



บันทึกข้อความ

กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน
เลขที่รับ.....๓๗๕
วันที่ ๒๓ ม.ค. ๒๕๖๘
เวลา ๑๖.๑๕ น.

ส่วนราชการ กลุ่มวางแผนการจัดการที่ดินในพื้นที่เสี่ยงภัยทางการเกษตร กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน โทร. ๑๓๒๐
ที่ กษ ๐๘๓๗.๐๖/ ๕๔ วันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอส่งสรุปการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์

เรียน ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน

ตามที่ กรมพัฒนาที่ดิน ได้กำหนดตัวชี้วัดรายบุคคลด้านการพัฒนาบุคลากร รอบการประเมิน
ที่ ๑ (๑ ตุลาคม ๒๕๖๗ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๘) นั้น

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ผ่านสื่อสำนักคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (OCSC Learning
Portal ประตูการเรียนรู้ออนไลน์) หลักสูตร สุขกาย สุขใจ ฉบับวัยทำงาน จบหลักสูตรเรียบร้อยแล้ว
จึงขอส่งสรุปการเรียนรู้ จำนวน ๑ เรื่อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

อัมภอรณ์ หัตยาสิทธินันท์

(นางสาวอัมภอรณ์ หัตยาสิทธินันท์)

เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน

เรียน ผอ.กนผ.

เพื่อโปรดทราบสรุปผลการเรียนรู้ฯ

(นางสาวพิมพิลย์ นวลละออง)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

ผู้อำนวยการกลุ่มวางแผนการจัดการที่ดิน

ในพื้นที่เสี่ยงภัยทางการเกษตร

รายงานสรุปการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้/ประชุมเชิงปฏิบัติการ/และเป็นวิทยากร
กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน กรมพัฒนาที่ดิน

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....น.ส.อิสราภรณ์นามสกุล.....หัตยาสิทธินันท์.....
ตำแหน่ง..เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน...กลุ่มวางแผนการจัดการที่ดินในพื้นที่เสี่ยงภัยทางการเกษตร
หลักสูตร/หัวข้อเรื่องอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้.....สุขกาย สุขใจ ฉบับวัยทำงาน.....
สถานที่อบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ OCSC Learning Portal ศูนย์การเรียนรู้ทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์แบบบูรณาการ
หน่วยงานที่จัดฝึกอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้.....สำนักงาน ก.พ.....
ตั้งแต่วันที่.....๒๑.....เดือน.....มกราคม.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....ถึงวันที่...๒๓...เดือน.....มกราคม...พ.ศ...๒๕๖๘...

ส่วนที่ ๒ สิ่งที่ได้รับจากการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้

๒.๑ รายงานสรุปเนื้อหาสาระสำคัญในการอบรม/ สัมมนา/พัฒนาความรู้ฯ

ความสุข

ความสุข เป็นคำนิยามของแต่ละคน ความสุขไม่ใช่การปราศจากทุกข์ แต่อยู่ที่การจัดการทุกข์ที่เข้ามาในชีวิต
ได้เหมาะสมว่าเราจะสามารถจัดการให้อยู่ร่วมกับมันได้อย่างไร เราควรรู้สาเหตุ เข้าใจ และยอมรับความทุกข์นั้น

ความสุขไม่ได้หมายถึงการปราศจากทุกข์ การจัดการความทุกข์ถือเป็นเรื่องที่สำคัญกว่า ความสุขที่เป็น
รูปธรรม เราสามารถแบ่งเป็นมิติต่างๆได้ ๔ มิติ การที่เรามีความสุขทั้ง ๔ มิติ จะทำให้คนๆนั้นพบกับ
ความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง คือ

- ๑.ความสุขด้านร่างกาย
- ๒.ความสุขด้านจิตใจ
- ๓.ความสุขด้านสังคมสภาพแวดล้อม
- ๔.ความสุขด้านความเชื่อความศรัทธา

ความเจ็บป่วยกับภาวะโรค

ภาวะโรค หมายถึง ความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ทั้งมิติของร่างกายและ/หรือจิตใจ บางครั้งอาจจะไม่ได้
ใช้คำว่า “โรค” แต่กล่าวเป็น “ภาวะผิดปกติ” เป็นการพยายามหาความผิดปกติของร่างกายที่ได้เกิดขึ้นแล้ว

ความเจ็บป่วย คือ ความรู้สึกที่แปลกไปจากเดิม จากการดำเนินชีวิต จึงจำเป็นต้องไปพบแพทย์ แต่ยังไม่
ได้ถึงขั้นรู้สึกเจ็บปวดเหมือน “ภาวะโรค” การเจ็บป่วยจะเป็นการพิจารณาถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจของบุคคลนั้น
มี ๔ มิติ คือ

- ๑.ความนึกคิด
- ๒.ความรู้สึก
- ๓.ความคาดหวัง
- ๔.ผลกระทบต่อน้ำที่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ดังนั้นหากพบบุคคลหนึ่งๆไม่สุขสบายใดๆ แพทย์ต้องพิจารณาทั้ง “ภาวะโรค” และ “ความเจ็บป่วย”
ถึงจะเข้าใจความเป็นคนของบุคคลเหล่านั้น จึงจะสามารถรักษาได้ตรงจุด และหายจากโรคได้

กิจกรรมหลักของการเป็นมนุษย์

กิจกรรมหลักของการเป็นมนุษย์ คือการที่ “ชีวิตจะปกติสุข” ได้แก่การกิน นอน ขับถ่าย มีเพศสัมพันธ์
การเคลื่อนไหวร่างกาย

๑.กิน อาหารมือเข้าถือเป็นมือที่สำคัญที่สุด มือเข้าควรกินอาหารพวกโปรตีนจะได้มีพลังงานเพื่อให้ร่างกายรับรู้ว่าเราทานอาหารเข้าเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายจะได้เตรียมพร้อมต่อการเผาผลาญ ถ้าหากเราทานผักเป็นจำนวนมากในตอนเช้า โปแทสเซียมในผักจะไปดึงเอาแร่ธาตุโซเดียมออกมา ดังนั้นเราควรทานอาหารเข้าไม่เกิน ๙.๐๐ น. ในช่วงเย็นควรทานอาหารที่ไม่หนักและเยอะจนเกินไปเพื่อให้ระบบย่อยไม่ทำงานหนัก

กลุ่มอาหารที่เรามักจะกินขาด คือ กลุ่มอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกายพวกโปรตีน โยอาหาร คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และปริมาณน้ำตาลต่อหน่วยต่ำ กรดไขมันจำเป็น น้ำเปล่า โดยที่เราต้องได้รับในปริมาณที่เหมาะสมด้วย

โปรตีน เหลือต้องได้รับประมาณ ๐.๘-๑.๒ กรัมต่อน้ำหนักตัว/วัน

ไขมัน ต้องเป็นไขมันที่ดีต่อร่างกาย คือ กรดไขมันจำเป็น เป็นกรดไขมันชนิดโครงสร้างไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง โดยกรดไขมันชนิดที่อันตรายที่สุด คือกรดไขมันชนิดทรานส์ มีอยู่ในอาหารจำพวกขนมอบ พิซซ่า เนยเทียม เนยขาว เบเกอรี่ อาหารแปรรูป อาหารแช่แข็ง ไอศกรีม ของทอด นกเก็ต เฟรนช์ฟรายส์ เป็นต้น

โยอาหาร เหลือต้องได้รับประมาณ ๒๕ กรัม/วัน อาหารที่มีโยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง ช่วยให้ท้องเพราะช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ถั่วแดง ถั่วเขียวที่สุกแล้ว อาหารจำพวกนี้จะให้โยอาหารสูง ส่วนผลไม้ถึงแม้จะเป็นพืชผล แต่ส่วนใหญ่จะมีโยอาหารต่ำ และให้ปริมาณน้ำตาลสูง ดังนั้นเราควรเน้นการกินธัญพืช ข้าวกล้อง และผักใบเขียวมากกว่าการได้รับผลไม้

น้ำเปล่า เราควรกินในช่วงเวลาที่เหมาะสม ช่วงตื่นนอนในตอนเช้าเราควรดื่มน้ำให้ได้ประมาณ ๒๐๐ มิลลิลิตร ที่อุณหภูมิปกติ ในเวลากลางวันเราควรดื่มน้ำก่อน ๑ ชั่วโมงก่อนมื้ออาหาร เพราะช่วยให้ระบบย่อยทำงานได้ดีขึ้น

๒.นอน การนอนเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อร่างกายถือเป็น Active Sleeping ที่ต้องใช้แรงกายแรงใจในการนอน ในวัยผู้ใหญ่ต้องนอนให้ได้อย่างน้อย ๖-๗ ชั่วโมง ส่วนเด็กเล็กจะต้องการชั่วโมงการนอนที่มากกว่าคนอื่น ๆ คุณภาพการนอนถ้าให้ดีที่สุด คือ เมื่อเข้านอนแล้วควรหลับสนิท ช่วงเวลาการนอนที่เหมาะสมคือ ช่วง ๒๒.๐๐-๖.๐๐ น.

๓.การขับถ่าย ควรขับถ่ายอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง บางครั้งอาจถ่าย ๒ ครั้ง คือ เข้าครั้งเย็นครั้ง เพราะการทำงานของลำไส้ตั้งแต่กระบวนการย่อยจนถึงการขับถ่ายจะใช้ระยะเวลานานประมาณ ๑๒-๒๔ ชั่วโมง การขับถ่ายที่ดีที่สุดควรเป็นช่วงเช้า เพราะจะทำให้เป็นการขับถ่ายเอาของเก่าออก เพื่อให้ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะรับของใหม่เข้าไป

๔.กิจกรรมทางกายรวมถึงการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆในแต่ละวันตั้งแต่ตื่นจนถึงเข้านอน ปริมาณคือคิดเป็นจำนวนนาที อย่างน้อย ๑๕๐-๓๐๐ นาที ใน ๑ สัปดาห์

๕.เพศสัมพันธ์ คือกิจกรรมความใกล้ชิดทางกายภาพและจิตใจ เพื่อกระชับความสัมพันธ์หรือเพื่อสนองความสุขทางอารมณ์

กิจกรรมตามหน้าที่ คือ อาชีพ บุตร บิดามารดา พี่น้อง สามีภรรยาคนรัก เพื่อน พลเมือง (ส่วนร่วมทางศาสนา การเมือง)

Appropriate ภาวะสมดุลเหมาะสม

เมื่อร่างกายเกิดภาวะเสียสมดุลย่อมนำความทุกข์มาเสมอ หากบริหารจัดการให้ร่างกายกลับมาสู่ภาวะสมดุลเหมาะสมได้เมื่อนั้นความทุกข์ย่อมลดลงและจะกลับกลายเป็นความสุขเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามการจัดการภาวะเสียสมดุลให้กลับสู่สมดุลจะเป็นการแก้ไขที่ปลายเหตุ เราต้องหาสาเหตุของโรคและร่วมกับป้องกันโรคไม่ให้เกิดขึ้นมาอีก

การป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา โดยการป้องกันนั้นมี ๓ ลำดับ (Balancing Personal Wellness)

๑.Primary Prevention การป้องกันก่อนเกิดเหตุ คือ การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันความเสี่ยงของโรคภัยไข้เจ็บ ความเจ็บป่วย ภาวะโรค อุบัติเหตุต่างๆ ถ้าเกิดเลยลำดับนี้ไปจะเข้าสู่ลำดับที่ ๒

โดยเราสามารถเปรียบเทียบเป็นสัญญาณไฟได้ โชน Optimal status ไฟเขียว เป็นภาวะที่เหมาะสมที่สุด, Inappropriate status จะเป็นแบบครึ่งๆกลางๆ เป็นการก้าวเข้าสู่โรค, Disease สีแดง คือการเป็นโรคนั้นแล้ว

๒.Secondary Prevention การค้นหาความเจ็บป่วย คือการค้นหาความเจ็บป่วยและภาวะโรค ได้ตั้งแต่ช่วงแรก คือเกิดเหตุแล้วแต่รีบค้นหา เพื่อหาทางป้องกันแก้ไข ไม่ให้เกิดการพิการหรือทุพพลภาพต่อไป

๓.Tertiary Prevention การลดภาวะแทรกซ้อน คือ ไม่ให้เกิดการสูญเสียเกิดขึ้น ความเจ็บป่วย เปรียบเสมือนโชนสีเทา (ตาย=โชนสีดำ)

แต่หากเราไม่สามารถที่จะป้องกันได้ ต้องเข้ารับการรักษา การรักษานั้นจะมีอยู่ ๒ แบบคือ

๑.เพื่อหวังใจว่าให้หายขาด

๒.เพื่อประคับประคอง

ทั้งหมดของความสุขกาย สุขใจนั้นอยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราอยากพบกับความสุข คุณค่าของชีวิตที่แท้จริง เราจำเป็นต้องมีทั้ง “อยู่เย็นและเป็นประโยชน์” อยู่เย็นนั้นเพื่อตัวเราเอง ส่วนเป็นประโยชน์นั้นเพื่อผู้อื่น

๒.๒ ประสบการณ์/ประโยชน์ที่ได้รับ /การประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

☒ ต่อตนเอง ได้ได้รับความรู้เพิ่มเติม ทำให้เรามีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น เข้าใจเกี่ยวกับสารอาหาร ที่เรารับประทานเข้าไป ระบบกลไกในร่างกาย เราสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

☒ ต่อหน่วยงาน / การนำมาประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน เราสามารถนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ กับหน่วยงานได้ มีการวางแผนการทำงานให้เป็นระบบ มีความเข้าใจในตัวบุคคลที่เป็นเพื่อนร่วมงานของเรา มากขึ้น ทำให้ลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากเพื่อนร่วมงานได้

๒.๓ ปัญหาและอุปสรรคในการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้

๒.๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ในขณะที่บรรยายอยากให้ผู้สอนเปิดสื่อการสอนไปด้วย เพื่อให้เข้าใจเนื้อหาที่กำลังอธิบายมากขึ้น

ลงชื่อ..... อรรถพร หิรัญโรจน์.....

(...น.ส.อสิราภรณ์ หิรัญโรจน์...)

ตำแหน่ง...เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน.....

ผู้รายงาน

วันที่ ...๒๓...เดือน ...มกราคม.....พ.ศ.๒๕๖๘.....

ส่วนที่ ๓ ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

(✓) ทราบ

ลงชื่อ..... .....

(.....(นายปราบพล โลหะวิระ).....)

ตำแหน่ง.....ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน.....

วันที่ ๒๓ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘



สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน
ขอมอบประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้เพื่อแสดงว่า

นางสาวอิสราภรณ์ หักยาสิทธิ์นันท์

ได้ผ่านการพัฒนาทางไกลด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์

วิชา สุขกาย สุขใจ ฉบับวัยทำงาน

[รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 3 ชั่วโมง]

ให้ไว้ ณ วันที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2568

(นายปิยวัฒน์ ศิวรักษ์)
เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

ดร.ทศพร นันทโกวิท
ผู้อำนวยการ

