“รายการทั่วไป: สุขภาพจิต”
ความสำคัญของความปลอดภัยและสุขภาพ

(1) รับรู้ถึงความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ต่างๆ ตรวจสอบดูว่ามีแรงกดดันรอบตัวคุณหรือไม่ หรือว่าคุณกำลังตอบสนองต่อความเครียดโดยไม่รู้ตัวหรือไม่

ตรวจสอบ → คุณไม่มีปัญหากับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ใช่หรือไม่?

ในที่ทำงาน...

การเลื่อนตำแหน่ง, การเลื่อนระดับ, การได้รับมอบหมายงานใหม่, เงินกู้ ฯลฯ
การเปลี่ยนแปลงบทบาทหรือหน้าที่

ความขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา, การล่วงละเมิดทางเพศ, การล่วงละเมิดทางอำนาจ ฯลฯ
ปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

อุบัติเหตุหรือความล้มเหลวจากการทำงาน
ความรับผิดชอบสูง

ชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานหรือการเปลี่ยนแปลงบุคลากร, ปัญหาต่างๆ ฯลฯ
การเปลี่ยนแปลงคุณภาพและปริมาณงาน

นอกสถานที่ทำงาน...

ย้ายออกจากครอบครัว, ย้ายถิ่นฐาน, เสียงรบกวน ฯลฯ
การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและชีวิต

การเจ็บป่วยหรือปัญหาครอบครัว, ปัญหาเกี่ยวกับผู้คน, อุบัติเหตุและภัยพิบัติ ฯลฯ
เหตุการณ์ส่วนตัวของแต่ละคน

การเสียชีวิตของคนในครอบครัว/ญาติ/เพื่อน, การเจ็บป่วย/การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ฯลฯ
เหตุการณ์อื่นนอกเหนือจากตัวเอง

หนี้ขนาดใหญ่, สินเชื่อ, รายได้ลดลง ฯลฯ
ปัญหาเรื่องเงิน

(2) การตอบสนองต่อความเครียด

เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงต่อไปนี้จะเกิดขึ้นกับจิตใจ, ร่างกาย และพฤติกรรมในแต่ละวัน

ด้านจิตวิทยา

ภาวะซึมเศร้า, การสูญเสียแรงจูงใจและสมาธิ, ความอึดอัดใจ, หงุดหงิด, โมโหง่าย, ความวิตกกังวล, ความตึงเครียดทางอารมณ์ ฯลฯ

ทางกายภาพ

ความดันโลหิตสูง, แผลในกระเพาะอาหาร/ลำไส้เล็กส่วนต้น, เบาหวาน, ไหล่และคอแข็ง, ใจสั่น, หายใจสั้น, ท้องเสีย/ท้องผูก, คลื่นไส้, ปวดศีรษะ, เวียนศีรษะ, นอนไม่หลับ, หลับไม่สนิท/ตื่นขึ้นมาหลายครั้ง, โรคกลัวอ้วน, อ่อนเพลีย/เหนื่อยง่าย

ด้านพฤติกรรม

มาสายมากขึ้นและเลิกงานก่อนเวลา, ดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่มากขึ้น, ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง, อุบัติเหตุและข้อผิดพลาดในที่ทำงานมากขึ้น ฯลฯ

(3) จัดการกับความเครียดให้ดี

ไม่ใช่ว่าความเครียดทั้งหมดจะเป็นอันตราย แต่ความเครียดในระดับปานกลางอาจเป็นการเตรียมตัวคุณให้พร้อม และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาของคุณ และทำให้คุณรู้สึกตื่นเต้นและเครียดในระดับที่ยอมรับได้ อย่างไรก็ตาม หากความตื่นเต้นหรือความตึงเครียดเกินขอบเขตที่ยอมรับได้ ร่างกายและจิตใจจะไม่สามารถปรับตัว (ปรับไม่ได้) และจะทำลายจิตใจและร่างกาย เพื่อให้สามารถอยู่กับความเครียดได้ สิ่งสำคัญคือการตระหนักถึงความเครียดที่มากเกินไปของคุณตั้งแต่ต้นและเพื่อค้นหาและฝึกการจัดการกับความเครียดที่เหมาะกับคุณ

ตรวจสอบ → วิธีการรับมือกับความเครียดที่ดี

วิธี เรียนรู้วิธีการผ่อนคลาย

วิธีการผ่อนคลายที่เหมาะกับคุณเป็นเครื่องมืออันทรงพลังสำหรับผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีความตึงเครียด มีวิธีการผ่อนคลายที่หลากหลาย เช่น การฝึกการหายใจและระบบประสาทส่วนกลาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบรรดาวิธีการผ่อนคลาย การยืดกล้ามเนื้อสามารถทำได้ง่ายโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือพิเศษใดๆ และยังใช้เวลาและพื้นที่น้อย

การยืดกล้ามเนื้อคืออะไร?

การยืดกล้ามเนื้อยืดอย่างช้าๆ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต และช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากคุณอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน (ยืนหรือนั่ง) ความตึงของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ความตึงของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นภายใต้ความเครียด เช่น ปริมาณงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่น การยืดกล้ามเนื้อในเวลาพักระหว่างการทำงานอาจเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

วิธีการยืดกล้ามเนื้อ

1 ยืดอย่างช้าๆ โดยไม่ต้องขยับหลัง
2 หายใจตามธรรมชาติโดยไม่หยุด
3 ยืดต่อไป 10 ถึง 30 วินาที
4 อย่ายืดจนถึงจุดที่คุณรู้สึกเจ็บปวด (อย่าหักโหมจนเกินไป)
5 โฟกัสไปที่บริเวณที่ยืด
6 ทำด้วยรอยยิ้ม

(4) ผ่อนคลายร่างกายด้วยความเบิกบานใจ

บริหารร่างกายอย่างง่ายโดย การยกและลดระดับไหล่

ยกไหล่ของคุณและหยุดสักครู่ ปล่อยกล้ามเนื้อของคุณด้วยการหายใจออก และทิ้งไหล่อย่างรวดเร็ว

นวด คอ

จับหัวของคุณด้วยนิ้วสี่นิ้วโดยไม่ใช้นิ้วโป้ง แล้วนวดโดยการกดคอด้วยนิ้วโป้ง

บริหารร่างกายอย่างง่ายโดย การหมุนคอ

ผ่อนคลายคอและหัวไหล่แล้วค่อยๆ หมุนคอ

ยืด หลัง

ยืดแขนไปข้างหน้าโดยมือพับมืออยู่ แล้วก้มหลังลงขณะที่มองบริเวณสะดือ

ยืด ร่างกายส่วนบน

ดันหน้าอกออกพร้อมยืดแขนขึ้น

ยืด เอว

ยืดเอวของคุณ จากนั้นบิดร่างกายไปทางด้านหลังและคว้าพนักพิง

(5) เมื่อเครียด

วิธี กำจัดความตึงเครียด

หากคุณรู้สึกประหม่าในระหว่างวัน ให้ไปเข้าห้องน้ำแล้วหายใจเข้าลึกๆ จากนั้นให้พักโดยออกกำลังกายเบาๆ เพื่อฟื้นฟูจิตใจของคุณ

วิธี ออกกำลังกายระดับปานกลาง

การออกกำลังกายระดับปานกลางอาจทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ, มีอิสระและสดชื่น ซึ่งสามารถช่วยบรรเทาความเครียดทางร่างกายและจิตใจได้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย บางคนมีภาพของการแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ แต่ในการบรรเทาความเครียด มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมีความรู้สึก “เพลิดเพลิน” เพลิดเพลินไปกับการออกกำลังกายที่ชื่นชอบและง่ายในบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์

วิธี อย่าใช้บุหรี่หรือแอลกอฮอล์เพื่อกำจัดความเครียดของคุณ

การใช้บุหรี่และแอลกอฮอล์เพื่อหนีจากความเครียดในที่สุดอาจนำไปสู่การเพิ่มปริมาณ และในบางกรณีมันจะพัฒนาเป็นการติดแอลกอฮอล์ และทำให้สุขภาพจิตใจและร่างกายแย่ลง คุณต้องระวังด้วยการใช้บุหรี่และแอลกอฮอล์เพื่อกำจัดความเครียด แนะนำให้ใช้วิธีการบรรเทาความเครียดอื่นๆ

(6) ใช้การสื่อสาร

ตรวจสุขภาพของคุณในตอนเช้า!

หากมีปัญหาใดๆ กับความสัมพันธ์ในแนวดิ่งในองค์กรหรือความสัมพันธ์แนวระนาบระหว่างเพื่อนร่วมงาน ซึ่งอาจนำไปสู่อุบัติเหตุ/ภัยพิบัติ และปัญหาด้านการผลิต/คุณภาพ เพื่อกำจัดอุบัติเหตุ/ภัยพิบัติในที่ทำงาน จำเป็นต้องเปลี่ยนบรรยากาศในสถานที่ทำงานให้มีความสว่าง, มีทีมเวิร์คที่ดี, มีการมีส่วนร่วมเชิงรุก

ตัวอย่าง การสื่อสารและการสนับสนุนที่ดี!

1. การทักทายอย่างมีชีวิตชีวาเมื่อคุณมาทำงาน
   คุณได้คุยกับคนรอบข้างเมื่อคุณมาทำงานหรือออกจากที่ทำงานหรือไม่?
2. เรียกชื่อเมื่อคุณขอให้ใครทำงาน นี่คือสัญลักษณ์ของการให้ความเคารพ
   เมื่อพูดคุยกับบุคคลหรือขอให้ทำงาน คุณแสดงท่าทีหยาบคายหรือไม่?
3. เมื่อคุณได้รับความช่วยเหลือ ควรตอบกลับด้วยรอยยิ้ม คำขอบคุณ
   คุณแสดงความขอบคุณเมื่อคุณได้รับความช่วยเหลือหรือสนับสนุนหรือไม่?
4. เมื่อคุณมีปัญหา คุณทำให้ตัวเองดูอ่อนแอ
   คุณกดอารมณ์ไว้เมื่อมีปัญหาใช่หรือไม่?
5. ในการประชุม หากต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่เชื่อถือได้ พยายามที่จะฟังคนอื่นด้วยความเคารพ
   ระหว่างการสนทนาในการประชุม คุณรบกวนคนอื่นและพูดคุยหรือไม่?

ตัวอย่าง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในที่ทำงานที่เป็นส่วนหนึ่งของการสื่อสาร

- ประชุมกีฬาภายในบริษัท
- การแข่งขันโบว์ลิ่ง
- การแข่งขันกีฬาต่างๆ ที่ใช้ลูกบอล
- การแข่งขันวิ่งทางไกลภายในบริษัท
- การแข่งขันวิ่งผลัดทางไกลภายในแผนก

(7) การคาดเดาความเสี่ยงด้านสุขภาพ

เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนที่จะต้องใส่ใจกับสุขภาพของตัวเองและคนอื่น และเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพในที่ทำงาน ในการคาดเดาความเสี่ยงด้านสุขภาพ พนักงานแต่ละคนควรตรวจสอบและรายงานสุขภาพของตนในการประชุมก่อนเริ่มงาน หากมีคนรอบตัวคุณที่ดูเซื่องซึม ให้ถาม “คำถาม” ตามความจำเป็น

ตัวอย่าง การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สิบรายการ

1. ปวดศีรษะ
2. เวียนศีรษะ, มึนศีรษะ, เห็นแสงเป็นวงแหวน
3. เหน็บชา/ชัก/ปวดกล้ามเนื้อที่แขนขา, เจ็บหลังส่วนล่าง
4. จุกเสียด, ท้องเสีย, ท้องผูก
5. ความผิดปกติของกระเพาะอาหาร/คลื่นไส้
6. มีไข้
7. โรคหัวใจ, หัวใจเต้นแรง/ชีพจรผิดปกติ
8. เลือดออก
9. ไอ, จาม, น้ำมูกไหล
10. กระสับกระส่าย, ง่วงนอน

อื่นๆ (อาการตามคำบอกเล่า)

ตัวอย่าง การตรวจสุขภาพสำหรับผู้ที่อยู่รอบตัวคุณห้ารายการ

1. ท่าทาง
   (ว่าคุณนิ่งและมั่นคงดี หรือละอายอะไรอยู่)
2. การเคลื่อนไหว
   (ลงมืออย่างรวดเร็ว, เชื่องช้า)
3. การแสดงออกทางสีหน้า
   (ใบหน้ามีชีวิตชีวา, ใบหน้าสดใสและร่าเริง, ใบหน้าบวม)
4. ดวงตา
   (ดวงตาใสดีหรือไม่ ดวงตาแดงก่ำหรือไม่?)
5. การสนทนา
   (ว่าเป็นการสนทนาที่มีชีวิตชีวา, เสียงดัง, น้ำเสียงร่าเริงหรือไม่)

นอกจากนี้ หากจำเป็นให้ตรวจสอบอุณหภูมิของร่างกาย, ชีพจร, อัตราการหายใจ
(ก่อนหรือหลังออกกำลังกายตอนเช้า)

(8) รับฟังความในใจ พอร์ทัลไซต์สุขภาพจิตสำหรับการทำงาน

กระทรวงสาธารณสุข, แรงงาน และสวัสดิการ

สนับสนุนผู้ปฏิบัติงานและผู้ที่สนับสนุนผู้ปฏิบัติงาน

เว็บไซต์ส่งข้อมูลสำหรับมาตรการด้านสุขภาพจิตในสถานที่ทำงานโดยเฉพาะ

ครอบครัว
บริการให้คำปรึกษา/หน่วยงานเฉพาะ

ผู้ที่มีลูกน้อง
อีเลิร์นนิง, การศึกษา/การฝึกอบรม

พนักงาน
การตรวจสอบด้วยตนเอง (ความเครียด/ระดับการสะสมความเหนื่อยล้า)

ผู้สนับสนุน
กรณีศึกษา/วิดีโอ/คำถามและคำตอบ

นายจ้าง
การริเริ่มเว็บไซต์ด้านธุรกิจ/เครื่องมือสำหรับการปรับปรุงสถานที่ทำงาน

คุณหรือผู้ใดก็ตามที่อยู่รอบตัวคุณมีปัญหาดังกล่าวหรือไม่?

พนักงานบางคนไม่มาทำงานเนื่องจากปัญหาสุขภาพจิต

ฉันต้องการได้รับคำปรึกษาจากผู้ใดเกี่ยวกับปัญหาด้านจิตใจของฉัน

ฉันต้องการทราบมาตรการด้านสุขภาพจิตในที่ทำงานของฉัน

สำหรับผู้ปฏิบัติงาน

การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ของ “รับฟังความในใจ”

0120-565-455

วันจันทร์-วันอังคาร 17:00 - 22:00 น.
วันพุธ-วันศุกร์ 10:00 - 16:00 น.
(ยกเว้นสุดสัปดาห์, วันหยุดเทศกาลคริสต์มาส)

สำหรับผู้ปฏิบัติงาน

การให้คำปรึกษาทางอีเมลของ “รับฟังความในใจ”

“รับฟังความในใจ” ค้นหา

ให้บริการ 24 ชั่วโมง จะตอบกลับภายในหนึ่งสัปดาห์

https://kokoro.mhlw.go.jp/mail.soudan/