอบข้างสังเกตพฤติกรรม และให้กำลังใจ

โทรศัพท์รับคำปรึกษา สายด่วน 1323 กรมสุขภาพจิต

ปรึกษาจิตแพทย์ หรือผู้ให้บริการปรึกษา