



# Recharge & Reset: เปลี่ยนความเครียด เป็นพลังบวกในการทำงาน

“Work-Life  
Balance  
Tips!”

Mental  
Wellness  
Focus



THE GUIDE

Witsinee (Guide) Bovornusvakool  
Industrial & Organizational Psychology, Faculty at  
Ph.D. Human Resource Development  
M.A. Industrial & Organizational Psychology  
B.S. Psychology

# Act 1: เข้าใจความเครียด ความเหนื่อยล้า & ภาวะหมดไฟ



สำรวจ "วงจรการระบายพลังงาน" ของเรา  
เพื่อหาต้นตอของความเหนื่อยล้า



ความเครียดคือปฏิกิริยาตอบสนอง  
ไม่ใช่ความอ่อนแอ

การตอบสนองของกายหรือใจ  
ต่อแรงกดดัน-ความต้องการภายในหรือภายนอก  
เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง  
ที่ส่งผลต่อระบบของร่างกาย  
ซึ่งสัมพันธ์ต่อความรู้สึกและพฤติกรรม



## ความเครียดคือปฏิกิริยาตอบสนอง ไม่ใช่ความอ่อนแอ

การตอบสนองของกายหรือใจ  
ต่อแรงกดดัน-ความต้องการภายในหรือภายนอก  
เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง  
ที่ส่งผลต่อระบบของร่างกาย  
ซึ่งสัมพันธ์ต่อความรู้สึกและพฤติกรรม

## ภูเขาแห่งความเครียด: หาจุดสมดุลเพื่อประสิทธิภาพสูงสุด

เบื่อน่าย



ความเครียด  
ที่เหมาะสม

เครียดรุนแรง



## BODY / กาย



## MIND / ใจ



ภูมิคุ้มกันลดลง

ปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ

คุณภาพชีวิตลดลง

## สัญญาณเตือนบนใบหน้า และแหล่งกำเนิดความกดดัน



ภาระงาน (Workload)



ชีวิตส่วนตัว (Life Stress)



สิ่งแวดล้อม (Environmental)



จิตใจ (Psychological)

คิ้วขมวด

ตาเบิกโพลง / กระพริบตาถี่

กั๊กกรามแน่น

เม้มปากแน่น



ความสุข



ความเศร้า



ความโกรธ



ความท้อ



ความรังเกียจ



ความประหลาดใจ

# เส้นแบ่งระหว่าง “แค่เหนื่อย” กับ “หมดไฟ”

## ความเหนื่อยล้า (Fatigue)



- เกิดขึ้นจากผลกระทบของภาระงานที่สูงหรือปานกลาง
- เหนื่อยล้าทั้งกายและใจ
- คิดช้า / ตอบสนองช้า
- สมาธิลดลง
- ไม่อยากทำงาน
- ประสิทธิภาพพลดลง

## ภาวะหมดไฟ (Burnout)



- ความรู้สึกผิดหวังจากการอุทิศตนแต่ไม่ได้ผลตอบแทนที่คาดหวัง
- อ่อนล้าทางอารมณ์อย่างรุนแรง
- เย็นชาและลดค่าความเป็นบุคคลในผู้อื่น
- ลดค่าความสำเร็จส่วนบุคคล
- ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน

## ใช้ระดับแบตเตอรี่ใจ: ลักษณะของคุณอยู่แบบไหน?



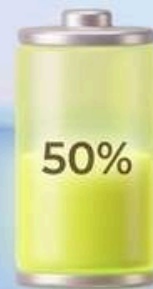
0%



10%



30%



50%



80%

**A. หมดไฟทางอารมณ์**  
- ทำงานได้ แต่ไม่รู้สึกละอะไร

**B. โหมดเอาตัวรอด**  
- เหนื่อย แต่ยังฝืน

**C. สมองล้า**  
- หมดแรง ไม่อยากคิด

**D. สัญญาณเตือน**  
- ยังโอเค แต่เริ่มล้า

**E. เสี่ยงหมดไฟในอนาคต**  
- มีไฟ แต่กลัวหมดเร็ว

\*เพื่อความแม่นยำ สามารถทำแบบประเมินความเครียด SPST-20 โดยทรนสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนปรุง\*

## Act 2: การลดระดับความเครียดเฉพาะหน้า



ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น  
เพื่อหยุดการรั่วไหลของพลังงานใจ

### ตรวจวัดพลังงาน เพื่อเตรียมพร้อม...



# รักษาสมดุล 4 มิติ ในภาวะหมดไฟ



## เกราะคุ้มกันใจร่วมกัน



ทักษะการสื่อสาร  
ช่วยให้ยืดหยุ่นและครองสติ

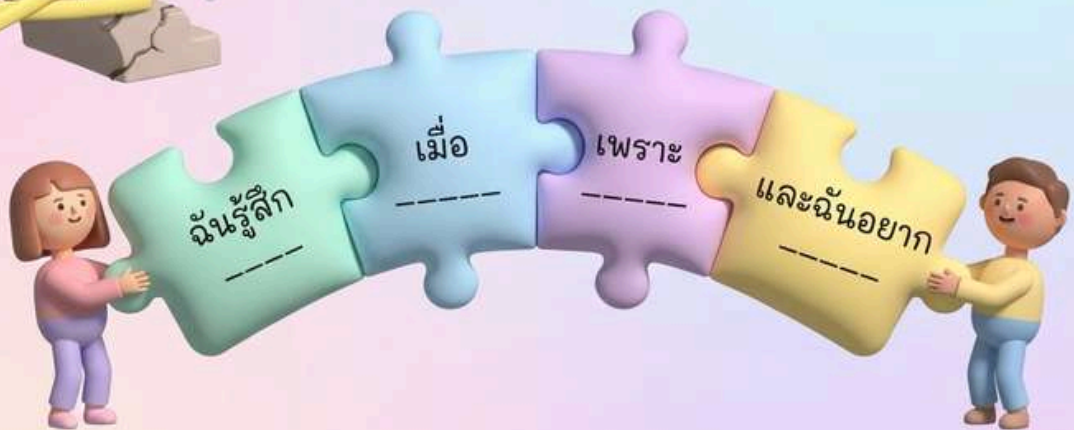
# ตรวจวัดพลังงาน เพื่อสื่อสาร... เข้าใจภาษากาย



ภาษากาย  
(Body Language)

น้ำเสียง  
(Voice Tone)

คำพูด  
(Words)



I-Message: สร้างความรับผิดชอบผ่านการสื่อสาร



I-Message: สร้างความรับผิดชอบผ่านการสื่อสาร

## เปลี่ยนความเครียด เป็นพลังบวก



1. **เข้าใจแบตเตอรี่ใจ:**  
รับรู้สัญญาณเตือนโดยไม่ตัดสินตัวเอง

2. **ชาร์จพลังบวก:** ตั้งสติกลับมาด้วยลมหายใจและการจัดระเบียบ

3. **สร้างเกราะป้องกัน:**  
สื่อสารด้วย Empathy และ I-Message

THE  
END