

HAPPY WORKPLACE



การสร้างความสุขในที่ทำงาน

“ความสุขของคนทำงาน คือพลังขับเคลื่อนองค์กรสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน”



บรรยากาศที่ดี



ความร่วมมือ



เป้าหมายร่วมกัน



พัฒนาอย่างต่อเนื่อง



ความสำเร็จที่ยั่งยืน



ขอเชิญรับชมการถ่ายทอดสด
การแถลงเจตนาสมัคร
ผู้บัญชาการทหารอากาศ
ประจำปี พ.ศ. 2569



วันศุกร์ที่ 10 ตุลาคม 2568



เวลา 09.30 น.

หัวหน้าหน่วย/ฝ่ายเสนาธิการ/ผู้ปฏิบัติ

มีสุขภาพกาย และใจที่ดี

Reasonable Physical & Mental Fitness



เสริมสร้าง
สุขภาพกาย



ดูแล
สุขภาพใจ



พร้อมรับภารกิจ
อย่างมีประสิทธิภาพ



ขับเคลื่อน
กองทัพอากาศไทย



มั่นคง ปลอดภัย
เพื่อประเทศชาติ

The World's Happiest Countries

World Happiness Report 2026

Global Rankings

1		Finland
2		Iceland
3		Denmark
4		Costa Rica
5		Sweden
6		Norway
7		Netherlands
8		Israel
9		Luxembourg
10		Switzerland

Southeast Asia Rankings

36		Singapore
45		Vietnam
52		Thailand
56		Philippines
71		Malaysia
87		Indonesia
92		Lao PDR
121		Cambodia
129		Myanmar

Source: World Happiness Report

ประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกปี 2026

World Happiness Report 2026

- อันดับ 1 ฟินแลนด์
- อันดับ 2 ไอซ์แลนด์
- อันดับ 3 เดนมาร์ก
- อันดับ 52 ประเทศไทย



ความเชื่อมั่นในตัวผู้อื่น การมองโลกในแง่ดีต่ออนาคตข้างหน้า
ความไว้วางใจในสถาบัน และการสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัว



ความไว้วางใจ



สถาบันที่เข้มแข็ง



การสนับสนุนจากสังคม



มองโลกในแง่ดี

ความสำคัญของ ความสุข ในการทำงาน



พนักงานที่มีความสุขจะอยู่กับองค์กรนานกว่า
พนักงานที่ไม่มีความสุข **4 เท่า**



พนักงานที่มีความสุขจะมีประสิทธิภาพในการ
ทำงานเพิ่มมากขึ้น **12%**



พนักงานที่มีความสุขจะทุ่มเทในการทำงานมาก
ขึ้นเป็น **2 เท่า**



พนักงานที่มีความสุขจะมีพลังงานในการทำงาน
มากกว่าพนักงานที่ไม่มีความสุข **65%**



5 ปัจจัยที่ทำให้คนทำงาน HAPPY กับงานปัจจุบัน

- **01 26.2%** บทบาทและหน้าที่ที่รับผิดชอบ
งานและหน้าที่ที่ถนัด ที่รัก
และชอบมีผลต่อความสุข
- **02 25.4%** ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและหัวหน้างาน
เป็นที่รักของเพื่อนร่วมงาน
ทำงานเป็นทีมได้เป็นอย่างดี
- **03 20.8%** เงินเดือนและค่าตอบแทน
ได้รับค่าตอบแทนที่เหมาะสม
มีการปรับฐานเงินเดือนที่สูง
- **04 19.4%** ช่วงเวลาการทำงาน ที่สร้าง Work-Life Balance
มีเวลาอยู่กับครอบครัว
ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ
- **05 18.6%** สิทธิประโยชน์และผลตอบแทนอื่น ๆ
ได้รับความคุ้มครองทั้งตนเองและครอบครัว
มีสิทธิ์รักษาพยาบาล



ที่มา: ข้อมูลสำรวจจากพนักงานทั่วประเทศ



เพิ่มความสุข
ในการทำงาน



เสริมสร้างทีม
ที่แข็งแกร่ง



เพิ่มประสิทธิภาพ
ในการทำงาน



สร้างความผูกพัน
กับองค์กร



นำไปสู่ความสำเร็จ
อย่างยั่งยืน

"อะไรคือนิยามของคุณภาพชีวิต"



Definition of Health

“Health is a state of complete: **physical**, **mental** and **social well-being** and not merely the absence of disease or infirmity.”

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า
“สุขภาพ คือ สภาวะของความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย
จิตใจ และสังคม และไม่ใช่เพียงการไม่มีโรคหรือความอ่อนแอเท่านั้น”



World Health
Organization



Concepts in Mental Health

Mental health is a state of mental well-being that enables people to **cope with the stresses** of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community.

สุขภาพจิต เป็นสภาวะของความเป็นอยู่ที่ไม่บุคคลตระหนักถึงความสามารถของตนเอง สามารถรับมือกับความเครียดตามปกติของชีวิต สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำประโยชน์ให้กับชุมชนของตนได้



**World Health
Organization**





PHYSIOLOGICAL
(ร่างกาย)



EMOTIONAL
(อารมณ์)



COGNITIVE
(ความคิด)



BEHAVIOURAL
(พฤติกรรม)

WHAT IS STRESS ?

DR. HANS SELYE (1956) ,
THE FATHER OF STRESS THEORY, DEFINED STRESS AS
“ THE BODY NON-SPECIFIC RESPONSE TO DEMAND
PLACED UPON IT, WHETHER THESE DEMANDS
ARE PLEASANT OR UNPLEASANT. ”



THE RESPONSE IS AUTOMATIC, IMMEDIATE.





ชนิดของความเครียด



ความเครียดเฉียบพลัน (Acute Stress)

- เกิดขึ้นชั่วคราว จากสถานการณ์ที่กดดันฉับพลัน
- ร่างกายตอบสนองแบบฉับพลัน



ความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress)

- เกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- สะสมจนส่งผลต่อสุขภาพ
- อาจทำให้เกิดปัญหาทางกายและใจ



ความเครียดดีดี (Eustress)

- ความเครียดในระดับพอเหมาะ
- ช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ
พัฒนาศักยภาพและประสิทธิภาพ



ความเครียดที่ไม่ดี (Distress)

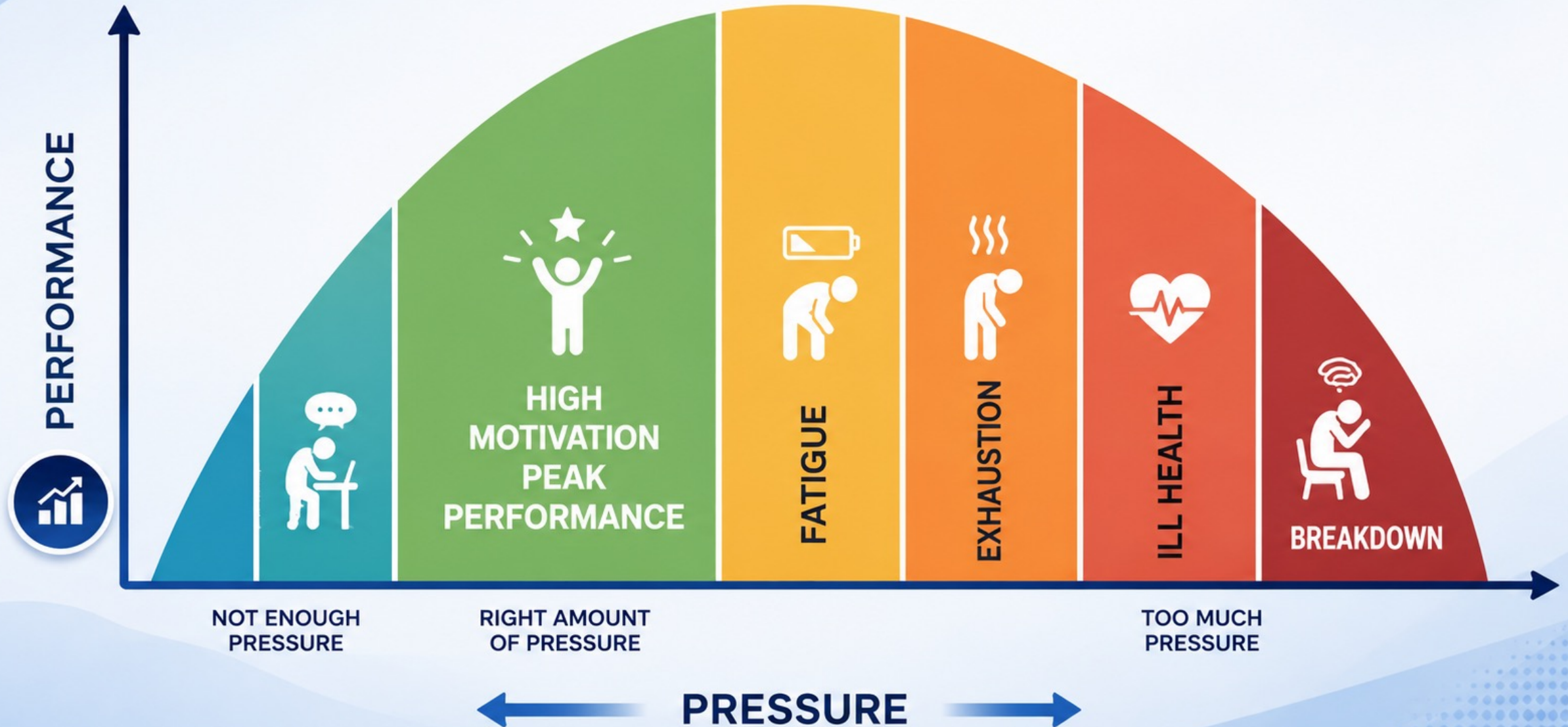
- ความเครียดที่มากเกินไป
- ส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ
และการทำงาน



เข้าใจชนิดของความเครียด เพื่อจัดการได้อย่างเหมาะสม
และส่งเสริมให้เกิดความเครียดในระดับที่ช่วยสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน



Human and Function Curve



Psychosocial Sources of Stress



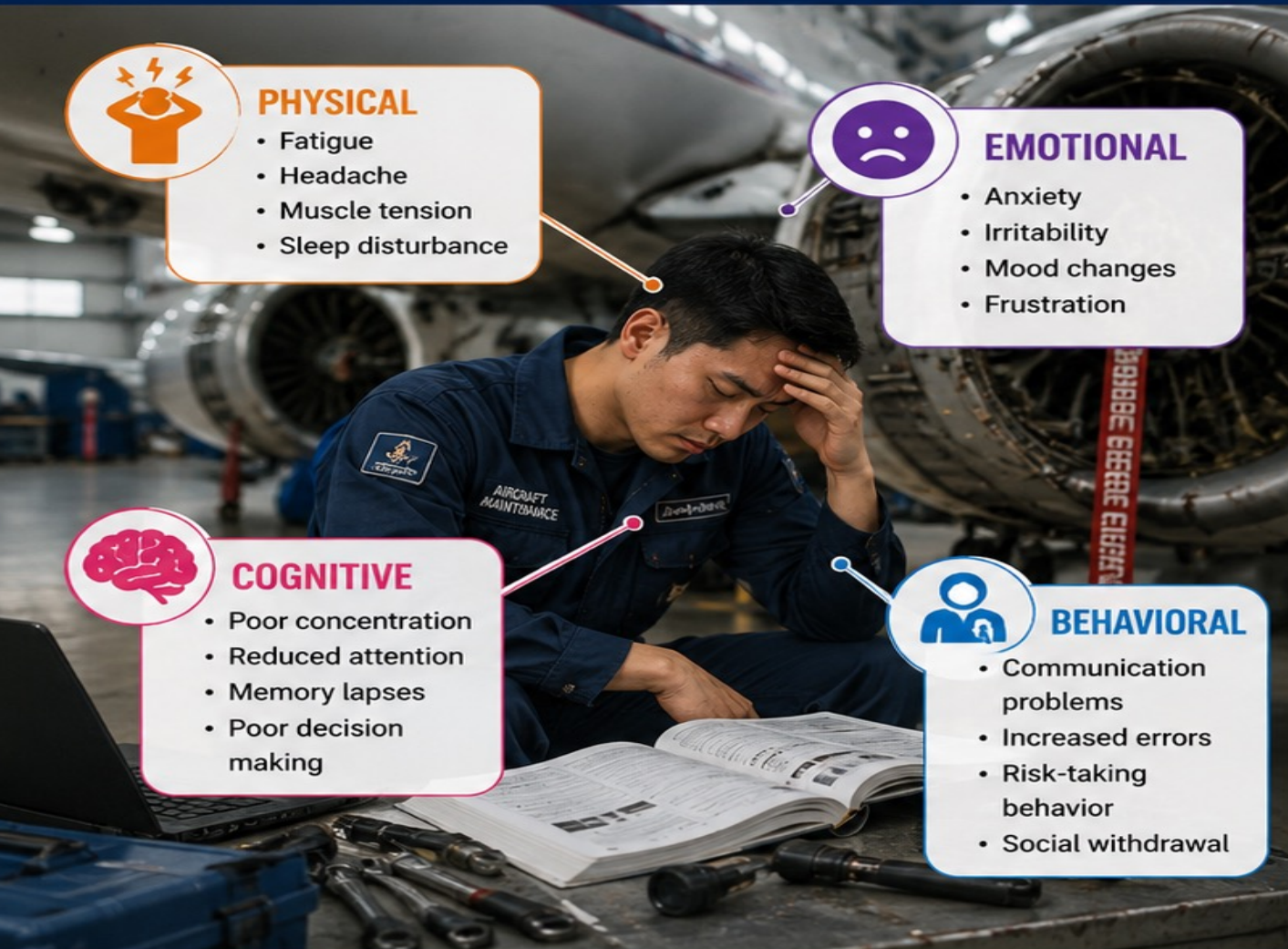
Life Event	Stress Value (LCUs*)
 Death of spouse	100
 Divorce	73
 Marital separation	65
 Death of close family member	63
 Personal injury or illness	53
 Change in health of family	44
 Death of close friend	37
 Change in sleeping habits	16



Life Change Units Theory : **LCUs**

* LCUs = Life Change Units

SIGNS AND SYMPTOMS OF STRESS



PHYSICAL

- Fatigue
- Headache
- Muscle tension
- Sleep disturbance



EMOTIONAL

- Anxiety
- Irritability
- Mood changes
- Frustration



COGNITIVE

- Poor concentration
- Reduced attention
- Memory lapses
- Poor decision making



BEHAVIORAL

- Communication problems
- Increased errors
- Risk-taking behavior
- Social withdrawal



Unmanaged stress can degrade performance, increase maintenance errors, and compromise **aviation safety**.



STRESS



IMPAIRED
PERFORMANCE



HUMAN
ERROR



MAINTENANCE
INCIDENTS

IT'S THE **NORMAL RESPONSE** TO AN ABNORMAL SITUATION OR EXPERIENCE.

1. ปฏิกริยาทางร่างกาย

- * หนาว สั่น จับไข้ ปวดศีรษะ เป็นภูมิแพ้
- * ผิวหนังเป็นผื่น ผม่วรง ระบบย่อยอาหารผิดปกติ
- * ความกระตือรือร้นลดลง
- * เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง
- * มีปัญหาการนอน ผื่นร้าย ตื่นเช้ากว่าปกติ



IT'S THE **NORMAL RESPONSE** TO AN ABNORMAL SITUATION OR EXPERIENCE.



2. ปฏิกิริยาทางความคิด

- * ลำดับขั้นตอนความสำคัญ ก่อน - หลังลำบาก
- * สมาธิและความจำสั้น
- * ขอบเขตของความคิดสร้างสรรค์ถูกจำกัด
- * พุดลำบาก
- * คิดในเรื่องเดิมซ้ำๆ

IT'S THE **NORMAL RESPONSE** TO AN ABNORMAL SITUATION OR EXPERIENCE.



3. ปฏิกิริยาทางจิตใจ-อารมณ์

- * งงงงวย บางครั้งไม่เชื่อว่าเหตุการณ์นั้น
ได้เกิดขึ้นจริง
- * รู้สึกดัด วิตกกังวล เสียใจ
- * กลัว อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
- * โกรธ ซึมเศร้า-ว้าวุ่น

IT'S THE **NORMAL RESPONSE** TO AN ABNORMAL SITUATION OR EXPERIENCE.

4. ปฏิกริยาทางพฤติกรรม

4.1 พฤติกรรมที่มีเป็นประโยชน์

เพิ่มภาวะการตระหนักรู้ในการดูแลตนเอง เช่น การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การทานยาที่เหมาะสม รวบรวมข้อมูล เกี่ยวกับสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นและเข้าใจ

4.2 พฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์

ติดสุรา แยกตัวเอง มีแนวโน้ม ทำร้ายตนเอง มีแนวโน้มที่จะ ได้รับอันตรายหรือเกิดอุบัติเหตุ เพราะขาดความระมัดระวัง



Mental Health Screening

ดูแลใจให้พร้อม เพื่อภารกิจที่พร้อมบิน



ตรวจเช็คสุขภาพใจวันนี้ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกวัน



รู้เร็ว เข้าใจ ปรับตัวได้ทัน
ลดความเสี่ยง ป้องกันปัญหาสุขภาพใจ



พร้อมทำงาน พร้อมใช้ชีวิต
เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติการกิจ



สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ
รับมือความเครียดและอุปสรรคได้ดีขึ้น



คุณภาพชีวิตที่ดี อนาคตที่มั่นคง
เพื่อคุณ และคนที่คุณรัก



สุขภาพใจที่ดี
คือพลังสำคัญของการกิจที่สำเร็จ

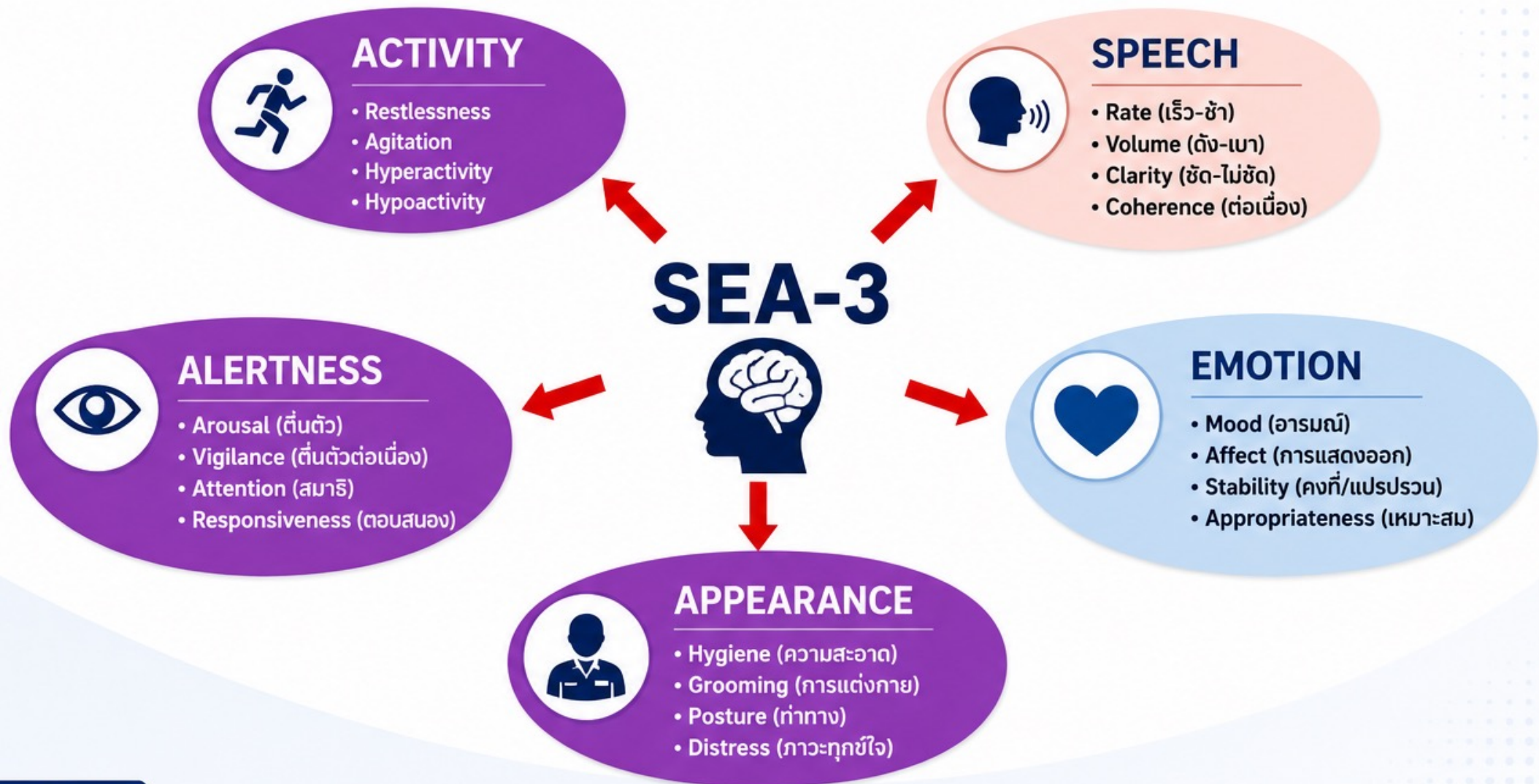


ใส่ใจตัวเอง เพื่อคนข้างหลัง
เพื่อภารกิจ เพื่ออนาคต



เริ่มต้นตรวจเช็คสุขภาพใจ
เพียงไม่กี่นาที เพื่อคุณที่ดีกว่าเดิม

THE SEA-3 MENTAL STATUS EXAM



แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต

(SPST - ၆၀)

คำชี้แจง : ในระยะ ๖ เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ระดับความเครียด	๑	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
ระดับความเครียด	๒	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
ระดับความเครียด	๓	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
ระดับความเครียด	๔	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
ระดับความเครียด	๕	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะ ๖ เดือน ที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		๑	๒	๓	๔	๕
๑	กลัวทำงานผิดพลาด					
๒	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
๓	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
๔	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
๕	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
๖	เงินไม่พอใช้จ่าย					
๗	กลุ้มเนื้อตึงหรือปวด					
๘	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
๙	ปวดหลัง					
๑๐	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
๑๑	ปวดศีรษะข้างเดียว					
๑๒	รู้สึกวิตกกังวล					
๑๓	รู้สึกคับข้องใจ					
๑๔	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
๑๕	รู้สึกเศร้า					
๑๖	ความจำไม่ดี					
๑๗	รู้สึกสับสน					
๑๘	ตั้งสมาธิลำบาก					
๑๙	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
๒๐	เป็นหวัดบ่อย ๆ					
คะแนนรวม						

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ระดับของความเครียด

ระดับคะแนน ๐ – ๒๓ คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน ๒๔ – ๔๑ คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ระดับคะแนน ๔๒ – ๖๑ คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี คือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน ๖๒ คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรื้อรังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่คุณรัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



Stress Management

- Action Coping
- Cognitive Coping
- Symptom-Directed Coping
- **Peer Support Programme**
- Other Coping Strategies



รู้เท่าทันความเครียด
เข้าใจสาเหตุและผลกระทบ



จัดการความคิด
มองสถานการณ์
อย่างเหมาะสม



ปรับพฤติกรรม
ดูแลร่างกายและจิตใจ
ให้สมดุล



ขอความช่วยเหลือ
พูดคุยและฟังพา
คนรอบข้าง



เติบโตไปด้วยกัน
สร้างทีมที่เข้าใจ
และสนับสนุนกัน



LOOK!



มองหา สังเกตความผิดปกติ
ในพฤติกรรม อารมณ์
และลักษณะการพูดคุย



เศร้าซึม



กังวล
เครียด



แยกตัว
จากสังคม



อ่อนเพลีย
หมดกำลังใจ

รับฟังอย่างมีสติด้วยความตั้งใจ
ใช้ภาษากาย สบตา รับฟัง
ไม่ขัดจังหวะ



LISTEN~



ตั้งใจฟัง
ไม่ตัดสิน



ให้กำลังใจ
และเข้าใจ



พูดคุยด้วย
ความห่วงใย

ช่วยเหลือ และส่งต่อไปยังบุคคลที่เชื่อถือ
หากเกินความสามารถ ให้ช่วยดูแล
และสนับสนุนให้ได้รับความช่วยเหลือ
สายด่วนกรมสุขภาพจิต **1323**



LINK*



ปรึกษาผู้บังคับบัญชา
หรือผู้ที่เชื่อถือได้



ช่วยเหลือ
และอยู่เคียงข้าง



ส่งต่อ
ผู้เชี่ยวชาญ



สุขภาพใจที่ดี เริ่มที่เรา
ดูแล ห่วงใย ใส่ใจซึ่งกันและกัน



หากคุณหรือเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ
สายด่วนกรมสุขภาพจิต **1323**
บริการตลอด 24 ชั่วโมง



สมดุลชีวิต 8-8-8

สูตรสร้างสุขสมดุลชีวิตกับการทำงาน



สมดุลชีวิต 8-8-8 คือ การแบ่งเวลาใน 24 ชั่วโมง ออกเป็น 3 ส่วน แต่ละส่วนจะมีเวลา 8 ชั่วโมง เท่ากัน เป็นการจัดสรรเวลาสร้างสมดุลให้กับชีวิต 3 ช่วง ได้แก่



- **8 ชั่วโมงแรก** คือ นอนหลับพักผ่อนให้ เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้หยุดพัก พ้นฟูพลังงาน พร้อมสำหรับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน



- **8 ชั่วโมงที่ 2** คือ การทำงานเต็มกำลังความสามารถ และหารายได้
ทุ่มเทให้กับงาน พัฒนากทักษะ สร้างผลงาน เพื่อความมั่นคงและความก้าวหน้าในชีวิต



- **8 ชั่วโมงสุดท้าย** เพื่อดูแล และพัฒนาตนเอง ดูแล ครอบครัว ตอบแทนผู้มีพระคุณ ทำกิจวัตรประจำวัน และทำกิจกรรมที่ชื่นชอบหรือสนใจ
เติมเต็มความสุข ความสัมพันธ์ และคุณค่าของชีวิต



สร้างสมดุลชีวิตด้วย
“**สมการ 8 8 8**”
เพราะชีวิตไม่ได้มีแค่งาน



8 ชั่วโมงแรก
อยู่กับการทำงานให้เต็มที่



8 ชั่วโมงที่สอง
พักผ่อนให้เพียงพอ



8 ชั่วโมงที่สาม
อยู่กับครอบครัว และดูแลตัวเอง

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต



บริหารเวลาอย่างชาญฉลาด
เพื่อ**ชีวิตที่มีคุณภาพและความสุขที่ยั่งยืน**



พักผ่อนให้เพียงพอ
ร่างกายแข็งแรง



ทำงานอย่างมีเป้าหมาย
สร้างคุณค่า



ใช้เวลาคุณภาพกับคนที่คุณรัก
สร้างความสัมพันธ์ที่ดี



พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย



การปรับมุมมองทางความคิดเชิงบวก



Optimism

มองโลกในแง่ดี เชื่อว่าอนาคตจะดีกว่าเดิม



Changing attitude

ปรับเปลี่ยนทัศนคติ มองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้



Building Self-esteem

เสริมสร้างความมั่นใจและคุณค่าในตนเอง



Hope that things will improve

เชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้น และพร้อมก้าวต่อไป



คิดบวก
ชีวิตเปลี่ยน



เปลี่ยนความคิด
เปลี่ยนชีวิต



ก้าวเล็ก ๆ วันนี้
สู่สิ่งที่ดีกว่าในวันหน้า



ดูแลใจให้ดี
ชีวิตมีความสุข

ทำกิจกรรมที่ชอบ

ทำในสิ่งที่ชอบ เต็มพลังหัวใจ ผ่อนคลายความเครียด สร้างความสุขในทุกวัน



ผ่อนคลายกับสิ่งที่ชอบ

เช่น ฟังเพลง เล่นเกม ดูหนัง
ใช้เวลาคุณภาพกับเพื่อนหรือคนที่เข้าใจ



ออกไปสัมผัสธรรมชาติ

เดินทาง ท่องเที่ยว สูดอากาศดี ๆ
ช่วยให้ใจสดชื่นและผ่อนคลาย



ทำสิ่งที่ทำแล้วมีความสุข

เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง วาดรูป
เขียนหนังสือ หรือพัฒนางานอดิเรก

★ ใช้เวลากับสิ่งที่รัก เพื่อเติมพลังให้ชีวิต ★



เติมพลังหัวใจ



ลดความเครียด



เพิ่มพลังบวก



สร้างความสุขให้ชีวิต

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ



Aerobic Exercise : เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมากอย่างสม่ำเสมอ และติดต่อกันเป็นเวลานาน

โดยเน้น : 3 องค์ประกอบ คือ



บ่อยพอ (Frequency) = 3-4 ครั้ง/สัปดาห์



หนักพอ (Intensity) = หัวใจเต้นเร็วต่อเนื่อง



นานพอ (Time) = อย่างน้อย 20 นาทีขึ้นไป



* Warm - up (ช่วงอุ่นเครื่อง)



* Cool - down (ช่วงผ่อนคลายเตรียมหยุด)



เสริมสร้าง
สมรรถภาพหัวใจ
และปอด



เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ
และความทนทาน



ควบคุมน้ำหนัก
และลดความเสี่ยง
ต่อโรคเรื้อรัง



ช่วยลดความเครียด
อารมณ์ดี นอนหลับ
ได้ดีขึ้น



เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
และสุขภาพ
โดยรวมให้แข็งแรง



พักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนด้วยความสดชื่นเป็นหนทางในการกำจัดความเครียด
อีกวิธีหนึ่ง โดยการ...



จัดสภาพห้องนอนให้เหมาะสม (เงียบสงบ มีดสนิกไม่มีแสง
รบกวน อุณหภูมิเหมาะสม)



จำนวนและคุณภาพในการนอนที่เหมาะสม (7-9 ชั่วโมง)



เข้านอนตรงเวลา สม่ำเสมอ



หลีกเลี่ยงการรับในตอนเย็น



หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
อย่างน้อย 4-5 ชั่วโมงก่อนนอน



นอนหลับเพียงพอ
ร่างกายและจิตใจ
พร้อมปฏิบัติการกิจ



ช่วยลดความเครียด
เพิ่มสมาธิและ
ประสิทธิภาพในการทำงาน



เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ป้องกันการเจ็บป่วย



มีสุขภาพดี
พร้อมรับทุกภารกิจ



“Power Napping”



15 – 20 Minutes

Power naps:
our performance

BOOSTER



เพิ่มสมาธิ
จดจ่อกับงานได้ดีขึ้น



เพิ่มพลังงาน
ลดความอ่อนล้า



เสริมการตัดสินใจ
คิดได้ชัดเจนขึ้น



ลดความผิดพลาด
เพิ่มความปลอดภัยในการทำงาน



★ **งีบสั้น 15-20 นาที เพิ่มประสิทธิภาพให้ภารกิจของคุณ** ★



วางแผนเวลา
ในการงีบให้เหมาะสม



เลือกสถานที่เงียบสงบ
และสบาย



งีบเวลา 15-20 นาที
ไม่งีบนานเกินไป



ตื่นแล้วดื่มน้ำ
และลุกขยับร่างกาย



RELAXATION TECHNIQUES

1 หมุนคอไปทางซ้าย – ขวา



ค่อยๆ หมุนคอไปทางซ้าย และขวา ซ้ำๆ สลับกัน

2 ก้มคอ – เงยคอ



ก้มคอให้คางชิดอก แล้วเงยคอ มองเพดาน ซ้ำๆ สลับกัน

3 เอียงคอไปด้านซ้าย



เอียงคอไปทางซ้ายและขวา ค้างไว้สักครู่ แล้วสลับข้าง

4 เงยหน้าขึ้น – ก้มหน้าลง



เงยหน้าขึ้นมองเพดาน แล้วก้มหน้าลง ซ้ำๆ สลับกัน

5 กดหน้าผาก



ใช้ฝ่ามือกดหน้าผากเบาๆ ค้างไว้ ปล่อยคลายกล้ามเนื้อคอและศีรษะ

6 นวดศีรษะ



ใช้นิ้วนวดศีรษะเบาๆ เป็นวงกลม ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด

7 ยืดกล้ามเนื้อไหล่



ประสานมือไว้ด้านหลังศีรษะ ดันคอกไปด้านหลัง ค้างไว้สักครู่

8 กดศีรษะด้านข้าง



ใช้มือกดด้านข้างศีรษะเบาๆ ค้างไว้ แล้วสลับอีกข้าง



ฝึกเป็นประจำทุกวัน วันละไม่กี่นาที ช่วยลดความตึงเครียด เพิ่มสมาธิ และทำให้ร่างกายผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

A person in a dark blue military uniform with a digital camouflage pattern is holding a white sign with torn edges. The sign has the text "BE AN ACTIVE LISTENER" in bold, dark blue capital letters. The person's hands are visible, holding the sign from the sides. On the person's uniform, there are several insignia: a large silver star on the left chest, a smaller silver star on the right chest, and a silver winged pilot's emblem on the right chest. A name tag on the right chest reads "RTAF". The background is slightly blurred, showing a blue wall with a large white star and a window with blinds on the right.

**BE AN
ACTIVE
LISTENER**



มีปัญหา ปรึกษาใครได้บ้าง ??



ห้องตรวจจิตเวช

สถาบันเวชศาสตร์การบินกองทัพอากาศ
(ผู้ทำการบนอากาศยาน)



ให้บริการ

- ✓ ตรวจประเมินสุขภาพจิต
- ✓ ให้คำปรึกษาโดยจิตแพทย์
- ✓ ติดตามการรักษา
- ✓ ส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับกำลังพล



โทรภายใน
22613



เปิดบริการ
ทุกวันพฤหัสบดี
เวลา 08.00 – 12.00 น.

สแกน QR CODE
เพื่อจองคิวล่วงหน้า



“สุขภาพใจที่ดี คือพื้นฐานของความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจ”



กองจิตเวชและประสาทวิทยา

รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.

บริการด้านสุขภาพจิต

สำหรับกำลังพลกองทัพอากาศ

1.

กำลังพล ทอ. ส่งต่อจาก

- รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.
- รพ.ภูมิพลฯ สาขา พอ.
- รพ.พระมงกุฎฯ
- รพ.ระยอง
- รพ.สส.นภ.
- หน่วยอื่น

ช่องทางติดต่อ



LINE OA:
@pcersdpkjai

2.

ติดต่อด้วยตนเองได้ที่
ห้องตรวจรักษาใจ (OPD)

ณ อาคารผู้ป่วยนอก ชั้น 1



เวลาทำการ

วันจันทร์-ศุกร์

เวลา 08.00 - 16.00 น.

(หยุดเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)



เบอร์โทรศัพท์

27317-8



3.

สายด่วนสุขภาพจิตกองทัพอากาศ

☎ 27890

ตลอด
24 ชั่วโมง

สำหรับกำลังพลและครอบครัว
ที่ต้องการความช่วยเหลือหรือปรึกษา ด้านจิตใจ



4.

ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น
ผ่าน RTAF Super Apps



ดูแลใจ ใจใจสุขภาพจิต

เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี
ของกำลังพลและครอบครัว



ปลอดภัย
เป็นความลับ



เข้าใจ
ไม่ตัดสิน



พร้อมดูแล
เคียงข้างคุณ



ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ
ภายใต้จรรยาบรรณวิชาชีพ

รวม



สายด่วน สุขภาพจิต

มีปัญหา โทรปรึกษาได้ฟรีได้บ้าง ❤️



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

สายด่วนกรมสุขภาพจิต

🕒 ตลอด 24 ชม.

☎ 1323



สมาคมสมาจิตันส์
แห่งประเทศไทย

🕒 12.00 – 22.00 น.

☎ 02-113-6789

Depress



We Care

Depress We Care
ปรึกษาปัญหาซึมเศร้า

🕒 ตลอด 24 ชม.

☎ 081-932-0000



Relationflip

💬 พูดคุยปรึกษา

🕒 08.00 – 13.00 น.

☎ 099-002-6888



สายด่วนสุขภาพจิต
โรงพยาบาลราชวิถี

🕒 08.00 – 16.00 น.

☎ 02-354-8152



คำก้าใจวัยรุ่น

บริการสายด่วน
ชาวพุทธ

🕒 ตลอด 24 ชม.

☎ 091-550-9893

สายด่วนสุขภาพจิต

1323

ให้คำปรึกษา ตลอด 24 ชั่วโมง



รับฟัง
ไม่ตัดสิน



เข้าใจ
ทุกความรู้สึก



พร้อมช่วยเหลือ
อย่างมืออาชีพ



1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต



คุณไม่ได้อยู่คนเดียว



พร้อมอยู่เคียงข้าง
คุณเสมอ



สุขภาพใจที่ดี
เริ่มต้นได้ที่เรา

“เพราะทุกชีวิตมีคุณค่า
เราพร้อมรับฟังและช่วยเหลือ”

‘สัชภาพจิตนี้ขายไม่ได้
แม่ให้ยาก
แต่ว่าจะต้องเพราะ’



พระราชดำรัสในโอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสัชภาพจิต อาจารย์จากมหาวิทยาลัย
และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่างๆ เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์
วันอังคารที่ 15 กุมภาพันธ์ 2520