

ผู้บริหาร

1

เป็นที่ปรึกษาและเปลี่ยน  
องค์ความรู้ภายในสำนัก

วางแผนร่วมกับหัวหน้างานอย่างต่อเนื่อง  
เพื่อทราบถึงปัญหาและติดตามผลการดำเนินงาน

รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลที่มี  
เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ

กระจายอำนาจบางส่วนให้  
หัวหน้างานสามารถตัดสินใจเองได้

ใช้เวลาประชุมให้สั้นที่สุดและ  
เรียกเฉพาะผู้เกี่ยวข้องเท่านั้น

มอบหมายภารกิจงานสอดคล้อง  
กับความสามารถของบุคคล

หัวหน้างาน

ประชาสัมพันธ์แจ้งข่าวสารให้ทราบอย่างทั่วถึง

ตรวจสอบและประเมินผลการดำเนินงานของบุคลากร  
จากผลลัพธ์ที่ริ้วของงาน (Results Based Management)

ประเมินตนเองและหัวหน้างาน  
อย่างไม่เป็นทางการ โดยแจ้ง  
Feedback ให้ผู้บริหารทราบ

ติดต่อและประสานงานกับ  
ฝ่ายอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามนโยบายสำนัก

แลกเปลี่ยนและแบ่งปัน  
องค์ความรู้ระหว่างกัน  
ภายในองค์กร

พนักงาน

2

ถ่ายทอดความรู้และสอนงาน  
ให้แก่บุคลากรรุ่นใหม่

สร้างความหลากหลายของบุคลากรในที่  
ทำงาน (Diversity in the Workplace)

กระตุ้นการมีส่วนร่วม  
ของบุคลากรในองค์กร

มอบหมายภารกิจงาน  
“ได้ชัดเจน”

บริหารจัดการทีมงานและ  
วางแผนการทำงานล่วงหน้า

จัดให้มีการสลับหน้าที่  
เพื่อสร้างโอกาสในการเรียนรู้ภารกิจงาน  
ของส่วนงานอื่น (Job Rotation)

หัวหน้างาน

เป็นผู้ที่ยอมรับ  
การเปลี่ยนแปลง

วางแผนความก้าวหน้า  
ในสายงาน (Career Path)

สามารถปฏิบัติหน้าที่  
แทนผู้อื่นได้

พนักงาน

(ร่าง) แนวทางการพัฒนา สน.มน.  
ไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้

LEARNING ORGANIZATION



# บ้านเรือนกุญแจ

สำนักกิจการความมั่นคงภายใน  
ปีที่ 59 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2564  
สำนักกิจการความมั่นคงภายใน กรมการปกครอง

ISSN 0120 - 308

ติดตามผลการดำเนินงาน

ของพนักงาน และพูดคุยกัน  
อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง  
เพื่อให้ทีมงานเห็นภาพรวม

ผู้บริหาร

ให้ความสำคัญกับ

การบริหารบุคคลกรรุ่นใหม่

ตัดสินใจโดยพิจารณาอยู่บนพื้นฐานของข้อมูล

สร้างความหลากหลายของบุคลากรในที่  
ทำงาน (Diversity in the Workplace)

กระตุ้นการมีส่วนร่วม  
ของบุคลากรในองค์กร

มอบหมายภารกิจงาน  
“ได้ชัดเจน”

บริหารจัดการทีมงานและ  
วางแผนการทำงานล่วงหน้า

จัดให้มีการสลับหน้าที่  
เพื่อสร้างโอกาสในการเรียนรู้ภารกิจงาน  
ของส่วนงานอื่น (Job Rotation)

หัวหน้างาน

เป็นผู้ที่ยอมรับ  
การเปลี่ยนแปลง

วางแผนความก้าวหน้า  
ในสายงาน (Career Path)

สามารถปฏิบัติหน้าที่  
แทนผู้อื่นได้

พนักงาน

# บท USS ណาริการ



## สารบัญ

- 01 ปกหน้า (ร่าง) แนวทางการพัฒนา สน. มน. ไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization)
- 02 ปกหลัง
- 03 ตั้งปีน้ำใจ “มหาดไทยปันสุข ส่งต่อความห่วงใย สู้ภัยโควิด -19”

สวัสดีครับท่านผู้อ่านวารสารบ้านเรางบสุข ทุกท่าน ในเดือนนี้เป็นเดือนเริ่มต้นของไตรมาสสุดท้ายของปีงบประมาณ 2564 ทางกองบรรณาธิการ วารสารบ้านเรางบสุขก็ยังคงนำเสนอสาระความรู้ดี ๆ อีกเช่นเคย ในฉบับนี้ จะขอเริ่มต้นด้วย (ร่าง) แนวทางการพัฒนา สน. มน. สู่องค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization) ที่นำเสนออยู่ในทั้งปกหน้าและปกหลัง ท่านผู้อ่าน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ หรือเป็นแนวทางในการปรับใช้ในองค์กรได้ ซึ่งได้อิบายถึงหลักคิดของแนวทางการพัฒนาฯ ดังกล่าวในวารสารฉบับนี้ด้วย รวมถึงยังมีสาระความรู้ต่าง ๆ เช่น ตาม-ตอบ การรายงานตัวออกนอกเขตพื้นที่ ควบคุมของคนต่างด้าวบางจำพวก และบทความเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพจิต ช่วง Lockdown ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นต้น ซึ่งทางกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารฉบับนี้จะเกิดประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย

สุดท้ายนี้จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในปัจจุบันที่ยังคงดำเนินความรุนแรง จึงขอใช้วารสารฉบับนี้เป็น สื่อกลางในการให้กำลังใจผู้ปฏิบัติงานทุกภาคส่วน รวมถึงพี่น้องประชาชน ให้ก้าวผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ

ร้อยเอก จักรศ พิทยาคม  
บรรณาธิการ

- 04 หลักคิดของ (ร่าง) แนวทางการพัฒนา สน. มน. ไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization)
- 05 ตาม - ตอบ การรายงานตัวออกนอกเขตพื้นที่ ควบคุมของคนต่างด้าวบางจำพวก
- 06 ระหว่างการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
- 07 การดูแลสุขภาพจิตช่วง Lockdown ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

## รายชื่อบรรณาธิการ วารสารบ้านเรางบสุข

ประธานกรรมการอำนวยการ ธนาคม จิริยะ  
รองประธานกรรมการอำนวยการ  
ศักดิ์ฤทธิ์ ลักษ์คำ, พิริยะ ฉันทดิลก,  
ภพชนก ชลานุเคราะห์, สมยศ พุ่มน้อย  
บรรณาธิการ จักรศ พิทยาคม  
ผู้ช่วยบรรณาธิการ มุย้มมัด ศานติภิมุ  
ผู้จัดการ/เลขานุการบรรณาธิการ  
วีระ สารทองแก่น

กองบรรณาธิการ วีระ สารทองแก่น,  
วิภา เวสุวรรณ์, พันธ์พิดา นำพูลสุขสันต์  
ปทุมพร ตะหารี, ณัลลามา จุลเพชร, อติพงษ์ ไชยกุล,  
วชิร์ ไชยติรศรรณ, ตรีเพชร ปุณยวารักษ์,  
นิยม กันทะมา, ทรงราษฎร พานวงศ์ศรี,  
ณัชชา นวเพ็ญ, ศิริภาร เที่ยงสาย,  
สุริย์พร สถาบัณพันธุ์วงศ์, ณัฐสุธรรมรณ นิตจันทร์,  
ธัญญาพัท สมบูรณ์, สันติภาพ คุณศิริวัฒนา,  
กลเมชนก เที่ยงธนะรัชต์, พิมพ์อรชญา ราชภูรดุษฎี,  
พัชชา ราดาบุญงค์, อารักษ์ อ่อนจิต

สำนักงาน  
กองบรรณาธิการวารสารบ้านเรางบสุข  
สำนักกิจการความมั่นคงภายใน กรมการปกครอง  
กระทรวงมหาดไทย ถนนอัษฎางค์ แขวงวัดราชบพิธ  
เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200  
โทรศัพท์ 02-226-1533  
โทรสาร 02-222-8806  
E-mail : myhomepeace@hotmail.com

# ตุ๊ปน้ำใจ "มหาดไทยปันสุข ส่งต่อความห่วงใย สู้ภัยโควิด - 19"



เมื่อวันพุธที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 เวลา 8.30 น. ณ บริเวณหน้ากรุงเทพมหานคร นายอรรษิษฐ์ สัมพันธ์รัตน์ รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ร้อยเอกจักรี พิพิยาคม ผู้อำนวยการสำนักกิจกรรมความมั่นคงภายใน พร้อมด้วยผู้อำนวยการส่วน ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ ร่วมกิจกรรม "มหาดไทยปันสุข ส่งต่อความห่วงใย สู้ภัยโควิด - 19" แจกจ่ายสิ่งของเครื่องใช้ อุปโภคบริโภค พร้อมอุดหนุนอาหารพร้อมรับประทานจากร้านค้าบริเวณรอบกรุงเทพมหานคร แจกจ่ายให้แก่ ผู้ยากไร้ คนยากจน คนไร้ที่พึ่ง และผู้ได้รับความเดือดร้อน จากโควิด - 19 ซึ่งกลุ่มเป้าหมายในวันนี้มาจากการชุมชนราชบพิธพัฒนา

ทั้งนี้ กรรมการปักครอง ได้จัดกำลังสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน ปฏิบัติหน้าที่ อำนวยความสะดวกแก่ ประชาชน และกำกับดูแล แต่ให้เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) วัดอุณหภูมิ และล้างมือ ด้วยแอลกอฮอล์ ให้เป็นไปตามมาตรการกระทรวงสาธารณสุขกำหนด อย่างเคร่งครัด



# หลักคิดของ [ร่าง] แนวการการพัฒนา สบ.มน. ไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (LEARNING ORGANIZATION)

กลุ่มชนก เที่ยงธีระธรรม : ผู้เขียน

‘องค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization)’ เป็นแนวคิดในการบริหาร  
องค์กรที่สนับสนุนให้บุคลากรกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้  
โดยมีรูปแบบการคิดที่เป็นระบบและมีแนวทางการปฏิบัติงานร่วมกัน เพื่อขับเคลื่อนองค์กร  
ไปสู่การปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Peter M. Senge ผู้เขียนหนังสือเรื่อง The Fifth Discipline กล่าวถึงปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิด<sup>1</sup>  
องค์กรแห่งการเรียนรู้ 5 ประการ ประกอบด้วย



(1) การสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันในองค์กร (Shared Vision) เป็นการกำหนดเป้าหมาย  
และภาพลักษณ์ขององค์กร เพื่อให้บุคลากรปฏิบัติหน้าที่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน



(2) การสร้างกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ (Systems Thinking) เป็นการปลูกฝังให้  
บุคลากรมองภาพรวมของการปฏิบัติงานทั้งหมดได้ โดยเห็นภารกิจในแต่ละส่วนที่เชื่อมโยงกัน



(3) การเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม (Team Learning) เป็นการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เอื้อ<sup>2</sup>  
ให้บุคลากรเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน นำไปสู่การสร้างทีมงานที่มีสติปัญญา



(4) การมีรูปแบบวิธีคิดที่เปิดกว้าง (Mental Models) เช่น เปิดรับฟังความเห็นของผู้อื่น  
ปฏิเสธการทำงานในรูปแบบเดิมที่ตนเองคุ้นเคย



(5) การมุ่งสู่ความเป็นเลิศ (Personal Mastery) คือ ความคาดหวังและยึดมั่นในปัจจัยของ  
องค์กร รวมถึงการลงมือปฏิบัติงานจริง โดยมุ่งใช้ข้อเท็จจริงและข้อมูลเชิงสถิติในการวิเคราะห์  
ตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์

ด้วยการบริหารองค์กรในปัจจุบันถูกท้าทายด้วยสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงและการเกิดขึ้น<sup>3</sup>  
ขององค์ความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ ทำให้องค์กรและบุคลากรมีความจำเป็นต้องปรับตัวตามแนวคิดการเรียนรู้  
ตลอดชีวิต (Life-long Learning) ดังนั้น บุคลากรในองค์กรควรมีนิสัยไฟร์รู รู้จักคิดและวางแผนการทำงาน  
ทั้งยังสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ดี ขณะที่ผู้นำขององค์กรมีหน้าที่สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ให้โอกาส  
บุคลากรในการเพิ่มพูนความสามารถของตนเอง รวมถึงมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนวัฒนธรรมองค์กร  
ที่ขับเคลื่อนด้วยความคิดสร้างสรรค์

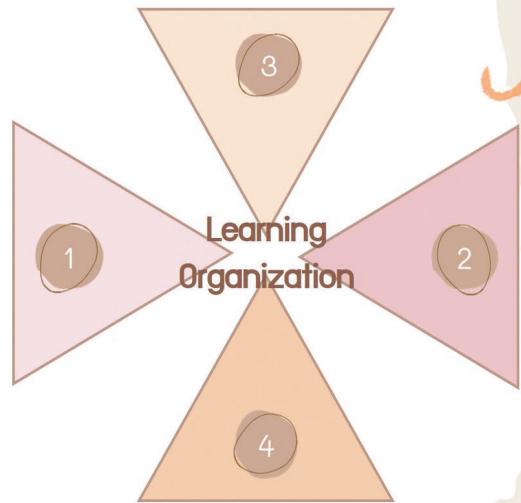
สำนักกิจการความมั่นคงภายใน (สน.มน.) เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาองค์กรให้สอดรับกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน จึงได้รวมหลักคิดและพัฒนาแนวทางการปฏิบัติในเบื้องต้น นำมาสู่ (ร่าง) แนวทางการพัฒนา สน. มน. ไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในรูปแบบของสามเหลี่ยมจำนวน 4 ด้าน ซึ่งยังคงอยู่ระหว่างการศึกษาและปรับปรุง เพื่อให้ได้ซึ่งข้อยุติของแนวทางปฏิบัติที่แท้จริง เบื้องต้นบุคลากรทั้งในและนอกสังกัดสามารถใช้ปัจจัยในแต่ละช่องของสามเหลี่ยม เพื่อตรวจสอบผลการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้

(ร่าง) แนวทางการพัฒนา สน. มน. ไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ เป็นการสนับสนุนให้องค์กรมีปัจจัยครบทั้ง 4 ประการ ได้แก่ ระบบงานที่มีประสิทธิภาพ โครงสร้างการปฏิบัติหน้าที่ตามความเหมาะสม บรรยาภัตที่เอื้อต่อการทำงาน และการสร้างโอกาสให้บุคลากรได้พัฒนาศักยภาพในการทำงาน เช่นเดียวกับภาพสามเหลี่ยม 4 ชิ้น ที่ประกอบเข้าหากันในลักษณะใบพัดของกังหัน เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสำคัญทรงกลาด คือ การพัฒนา สน. มน. ไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้นั่นเอง

#### เกณฑ์การให้คะแนนตนเอง:

ระดับ 1 (น้อยที่สุด) ถึงระดับ 10 (มากที่สุด) โดยแต่ละคนมีเงื่อนไขการพิจารณาแนวทางปฏิบัติแตกต่างกันตามระดับตำแหน่งใน 3 ระดับ ได้แก่

- (1) ระดับผู้บริหาร หมายถึง ผู้อำนวยการสำนัก/กอง และผู้อำนวยการส่วนหรือระดับเทียบเท่า
- (2) ระดับหัวหน้างาน หมายถึง หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป และหัวหน้าฝ่ายหรือระดับเทียบเท่า
- (3) ระดับพนักงาน หมายถึง ข้าราชการและบุคลากรอื่น ๆ



ประโยชน์จากการให้คะแนนตนเองตามปัจจัยอยู่ ๆ ในสามเหลี่ยมแต่ละด้านทั้ง 4 ด้านนี้ จะช่วยให้ทราบถึงบทบาทและความสำคัญของตนเองในการมีส่วนร่วมพัฒนาองค์กร รวมไปถึงช่วยกระตุ้นให้เกิดทักษะการคิดวิเคราะห์ นำไปสู่การลงมือสร้างผลงานที่มีคุณค่าอันเป็นประโยชน์ต่อประชาชนและกรรมการปกครองต่อไปได้ โดยปัจจัยที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นเป็นเพียงรายการตรวจสอบเบื้องต้น (Checklist) ในการพัฒนาตนเองตามระดับตำแหน่งงานเท่านั้น แต่อาจมีประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงได้อีก

ดังนั้น การมั่นใจตรวจสอบตนเองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ปฏิบัติหน้าที่ได้ครบถ้วนตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ตลอดจนเป็นโอกาสในการสร้างนิสัยให้คุณชนิคกับการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาตนเองให้เท่าทันต่อยุคสมัยใหม่ ดังเช่นคำพูดที่ว่า ‘ท่ามกลางสายลมที่เปลี่ยนแปลง บางคนสร้างกำแพง บางคนสร้างกังหัน’

Q

A

# ຄາມ - ຕອບ ກາຣຣາຍງານຕັວອອກນອກເບຕ ພື້ນຖິ່ນກີ່ຄວບຄຸມຂອງຄນຕ່າງດ້າວບາງຈຳພວກ ຮະຫວ່າງກາຣແພຣະບາດຂອງໂຣຄຕິດເຊື້ອ ໄວຣສໂຄໂຣນາ 2019 (COVID-19)

ກຸ່ມ ມານຄະເຂົາເມືອງ ສ່ວນປະສານຮາຊກາຣ

**ຄາມ** ສາທານທີ່ຮັບຮາຍງານຕັວຄນຕ່າງດ້າວບາງຈຳພວກອອກນອກເບຕພື້ນທີ່ຄວບຄຸມຂ່າງກາຣແພຣະບາດຂອງໂຣຄຕິດເຊື້ອໄວຣສໂຄໂຣນາ 2019 ຄື່ອທີ່ໃຫນ? ແລະມີເວລາທຳກາຣຍ່າງໄວ?

**ຕອບ** ສາທານທີ່ຮັບຮາຍງານຕັວຄນຕ່າງດ້າວຊີ່ງເປັນໜຸ່ນກຸ່ມນ້ອຍທີ່ຂອນຝູາຕອກນອກເບຕພື້ນທີ່ຈັງຫວັດມາຍັງເບຕພື້ນທີ່  
ກຽງເທັມທານຄຣ ຫ້າງ 50 ເບຕ ຕ້ອນມາຮາຍງານ ລັ ຜູ້ບໍລິການປະຊາຊົນ ກຣມກາປົກຄອງ (ວັງໄຊຢາ) ແລະ  
ຕ້ອນມາຮາຍງານຕັວໃນວັນແລະເວລາຮາຊກາຣ (8.30 ນ. – 16.30 ນ.)

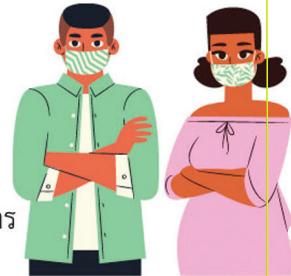


**ຄາມ** ກຣນີຕຽບພບເຂົ້ອໄວຣສໂຄໂຣນາ 2019 ຮູ່ອີເປັນກຸ່ມເສື່ອງຈາກກາຣສັມຜັສຜູ້ຕິດເຊື້ອແລະໄມ່ສາມາດຮາຍງານຕັວ  
ໄດ້ຕາມກຳທັນດຈະທຳຍ່າງໄວ?



**ຕອບ** ກຣນີມີເຫດຸຈຳເປັນທີ່ໄມ່ສາມາດຮາຍງານຕັວຕາມກຳທັນດໄດ້ ເຊັ່ນ ຕ້ອນເຂົ້າຮັບກາຣກໍາພາຍບາລ  
ຈາກກາຣຕິດເຊື້ອໄວຣສໂຄໂຣນາ 2019 ຮູ່ອີເປັນກຸ່ມເສື່ອງທີ່ຕ້ອງຄູກກັດຕົວທີ່ບ້ານ ໃຫ້ອໜັກສູາ  
ຈາກແພທຍ່າທີ່ທຳກາຣກໍາ/ໃຫ້ກັດຕົວ ເພື່ອປະກອບກາຮ່າຍງານຕັວລ່າໜ້າ

**ຄາມ** ມາຕຣກາຣໃນກາຮ່າຍງານຕັວໂຄວິດຂອງຄູ່ຮັບຮາຍງານຕັວ ເປັນຍ່າງໄວບ້າງ?



**ຕອບ** 1.ຜູ້ມາຕິດຕ່ອງທຸກທ່ານຕ້ອງສົມໜ້າກາກອນມັຍທຸກຄນ  
2.ເຂົ້າຮັບກາຣຕຽບອຸນຫຼວມ ແລະລ້ັງມືອດ້ວຍແລກອອສອລ໌ສໍາຫັບໜ່າເຂື້ອກ່ອນເຂົ້າສູ່ອາຄາຣ  
3.ຫາກຕຽບອຸນຫຼວມຮ່າງກາຍໜ້າແລ້ວ ພບວ່າສູງເກີນກວ່າ 37.5 ອົງສະເໜລເຊີຍສ ຮູ່ອີເປັນວັນທີ  
ມີຜູ້ມາຕິດຕ່ອງຈຳນວນນາກເພື່ອລົດຄວາມແອດກາຍໃນອາຄາຣ ເຈົ້າໜ້າທີ່ຈະຮັບເອກສາຣໄປດໍາເນີນກາຮ່າຍ  
ອອກໜັກສູາໃໜ້ ແລະແຈ້ງໃຫ້ຄນຕ່າງດ້າວມາຮັບເອກສາຣກາຍນອກອາຄາຣຕ່ອງໄປ

**ຄາມ** ທາກໄດ້ຮັບກາຣເຂົ້ອໄປປະໜົມທີ່ໄໝມີເຫດຸຈຳເປັນຕ້ອງເດີນທາງອອກປະເທດ ຕາມເງື່ອນໄຂປະກາສກະກະວຽງ  
ມາດໃຫຍ່ໃນຫວ່າງກາຣແພຣະບາດຂອງໂຣຄຕິດເຊື້ອໄວຣສໂຄໂຣນາ 2019 ຕ້ອງທຳຍ່າງໄວ?



**ຕອບ** ກາຣຂອນຝູາຕິດຕ່ອງທຸກທ່ານຕ້ອງເດີນທາງອອກອາຈານຈັກແລະເດີນທາງກັບມາໄດ້ອີກ ຈະຕ້ອງຂອນຝູາຕິດຕ່ອງປັດກະທຽວ  
ມາດໃຫຍ່ໃຫຍ່ ໂດຍໃຫຍ່ນຄໍາຮອງຕ່ອນຍໍາເກົອທີ່ຄນຕ່າງດ້າວມີກົມລຳເນາ ເສນອຕ່ອຍໆຜູ້ວ່າຮາຊກາຈັງຫວັດແລະ  
ປັດກະທຽວມາດໃຫຍ່ຕາມລຳດັບ ແຕ່ເນື່ອງຈາກສາທານກາຮ່າຍນັ້ນກາຣແພຣະບາດຂອງໂຣຄຕິດເຊື້ອໄວຣສໂຄໂຣນາ 2019 ກາຣພິຈານາອຸນຸມາຂອງກະທຽວມາດໃຫຍ່ໄທຍ່ ຈະຕ້ອງເປັນໄປຕາມຄຳສັ່ງ  
ຄູ່ບໍລິການປະຊາຊົນກາຮ່າຍນັ້ນກາຣແພຣະບາດຂອງໂຣຄຕິດເຊື້ອໄວຣສໂຄໂຣນາ 2019 (COVID-19) ທີ່ກຳທັນ  
ກາຣເດີນທາງຂ້າມຈັງຫວັດ ອູ້ກາຣເດີນທາງເຂົ້າອອກປະເທດດ້ວຍ

# การดูแลสุขภาพจิตช่วง LOCKDOWN ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 (COVID-19)

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



## 1. กินให้เป็นปกติ

รับประทานอาหารให้ตรงเวลา หลากหลาย  
และมีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง



## 2. นอนให้เป็นปกติ

เข้านอนตรงเวลา และพักผ่อนให้เพียงพอ



## 3. เชื่อมต่อกับผู้คน

พูดคุยหรือปรึกษาภักบเพื่อน  
โดยใช้เทคโนโลยีที่สามารถเชื่อมถึงกัน



## 4. หากิจกรรมทำอย่าให้ว่าง

ทำตัวเหมือนการใช้ชีวิตในช่วงเวลาปกติ เช่น การตื่นนอน  
ตอนเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ  
เพื่อเป็นการป้องกันภาวะซึมเศร้า



## 5. ทำสิ่งที่สนใจ งานอดิเรก หรือลองเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

ใช้เวลา�ามว่างทำสิ่งที่ตนเองสนใจ หรืองานอดิเรก เช่น การเล่นดนตรี  
ฝึกโยคะ หรือลองเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น หัดเรียนภาษาที่สาม เป็นการใช้ความคิด  
ความสร้างสรรค์ และจิตนาการ เพื่อออกกำลังกายสมองให้เกิดความผ่อนคลาย



## 6. ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น

รับข่าวสารเท่าที่จำเป็น และเลือกข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้

