

จุลสารกองการบริหารงานบุคคล



เนื้อหาภายในเล่ม

- สารานุกรมจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล** 2
- โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ “การวิจัยสู่เส้นทางตำแหน่งทางวิชาการ”** 3
- โครงการปรุมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2562** 6
- วันพ่อขุนรามคำแหงมหาราช** 8
- เคล็ดไม่ลับกับ กบค.** 9



บทบรรณาธิการ

จูลสาร กองการบริหารงานบุคคล ฉบับที่ 28 ปีที่ 10 ประจำเดือน ตุลาคม 2561 ถึงเดือน มกราคม 2562 ทางกองการบริหารงานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็มีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร “การวิจัยสู่เส้นทางตำแหน่งทางวิชาการ” และโครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2562 เพื่อสร้างความเป็นเลิศในทศวรรษหน้า โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจูลสารกองการบริหารงานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจูลสารต่อไปในฉบับหน้า

สาสน์จากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล

สวัสดีบุคลากรขามหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจูลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่างๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร “การวิจัยสู่เส้นทางตำแหน่งทางวิชาการ” เพื่อสร้างความเป็นเลิศในทศวรรษหน้า โดยกองการบริหารงานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจูลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร “การวิจัยสู่เส้นทางตำแหน่งทางวิชาการ”

ในวันที่ ๙-๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑
ณ ห้องสัมมนาเอกาทศรถ ๓๐๑
อาคารเอกาทศรถ มหาวิทยาลัยนเรศวร



หลักการและเหตุผล

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาได้มีประกาศคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา (ก.พ.อ.) เรื่อง หลักเกณฑ์ และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ พ.ศ. ๒๕๖๐ เพื่อเป็นช่องทางในการพัฒนาคุณภาพวิชาการและนวัตกรรมของประเทศ รวมทั้ง ครอบคลุมผลงานที่คณาจารย์ได้นำความรู้ความเชี่ยวชาญของตนมาใช้ในการแก้ไขปัญหา และพัฒนาชุมชน สังคม หรือประเทศ ตลอดจนผลักดันให้สถาบันอุดมศึกษาไทยก้าวสู่ความเป็นสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำระดับนานาชาติ และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ

แผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัย ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) ได้วางกรอบทิศทางการพัฒนา มหาวิทยาลัยไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีนโยบายจัดการศึกษาอย่างมีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของประเทศ และพื้นที่เขตภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งใช้กลยุทธ์ในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และพัฒนาการจัดการเรียนการสอน ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา (TQF) เพื่อเป้าประสงค์ในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณลักษณะเป็นคนดี คนเก่ง มีวินัย ภูมิใจในชาติ และมีนโยบายปรับปรุงระบบบริหารการจัดการมหาวิทยาลัยให้มีประสิทธิภาพ คล่องตัวในการทำงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงด้านอุดมศึกษา การปฏิรูปอุดมศึกษา และการก้าวสู่การเป็น University ๔.๐ โดยเน้นการพัฒนาบุคลากรทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุนให้มีศักยภาพที่เข้มแข็ง เป็นทีมงานที่มีประสิทธิภาพ ก้าวสู่การเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศได้ตามเป้าหมาย Thailand ๔.๐



มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ให้ความสำคัญในการผลิตบัณฑิต การวิจัย การบริการวิชาการ และวัฒนธรรม รวมทั้งตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุน (ประกาศมหาวิทยาลัยนเรศวร เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการกำหนดระดับตำแหน่ง และการแต่งตั้งข้าราชการประเภททั่วไป ประเภทวิชาชีพเฉพาะหรือเชี่ยวชาญเฉพาะ ให้ดำรงตำแหน่งสูงขึ้น พ.ศ. ๒๕๕๔) จึงมีนโยบายในการส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการ หรือดำรงตำแหน่งสูงขึ้น เพื่อขับเคลื่อนสู่การเป็นมหาวิทยาลัยวิจัย และนวัตกรรม (Research and Innovation-base University) ที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ และสร้างผู้นำทางการวิจัยในด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ และด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ตามวิสัยทัศน์และพันธกิจของมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมุ่งเน้นให้บุคลากรมีความเชี่ยวชาญด้านการวิจัย และสามารถสร้างสรรค์นวัตกรรมงานวิจัยที่ตอบสนองต่อนโยบายของมหาวิทยาลัย และประเทศชาติได้ มหาวิทยาลัยจึงสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรให้มีความรู้ความเข้าใจในการทำงานวิจัย เพื่อใช้เป็นผลงานทางวิชาการ การก้าวเข้าสู่การขอตำแหน่งทางวิชาการ หรือตำแหน่งทางวิชาชีพ หรือดำรงตำแหน่งที่สูงขึ้นต่อไป

ดังนั้น เพื่อให้บุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุนได้รับความรู้ความเข้าใจ และสามารถจัดทำงานวิจัยเพื่อใช้เป็นผลงานทางวิชาการก้าวสู่การขอตำแหน่งทางวิชาการ หรือดำรงตำแหน่งสูงขึ้นได้ มหาวิทยาลัยนเรศวร จึงเห็นควรให้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร “การวิจัยสู่เส้นทางตำแหน่งทางวิชาการ” ขึ้น ซึ่งโครงการดังกล่าวจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุนในการพัฒนาให้มีตำแหน่งทางวิชาการ หรือตำแหน่งทางวิชาชีพ หรือดำรงตำแหน่งที่สูงขึ้นตาม career pate ของตนเอง และตอบสนองยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยด้านพัฒนาบุคลากรต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้บุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำวิจัยได้อย่างถูกต้อง
๒. เพื่อกระตุ้นและเพิ่มขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการ และสนับสนุนให้สามารถพัฒนาและจัดทำงานวิจัยเพื่อใช้เป็นผลงานทางวิชาการก้าวสู่การขอตำแหน่งทางวิชาการ หรือตำแหน่งทางวิชาชีพ หรือดำรงตำแหน่งที่สูงขึ้น ตาม career path ของตนเอง
๓. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดทำงานวิจัยให้สามารถประยุกต์ไปใช้ให้เกิดประโยชน์และตอบสนองยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยได้ต่อไป

เป้าหมายของโครงการ

เป้าหมายการดำเนินงาน

๑. บุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุนสามารถจัดทำงานวิจัยเพิ่มมากขึ้น
๒. บุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุนนำงานวิจัยไปใช้ออกกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ หรือตำแหน่งทางวิชาชีพ หรือตำแหน่งที่สูงขึ้นไป

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มที่ ๑ คณาจารย์ที่ยังไม่ได้กำหนดตำแหน่งเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์

กลุ่มที่ ๒ คณาจารย์ที่ครอบตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์แล้ว

กลุ่มที่ ๓ คณาจารย์ที่ครอบตำแหน่งรองศาสตราจารย์แล้ว

ผู้บริหารมหาวิทยาลัยนเรศวร

บุคลากรสายวิชาการกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

บุคลากรสายวิชาการกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

บุคลากรสายวิชาการกลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์

กลุ่มที่ ๔ บุคลากรสายสนับสนุน

บุคลากรสายสนับสนุน

บุคลากรปฏิบัติงาน

ในวันที่ ๙-๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

มอบนโยบายของมหาวิทยาลัยในการเป็นมหาวิทยาลัยวิจัยและนวัตกรรม

โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร (ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา เगरังษี)

บรรยายหัวข้อ “R2R : การพัฒนางานตามภารกิจหลักสู่งานวิจัย”

โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัยมหิดล (รองศาสตราจารย์สมชาติ โตรักษา)



โครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี ๒๕๖๒

ในวันที่ ๑๙-๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

ณ ห้องสัมมนาเอกาทศรถ ๒๑๐

อาคารเอกาทศรถ ชั้น ๒ มหาวิทยาลัยนเรศวร



แผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) ได้วางกรอบทิศทางการพัฒนามหาวิทยาลัยไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีนโยบายจัดการศึกษาอย่างมีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของประเทศและพื้นที่ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งใช้กลยุทธ์ในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และพัฒนาการจัดการเรียนการสอนตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา (TQF) เพื่อเป้าประสงค์ในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณลักษณะเป็นคนดี คนเก่ง มีวินัย ภูมิใจในชาติ และมีนโยบายปรับปรุงระบบบริหารจัดการมหาวิทยาลัยให้มีประสิทธิภาพ คล่องตัวในการทำงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงด้านอุดมศึกษา การปฏิรูปอุดมศึกษา และการก้าวสู่การเป็น University ๔.๐ โดยเน้นการพัฒนาบุคลากรสายวิชาการให้มีศักยภาพที่เข้มแข็ง เป็นทีมงานที่มีประสิทธิภาพ ก้าวสู่การเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศได้ตามเป้าหมาย Thailand ๔.๐

มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นสถาบันการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาบัณฑิตที่พึงประสงค์ และมีคุณภาพออกไปปรับใช้สังคม เพื่อนำพาให้ประเทศชาติพัฒนาสู่ความเป็นสากล จึงได้ตระหนักถึงความเข้มแข็งทางวิชาการที่ยั่งยืน โดยมุ่งสร้างความพร้อมของระบบอุดมศึกษาให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ ซึ่งสิ่งสำคัญในการดำเนินการดังกล่าวต้องอาศัยความรู้ความสามารถของอาจารย์เป็นหลัก การปฐมนิเทศจึงถือว่าเป็นวิธีการที่รวดเร็ววิธีหนึ่งที่จะทำให้อาจารย์ใหม่ได้รับความรู้เทคนิคการสอน ทักษะการสอน และประสบการณ์ด้านการถ่ายทอดความรู้ เพื่อเป็นการช่วยเพิ่มประสบการณ์ และวิธีการในการถ่ายทอดความรู้ของอาจารย์ใหม่ไปสู่บัณฑิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องบทบาทการเป็นอาจารย์ระดับอุดมศึกษา เป้าหมาย และวิธีการจัดการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา เทคนิคการสอน การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน การบริการวิชาการ จิตวิทยาการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ดูแลนิสิต การพัฒนาความก้าวหน้าในตำแหน่งทางวิชาการของอาจารย์ในระดับอุดมศึกษา สิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับ เป็นต้น เพื่อให้อาจารย์ใหม่ใช้เป็นแนวทางในการวางแผน และพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้โดยผสมผสานสาระความรู้ต่างๆ อย่างสมดุล รวมทั้งปลูกฝังค่านิยมที่ดีงามให้แก่บัณฑิตซึ่งสอดคล้องตามอัตลักษณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้อาจารย์ใหม่ของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้เพิ่มพูนความรู้ และทักษะครอบคลุมประเด็นการจัดการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา เทคนิคการสอน การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน การบริการวิชาการ จิตวิทยาการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ดูแลนิสิต การพัฒนาความก้าวหน้าในตำแหน่งทางวิชาการของอาจารย์ ในระดับอุดมศึกษา สิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาวิชาการของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมายของโครงการ

เป้าหมายการดำเนินงาน

๑. บุคลากรสายวิชาการทุกหน่วยงานที่ยังไม่เคยเข้าร่วมโครงการปฐมนิเทศฯ
๒. บุคลากรสายวิชาการที่เข้าร่วมโครงการทุกคน มีวิสัยทัศน์ และทัศนคติที่ดีต่อองค์กร มีวินัยในตนเอง มีความตระหนักต่อภาระหน้าที่ ยึดมั่นในคุณธรรม มีจิตสำนึกในด้านจริยธรรม และเป็นแบบอย่างที่ดี มีความรับผิดชอบ ต่อสังคมส่วนรวม

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้บริหารมหาวิทยาลัย และวิทยากร	๑๔	ราย
๒. บุคลากรสายวิชาการ (อาจารย์ใหม่)	๔๕	ราย
๓. บุคลากรปฏิบัติงาน	๓๑	ราย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

อาจารย์ใหม่ของมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับความรู้และทักษะที่จะเป็นสำหรับการจัดการศึกษาและการสอนในระดับอุดมศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาวิชาการของมหาวิทยาลัยนเรศวร

การรับรองผลการอบรม

ผู้ผ่านการอบรม และได้รับใบประกาศนียบัตร ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

๑. มีเวลาเข้ารับการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีลายมือชื่อเข้าร่วมโครงการตามช่วงเวลาการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐



วันพ่อขุนรามคำแหงมหาราช



พระราชประวัติพ่อขุนรามคำแหง

พ่อขุนรามคำแหงทรงเป็นพระมหากษัตริย์แห่งราชวงศ์พระร่วง กรุงสุโขทัย หรืออีกพระนามที่ไม่ค่อยมีใครทราบ คือ พ่อขุนรามราช ในขณะที่พระองค์มีพระชนมายุ 19 พรรษา ได้เสด็จเข้าร่วมกองทัพกับพ่อขุนศรีอินทราทิตย์ผู้เป็นบิดา ไปป้องกันเมืองตาก และได้สู้รบกับขุนสามชน จนได้รับชัยชนะด้วยความกล้าหาญในครั้งนั้นทำให้พ่อขุนศรีอินทราทิตย์พระราชทานนามให้ว่า **รามคำแหง** ที่มีความหมายว่า รามผู้กล้าหาญเข้มแข็งในการรบ ภายหลังเมื่อประมาณ พ.ศ. 1822 พ่อขุนรามคำแหงมหาราชก็ได้ขึ้นครองกรุงสุโขทัยสืบต่อมา

ในรัชสมัยของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ถือว่าเป็นช่วงสมัยที่สุโขทัยมีความเจริญรุ่งเรืองสูงสุด เพราะตั้งอยู่บนเส้นทางคมนาคม ที่สามารถค้าขายติดต่อกับบ้านเมืองต่าง ๆ ได้โดยรอบ และยังยอมเป็นเมืองผ่านทางการค้า โดยอนุญาตให้พ่อค้าเอาสินค้าไปค้าขายได้โดยไม่เก็บภาษี ทำให้มีคนมาค้าขายที่สุโขทัยเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้พระองค์ยังได้ทรงรวบรวมแคว้นต่าง ๆ เข้าด้วยกันจนเป็นราชอาณาจักรไทยที่กว้างใหญ่ไพศาลกว่าทุกยุคสมัยที่ผ่านมา พระราชกรณียกิจอันเป็นคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติของพระองค์ท่านล้วนแต่เป็นการวางรากฐานแห่งความเจริญไว้ให้แก่ประเทศชาติ และปวงชนชาวไทยทุกคนสืบทอดต่อกันมาจวบจนถึงวันนี้เป็นระยะเวลายาวนานกว่า 700 ปี

ที่มา : <https://hilight.kapook.com/view/96330>

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

10 เคล็ดไม่ลับ หลับสบาย กาย-ใจดี



ว่าด้วยเรื่องการนอนคงไม่มีใครไม่ชอบ การมีเวลานอนพักผ่อนมาก ๆ ทั้งผ่อนคลายเหนื่อย และยังทำให้สุขภาพดี เพราะการนอนหลับมีความสำคัญ จึงมีการกำหนดให้วันศุกร์ที่ 2 หรือ 3 ของเดือนมีนาคมเป็น “วันนอนหลับโลก” หรือ “World Sleep Day” เพื่อรณรงค์ให้ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับอย่างเพียงพอ และหลับอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งวันนอนหลับโลกในปีนี้เป็นวันที่ 16 มีนาคม เนื่องในวันนอนหลับโลกปีนี้ น.ต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก พบว่า 45 เปอร์เซ็นต์ของประชากรโลกเคยมีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกี่ยวกับการนอน โดย 35 เปอร์เซ็นต์ เป็นอาการนอนไม่หลับ ผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับจะมีปัญหาขาดงาน หรือทำงานด้วยประสิทธิภาพที่ลดลง ในสัดส่วนที่มากกว่าผู้ที่ไม่มีปัญหาการนอนหลับถึง 3 เท่า การนอนไม่เพียงพอยังทำให้การเรียนรู้ ความจำ และสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ลดลง เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ปัญหาการนอน นอกจากนี้ หากนอนหลับไม่เพียงพอติดต่อกันเป็นเวลานาน จะส่งผลทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง โดยเฉพาะกับกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ภาวะโรคอ้วน รวมไปถึงผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะเครียด โรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้า

ด้าน นพ.วิญญู ชะนะกุล รองผู้อำนวยการ กลุ่มภารกิจบริการจิตเวชและสุขภาพจิต สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กล่าวเสริมว่า การนอนไม่หลับเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ไม่เฉพาะในโรคต่าง ๆ แม้ในคนปกติที่ไม่มีโรคประจำตัวก็มีการนอนไม่หลับได้ คนปกติทั่วไปสามารถเกิดอาการนอนไม่หลับขึ้นได้ประมาณ 1-2 คืนต่อสัปดาห์เกิดขึ้นได้ในทุกช่วงอายุ พบมากขึ้นในผู้หญิง และผู้สูงอายุ สาเหตุหนึ่งที่พบได้บ่อย คือ ความวิตกกังวล หรือความเครียด และหากมีปัญหานอนไม่หลับเรื้อรัง หรือนานกว่า 3 เดือน อาจสัมพันธ์กับสภาวะทางจิตใจ หรือโรคทางจิตเวช จึงควรปรึกษาแพทย์ สำหรับการรักษามีทั้งการรักษาสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับโรคทางกาย หรือโรคทางจิตเวชที่ส่งผลให้มีอาการ เพื่อส่งเสริมให้ทุกคนนอนหลับอย่างเพียงพอ และมีคุณภาพ อธิบดีกรมสุขภาพจิตได้แนะนำ 10 ข้อปฏิบัติ ช่วยให้นอนหลับได้ดี

10 ข้อปฏิบัติ ช่วยให้หลับได้ดี ได้แก่

1. เข้านอน และตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน
2. ถ้านอนกลางวันเป็นประจำ ไม่ควรงีบกลางวันเกิน 45 นาที
3. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไป เป็นระยะเวลา 4 ชั่วโมงก่อนนอน และงดการสูบบุหรี่
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มกาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม และช็อกโกแลต 6 ชั่วโมงก่อนนอน
5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนัก อาหารเผ็ด หรืออาหารหวาน เป็นระยะเวลา 4 ชั่วโมงก่อนนอน ส่วนของว่างเบา ๆ สามารถรับประทานก่อนนอนได้
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายก่อนนอน
7. ใช้เครื่องนอนที่ทำให้หลับสบาย
8. ห้องนอนควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม และถ่ายเทอากาศได้สะดวก
9. หลีกเลี่ยงเสียงรบกวนทั้งหมด และหลีกเลี่ยงแสงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
10. ใช้ห้องนอนเพื่อการนอนและกิจกรรมทางเพศเท่านั้น อย่าใช้เตียงนอนเป็นที่ทำงานหรือการพักผ่อนหย่อนใจ



ที่มา : <https://www.prachachat.net/spinoff/health/news-128404>