



ที่ ตร ๐๐๑๗.๒ / ๑๑๕๔๒๔

ศาลากลางจังหวัดตราด

ถนนราษฎร์นิยม ตร ๒๓๐๐๐

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓/๒๕๖๓

เรียน นายแพทย์วิภากร วัฒนวิเศษ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓/๒๕๖๓

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายกรัฐมนตรีได้มีข้อสั่งการในคราวประชุมคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ และวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัด การดำเนินการสร้างการรับรู้ให้ประชาชนในท้องถิ่น โดยให้แต่ละกระทรวงส่งเนื้อหาข้อมูลการดำเนินนโยบาย สำคัญของรัฐบาล ให้กระทรวงมหาดไทยและผู้ว่าราชการจังหวัดนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ และประชาชนในพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง

เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีประสิทธิภาพ สามารถเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารที่สำคัญและถูกต้องไปสู่ประชาชนในระดับพื้นที่ จังหวัดตราดจึงขอให้ท่านนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓/๒๕๖๓ ในส่วนที่เกี่ยวข้อง พิจารณาบรรจุเป็นวาระในการประชุมกรรมการจังหวัดการประชม ระดับต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและงานแถลงข่าวจังหวัดตราด หรือนำไปประชาสัมพันธ์ในช่องทางต่างๆ ของหน่วยงาน ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ QR Code ด้านล่าง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายณัฐพงษ์ สงวนจิตร)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดตราด

- ทน
- อ.วิภากร
- อ.วิเศษ
- อ.วิเศษ
- อ.วิเศษ



สำนักงานจังหวัด

กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด

โทร/โทรสาร ๐-๓๕๕๑-๑๒๕๒

เรียน นพ.สสอ.ตราด

ด้วยกรมการแพทย์ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุมคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ และวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัด การดำเนินการสร้างการรับรู้ให้ประชาชนในท้องถิ่น โดยให้แต่ละกระทรวงส่งเนื้อหาข้อมูลการดำเนินนโยบาย สำคัญของรัฐบาล ให้กระทรวงมหาดไทยและผู้ว่าราชการจังหวัดนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ และประชาชนในพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง

คร.ที่ 43/2563 ในส่วนที่เกี่ยวข้อง ๕ เรื่องของกรมการแพทย์:

1. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 2. การดูแลสุขภาพจิต 3. การดูแลสุขภาพของประชาชน 4. การดูแลสุขภาพของประชาชน 5. การดูแลสุขภาพของประชาชน

1. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 2. การดูแลสุขภาพจิต 3. การดูแลสุขภาพของประชาชน 4. การดูแลสุขภาพของประชาชน 5. การดูแลสุขภาพของประชาชน

1. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 2. การดูแลสุขภาพจิต 3. การดูแลสุขภาพของประชาชน 4. การดูแลสุขภาพของประชาชน 5. การดูแลสุขภาพของประชาชน

1. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 2. การดูแลสุขภาพจิต 3. การดูแลสุขภาพของประชาชน 4. การดูแลสุขภาพของประชาชน 5. การดูแลสุขภาพของประชาชน

1. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 2. การดูแลสุขภาพจิต 3. การดูแลสุขภาพของประชาชน 4. การดูแลสุขภาพของประชาชน 5. การดูแลสุขภาพของประชาชน

1. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 2. การดูแลสุขภาพจิต 3. การดูแลสุขภาพของประชาชน 4. การดูแลสุขภาพของประชาชน 5. การดูแลสุขภาพของประชาชน

1. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 2. การดูแลสุขภาพจิต 3. การดูแลสุขภาพของประชาชน 4. การดูแลสุขภาพของประชาชน 5. การดูแลสุขภาพของประชาชน



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๓

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม			
๑.	แนะประชาชนรีบใช้จ่ายเงินโครงการ “คนละครึ่ง” เพื่อรักษาสีทธิภายใน ๑๔ วัน	กระทรวงการคลัง	-
๒.	จัดเต็ม! โครงการประกันรายได้เกษตรกรผู้ปลูกข้าว ๑.๑ ล้านครัวเรือน	กระทรวงพาณิชย์	-
๓.	ไฟเขียว! เพิ่มประโยชน์ทดแทนผู้ประกันตน ม.๔๐	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
๔.	ธ.ก.ส. เตรียมจ่ายเงินโครงการประกันรายได้เกษตรกรผู้ปลูกมันสำปะหลัง ปี ๒๕๖๓/๖๔	กระทรวงการคลัง	-
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน			
๕.	<u>๕ วิธี จัดการความเครียด : รับฟังข่าวสารอย่างไร ไม่เครียด</u>	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวง ตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้อย่างพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๔๓ / ๒๕๖๓ วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมสุขภาพจิต

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมสุขภาพจิต

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนสุขภาพจิต โทร.๑๓๒๓

๑) หัวข้อเรื่อง ๕ วิธี จัดการความเครียด : รับฟังข่าวสารอย่างไรไม่เครียด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๕ วิธี จัดการความเครียด : รับฟังข่าวสารอย่างไรไม่เครียด

ปัจจุบันด้วยสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สื่อมวลชนต่าง ๆ เป็นช่องทางการประชาสัมพันธ์ข่าวสารและมีการนำเสนอเนื้อหาที่เป็นที่สนใจของประชาชนอย่างมาก ซึ่งในบางคนอาจมีการติดตามข่าวแบบใกล้ชิด ซึ่งการติดตามข่าวที่มากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพอันนำมาซึ่งความเครียดและความวิตกกังวลได้ ดังนั้น เพื่อลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น กรมสุขภาพจิตได้ให้คำแนะนำในการติดตามข่าวสาร ๕ วิธี เสพข่าวอย่างไรไม่ให้เครียด ดังนี้

๑. ให้ความสำคัญกับสติของตนเองเมื่อต้องเสพข่าว หมั่นสังเกตอารมณ์ของตนเองและผลกระทบจากอารมณ์นั้น

๒. จัดสรรเวลาติดตามข่าวสารบ้านเมืองอย่างพอดี โดยไม่ควรติดตามต่อเนื่องนานไป

๓. พยายามทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นปกติ หันเหความสนใจจากข่าวสารไปเรื่องอื่นบ้าง

๔. เคารพความเชื่อและความคิดเห็นแบบประชาธิปไตยที่มีความแตกต่างหลากหลายได้

๕. พักผ่อนและผ่อนคลายความเครียด เช่น การนอน ออกกำลังกาย ฝึกโยคะ ทำสมาธิ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

หากอาการยังไม่ดีขึ้น สามารถขอรับบริการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน หรือ โทร. สายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ตลอด ๒๔ ชม. เพื่อหาทางแก้ไขที่ถูกต้องและเหมาะสม

5 วิธีจัดการความเครียด

รับฟังข่าวสารอย่างไรไม่เครียด



- 1** ให้ความสำคัญกับ **สติของตนเอง** ทุกครั้ง
เมื่อต้องเสพข่าว
สังเกตอารมณ์ของตนเองและผลกระทบจากอารมณ์นั้น
และติดตามจิตใจของตนเองสม่ำเสมอในระยะยาว



- 2** **จัดสรรเวลา** ติดตามข่าวสารบ้านเมืองอย่างพอดี
โดยไม่ควรติดตามต่อเนื่องนานไป

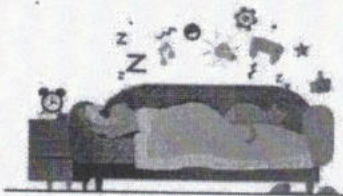


- 3** พยายาม **ทำกิจวัตรประจำวัน** ให้เป็นปกติ
หันเหความสนใจจากข่าวสารไปเรื่องอื่นบ้าง
ละเว้นการรับรู้ข่าวสารที่ส่งผลต่อความเครียดชั่วคราว
ไม่ละเลยหน้าที่ของตนเองทั้งการทำงาน การเรียน
และการใช้เวลาที่มีคุณภาพกับครอบครัว



- 4** **เคารพความเชื่อและความคิดเห็น** แบบประชาธิปไตย
ที่มีความแตกต่างหลากหลายได้

โดยไม่ดูข่าวหรือรับข้อมูลข่าวสารเพียงด้านเดียวหรือสื่อเดียว
ฝึกการเปิดใจกว้างและทดลองรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ตรงกับความเชื่อเดิม
ควรรับฟังและเปิดใจรับฟังความคิดและความเชื่อของคนรอบข้างด้วย



- 5** **การพักผ่อนและการผ่อนคลายความเครียด**

เช่น การนอน ออกกำลังกาย ฝึกโยคะ ทำสมาธิ
ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น



หากอาการยังไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ มีความเครียดรุนแรง
สูญเสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง สามารถขอรับบริการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน
หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อหาทางแก้ไขที่เหมาะสมต่อไป