การขับเคลื่อนองค์กรแห่งความสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓
หน่วยงาน.....กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต.....

ประเด็น Success Story หรือ Bright Spot

Success Story: **“ออกกำลังกาย ใช่ว่ายาก ถ้าเริ่มจากตัวเรา”** ภายใต้มิติความสุข Happy Body กิจกรรมออกกำลังกาย (Healthy Free Time)

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี (ด้านสาธารณสุข) พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙ ที่กำหนดเป้าประสงค์ยุทธศาสตร์ว่า “ประชาชนสุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข และระบบสุขภาพยั่งยืน โดยมุ่งหวังให้หน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขเป็นองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ มาตรฐาน กรมสุขภาพจิตจึงได้กำหนดวิสัยทัศน์ตามแผนปฏิบัติราชการระยะ ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๕) ในวาระแรกระยะ ๓ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๓-๒๕๖๕) ว่าเป็นองค์กรหลักด้านสุขภาพจิตด้วยระบบสุขภาพจิตดิจิทัล เพื่อประชาชนสุขภาพจิตดี และเจ้าหน้าที่มีความสุข ขณะเดียวกันขับเคลื่อนให้ทุกหน่วยงานในสังกัดกรมดำเนินการเสริมสร้างความสุขในองค์การโดยนำสุขภาวะองค์กร (Happy Public Organization Index: HPI) ประกอบด้วย ๙ มิติ ได้แก่ มิติสุขภาพกายดี ผ่อนคลายดี น้ำใจดี จิตวิญญาณดี ครอบครัวดี สังคมดี ใฝ่รู้ดี สุขภาพเงินดี และการงานดี มาใช้ในการพัฒนาองค์กร การบริหารงาน การดำเนินการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมความสุข เพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน ซึ่งได้กำหนดให้หน่วยงานนำผลการประเมินดัชนีความสุข (Happinometer) ปีที่แล้วมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดทำแผนเสริมสร้างความสุข

จากเหตุผลดังกล่าว กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต จึงได้จัดทำแผนปฏิบัติการเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในหน่วยงานขึ้น โดยดำเนินการเสริมสร้างความสุขใน ๕ มิติ ได้แก่ ๑) มิติ Happy Money ๒) มิติ Happy Relax ๓) มิติ Happy Family ๔) มิติ Happy Society และ ๕) มิติ Happy Body พร้อมทั้งกำกับติดตาม ประเมินผลการเสริมสร้างความสุขใน ๕ มิติ จากนั้นได้ถอดบทเรียนกิจกรรมออกกำลังกาย (Healthy Free Time) เนื่องจากว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมความสุขได้ทั้งมิติ Happy Body และมิติ Happy Relax และสามารถดำเนินการได้เลยในชีวิตประจำวัน เพื่อมุ่งหวังให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียดจากการนั่งทำงานทั้งวัน และมีกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ ซึ่งกิจกรรมออกกำลังกาย (Healthy Free Time) ประกอบด้วย ๒ กิจกรรมย่อย ได้แก่

๑. กิจกรรม “ก้าวท้าใจ season ๑” พิชิต ๖๐ วัน ๖๐ กิโลเมตร เป็นกิจกรรมที่กระทรวงสาธารณสุขเชิญชวนคนไทยทั้งประเทศร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการวิ่งที่ไหนก็ได้ทั่วโลก สะสม ๖๐ วัน ๖๐ กิโลเมตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต ทำได้ง่าย สนุกสนาน และท้าทาย ระยะเวลาดำเนินการระหว่างวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ – ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓ ผลการดำเนินงาน พบว่ามีบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๙๗.๔๓ และมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๘๔

๒. กิจกรรมออกกำลังกายตามความสนใจ ให้บุคลากรเลือกกีฬาตามความสมัครใจและความถนัดของแต่ละคน เช่น วิ่ง เล่นแบดมินตัน แอโรบิก กายบริหาร (Weight Training) เป็นต้น และเลือกเวลาในการออกกำลังกาย เช่น หลังเลิกงาน หรือวันหยุดอื่น ๆ เป็นต้น

นอกจากนี้...

นอกจากนี้ได้เสริมสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยจัดให้มีการแข่งขันลดน้ำหนัก โดยกำหนดช่วงระยะเวลาการตัดสินภายใน ๑ เดือน ผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะการแข่งขัน และได้รับรางวัลเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ

จากการถอดบทเรียนกิจกรรมออกกำลังกาย (Healthy Free Time) โดยได้ตั้งชื่อผลงานโดดเด่นจากการขับเคลื่อนให้เป็นองค์กรแห่งความสุข ว่า **“ออกกำลังกาย ใช่ว่ายาก ถ้าเริ่มจากตัวเรา”**

ผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย

๑) นางสาววัชรวรรณ พานิชเจริญ

๒) นายอานนท์ ฉัตรทอง

๓) นายสันติ แซ่ลี้

๔) นายปิยะพงษ์ ก้อนสมบัติ

๕) นางภัทธิรา ชูชาติ

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยความสำเร็จ “ออกกำลังกาย ใช่ว่ายาก ถ้าเริ่มจากตัวเรา”

๑. แรงจูงใจที่จุดประกายทำให้สนใจออกกำลังกาย

๑) อยากมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย

“จากผลการตรวจสุขภาพและการไปพบแพทย์พบว่าป่วยเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาด้วยการกินยาและไปพบแพทย์สม่ำเสมอ จึงกลายเป็นแรงจูงใจ”

“ยาของผม คือ การออกกำลังกาย นี่คือยาที่ดีที่สุด ทำให้มีความสุข ลดความเครียด”

“เรื่องสุขภาพ หาซื้อไม่ได้”

“เห็นตัวอย่างจากบุคคลใกล้ตัว ที่อายุใกล้เคียงกันเป็นโรคเรื้อรัง เลยเกิดความคิด เฮ้ย อายุใกล้เคียงกัน แล้วถ้าเราไม่ดูแลตนเอง ความเสี่ยงเราก็มีเท่าเขา เราก็เลยรู้สึกไม่อยากป่วย ไม่อยากอยู่กับยาไปตลอดด้วยเราไม่ชอบกินยา และถ้าเป็นเราต้องกินยาจากนี้ไปตลอด ไม่อยากเป็นแบบนั้น ก็เลยหันมาดูแลตัวเอง”

๒) อยากให้รูปร่างตัวเองดูดีขึ้น หุ่นสมาร์ตขึ้น สามารถควบคุมน้ำหนักได้

“ใส่เสื้อผ้าไซส์เล็ก ๆ ที่แต่ก่อนไม่เคยใส่ได้ก็มาใส่ได้เหมือนเดิม”

๓) ประหยัดเงิน

“อยากใส่ชุดเดิม ไม่ต้องซื้อ ประหยัดงบ”

๔) หาสิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจ

“เห็นน้องคนหนึ่งวิ่ง เค้าวิ่งแล้วชอบ เราก็เลยไปวิ่ง”

๒. เทคนิคที่ทำให้อยากออกกำลังกาย และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

๑) ตั้งเป้าหมาย

“กระตุ้นตัวเอง ซึ่งเมื่อทำบ่อย ๆ จะกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน”

“ในหนึ่งวันต้องทำออกกำลังกายได้ ๔๕ นาที”

“อาทิตย์หนึ่งต้องออกกำลังกายสัก ๑ วัน”

๒) คำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ได้แก่ สุขภาพที่ดีขึ้น ไม่เจ็บป่วย เทคนิคการออกกำลังกาย

“เราสุขภาพดี ปกติช่วงอากาศเปลี่ยนเราจะป่วย จะเป็นหวัดค่อนข้างบ่อยและเป็นนาน”

“สุขภาพดีขึ้น ผลการตรวจสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่เจ็บป่วยบ่อย”

“เรื่องเจ็บป่วยดีขึ้น ไม่ค่อยป่วย เราจะสดใส และคิดเร็ว สมองแล่น จากที่ไม่ค่อยตัดสินใจเร็ว ๆ ก็จะตื่นตัวขึ้น”

“ผมว่าเรื่อง...

“ผมว่าเรื่องสุขภาพ มันรู้สึกไม่เหนื่อย มีความสุข ไม่เครียด ถ้าได้ออกแล้วมันไม่เครียด บางครั้งเราเครียด พอไปออกก็ได้ปลดปล่อย มีความสุข นอนหลับสบาย”

“ได้เพื่อน ได้เจอสังคม”

“เวลาไปวิ่งจะเจอคนหลาย ๆ กลุ่ม มีทั้งเด็ก ย่ายาย จากที่ไม่รู้จักก็จะรู้จักกันหมด เค้าจะรู้ว่าแม่กุ้งอยู่บ้านไหน”

“ตีแบดยังไงช่วยลดน้ำหนัก”

“วิธีออกกำลังกายอย่างไรให้ลดน้ำหนักได้จริง”

๓) แบ่งสรรเวลา/ บริหารเวลา

“บอกกับตัวเองว่าต้องออกกำลังกายเข้ากับเย็นเท่านั้น คือ จะตื่นเช้ากว่าปกติ เช่น ปกติตื่น ๖ โมงหรือ ๗ โมงเช้า ก็เปลี่ยนมาตื่นตอนตีห้าหรือตีห้าครึ่ง ก็จะออกช่วงเช้า ๓๐-๖๐ นาที ตอนเย็นหลังเลิกงาน ๑-๒ ชั่วโมง”

๔) เลือกเล่นกีฬาที่ชอบ หรือสนใจ เหมาะกับตนเอง

“คือเป็นคนชอบวิ่ง วิ่งไม่ต้องลงทุน การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องลงทุนเยอะ และไม่ต้องผูกติดกับใคร”

“ชอบเล่นกีฬาที่ชอบ อย่างตะกร้อ แบค อะไรอย่างนี้”

“มีอยู่ช่วงหนึงปวดหลัง ก็ศึกษาดูว่าปวดหลังถ้าไม่อยากไปหาหมอต้องทำโยคะ ก็ดูจากเว็บไซต์ที่มียอดวิวเยอะ ๆ ประมาณ ๒ ล้านกว่า ถ้าคนดูเยอะ ๆ ก็น่าจะน่าเชื่อถือ”

๕) บอกตัวเอง (Self-talk)

“ไม่อยากป่วย ทำให้สุขภาพดี จะได้ไม่ต้องผูกติดอยู่กับยา” เป็นการกระตุ้นตัวเอง ในช่วงที่เริ่มทำแล้วเกิดอาการเหนื่อย ท้อ และเริ่มถามตัวเองว่าทำทำไม

๖) เตือนความจำ

“ออกกำลังกายในบางครั้งก็รู้สึกเหนื่อย ไม่อยากที่จะออกกำลังกายก็จะมีวิธีการในการทำให้ตัวเองต้องไปออกกำลังกาย คือ การเตรียมอุปกรณ์ ชุด ที่เป็นเหมือนสัญญาว่าเราจะต้องออกกำลังกาย”

๗) ต้องมีวินัย

“ถ้าเราทำให้เป็นประจำ เราจะต้องมีวินัยในตัวเองพอสมควร เลยถึงจะทำแบบต่อเนื่องได้”

“วินัย...ถ้าเราเคยออกกำลังกาย ต่อให้ยุ่งแค่ไหนก็จะหาเวลาออกกำลังกาย”

๘) ทำตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

“รักษาสัญญาที่ให้ไว้กับตัวเองว่าเราจะต้องออกกำลังกาย”

๙) มีแผนสำรอง

“มีบ้างที่ไม่ได้ออกกำลังกายตามที่ตั้งเป้าไว้ อย่างเช่นฝนตก แต่จะใช้วิธีออกกำลังกายอย่างอื่นที่บ้านแทน เช่น แอโรบิก คาร์ดิโอง่าย ๆ”

“วันไหนที่ออกกำลังกายไม่ครบ เกิดฝนตก ก็จะกระโดดตบ ฮูลาฮูบ คาร์ดิโอเฉพาะส่วน ส่วนมากจะเน้นหน้าท้อง”

ปัจจัย...

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ปัจจัยความสำเร็จ “ออกกำลังกาย ใช่ว่ายาก ถ้าเริ่มจากตัวเรา” ประกอบด้วย ๘ ข้อ ดังนี้

๑) ตั้งเป้าหมายว่าจะออกกำลังกาย จะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเป้าหมายของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน แรก ๆ อาจตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ แล้วค่อยปรับเปลี่ยนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

๒) แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ที่ออกกำลังกายต้องมีความตั้งใจ สมัครใจที่จะออกกำลังกายด้วยตนเอง หากเกิดจากการถูกบังคับจะทำให้เลิกออกกำลังกายได้ง่าย

๓) ใส่ใจสุขภาพ ไม่ต้องการไปพบแพทย์หรือรับประทานยารักษาโรคเรื้อรัง

๔) ความต้องการในการดูแลรูปร่าง การควบคุมน้ำหนัก

๕) ต้องมีวินัยและความรับผิดชอบในการออกกำลังกาย

๖) ออกกำลังกายให้สนุก เลือกออกกำลังกายด้วยกีฬาที่ชอบ ไม่ใช่เป็นกีฬาแข่งขันกัน

๗) เล่นกีฬาแบบกลุ่ม การมีเพื่อนไปด้วย หรือการไปเจอกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเหมือนกัน จะทำให้มีแรงผลักดันหรือแรงกระตุ้นให้สามารถออกกำลังกายได้นานกว่า

๘) การบริหารเวลา การจัดการเวลา เป็นเรื่องสำคัญ

ข้อเสนอเพื่อการพัฒนา

๑) จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่สมาชิกเป็นระยะ ๆ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อเนื่อง การเสริมพลังใจให้คนหันมาใส่ใจ

๒) ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ และแจ้งผลการตรวจสุขภาพให้ได้ทราบ เพื่อสะท้อนให้เกิดการดูแลสุขภาพ

๓) สนับสนุนจากผู้บริหาร โดยกำหนดนโยบายให้บุคลากรออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดวัฒนธรรมองค์กรในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ

๔) จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีการติดตามผลประเมินผลเป็นระยะ ๆ

๕) มีสร้างขวัญและกำลังใจ เพื่อสร้างแรงจูงใจ เช่น มีรางวัลสำหรับผู้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่กำหนดได้

ผู้ประสานงาน นางสาวสุจิตรา แคล้วภัย
เบอร์ติดต่อ ๐ ๒๕๙๐ ๘๑๓๕
E_mail : taan.sps@gmail.com

****กำหนดส่งภายในวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๓**