

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

การดูแลตัวเอง

Copy:

การพูดถึงการดูแลตัวเองกำลังเป็นที่นิยม แต่ก็มีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ในเดือนนี้ เราจะเรียนรู้ว่าเหตุใดการดูแลตัวเองจึงมีความสำคัญมาก หากคุณมีหน้าที่ดูแลคนอื่น เรียนรู้ขั้นตอนที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดูแลนั้น



สร้างรายการสิ่งที่ไม่ควรทำ

คุณคงเคยได้ยินเกี่ยวกับพลังของพฤติกรรม และความสำคัญของการกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในชีวิตส่วนตัวและที่ทำงานของคุณไปแล้ว รายการสิ่งที่ต้องทำตามเจตนาที่ดีอาจเป็นวิธีที่ดีในการจัดระเบียบและจัดการกับความเครียด แต่คุณเคยคิดที่จะสร้างรายการสิ่งที่ไม่ควรทำหรือไม่

การสร้างรายการสิ่งที่ไม่ควรทำด้วยตัวเองช่วยให้คุณระบุได้ว่าสิ่งใดที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหน่ายทั้งในด้านจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ นี่เป็นแผนงานเพื่อช่วยในการเริ่มต้นของคุณ

เติมสิ่งของ กิจกรรม และ/หรือผู้คนที่มีกจะ:

ทำให้ฉันรู้สึกไม่มีตัวตน ไม่ได้รับการสนับสนุน ไม่ถูกรับฟัง หรือไม่ปลอดภัย:

ทำให้ฉันรู้สึกหนักใจ ไม่สบายใจ กังวลใจ และ/หรือ เครียด:

ทำให้ฉันรู้สึกด้อยค่า:

ทำให้ฉันรู้สึกเกรงใจ (ต้องทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ):

เสียเวลา หหมดแรง หรือ ฉัน แค่ไม่มีความสุข:

ทำให้ฉันอารมณ์ไม่ดี:

เสียเวลาและ/หรือเงินมากเกินไป:

ตอนนี้กลับไปอ่านรายการของคุณจากหน้าที่แล้วอีกครั้ง
วงกลมหาสิ่งที่คุณสามารถเลือกที่จะไม่ทำอีกต่อไปได้
เขียนหาสิ่งนั้นไว้ด้านล่าง

ฉันจะไม่:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

ต่อจากนี้ให้ใช้ข้อความทั้งห้าข้อนี้และยืนยันกับตัวเอง
ถึงสิ่งที่คุณสามารถทำได้หรือจะหลีกเลี่ยงเหล่านั้นแทนและ
เหตุใดถึงทำ เช่นนั้น

แต่ฉันจะ:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

ตัวอย่างเช่น:

ฉันจะไม่ ใช้เวลา กับ _____
การปฏิเสธค่าเชิญเป็นเรื่องปกติ

ฉันจะไม่ ตกลงที่จะเดินทางกลับบ้านในวันหยุดปีหน้า
การเดินทางนั้นใช้เงินมากและเครียดเกินไป

แต่ฉันจะ ใช้นั้นไปกับการออกกำลังกายแทน
เพราะนั่นทำให้ฉันรู้สึกดีและยังดีต่อฉันด้วย

แต่ฉันจะไปเยี่ยมพ่อแม่ในช่วงอื่นแทน เช่นช่วงหลัง
วันหยุดที่เร่งรีบ เมื่อราคาตั๋วเครื่องบิน

แหล่งที่มา:

สถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติ “การดูแลสุขภาพจิตของคุณ” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2023

นิตยสาร Harvard Business Review “เหตุใดเราจึงคงพึ่งพา (และรัก) รายการสิ่งที่ต้องทำ” <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2023

แนวทางช่วยเหลือ “การกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์ที่ดี” <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2023

องค์กรสนับสนุนผู้มีภาวะซึมเศร้าและไบโพลาร์ “8 เคล็ดลับในการกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์สำหรับสุขภาพจิตของคุณ” <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2023
เขียนโดย eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในกรณีฉุกเฉินหรือต้องการการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทร 911 หรือไปยังห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด
โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้ทดแทนการดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ ปรัชญาแพทย์ของคุณสำหรับความต้องการด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือการใช้ยาที่เฉพาะเจาะจง เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ทับซ้อนจึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดๆ ที่ให้บริการเหล่านั้นแก่ผู้ร้องทั้งในทางตรงหรือทางอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และส่วนประกอบของโปรแกรมนี้อาจไม่สามารถใช้ได้ ในทุกรัฐหรือทุกกลุ่ม และอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Tile #2: Stretching Video Tile Text

การยืด 5 นาที

การขยับร่างกายทุกวันมีความสำคัญต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต การยืดเส้นยืดสายเพียง 5 นาทีต่อวันเป็นวิธีง่าย ๆ แต่ได้ผลในการลดความเครียด



การฝึกอบรมสมาชิก:

การดูแลตัวเอง:

เปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเพื่อให้
ได้ผลลัพธ์เชิงบวก



การฝึกอบรมหลักสำหรับเดือนมีนาคม

การดูแลตัวเอง: เปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์เชิงบวก

คนหลายคนรู้สึว่าความต้องการของคนอื่นต้องมาก่อนความต้องการของตนเอง

แต่การละทิ้งความต้องการของตัวเองเป็นกับดักที่เราสามารถตกหลุมพรางได้อย่างง่ายดายเมื่อมีพ่อแม่สูงอายุ เด็กเล็ก

หรือผู้ที่อยู่ในอุปการะซึ่งพึ่งพาเรา เมื่อพิจารณาแล้วสุขภาพและความสุขของเราเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิต

และเช่นเดียวกับบ้าน ถ้ารากฐานไม่มั่นคงแล้ว โครงสร้างที่เหลือก็จะไม่มั่นคงเช่นกัน เมื่อเข้าใจถึงความจริงข้อนี้แล้ว

คุณอาจจะถามว่า “แล้วฉันจะหาเวลาได้จากที่ไหน” เราเข้าใจ ในหน่วยการเรียนรู้นี้ เรากล่าวถึงทั้งสองประเด็นนี้ นั่นคือ ความจำเป็นในการดูแลตนเองและการหาเวลาที่จะทำเช่นนั้น

ผู้เข้าร่วมจะ:

- เรียนรู้ว่าทำไมถึงต้องดูแลตัวเองเพิ่มอีกสักหน่อย
- หาวิธีต่าง ๆ มากมายที่สามารถรวมการดูแลตนเองเข้าในชีวิตประจำวันได้
- รู้วิธีการสร้างแผนการดูแลตนเองสำหรับตนเอง
- พูดคุยเกี่ยวกับวิธีการช่วยผู้อื่นสร้างแผนสำหรับการดูแลตนเอง

ลงทะเบียนเข้าร่วมช่วงการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมงหรือเลือกดูวิดีโอตามต้องการเมื่อสะดวก
ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้บริการทั่วโลก

ช่วงการฝึกอบรมที่ บันทึกไว้ เลือกดูวิดีโอ (ไม่มีช่วงถาม ตอบ) <u>ดูเลยตอนนี้</u> ไม่มีเวลาใช้ใหม่ ดูวิดีโอสรุป 10 นาทีได้ <u>ที่นี่</u>	14 มีนาคม 07:00-08:00 เวลามาตรฐานสากล (มีช่วงถามตอบ) <u>ลงทะเบียนตอนนี้</u>	15 มีนาคม 13:00-14:00 เวลามาตรฐานสากล (มีช่วงถามตอบ) <u>ลงทะเบียนตอนนี้</u>	16 มีนาคม 17:00-18:00 เวลามาตรฐานสากล (มีช่วงถามตอบ) <u>ลงทะเบียนตอนนี้</u>
--	---	---	---

ที่นั่งสำหรับช่วงการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัด จึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า

การฝึกอบรมในเดือนหน้าจะเน้นเรื่องความเครียดและการรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด
คอยดูลิงก์ลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมช่วงการฝึกอบรมสดหรือเลือกดูวิดีโอการฝึกอบรมตามต้องการเมื่อสะดวก

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หมายเลขโทรศัพท์บริการฉุกเฉินในพื้นที่ที่คุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา
หรือไปที่ห้องผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน
เราจะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ
ที่ผู้โทรเข้ารับบริการเหล่านี้ทางตรงหรือทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีการจัดโปรแกรมนี้และองค์ประกอบทั้งหมด
โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปีในทุกพื้นที่ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของแหล่งข้อมูล โครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ
อาจมีการยกเว้นความคุ้มครองและข้อจำกัด

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ
ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

ผู้ดูแล: คุณดูแลตนเองหรือไม่

นี่คือเหตุผลว่าเหตุใดคุณควรดูแลตนเองและเคล็ดลับในการปฏิบัติ

ในหลายวัฒนธรรมทั่วโลก ผู้หญิงเป็นผู้ดูแลหลักในครอบครัว รวมถึงหลายชั่วอายุคนด้วย บางคนให้ความสำคัญกับหน้าที่ในการดูแลผู้อื่น แต่ลดความสำคัญลงสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง เช่นเดียวกับผู้ดูแลซึ่งเป็นผู้ชาย แต่หากไม่ดูแลตัวเอง พวกเขาอาจเพิ่มเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพและความเป็นอยู่ของตนเอง

วันที่ 8 มีนาคม ผู้คนทั่วโลกเฉลิมฉลองวันสตรีสากล ซึ่งส่งเสริมการบรรลุความเท่าเทียมและเสริมศักยภาพสตรี เพื่อเป็นเกียรติแก่สตรีทั่วโลก เรามาพิจารณาวิธีเฉพาะเจาะจงที่จะให้อ่านางแก่สตรีและทุกคนในทุกวัน ให้พื้นที่แก่พวกเขาในการดูแลความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองก่อน

สำหรับคนจำนวนมาก ไม่ว่าหญิงหรือชาย สิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือจะต้องให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่นเมื่อเขาต้องการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว

- ผู้ดูแลที่ทำงานเป็นอาชีพ เช่น ผู้ที่ทำงานด้านการดูแลสุขภาพ บริการฉุกเฉินหรือบริการชุมชน ช่วยเหลือผู้คนในการจัดการกับสถานการณ์หรือสถานการณ์ที่ยากลำบากทุกประเภท
- ผู้ดูแลที่ไม่ได้ทำเป็นอาชีพ เช่น ผู้ที่ดูแลสมาชิกในครอบครัว มีหน้าที่รับผิดชอบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของผู้อื่นในแต่ละวัน พวกเขาดูแลผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ การปกป้อง และการเอาใจใส่อย่างต่อเนื่อง (เช่น เด็กเล็ก วัยรุ่น ญาติที่มีอาการป่วยหรือสุขภาพจิต ฯลฯ) และผู้ที่อาจอยู่ในภาวะวิกฤติ

แม้ว่าการดูแลผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่า แต่ก็เป็นการทรมานจิตใจ และร่างกายได้เช่นกัน ผู้ดูแลต้องการเวลา พื้นที่ และวิธีการในการดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองเช่นกัน

มีเช่นนั้นพวกเขาอาจประสบกับความเครียดเรื้อรัง ความเหนื่อยล้า และ/หรือความเหนื่อยอ่อนจากความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งทั้งหมดนี้จะทำให้ระบบในร่างกายของคนทำงานหนัก และเป็นอันตรายต่อสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ

- ความเครียดเรื้อรัง คือความรู้สึกเครียดอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง และระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และยังทำให้เกิดโรคที่อาจก่อให้เกิดผลร้ายแรงต่อสุขภาพและร่างกาย เช่น โรคหัวใจ โรคซึมเศร้า และโรคอ้วน
- ความเหนื่อยหน่าย คือ ความอ่อนล้าทางร่างกายและ/หรือทางอารมณ์ที่เกิดจากความเครียดหรือความคับข้องใจเป็นเวลานานจากการทำงานหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ รวมถึงภาวะสุขภาพจิตที่ร้ายแรงอื่น ๆ
- ความเหนื่อยอ่อนจากความเห็นอกเห็นใจ คือ ความอ่อนล้าทางร่างกายและอารมณ์ที่ทำให้ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจของคุณหมดไป

ทั้งสามอย่างนี้ยังสามารถทำลายคุณภาพการให้การดูแลของผู้ดูแลได้ด้วย

ผู้ดูแลอาจเริ่มขาดความแข็งแกร่งทางจิตใจและ/หรือร่างกายที่จะตอบสนองความต้องการของผู้ที่อยู่ในความดูแล ผู้ดูแลอาจเกิดอาการใจร้อน ไม่ใส่ใจ และอารมณ์ร้ายมากขึ้นเรื่อย ๆ

สัญญาณและอาการทั่วไปของความเครียดเรื้อรัง ความเหนื่อยหน่าย และความเหนื่อยอ่อน ได้แก่

- รู้สึกหงุดหงิดหรือกังวลตลอดเวลา
- มีปัญหาการนอนหรือนอนมากเกินไป
- น้ำหนักขึ้นหรือลดลง

- รู้สึกวิตกกังวล โกรธ ตื่นเต้น หรือหงุดหงิด
- มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย รวมถึงปวดศีรษะบ่อย ๆ
- รู้สึกอ่อนล้า ด้านจิตใจ อารมณ์ และ/หรือร่างกาย
- มีปัญหาในการคิดพิจารณาและแก้ไขปัญหา
- รู้สึกเศร้า ไม่มีความสุข และ/หรือไม่มีแรงจูงใจ
- สูญเสียความสนใจในสิ่งที่ชอบ
- สูญเสียความหวังหรือจุดมุ่งหมาย
- ใช้แอลกอฮอล์ ยาเสพติด หรือสารเสพติดมากขึ้น

ปฏิบัติตามมาตรการ "การดูแลตนเอง"

เชิงรุกสามารถช่วยให้ผู้ดูแลและสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองได้

ผู้ดูแลสามารถใช้มาตรการเชิงรุกเพื่อปกป้องและรักษาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง เช่น

- นอนหลับให้เพียงพอ ผู้ใหญ่โดยทั่วไปต้องการการนอนหลับที่มีคุณภาพ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน
- รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เลือกผลไม้ ผัก เมล็ดธัญพืช และอาหารที่มาจากสัตว์
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เคลื่อนไหวร่างกาย 2.5 ถึง 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
- ดูแลสุขภาพเป็นประจำ รับการตรวจสุขภาพประจำปี สร้างภูมิคุ้มกัน
เข้ารับการทดสอบและตรวจคัดกรองที่แนะนำตามอายุ เพศ และสถานะสุขภาพของคุณ
- พักสมอง พักผ่อนและทำสิ่งที่คุณชอบ
- ออกไปข้างนอก การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติสามารถช่วยส่งเสริมความสงบ ความสุข และความคิดสร้างสรรค์
- ขอความช่วยเหลือ พูดคุยกับเพื่อน สมาชิกในครอบครัว หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความช่วยเหลือ

แหล่งข้อมูล:

AARP.10 วิธีจัดการกับความเครียดของผู้ดูแล.

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Opens in a new window

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน คุณกำลังประสบปัญหาความเหนื่อยอ่อนจากความเห็นอกเห็นใจใช่ไหม

apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน ไม่หายเครียดใช่ไหม คุณอาจกำลังมีปัญหาคความเครียดเรื้อรัง apa.org/topics/stress/chronic

เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ประสบกับวิกฤตวัยกลางคน ให้การดูแลคนหลายรุ่น

cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care
เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค ฉันต้องการการนอนหลับมากเท่าไร

https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

มูลนิธิการดูแลตนเองระหว่างประเทศ การดูแลตนเองคืออะไร isfglobal.org/what-is-self-care/ เข้าถึงเมื่อ 19 มกราคม 2023

Mayo Clinic ความเครียดของผู้ดูแล: เคล็ดลับในการดูแลตนเอง

mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784

เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

สถาบันดูแลสุขภาพแห่งชาติ (NHS) โรคนอนไม่หลับ [nhs.uk/conditions/insomnia/](https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/) เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

สถาบันแห่งชาติเพื่อการจัดการด้านการดูแลสุขภาพ (NIHCM) การมีปัญหามากเกินไป
nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health

สถาบันความเครียดแห่งอเมริกา
[stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue](https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue) เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

สหประชาชาติ วันสตรีสากล 8 มีนาคม [un.org/en/observances/womens-day](https://www.un.org/en/observances/womens-day) เข้าถึงเมื่อ 19 มกราคม 2023

กระทรวงสาธารณสุขและบริการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกา การดูแลป้องกัน
[health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care](https://www.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care)
เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

สถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ความเหนื่อยล้าของผู้ดูแลที่ไม่ได้ทำเป็นอาชีพ
การพัฒนากิจกรรมเพื่อทำความเข้าใจผลกระทบของการให้การดูแลผู้ป่วย
[ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/) เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

องค์การอนามัยโลก การออกกำลังกาย [who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical- activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)
เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

องค์การอนามัยโลก การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ [who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet)
เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

การดูแลตัวเอง

การพูดถึงการดูแลตนเองเป็นเรื่องที่อินเทรนด์

แต่ก็มีความสำคัญต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของทุกๆ คนด้วยเช่นกัน ในเดือนนี้

เรามาเรียนรู้กันว่าเหตุใดการดูแลตัวเองจึงมีความสำคัญและเป็นมาตรการเชิงรุกที่คุณสามารถดำเนินการเพื่อให้บรรลุผลได้

ซึ่งรวมอยู่ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ที่คุณจะได้พบกับ:

วิธีสร้างรายการ "ห้ามทำ" เพื่อกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์ที่ดี

การฝึกอบรมเกี่ยวกับการดูแลตนเอง และดูว่าการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ สร้างผลลัพธ์เชิงบวกได้อย่างไร

คลิปยัดกล่อมเนื้อคลายเครียด 5 นาที

บทความสำหรับผู้ดูแลพร้อมเคล็ดลับในการดูแลตัวเอง

ชุดเครื่องมือ

สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน:



หัวข้อล่าสุด – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน



ทรัพยากรเพิ่มเติม – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง



คลังเนื้อหา – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง



ให้การสนับสนุนกับทุกคน –

แบ่งปันชุดเครื่องมือกับผู้ที่คุณคิดว่าข้อมูลเหล่านี้อาจมีความหมายกับพวกเขา

Optum

* WHO, “สุขภาพจิตของวัยรุ่น” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2022.

Tile # 2: Social posts

สามารถดูเอกสารที่เผยแพร่ทางโซเชียลมีเดียด้านล่าง (แนบรูปภาพ)
เพื่อช่วยคุณส่งเสริมหัวข้อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเดือนนี้ คือ การดูแลตัวเอง ให้แก่สมาชิก
โปรดแชร์บนแพลตฟอร์มการสื่อสารภายในและบน LinkedIn ตามความเหมาะสม



การพูดถึงการดูแลตัวเองกำลังเป็นที่นิยม แต่ก็มีความสำคัญต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ
ในเดือนนี้ เราจะเรียนรู้ว่าเหตุใดการดูแลตัวเองจึงมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะหากคุณมีหน้าที่ดูแลคนอื่น
เรียนรู้ขั้นตอนที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในงานนั้น ไปที่ optumeap.com/newthismonth
#employeehealth #wellbeing

เรียนรู้วิธีสร้างรายการ “สิ่งที่ไม่ควรทำ” ในเดือนนี้ เพื่อให้คุณจดจ่อกับสิ่งของ กิจกรรม
และผู้คนที่จะช่วยเติมพลังให้คุณ ไปที่: optumeap.com/newthismonth. #employeehealth
#wellbeing

ผู้ดูแล คุณกำลังดูแลตัวเองหรือไม่ ในเดือนนี้
เราจะเรียนรู้ว่าเหตุใดการให้ความสำคัญกับตัวเองก่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญมากและเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ ไปที่ optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

วิธีการโพสต์ LinkedIn:

- เปิดบัญชี LinkedIn
- เลือกข้อความที่คุณต้องการ (รวมถึงลิงก์) จากด้านบน ทำสำเนา + วาง
- เลือกรูปภาพที่ ต้องการและเพิ่มลงในโพสต์ของคุณ (บันทึกภาพไปยังไดรฟ์ของคุณ เลือก “เพิ่มรูปภาพ”) ก่อนขั้นตอนที่ 4
- คลิก “โพสต์”

Tile # 3: Manager podcast

มีนาคม:

"การดูแลตนเอง: เปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์เชิงบวกในวัฒนธรรมการทำงาน"

คุณไม่สามารถให้ในสิ่งที่ไม่มี

ผู้นำต้องอดทนกับความเครียดอย่างมากจากงานในแต่ละสัปดาห์ที่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการอย่างมาก เมื่อผู้นำรู้สึกถดถอย ก็จะสูญเสียความสามารถที่จะตอบสนองกับความต้องการของทีม เมื่อเกิดความเครียดประสิทธิภาพจะลดลง

ผู้นำจึงต้องเรียนรู้การดูแลตนเองเป็นประจำโดยการกำหนดขอบเขต การเรียนรู้ที่จะเต็มใจเชื่อฟัง

การเรียนรู้ที่จะฝึกฝนความเมตตาจากภายนอกและภายใน และทักษะอื่น ๆ อีกมากมาย

ผู้นำที่ดูพอดคาสต์นี้จะได้เรียนรู้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อปรับปรุงการดูแลตนเองและพัฒนาวัฒนธรรมการทำงานที่ส่งเสริมให้พนักงานดูแลตัวเองเช่นกัน ทีมที่สุขภาพดีคือทีมที่แข็งแกร่ง

Tile # 4: Tips for a good night's sleep – March blog

เคล็ดลับสำหรับการนอนหลับพักผ่อนอย่างดี

- ออกกำลังกายในแต่ละวัน
- พ่อนคลายก่อนนอนด้วยการอ่านหนังสือหรือกิจกรรมอื่น ๆ
- สร้างบรรยากาศการนอนที่สบาย
- ลดหรือจำกัดเสียงและแสง
- ปิดเสียงอุปกรณ์และตั้งค่าเป็นตัวกรองแสงสีน้ำเงิน โคมดกลางคืน หรือโหมดมืด
- นอนให้ได้ 7-9 ชั่วโมงและตื่นเวลาเดิมทุกวัน

เคล็ดลับพิเศษ!

หากคุณรู้สึกเหนื่อยล้าอย่างต่อเนื่องในระหว่างวัน ทั้งที่นอนอย่างเพียงพอในตอนกลางคืน คุณอาจมีปัญหาด้านความผิดปกติของการนอน ขอความช่วยเหลือจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ

แหล่งข้อมูล:

Mind.org. ฉันจะปรับปรุงการนอนได้อย่างไร

mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/ เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

AgeUK. นอนหลับอย่างเพียงพอ

ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023

สถาบันการนอนหลับ เคล็ดลับการนอนหลับอย่างดี sleepfoundation.org/sleep-habits เข้าถึงเมื่อ 18 มกราคม 2023