

บทที่ 7

การช่วยเหลือเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร



“การเป็นอาสาสมัครอาจจะเหนื่อยยาก แต่ใจเป็นสุข เพราะเห็นผู้อื่นพ้นทุกข์”



“การเป็นอาสาสมัครอาจจะเหนื่อยยาก แต่ใจเป็นสุข เพราะเห็นผู้อื่นพ้นทุกข์”

- ขอให้ทุกคนในสหภาพชาติไทย รวมทั้งเหล่ากาชาดจังหวัดและกิ่งกาชาดอำเภอ ช่วยกันนํานโยบายอาสาสมัครของสหภาพชาติไทย และแผนแม่บทการพัฒนา ระบบงานอาสาสมัครไปปฏิบัติให้เกิดผล

@ เพื่อให้สหภาพชาติไทยเป็นองค์กรอาสาสมัครที่แท้จริง ตลอดจนช่วยกัน ปลุกฝังค่านิยมการมีจิตอาสาจิตสาธารณะให้แก่เด็กและเยาวชน

@ เพื่อขับเคลื่อนให้เกิดสังคมจิตอาสาที่คนในสังคมมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ยินดีช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก และเต็มใจร่วมทำการใดๆ

@ เพื่อประโยชน์ของสังคม และประเทศชาติโดยไม่คาดหวังว่าจะได้สิ่งใดตอบแทน

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเปิดงานชุมนุมกาชาด ครั้งที่ 11 และแสดงปาถกฐาพิเศษ

การช่วยเหลือเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร



วัตถุประสงค์

- ทราบถึงสาเหตุและสัญญาณของความเครียดและความอ่อนล้า
- ทราบวิธีที่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน

ความเครียดจากงาน

กิจกรรมส่วนบุคคล

- คิดถึงสถานการณ์ที่ท่านหรือผู้อื่นประสบกับ
ความเครียดตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติงาน
- ความเครียดถูกกระตุ้นจากอะไรบ้าง
- ความเครียดถูกแสดงออกมาอย่างไร

ผลกระทบของความเครียดต่อการปฏิบัติงาน

- ความตื่นตัวลดลง
- ผลการปฏิบัติงาน
- การตัดสินใจไม่ดี
- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- สุขภาพจิตและสุขภาพกาย

การช่วยเหลืออาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ ...ต่อ....

หลุด http://www.adintrend.com/show_ad.php?id=1327

อป. <https://www.youtube.com/watch?v=0Dwn0mykLw8>

โคดติก https://www.youtube.com/watch?v=Yvd9_FtVp_M

สาเหตุของความเครียดของผู้ช่วยเหลือ (1)



- ความไม่ชัดเจนในรายละเอียดของงาน ได้รับข้อมูลสรุปย่อเกี่ยวกับงานไม่เพียงพอ
- การเตรียมตัวมาปฏิบัติงานไม่พร้อม
- ความไม่ชัดเจนในขอบเขตงาน
- การกำกับดูแล สนับสนุนจากองค์กรไม่เพียงพอ
- ปฏิบัติงานยาวนาน การเผชิญสถานการณ์ภัยพิบัติเป็นระยะเวลานาน
- ที่พักอาศัย สาธารณูปโภคไม่สะดวกสบาย
- เกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจด้านศีลธรรม

สาเหตุของความเครียดของผู้ช่วยเหลือ (2)



- สูญเสียความผูกพันจากครอบครัว เพื่อน
ปฏิบัติงานใกล้เคียงบ้าน
- เผชิญกับสถานการณ์ภัยพิบัติ ปฏิบัติงานกับ
ความเครียดยาวนาน
- รู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพไม่เพียงพอในการ
ปฏิบัติงาน
- รู้สึกไร้พลัง ทำงานมากเท่าไรก็ไม่เคยพอ
- ได้รับความรู้สึกด้านลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า
จากผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือ และไม่ได้ได้รับความ
ขอบคุณทั้งที่ทำงานอย่างหนัก
- พักผ่อนไม่เพียงพอ อ่อนล้า





ISRA NEWS AGENCY
สำนักข่าวอิศรา

สำนักข่าวอิศรา

ISRA NEWS AGENCY



search...

หน้าแรก	ติดต่อเรา	เกี่ยวกับเรา	ศูนย์ข่าวภาคใต้	ศูนย์ข่าวเพื่อชุมชน	ศูนย์ข่าวสารานุกรม	ศูนย์ข่าวสืบสวน
---------	-----------	--------------	-----------------	---------------------	--------------------	-----------------

Home > ศูนย์ข่าวภาคใต้ > สกู๊ปข่าว > บทสัมภาษณ์สุดท้าย พ.ต.อ.สมเพ็ชร เอกสมญา...อยากให้ผู้บังคับบัญชารับรู้ว่าพวกเราทำงานกันอย่างไร

บทสัมภาษณ์สุดท้าย พ.ต.อ.สมเพ็ชร เอกสมญา...อยากให้ผู้บังคับบัญชารับรู้ว่าพวกเราทำงานกันอย่างไร

เขียนวันที่ วันเสาร์ ที่ 13 มีนาคม 2553 เวลา 02:03 น.

เขียนโดย Pisan

หมวดหมู่ สกู๊ปข่าว

0

0

0

New

f Share

Tweet

Email

sharethis



เรื่อง : ละมัลล รมย์ศิริวงศ์*

ภาพ : จุฑา ทองนวล**

โต๊ะข่าวภาคใต้ สภาบันอิศรา

ก่อนจะเปิดเคสชีวิตไม่ถึง 10 วัน พ.ต.อ.สมเพ็ชร เอกสมญา ผู้กำกับฯ สภ.บ้านนิงสงฯ จ.ยะลา ให้สัมภาษณ์พิเศษ "ทีมข่าวอิศรา" เอาไว้ เป็น บทสัมภาษณ์สุดท้ายที่สะท้อนให้เห็นตัวตนและจุดยืนของเขากับการทำงานในพื้นที่เสี่ยงอันตรายนี้...ก่อนที่เขาจะจากไปอย่างไม่มีวันกลับ

"ที่ผมเดินทางไปเฝ้าระวังที่สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ผมไม่ได้ไปเฝ้าระวังเพื่อให้ตัวเองได้ดิบได้ดี แต่อยากให้ผู้บังคับบัญชารับรู้ว่าพวกเราทำงานกันอย่างไร เราทำงานท่ามกลางความขาดแคลน แต่ไม่เคยเอาอุปสรรคตรงนี้ไปอ้างเพื่อสร้างปัญหา" พ.ต.อ.สมเพ็ชร เปิดใจถึงเรื่อง ที่ถูกไปถึงสำนักงานตำรวจแห่งชาติ และทำเนียบรัฐบาล เพื่อทวงถามความเป็นธรรมเรื่องการแต่งตั้งโยกย้าย

"เช่นเดียวกับผมไปทำเนียบรัฐบาล ก็ไม่ได้ไปเพราะความผิดหวังที่ไม่ได้โยกย้ายไปทีอื่น แต่มันถึงเวลาแล้ว อายุราชการผมเหลืออีก

ปีเดียวๆ ก็น่าจะหมดอายุกัน ต้องทวงถามจริงๆ ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เกิดอะไรขึ้น"

สกู๊ปข่าว



วันอาทิตย์ ที่ 30 ตุลาคม 2553 เวลา 23:15 น.



12 ปีคาบโม - นิตยสารคนที่ไม่
ปลอดภัย... เหตุปัจจัยคือต้องอาศัยโอกาส
เป็นตลาดนัดคน...

วันอังคาร ที่ 25 ตุลาคม 2553 เวลา 00:57 น.



ครอบครัว "วันถึง ปู่โต๊ะ" พระอโศก
แห่งสาบบุรี ธรรมะธรรมะบาทกวี
แห่งเมือง

วันอาทิตย์ ที่ 23 ตุลาคม 2553 เวลา 23:16 น.



พระอโศกแห่งโพธิ์สาบ...ธรรมะธรรมะ
บาทกวีแห่งเมืองสาบบุรี
บัดนี้

วันเสาร์ ที่ 17 ตุลาคม 2553 เวลา 09:50 น.

การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

คือ การรวมตัวกันของเพื่อนร่วมงาน
เป็นกลุ่มสนับสนุน ระดมความรู้
มุมมอง และประสบการณ์ของทุกคน
เพื่อรักษาประโยชน์ที่จะได้รับของแต่ละบุคคล

กลุ่มเพื่อนร่วมงานสามารถเป็น

- กลุ่มสนับสนุนอย่างไม่เป็นทางการ
- โครงสร้างการทำงานที่เป็นทางการ
สำหรับหารือเรื่องงานและแก้ไข
ปัญหาร่วมกัน



ข้อดีของการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

- เป็นการช่วยเหลือ โดยผู้ที่รู้สถานการณ์
- การช่วยเหลือสามารถทำได้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ
- การช่วยเหลือ โดยเพื่อนร่วมงานอย่างทันทีทันใดช่วยป้องกันปัญหาอื่นที่มีโอกาสเกิดขึ้นตามมาได้
- ผู้ที่อยู่ภายใต้ความเครียดอาจต้องการการช่วยเหลือระยะสั้น ๆ และไม่ได้มีปัญหาทางด้านจิตใจที่สำคัญ
- การช่วยเหลือ โดยเพื่อนร่วมงานช่วยให้บุคคลได้พัฒนาทักษะการจัดการกับความเครียดส่วนตัวของตน

กิจกรรมกลุ่ม

การแสดงบทบาทสมมติ ผู้ช่วยเหลือ ผู้รับการช่วยเหลือ และผู้สังเกตการณ์ ใช้เวลา 10 นาที แสดงกลุ่มละ 3 นาที

- ในสถานการณ์ ท่านคือกลุ่มเจ้าหน้าที่ ที่ได้รับมอบภารกิจมาปฏิบัติงานในพื้นที่ทุรกันดารนาน 3 เดือน
- ผู้รับการช่วยเหลือแลกเปลี่ยนประเด็นที่เกี่ยวข้องกับงาน
- ผู้ช่วยเหลือฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
- ผู้สังเกตการณ์ สังเกตและให้ความเห็น

หลักการการช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ อาสาสมัคร

- ใช้เวลาแก่เพื่อนร่วมงานในการช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา
- จัดสถานการณ์ให้เหมาะสม เช่น สถานที่เงียบ สงบ มีความเป็นส่วนตัวเพื่อปรึกษา หรือรักษาอาการป่วยด้านร่างกาย
- ให้ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับสถานการณ์ ภารกิจงานเพื่อช่วยให้ผู้มีความเครียดนำไปวางแผนการทำงานหรือหยุดพัก
- ให้กำลังใจ กระตุ้นให้คิดถึงมุมมองที่เป็นด้านบวก
- รักษาความลับ เป็นพื้นฐานหลักที่สำคัญของการช่วยเหลือ
- ติดตามผล สังเกตว่าความช่วยเหลือนั้นเพียงพอหรือไม่ และปฏิบัติในลักษณะของการไม่ทำให้รู้สึกว่าคุณก้าวท่าย

การดำเนินการ

- เรียกประชุม ให้ความสำคัญเช่นเดียวกับการประชุมการปฏิบัติงานที่ทุกคนต้องเข้าร่วม
- นัดหมายผู้อำนวยการกลุ่ม
- ชี้แจงเป้าหมายการประชุม ได้แก่ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความต้องการการช่วยเหลือ
- เปิดโอกาสให้ทุกคนมีโอกาสพูด
- การประชุมไม่ควรยาวนาน (ไม่เกิน 1 ชั่วโมง)
- จัดการประชุมเป็นประจำ

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันความเครียดรุนแรง

- พูดคุยกับคนที่เรารู้สึกสบายใจ
- รับฟังและเข้าใจผู้อื่น
- ดูแลตนเองเป็นพิเศษ
- ไม่คาดหวังสูงเกินไป
- ไม่ปกปิดความรู้สึกของตนเองกับเพื่อนร่วมงานและหัวหน้าทีม
- ไม่ใช้ยาเอง ไม่พึ่งพึ่งแอลกอฮอล์หรือยาเสพติด
- ทำงานตามกิจวัตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง

จัดการกับความเครียดของผู้ช่วยเหลือได้อย่างไร (2)

- เน้นย้ำเรื่องการดูแลตัวเอง
- พักผ่อนเมื่อท่านรู้สึกว่าคุณอดทนลดน้อยลง
- ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนอย่างสม่ำเสมอ
- หยุดพักและถอนตัวออกมาเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ยุ่งยากเกินไป และภายหลังการสับเปลี่ยนงานแต่ละครั้ง
- สร้างระบบสนับสนุนในกลุ่มเพื่อนสำหรับแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ความเครียดจากงาน

จับคู่ทำกิจกรรม

- ใช้สิ่งที่ท่านบันทึกไว้ในกิจกรรมที่แล้ว
- ท่านสามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดที่ท่านระบุไว้ได้อย่างไร ใช้แนวคิดและกิจกรรมที่อ้างอิงไว้ในบทเรียนนี้
- อภิปรายข้อค้นพบของท่านในการประชุมรวม

ปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นปกติ (1)

- พูดคุยกับบุคคลที่ท่านรู้สึกสบายใจที่จะคุยด้วย อธิบายความคิดและความรู้สึกของท่าน
- รับฟังและทำความเข้าใจว่าผู้อื่นพูดและคิดเห็นอะไรเกี่ยวกับเหตุการณ์
- ดูแลตัวเองเป็นพิเศษ กินอาหารที่ดี จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ และดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์
- หลีกเลียงความคาดหวังที่สมบูรณ์แบบมากเกินไป เพราะมักนำไปสู่ความผิดหวังและความขัดแย้ง

ปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นปกติ (2)

- ไม่พยายามปิดบังความรู้สึก
- ไม่ใช้ยารักษาเอง
- ทำงานตามกิจวัตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง
- ค้นหาทางออกที่ดีต่อสุขภาพ
- ไม่เร่ร่อนตัวเอง
- แสวงหาคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

ทบทวน (กิจกรรมกลุ่ม)

- เลือกสาระสำคัญของบทเรียนนี้มา 3 ประเด็น
นำเสนอกลุ่มละไม่เกิน 5 นาที



ขอบคุณครับ