

หน่วยงานศูนย์สุขภาพจิตที่ ๔

ประเด็น Success Story หรือ Bright Spot

มิติ Happy Body โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการศูนย์สุขภาพจิต ชีวิตมีสุข ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

ความสุขในการทำงาน ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนในองค์กร มีความต้องการและประสงค์ให้เกิดขึ้น เพราะในแต่ละวัน คนส่วนใหญ่ จะใช้เวลาไปกับการทำงานอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง หรือ ๑ ใน ๓ ของวัน ซึ่งคนทำงานจะมีความสุขหรือความทุกข์จากการทำงานนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงินเดือน รายได้หรือสถานะ เศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว คนส่วนใหญ่มองการทำงานว่า เป็นกิจกรรมสำคัญเสมือนเป็น กิจกรรมหนึ่งของการดำรงชีวิต จนบางครั้งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยเฉพาะยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูงเพื่อ ความอยู่รอดของแต่ละบุคคล เนื่องจากสถานการณ์ที่มีการเร่งรัดพัฒนา ในทุกๆ ด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการเพื่อให้อยู่รอดในสังคม

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

สุขภาพ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญที่สุด ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว องค์กร และสังคม และเนื่องจากประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลทุกสาขาอาชีพจะต้องอาศัยสุขภาพพลานามัยที่ดี ที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นปัจจัย พื้นฐานที่สำคัญ ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ให้ทราบถึงความมีประสิทธิภาพ หากบุคคลมีสุขภาพที่ดี พร้อมที่จะประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ ย่อมนำมาซึ่งความสุข พร้อมทั้งจะเรียนรู้และสร้างสรรค์สิ่ง ต่างๆ มีชีวิตชีวาในการทำงาน มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนางานและเพิ่มผลผลิต มีกำลังใจในการทำงานได้ดี สามารถแบกรับภาระงานในหน้าที่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี สำหรับทางด้านจิตใจนั้นก็สามารถทำงานสัมพันธ์กับด้านร่างกายได้ อย่างแน่นแฟ้นจะแยกออกจากกันเป็นส่วนไม่ได้ ไม่มีความวิตกกังวล ไม่ถูกความเครียดมารบกวนและเราจะต้องยอมรับถึงสภาพชีวิต ที่ตนเองเป็นอยู่ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องของการทำงาน ความรับผิดชอบต่อครอบครัว นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคม อย่างมีความสุข ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ดังนั้นการมี สุขภาพที่ดีจะนำไปสู่การมีความสุขในที่สุด และการที่บุคคลใดมีสุขภาพดี ย่อมส่งผลให้เกิดความสุขและรักในการทำงาน ทำให้บุคลากรคงอยู่กับองค์กรต่อไป

ข้อเสนอเพื่อการพัฒนา

สุขภาพของพนักงานที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นสมาชิกทุกคนขององค์กรควรมีความรับผิดชอบร่วมกันในการสร้าง Happy Body ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะปัจจัยนั้นจะเกิดจากงาน หรือสภาพแวดล้อมในการทำงาน ทั้งนี้เพราะสุขภาพของคนเรายังได้รับ ผลกระทบจากปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน การส่งเสริมให้คนงานมีความรู้ และทักษะในการจัดการสุขภาพของตนเอง จึงเป็นการช่วยให้พวกเขา และครอบครัวได้รับประโยชน์ด้วย องค์กรที่ส่งเสริมสุขภาพ สามารถ ก่อให้เกิดผลทางบวกแก่องค์กรได้หลายประการ เช่น เพิ่มสุขภาพที่ดีให้แก่พนักงาน ลดอัตราการขาดงาน ช่วยเพิ่มพูนผลิตผลและคุณภาพของงาน ช่วยเพิ่มขวัญ และกำลังใจในการทำงาน ช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่องค์กร และลดค่าใช้จ่ายไม่ว่าในทางตรง หรือทางอ้อมทางด้านสุขภาพ ทั้งนี้องค์กรต้องเปิดโอกาสให้พนักงานสามารถแก้ไขปัญหา เกี่ยวกับความไม่เท่าเทียมกันด้านสุขภาพ โดยเปิดโอกาสให้จัดตั้ง โครงการต่างๆ ซึ่งสามารถตอบสนองความต้องการพิเศษของบุคคล และกลุ่มต่างๆ ที่อยู่ภายใต้ความเสี่ยง เพราะองค์กรเป็นสถานที่ที่เหมาะสม



สำหรับการส่งเสริมสุขภาพให้บุคคล เพราะเป็นสถานที่ซึ่งมีบุคคล อยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะประสบความสำเร็จได้ ต้องประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญหลายประการ

ผู้ประสานงานนางสาวอริสรา เสถียร.....

เบอร์ติดต่อ093-0484338.....

E_mail :tumm.4046@gmail.com.....