



Burnout Prevention ในโรงพยาบาล

โดย นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

สุขภาพจิต

Tips of Iceberg : ความรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่น

ปัญหาจิตเวช

- บ่อย
ซึมเศร้า
กังวล
- รุนแรง
โรคจิต
อารมณ์ 2 ขั้ว
ติดสารเสพติด



ปัญหาสุขภาพจิต

ภาวะเครียด/หมดไฟ



- สัมพันธภาพ
- ปัญหาการทำงาน
- การใช้สุรา/สารเสพติด

Early detection และดูแลผู้ป่วย



โอกาสในการพัฒนาระบบดูแลบุคลากร

ป้องกันก่อนป่วย



การปรับปรุงระบบการดูแลบุคลากร

- นโยบาย วิสัยทัศน์ และการนำ
- การจัดระบบ และการประกันคุณภาพภายใน
- การพัฒนาบุคลากร (อบรม,PLC)

สภาวะจิต

จิตพื้นฐาน

- หลับ
- ตื่น

สะสมความติดลบ

อารมณ์ / ความเครียด



ปรับปรุง

จิตวิทยากระแสหลัก

จิตขั้นสูงกว่า

- สมาธิ
- สติ

จิตที่สงบ มั่นคง สมดุล

ปล่อยวาง / ให้อภัย



พัฒนา

จิตวิทยากระแสใหม่

Program ในองค์กร

```
graph TD; A[Program ในองค์กร] --> B[standard]; A --> C[Visionary]; B --> D["- จัดการกับความเครียด<br>- จัดการการเงิน<br>- จัดการสัมพันธภาพ"]; C --> E["- สติในองค์กร<br>• ตน<br>• ทีม<br>• ขับเคลื่อนพันธกิจ"]
```

standard

- จัดการกับความเครียด
- จัดการการเงิน
- จัดการสัมพันธภาพ

Visionary

- สติในองค์กร
 - ตน
 - ทีม
 - ขับเคลื่อนพันธกิจ

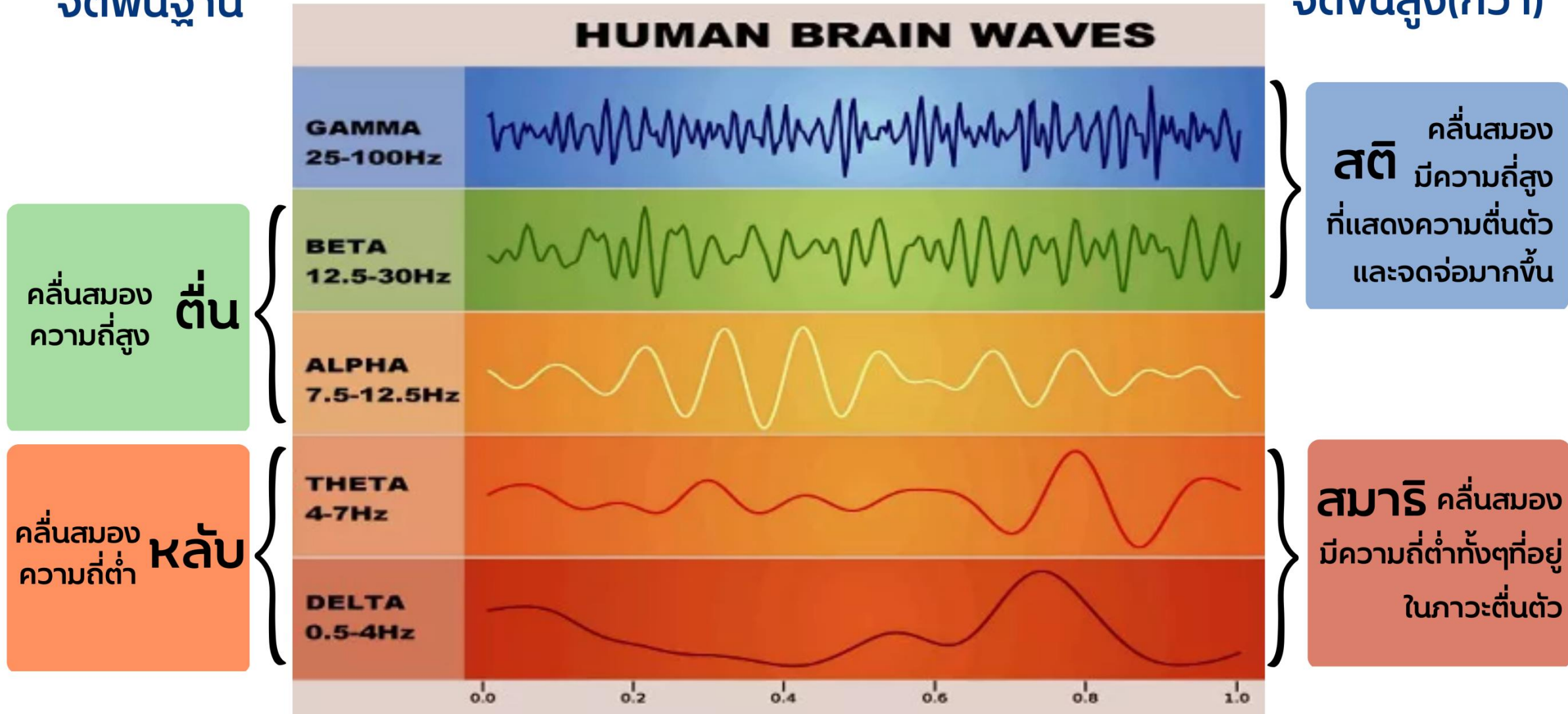
จิตวิทยาสติ Mindfulness Psychology

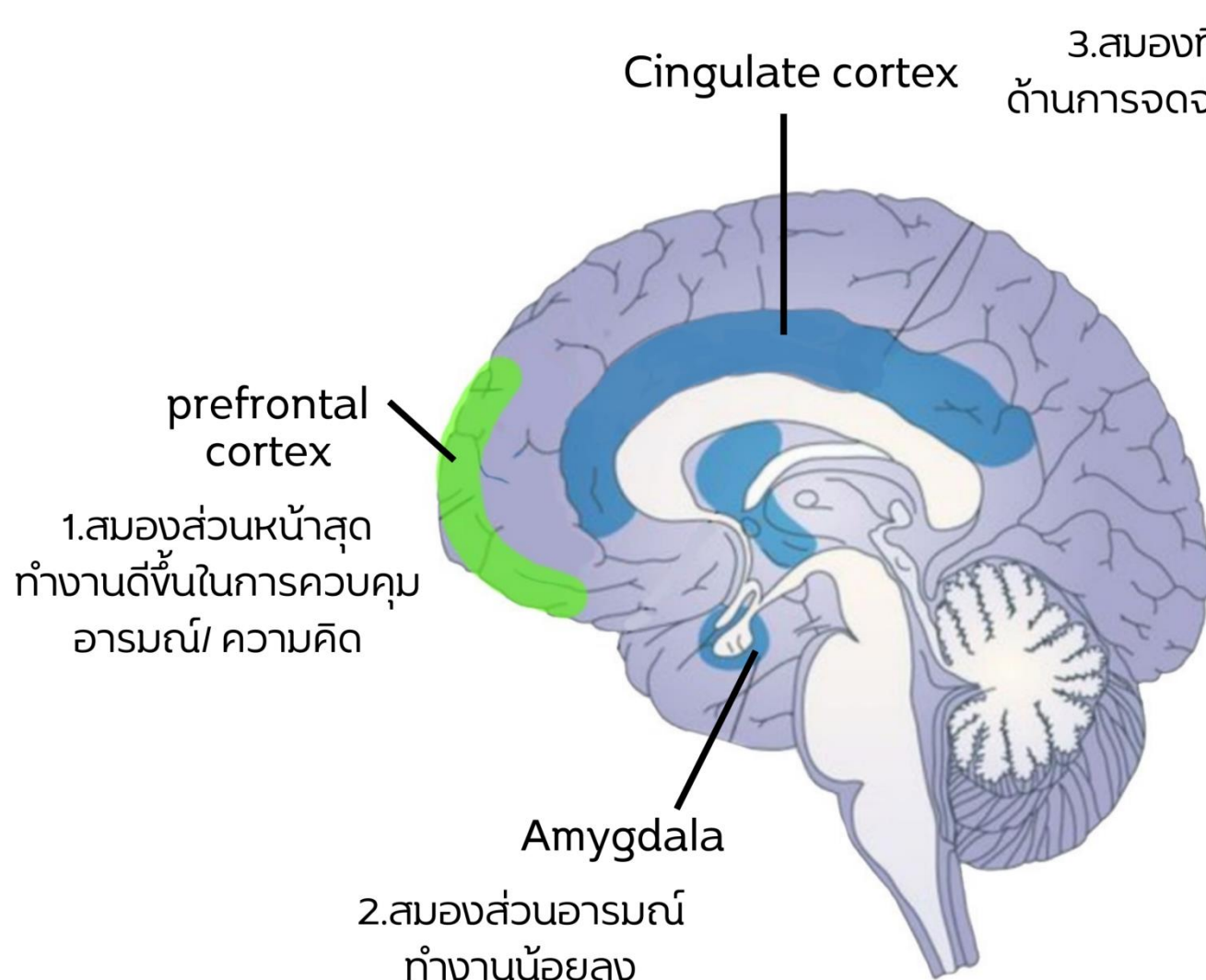
- Evidence Based : มีหลักฐานเชิงประจักษ์
- ใช้หลัก Psychology / neuroscience
- Active Learning
- เริ่มต้นจาก Health (JK Zinn), MH (Siegel) และขยายออกไปสู่วงการต่าง ๆ
- เชื่อมโยงกับประสบการณ์การพัฒนาดิจิตของไทย

คลื่นสมองกับสมาธิ/สติ

จิตพื้นฐาน

จิตขั้นสูง(กว่า)



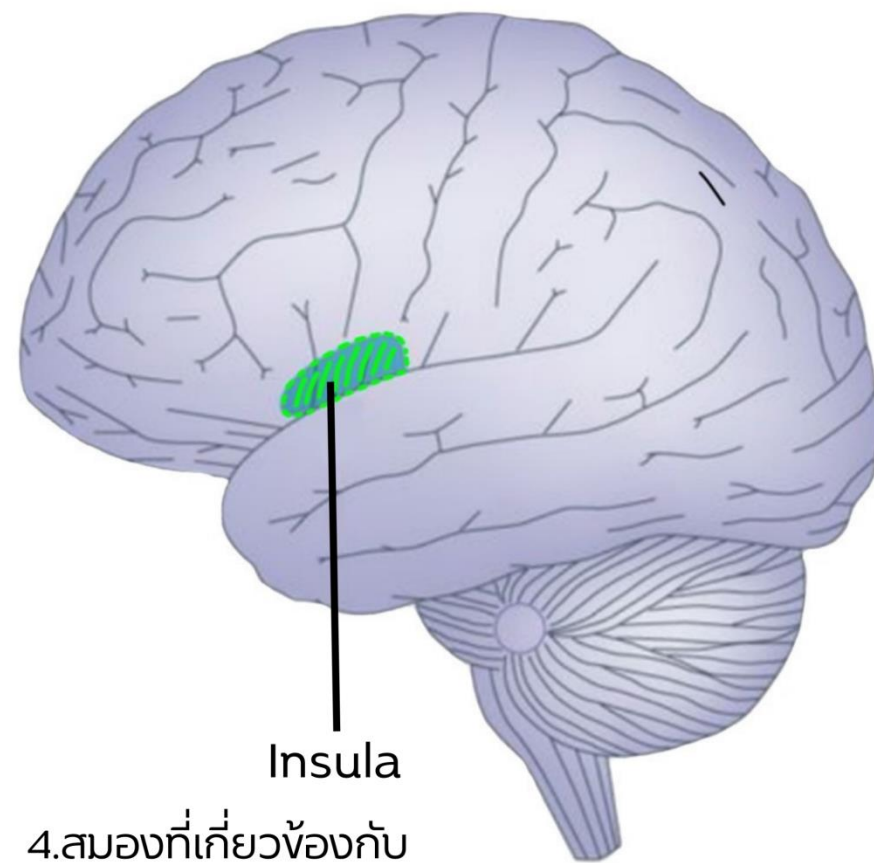


1.สมองส่วนหน้าสุด
ทำงานดีขึ้นในการควบคุม
อารมณ์/ ความคิด

2.สมองส่วนอารมณ์
ทำงานน้อยลง

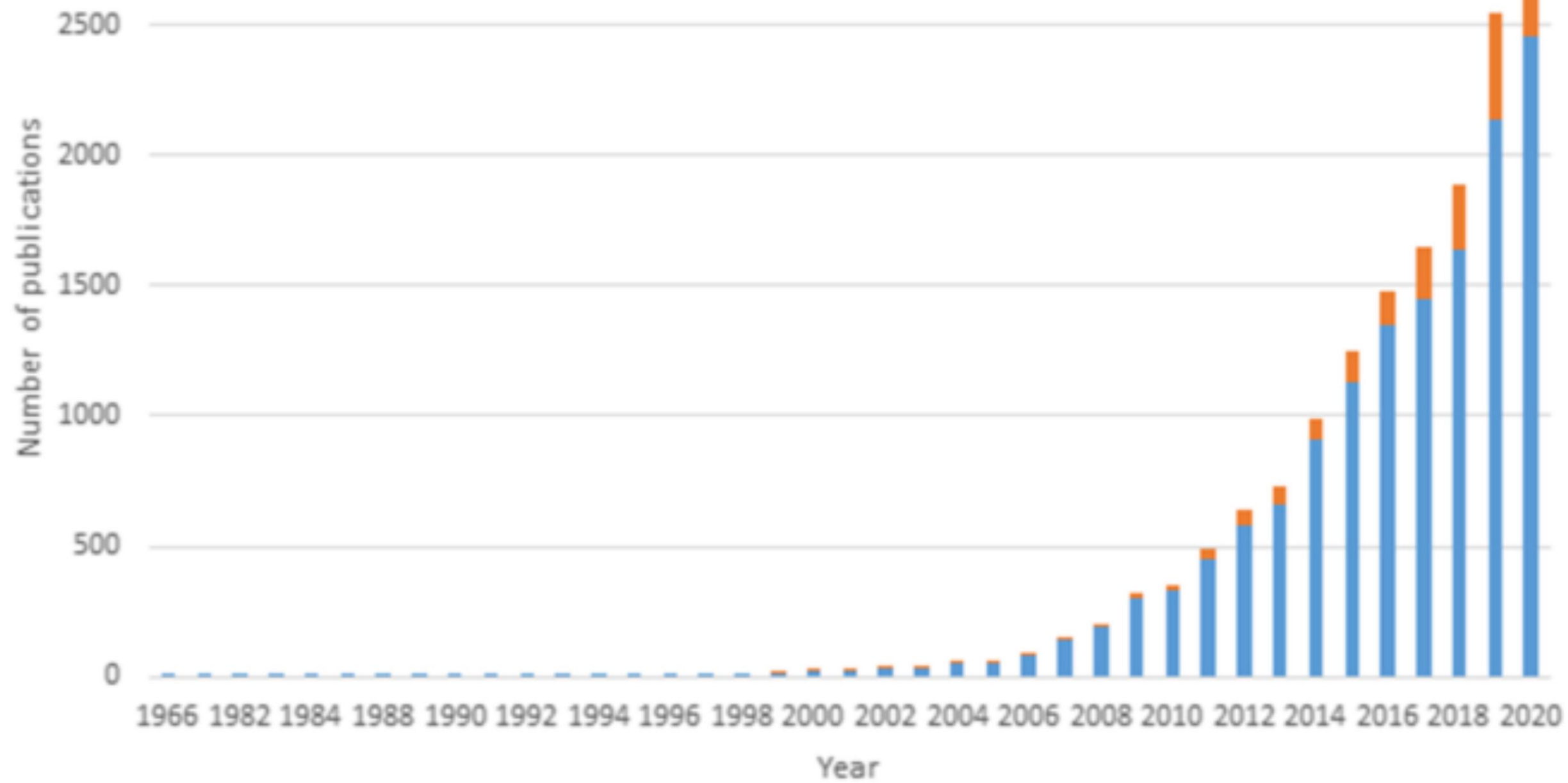
3.สมองที่ทำหน้าที่
ด้านการจดจ่อทำงานดีขึ้น

Medial view



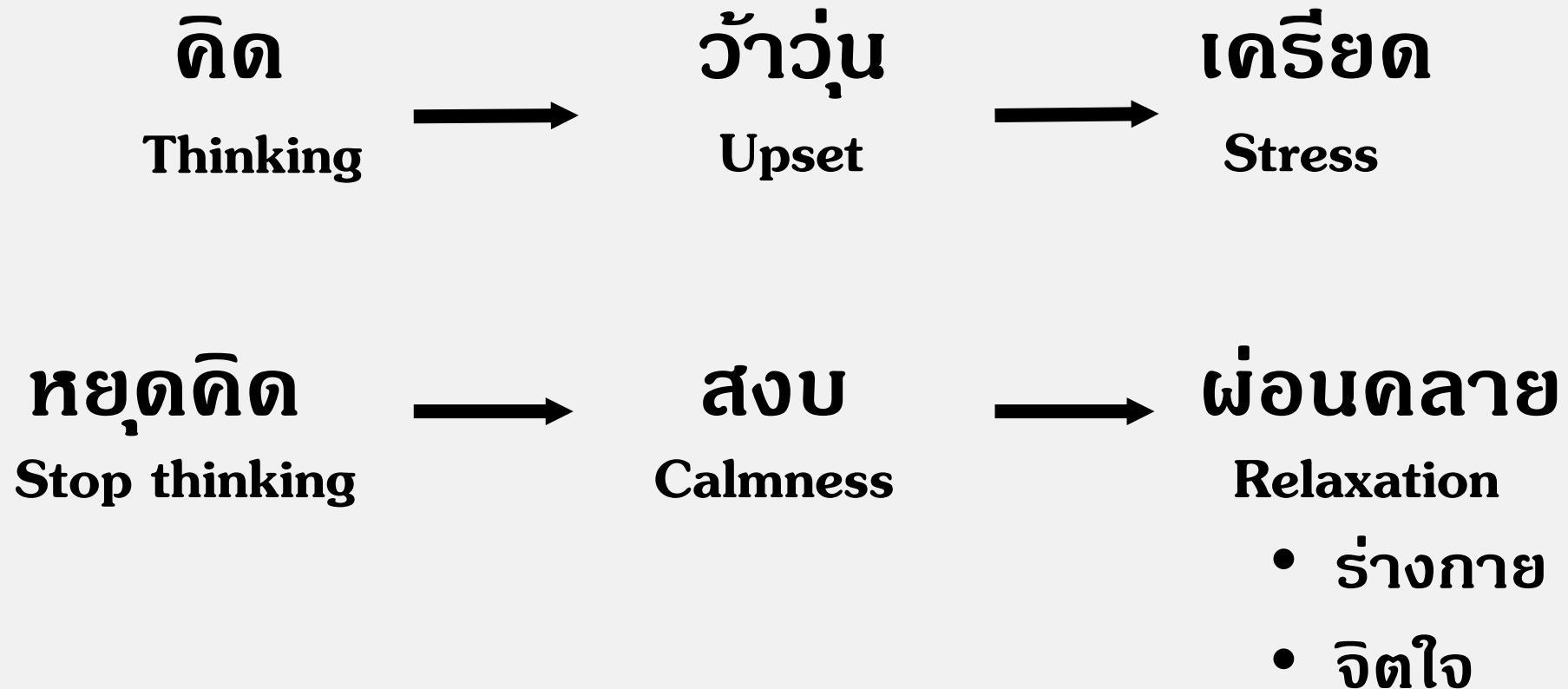
4.สมองที่เกี่ยวข้องกับ
ความเห็นอกเห็นใจ
ทำงานมากขึ้น

Lateral view



สมาธิ : เพื่อคลายอารมณ์และความเครียด

สมาธิ : จิตตั้งมั่น





1. ฝึกหยุดความคิด (Stop thinking)

2. ฝึกจัดการความคิดจากจิตใต้สำนึกที่เข้ามาสอดแทรก
(Development of calmness)

3. ฝึกจัดการความคิดและความง่วงอย่างต่อเนื่อง
จนจิตสงบและผ่อนคลาย (Relaxation)

ขั้นที่ 1 ฝึกหยุดคิด : รู้ลมหายใจเข้า/ออก

(2 นาที)

- หลับตา
 - หายใจเข้าออกยาวลึก 5 รอบ เพื่อรับรู้สัมผัสของลมหายใจที่ผ่านเข้าออก
 - สังเกตที่ปลายจมูกข้างหนึ่งที่อยู่ลึกซึ้งกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุดของข้างนั้น และดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ
- (การเลือกรับรู้ของสมอง : selective perception)



ความคิด

จิตรู้สำนึก

หยุดเมื่อรู้ลมหายใจ

จิตใต้สำนึก

ยังปรากฏขึ้นและทำให้ว้าวุ่น
ต้องจัดการให้ถูกวิธี

การจัดการกับความคิดที่ผิดวิธี

X ห้ามความคิด

X หงุดหงิด / ว้าวุ่น / ตำหนิตนเอง

ขั้นที่ 2 ฝึกจัดการความคิดจากจิตใต้สำนึก ที่เข้ามาสอดแทรก (4 นาที)

- ความคิดมาจากจิตใต้สำนึก เราควบคุม/ห้ามไม่ได้
- สิ่งที่ทำได้อาจไม่ติดตาม
- โดยรู้ตัวและกลับมาเตือนตนเองให้กลับมาอยู่กับลมหายใจ (หยุดคิด)
ด้วยการหายใจเข้าออกยาว 1-2 ครั้ง

การจัดการความคิด = ปลดปล่อยความว้าวุ่นจากจิตใต้สำนึก

ความง่วง

นั่งสมาธิทำไมถึงง่วง

- คือความเคยชินของจิต : เริ่มสงบ



ไม่ตื่นตัว → กลับ

- กลับตื่น(ง่วง)
- กลับลึก
- กลับฝัน

2 ด้านของความง่วง

- + • เริ่มสงบ
- • แต่ไม่นำไปสู่สมาธิจิต

ขั้นที่ 3 ฝึกจัดการความคิดและความกังวลอย่างต่อเนื่อง จนจิตสงบและผ่อนคลายด้วยการนั่งสมาธิยาว (8 นาที)

- ยึดตัวตรง
- หายใจลึก
- จินตนาการแสงสว่าง

ประโยชน์ของสมาธิ

- ลดความว้าวุ่น/เครียดที่สะสมในจิตใจสำนึก ซึ่งมีผลต่อสุขภาพทั้งกายและจิต
- เพิ่มคุณภาพงานเมื่อเริ่มต้นจากความสงบ
- ฝึกสติได้ง่าย

สติ : รู้ในกิจที่ทำ/อยู่กับปัจจุบัน

Right Mindfulness

รู้ในกิจไม่ต่อเนื่อง → ความติดวอกแวก → อารมณ์แทรก

รู้ในกิจอย่างต่อเนื่อง → ไม่วอกแวก → ควบคุมความติด/
อารมณ์

2 คุณลักษณะ ของลมหายใจในการฝึกจิต

สังเกตได้ยาก



ช่วยหยุดคิด



สมาธิ

เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง



ช่วยให้รู้ในกิจที่ทำ



สติ

1.สติพื้นฐาน

- สมาธิหลับตา 1 นาที
- สมาธิลืมตา 1 นาที
- ลืมตารู้ลมหายใจบางส่วน รู้ในกิจกรรมทางกาย

สมาธิลืมตา = ช่วยเปลี่ยนผ่านจิตจากสมาธิไปสู่สติ
โดยให้จิตคุ้นชินกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

สมาธิหลับตา
(รู้ลมหายใจทั้งหมดขณะหลับตา)

สมาธิลืมตา

(รู้ลมหายใจทั้งหมดขณะลืมตา)

สติ
(รู้ลมหายใจบางส่วนขณะลืมตา รู้ในกิจ)

สมาธิ ความสัมพันธ์ สติ

สภาวะจิต

จิตพักโดยรู้ตัว
ตลอดเวลา

จิตทำงานโดยไม่วอกแวก และไม่ถูก
สอดแทรกด้วยอารมณ์

กระบวนการฝึก

หยุดคิด

อยู่กับกิจที่ทำอย่างต่อเนื่อง

เทคนิค/วิธีการ

รู้ลมหายใจทั้งหมด

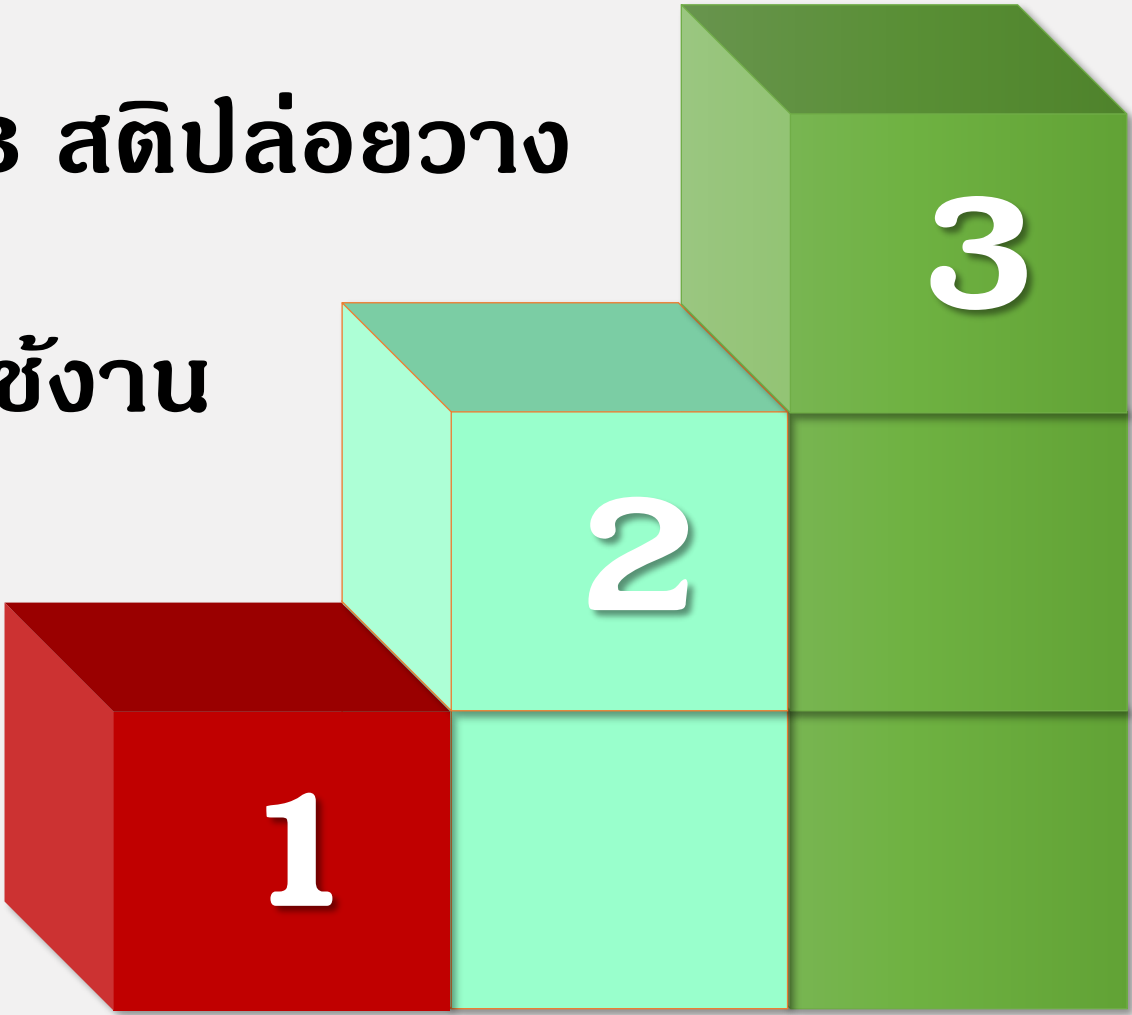
รู้ลมหายใจบางส่วน
รู้ในกิจที่ทำ

ขั้นที่ 3 สติปล่อยวาง

ขั้นที่ 2 สติตามการใช้งาน

- งานภายนอก
- สภาวะภายใน

ขั้นที่ 1 สติพื้นฐาน



2.ติดตามการใช้งาน

ติดตามการใช้งาน :

รู้ลมหายใจ มากน้อยตามการใช้งาน

- งานภายนอก เมื่อต้องใส่ใจกิจใด ให้รู้ลมหายใจเล็กน้อย
รู้ในกิจที่ทำให้มาก
- สภาวะภายใน เมื่อจิตใจว้าวุ่น ให้รู้ลมหายใจให้มาก
พร้อมไปกับการทำกิจ

3. ฝึกสติปล่อยวาง

ฝึกสติ → ปล่อยวาง (ปัญญาภายใน)

- รู้ลมหายใจ สังเกตดูความรู้สึกบนร่างกายในขณะที่มีภาวะอารมณ์ : เหนื่อย โกรธ หงุดหงิด ว้าวุ่นไป 1/2-1 นาที
- เห็นการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกบนร่างกาย
- ไม่จำเป็นต้องตอบโต้ ➡ ไม่ยึดติด = ปล่อยวาง (ปัญญาภายใน)
ฉันเห็นความโกรธ $\neq$ ฉันโกรธ
- ลองมาฝึกสติ “ฉันเห็นความเหนื่อย” หลัง Up and Down 20 ครั้ง

พลังสติ

❖ ไม่วอกแวก

สติในการพูด

❖ ลำดับการพูดได้ดีขึ้น

สติในการฟัง

❖ เข้าใจได้มากขึ้น

❖ ไม่ถูกสอหดแทรก
ด้วยอารมณ์

❖ ลดความรุนแรงของ
อารมณ์

❖ ฟังด้วยใจที่เป็นกลาง
(ลดความรู้สึกในทางคล้อยตาม
หรือต่อต้าน)

จะนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร (ที่ทำงาน/ครอบครัว)

การนำสติสื่อสารไปใช้ในการประชุม



การประชุมด้วยสติสนทนา

กติกาทัวไป

- สมมติ 3 นาที
- รู้ลมหายใจในการพูด/ฟัง
ที่เรียนรู้มาจากสติสื่อสาร

กติกาเฉพาะ

- เพื่อเรียนรู้ใช้กติกากัลยาณมิตรสนทนา
(เน้นสติในการฟัง)
- เพื่อแก้ปัญหาใช้กติกการอภิปราย
อย่างสร้างสรรค์
(เน้นสติในการพูด : เสนอ/ถาม)

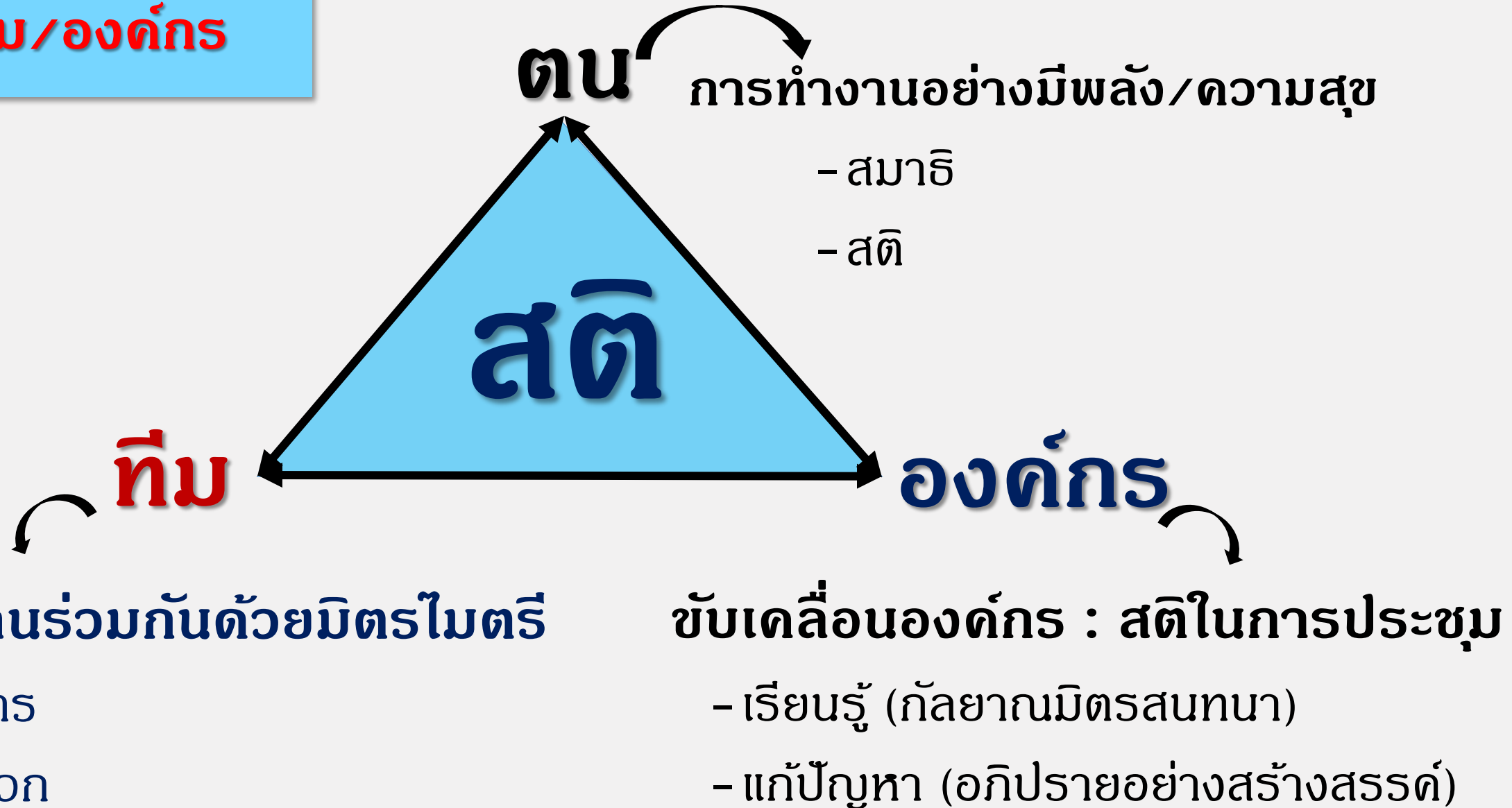
การพัฒนาจิตเป็นวิถีของการทำงาน

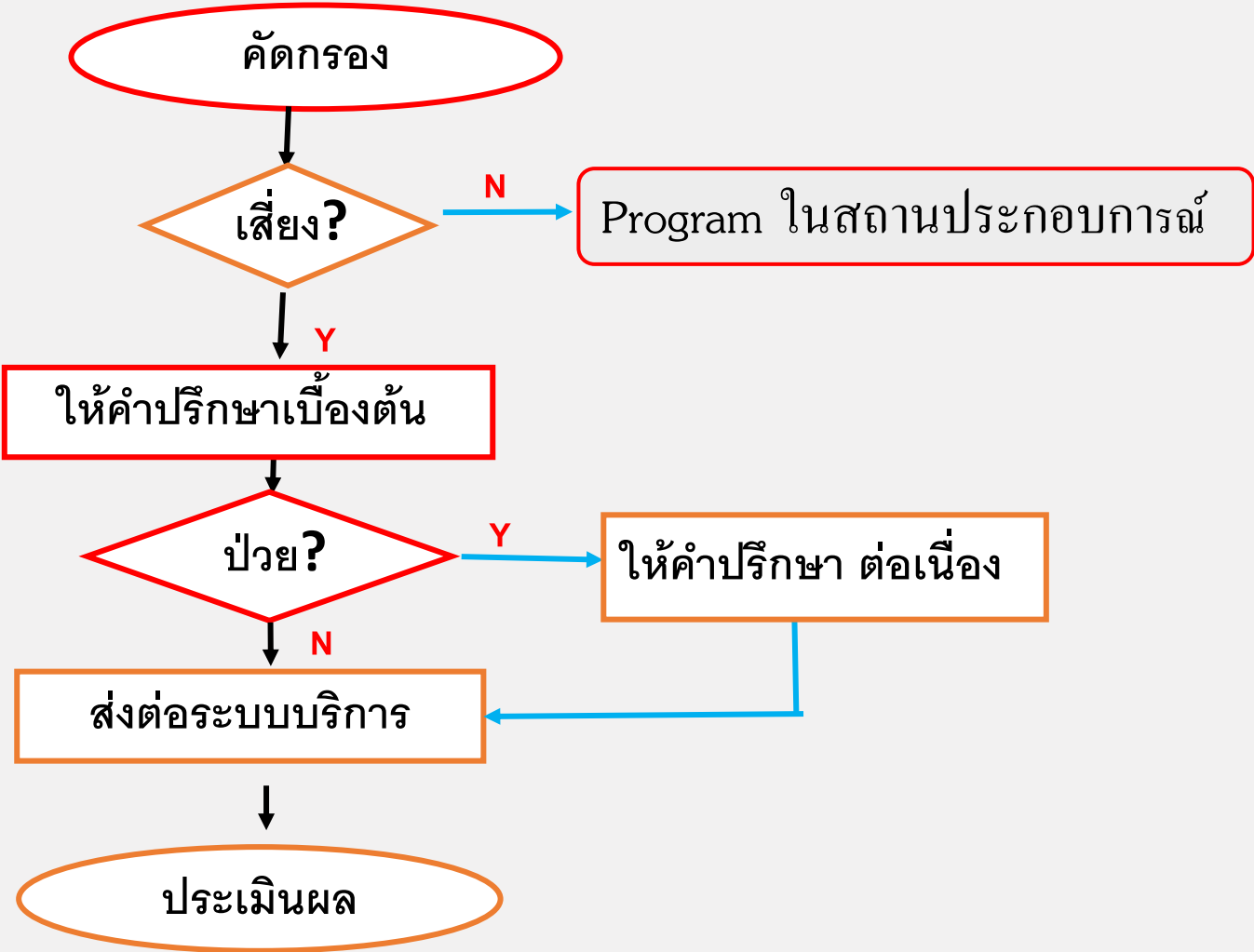


- ✓ ทำสมาธิก่อนและหลังเลิกงาน ใช้สมาธิ (หลับตา/ลืมตา) ฝึกจิตในระหว่างวัน
- ✓ เสริมสร้างการทำงานอย่างมีสติ โดยใช้ระฆังสติระหว่างวัน
- ✓ สร้างกตภาสดีสื่อสาร
- ✓ ใช้สติในการประชุมอย่างมีคุณภาพในการเรียนรู้ และแก้ไขปัญหา

การประยุกต์ใช้

สติในทีม/องค์กร





Mental Health Check in

2 โปรแกรมทางเลือก

บันทึกการให้คำปรึกษา

บันทึกการส่งต่อ

โรคทางจิตเวช : early detection

พบบ่อย (> 5%)

- ซึมเศร้า
- วิตกกังวล
- สารเสพติด

รุนแรง (<1%)

- จิตเภท
- Bipolar
- สารเสพติดที่มีอาการทางจิต

รู้จักเป็นรายบุคคล : กลุ่มเสี่ยง

ประเมินโดยหัวหน้างาน

1) พฤติกรรมการทำงาน

- มาสาย ขาดงาน
- หลับในงาน

2) อาการ

- แยกตัว - หุนหัน/ชวนทะเลาะ
- ซึมเศร้า/ บ่นไม่อยากมีชีวิต

ประเมินตนเอง: MH check in

- เกรียด
- Burnout
- ขาดตัวตาย
- ซึมเศร้า
- Residence

ประวัติ

- ปัญหาครอบครัว
- ปัญหาเศรษฐกิจ
- เสพสุรา / ยาเสพติด
- ติดเกมส์

Early Detection: Mental Health Check in



การให้คำปรึกษา

```
graph TD; A[การให้คำปรึกษา] --> B[ระบบภายใน]; A --> C[ระบบภายนอก]; B --> B1[– ค่าใช้จ่ายน้อย]; B --> B2[– มีสัมพันธภาพอยู่แล้ว]; B --> B3[– ต้องพัฒนา skill]; C --> C1[– เพิ่มค่าใช้จ่าย]; C --> C2[– Confidentiality สูง]; C --> C3[– มืออาชีพ]; D[* ระบบผสม]
```

ระบบภายใน

- ค่าใช้จ่ายน้อย
- มีสัมพันธภาพอยู่แล้ว
- ต้องพัฒนา skill

ระบบภายนอก

- เพิ่มค่าใช้จ่าย
- Confidentiality สูง
- มืออาชีพ

* ระบบผสม

การส่งต่อ

```
graph TD; A[การส่งต่อ] --> B[บริการทางการแพทย์]; A --> C[บริการจิตสังคม];
```

บริการทางการแพทย์

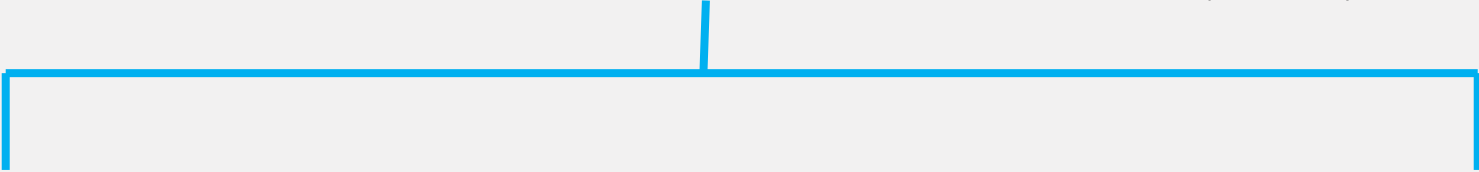
- ตรวจวินิจฉัย
- ให้ยา/คำแนะนำ

บริการจิตสังคม

- Low intensity
- High intensity

ตัวอย่างบริการจิตสังคม :

Mindfulness based intervention (MBI)



MBBI : 4 session

1. How to Manage Stress
(Tranquil meditation)
2. Mindfulness in Activities
3. Mindful Eating
4. Mindfulness in Coping with Emotion

MBTC : 8 session

1. How to Manage Anxiety
(Tranquil meditation)
2. Living with Mindfulness
3. Learning to Let go with Felling
4. Mindful with Thoughts and Let go
5. Improving Relationship
6. Improving Communication
7. Compassion and Forgiveness
8. Life has to go on



การฝึกพื้นฐานจะอยู่ใน 7 วันแรก ตั้งแต่วันที่ 8 จะเป็นการฝึกทุกวันให้เป็นวิถีชีวิต

วันที่ 1 ฝึกสมาธิ ช่วยลดความวุ่นวายจากโรคโควิด-19

วันที่ 2 ฝึกสติพื้นฐาน ช่วยให้งานต่างๆ โดยไม่รับและแพร่เชื้อโควิด-19

วันที่ 3 สติในการกิน ช่วยให้เราดูแลสุขภาพได้ดีและปลอดภัยจากโรค

วันที่ 4 สติควบคุมอารมณ์ ช่วยจัดการกับอารมณ์ ลบที่เกิดขึ้น

วันที่ 5 สติใคร่ครวญ เราได้อะไรจากวิกฤติ เปลี่ยนความคิดลบเป็นความคิดบวก

วันที่ 6 สติสื่อสาร ช่วยให้อธิบายถึงใจกับคนใกล้ชิด

วันที่ 7 สติเมตตาให้ภัย ช่วยให้ออกใจเปิดกว้าง แม้ในยามวิกฤติ

วันที่ 8 สติเป็นวิถี สร้างความเข้มแข็งในจิตใจเรา และเป็นพลังใจให้ผู้อื่น

หรือใน Application
Thaimio



ระฆังสติ



เสียงการฝึกจิต



บทนำการฝึกจิต



เกี่ยวกับเรา

สมาธิก่อนการทำงาน

สมาธิหลังเลิกงาน

การดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด (8)

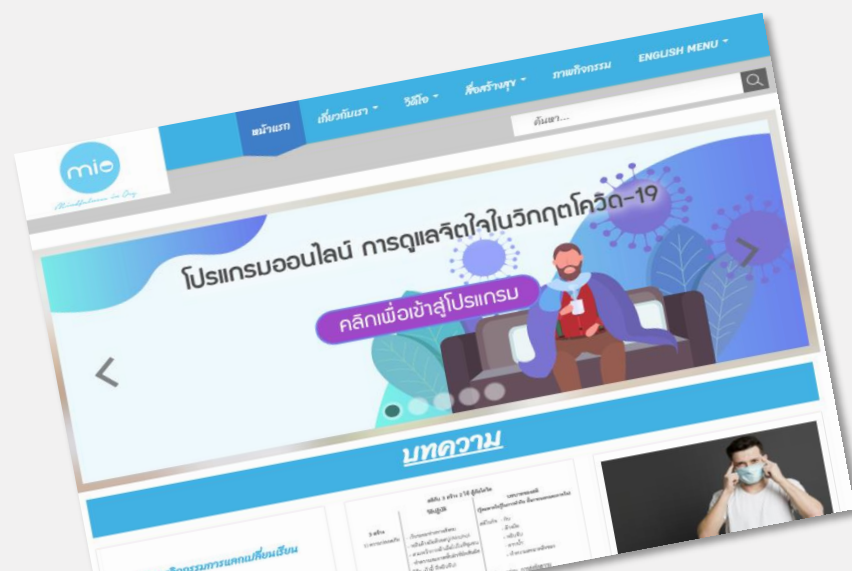


ช่องทางการสื่อสาร/แลกเปลี่ยนเรียนรู้

[www.thai](http://www.thaimio.com) mio.com

[www.thai](http://www.thai bpsec.com) bpsec.com

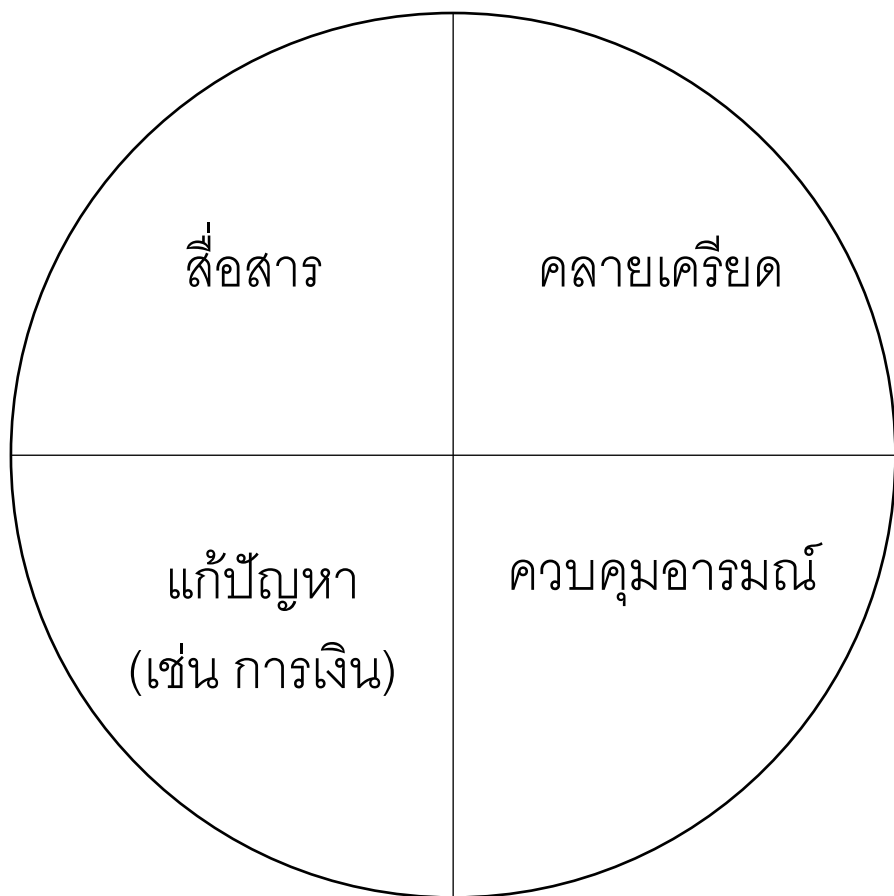
App: thaimio



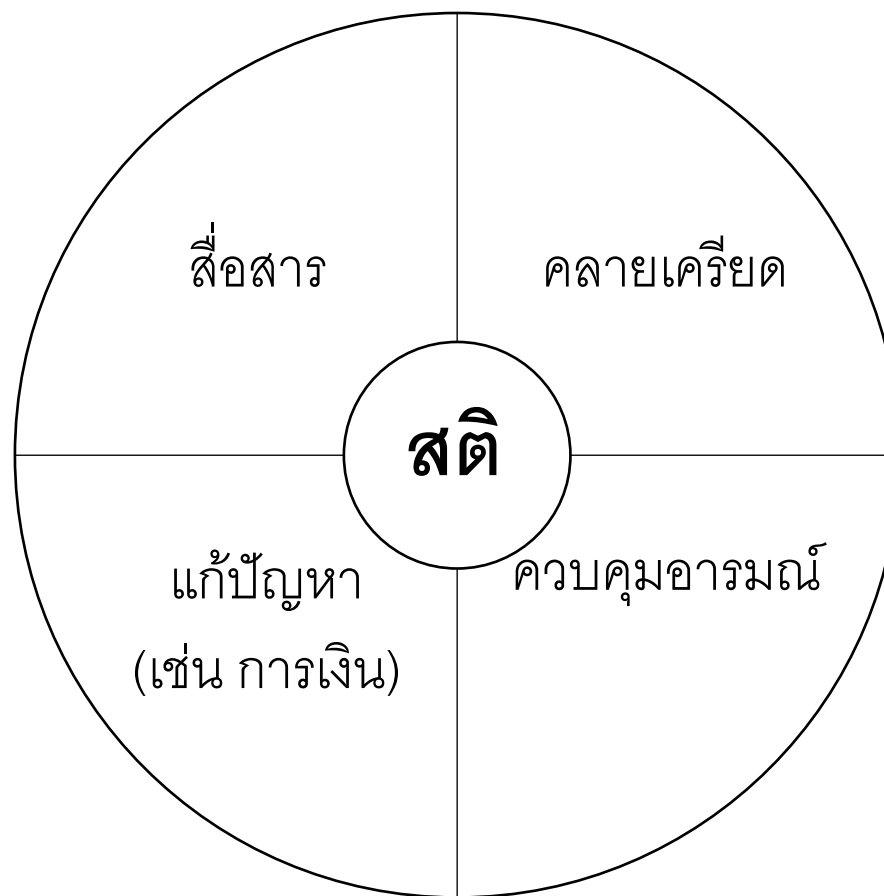
Download เอกสารและวิดีโอ
ได้ที่ www.thaimio.com

E-mail : mio.dmh@gmail.com

จิตวิทยากระแสหลัก



จิตวิทยาสติ



เกณฑ์การประเมินตนเองขององค์กร : การจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟ		
	องค์ประกอบ	สิ่งที่ประเมิน
ระบบการจัดการความเครียด และภาวะหมดไฟ	1.การทำงาน	1.1 ทำกิจกรรมการจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟในระบบงาน 1.2 คัดกรองและช่วยเหลือบุคลากรที่มีปัญหาความเครียดและภาวะหมดไฟ
	2.ทีมและการประชุม	2.1 สร้างการสื่อสาร ที่ช่วยในการทำงานร่วมกัน 2.2 จัดการประชุมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ และแก้ไขปัญหาาร่วมกัน
ระบบบริหารการเปลี่ยนแปลง	3. การนำ	3.1 ประกาศ และสื่อสารให้การจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟในระบบงานเป็นนโยบายขององค์กร 3.2 ผลักดัน และสนับสนุนให้การพัฒนาสติเกิดขึ้นจริงและยั่งยืนต่อเนื่องในองค์กร
	4. แผน	4.1 จัดทำแผนพัฒนากลยุทธ์การจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟ 4.2 ดำเนินงานตามกลยุทธ์
	5. การบริหาร	5.1 สร้างทีมข้ามสายงานรับผิดชอบการบริหารจัดการ 5.2 จัดสรรทรัพยากรในการดำเนินงาน 5.3 กำหนดให้เป็นสมรรถนะสำคัญของบุคลากร
	6. การพัฒนาบุคลากร	6.1 สร้างทีมวิทยากรที่สามารถพัฒนาสติให้บุคลากร 6.2 อบรมบุคลากรทั้งองค์กรให้เกิดทักษะพื้นฐาน
	7. สารสนเทศและการจัดการความรู้	7.1 จัดเก็บ วัด และวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศ 7.2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาทั้งในและนอกองค์กร

ผลลัพธ์ : เลือกตามที่เหมาะสม

ระดับ		ตัวชี้วัด
บุคคล	1.	ความสุข
	2.	ความเครียด/ภาวะหมดไฟ
	3.	สุขภาพ (ความดัน ไขมัน น้ำตาล BMI)
	4.	อุบัติเหตุใน – นอก (โดยตรง – อ้อม) ความผิดพลาด
	5.	ความอยู่ดีมีสุข
ทีม	6.	นวัตกรรมที่เกิดขึ้นในองค์กร (หน่วยนับ : เรื่อง)
	7.	ข้อร้องเรียน
	8.	ความพึงพอใจ
	9.	ความผูกพันองค์กร
องค์กร	10.	การมาทำงาน (มาสาย ขาดงาน)
	11.	การลาออก เปลี่ยนงาน
	12.	ประสิทธิภาพการใช้งบประมาณ (Setting Office)
	13.	ผลผลิตเพิ่มขึ้น (ระบุแต่ละองค์กร)

เกณฑ์ประเมินด้านกระบวนการ

ระดับคะแนน	คำอธิบายคุณภาพ	ระดับคุณภาพ
1 (P)	มีกระบวนการในการปฏิบัติงานที่ไม่ชัดเจนหรือชัดเจน แต่ยังไม่นำไปสู่การปฏิบัติ	ปรับปรุง
2 (PD)	มีกระบวนการในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน และนำไปสู่การปฏิบัติ	พอใช้
3 (PDCA)	มีกระบวนการในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน นำไปสู่การปฏิบัติ มีการประเมินและปรับปรุงเป็นระยะ	ค่อนข้างดี
4 (PDCAL)	มีกระบวนการในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน นำไปสู่การปฏิบัติ มีการประเมินและปรับปรุงเป็นระยะ มีการเรียนรู้และพัฒนาวิธีการ/กระบวนการอย่างต่อเนื่อง	ดี
5 (PDCALI)	มีกระบวนการในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน นำไปสู่การปฏิบัติ มีการประเมินและปรับปรุงเป็นระยะ มีการเรียนรู้และพัฒนาวิธีการ/กระบวนการอย่าง ต่อเนื่อง และเชื่อมโยงกับระบบอื่นๆ เป็นอย่างดี	ดีมาก

หมายเหตุ

P	=	วางระบบ
D	=	ทำตามระบบ
CA	=	ประเมินและปรับปรุงระบบ
L	=	เรียนรู้พัฒนาอย่างต่อเนื่อง
I	=	บูรณาการระหว่างข้อกำหนด

(บางแห่งใช้ ADLI โดย A = Approach ความหมายเหมือนวางระบบและ D = Deploy ความหมายเหมือนทำตามระบบ)

วิธีการประเมิน

- ให้เริ่มจากระดับ 2 ก่อน
- ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ได้ 1
- ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ 2 ให้ดู 3 ถ้าไม่ถึง ได้ 2
- หากได้ 3 จะได้ 4 ต่อเมื่อมีหลักฐานการปรับปรุงอยู่เสมอ โดยมีกระบวนการเรียนรู้เป็นระบบ หรือวิถียองค์กร เช่น CQI, CoP, PLC ฯลฯ
- หากได้ 4 จะได้ 5 ต่อเมื่อมีการเชื่อมโยงกับระบบต่าง ๆ เป็นระบบ และวิถียองค์กร เช่น Cross function team, Matrix org., Product brand org. ฯลฯ

เกณฑ์ประเมินด้านผลลัพธ์

ระดับคะแนน	คำอธิบายคุณภาพ	ระดับคุณภาพ
1 (P)	มีกระบวนการในการปฏิบัติงานที่ไม่ชัดเจนหรือชัดเจน แต่ยังไม่นำไปสู่การปฏิบัติ	ปรับปรุง
2 (PD)	มีกระบวนการในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน และนำไปสู่การปฏิบัติ	พอใช้
3 (PDCA)	มีกระบวนการในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน นำไปสู่การปฏิบัติ มีการประเมินและปรับปรุงเป็นระยะ	ค่อนข้างดี
4 (PDCAL)	มีกระบวนการในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน นำไปสู่การปฏิบัติ มีการประเมินและปรับปรุงเป็นระยะ มีการเรียนรู้และพัฒนาวิธีการ/กระบวนการอย่างต่อเนื่อง	ดี
5 (PDCALI)	มีกระบวนการในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน นำไปสู่การปฏิบัติ มีการประเมินและปรับปรุงเป็นระยะ มีการเรียนรู้และพัฒนาวิธีการ/กระบวนการอย่างต่อเนื่อง และ เชื่อมโยงกับระบบอื่นๆ เป็นอย่างดี	ดีมาก

วิธีการประเมิน

- ให้เริ่มจากระดับ 2 ก่อน
- ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ได้ 1
- ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ 2 ให้ดู 3 ถ้าไม่ถึงเกณฑ์ ได้ 2
- หากได้ 3 จะได้ 4 ต่อเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ระดับเขต (ในกลุ่มโรงเรียน / โรงพยาบาล) และระดับประเทศ (ในกลุ่มสถานประกอบการ / สำนักงาน / NGO)
- หากได้ 4 จะได้ 5 ต่อเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ระดับชาติ (ในกลุ่มโรงเรียน / โรงพยาบาล) และระดับนานาชาติ (ในกลุ่มสถานประกอบการ / สำนักงาน / NGO) / ถ้าไม่มีเกณฑ์ระดับชาติให้ 4

บันทึกการประเมิน

ข้อกำหนด	คะแนน					คำอธิบาย	
	1	2	3	4	5	กิจกรรมที่ได้ทำ	กิจกรรมที่จะทำ
ระบบจัดการความเครียด และภาวะหมดไฟ							
1.1 ทำกิจกรรมการจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟในระบบงาน							
1.2 คัดกรองและช่วยเหลือบุคลากรที่มีปัญหาความเครียดและภาวะหมดไฟ							
2.1 สร้างการสื่อสาร ที่ช่วยในการทำงานร่วมกัน							
2.2 จัดการประชุมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ และแก้ไขปัญหาร่วมกัน							
ระบบบริหารการเปลี่ยนแปลง							
3.1 ประกาศให้การจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟในระบบงานเป็นนโยบายขององค์กร							
3.2 ผลักดัน และสนับสนุนให้การพัฒนาสติเกิดขึ้นจริงและยั่งยืนต่อเนื่องในองค์กร							
4.1 จัดทำแผนพัฒนากลยุทธ์การจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟ							
4.2 ดำเนินงานตามกลยุทธ์							
5.1 สร้างทีมข้ามสายงานรับผิดชอบการบริหารจัดการ							
5.2 จัดสรรทรัพยากรในการดำเนินงาน							
5.3 กำหนดให้เป็นสมรรถนะสำคัญของบุคลากร							
6.1 สร้างทีมวิทยากรที่สามารถพัฒนาสติให้บุคลากร							
6.2 อบรมบุคลากรทั้งองค์กรให้เกิดทักษะพื้นฐาน							
7.1 จัดเก็บ วัด และวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศ							
7.2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาทั้งในและนอกองค์กร							

คำถามสำหรับการ Site visit Online

ข้อกำหนด	คำถามสำหรับการ Site visit Online
ระบบจัดการความเครียด และภาวะหมดไฟ 1.1 ทำกิจกรรมการจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟในระบบงาน 1.2 คัดกรองและช่วยเหลือบุคลากรที่มีปัญหาความเครียดและภาวะหมดไฟ 2.1 สร้างการสื่อสาร ที่ช่วยในการทำงานร่วมกัน 2.2 จัดการประชุมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ และแก้ไขปัญหาร่วมกัน	
ระบบบริหารการเปลี่ยนแปลง 3.1 ประกาศให้การจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟในระบบงานเป็นนโยบายขององค์กร 3.2 ผลักดัน และสนับสนุนให้การพัฒนาสติเกิดขึ้นจริงและยั่งยืนต่อเนื่องในองค์กร 4.1 จัดทำแผนพัฒนากลยุทธ์การจัดการความเครียดและภาวะหมดไฟ 4.2 ดำเนินงานตามกลยุทธ์ 5.1 สร้างทีมข้ามสายงานรับผิดชอบการบริหารจัดการ 5.2 จัดสรรทรัพยากรในการดำเนินงาน 5.3 กำหนดให้เป็นสมรรถนะสำคัญของบุคลากร 6.1 สร้างทีมวิทยากรที่สามารถพัฒนาสติให้บุคลากร 6.2 อบรมบุคลากรทั้งองค์กรให้เกิดทักษะพื้นฐาน 7.1 จัดเก็บ วัด และวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศ 7.2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาทั้งในและนอกองค์กร	