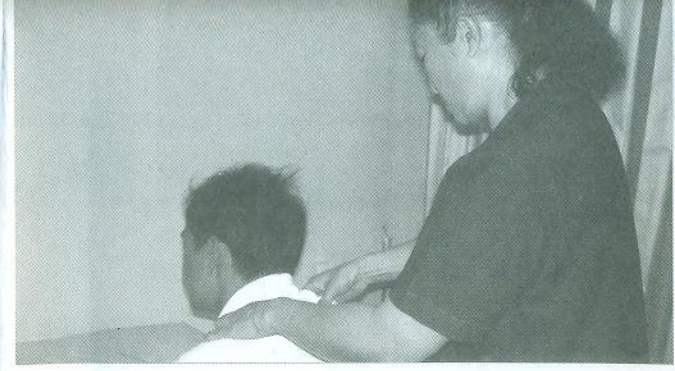
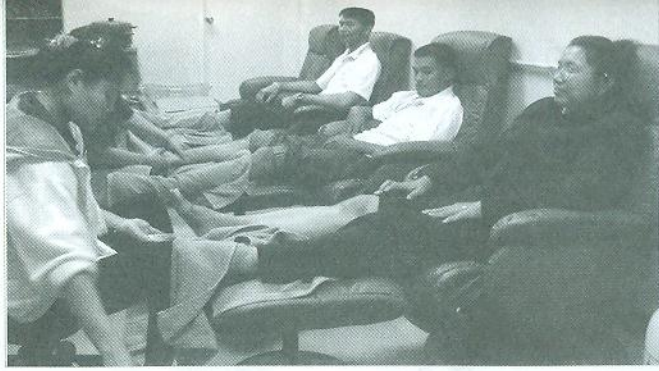




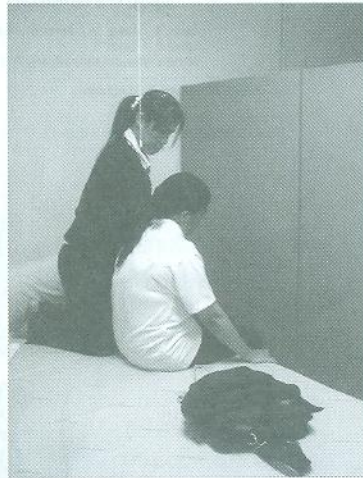
ตลอดระยะเวลาที่ข้าราชการจาก 5 จังหวัดชายแดนใต้ ประกอบด้วยยะลา ปัตตานี นราธิวาส สตูล สงขลา เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างประสิทธิภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย เป็นเวลา 1 สัปดาห์ กิจกรรมหนึ่งที่ถือเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่กลุ่มข้าราชการเหล่าได้อย่างเป็นรูปธรรม ชัดเจนทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือ กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ จากบุคลากรสาธารณสุขจากสำนักวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ

กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้นำศาสตร์การรักษาแบบแพทย์แผนไทยประยุกต์เข้ามาทำการรักษา บำบัด เรียกว่า ข้าราชการชายแดนใต้ต่างวางใจ ได้มาตรฐาน และสร้างความรู้สึกผ่อนคลายได้อย่างสุดยอดเลยทีเดียว

กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ เริ่มต้นหลังจากข้าราชการชายแดนภาคใต้ได้สนุกสนานเฮฮา ทำความรู้จัก ทักทายกันจากกิจกรรมเพื่อความผูกพันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยกิจกรรมแรกของการเสริมสร้างสุขภาพ คือ การตรวจสุขภาพเบื้องต้น โดยคณะแพทย์และพยาบาลของมหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง เริ่มจากการกรอกประวัติสุขภาพ การซักประวัติอาการเจ็บป่วย ตรวจวัดชีพจร ความดันโลหิต สอบถามปัญหาสุขภาพ เพื่อวินิจฉัยในการรักษาขั้นต่อไป

หลังจากนั้น เข้าสู่กระบวนการกิจกรรมทางเลือกเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ 4 กิจกรรม คือการนวดแผนโบราณ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตามด้วยการกดจุดรักษาโรค เป็นการรักษาโรคเฉพาะจุด เช่น ปวดต้นคอ ไหมเกรน และการนวดประคบ เป็นการรักษาโรคสำหรับผู้ที่มีอาการอักเสบเรื้อรังต้องให้ความร้อนช่วย และหากข้าราชการชายแดนภาคใต้คนใดที่มีปัญหาสุขภาพค่อนข้างมากหรือเรื้อรัง ก็จะถูกรักษาโดยการฝังเข็ม เป็นการรักษาโรคสำหรับผู้ที่เป็นมานานไม่สามารถกดจุดกล้ามเนื้อได้

เสริมสร้างสุขภาพข้าราชการชายแดนใต้



โอกาสนำเอาแนวทางการดูแลสุขภาพ ไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง นำไปปรับปรุงใช้กับชีวิตประจำวันของแต่ละคนต่อไป

นอกจากนี้ กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ยังได้จัดกิจกรรมเสริมเพิ่มอีกมากมาย ตลอดช่วงระยะเวลาของโครงการ อาทิ กิจกรรมการแข่งขันกีฬา เปตอง เทคนิควิถีตนเองเพื่อเตรียมพร้อมก่อนทำงานเป็นทีมการบริหารร่างกายยามเช้าด้วยมวยไทยเก๊ก รำกระบอง สีสาค เต็นแอโรบิคและฝึกคลายความเครียด

ผลการดำเนินกิจกรรม พบว่า ข้าราชการในจังหวัดชายแดนภาคใต้ต่างให้ความสนใจใช้บริการตรวจสุขภาพ และการบริการด้านการสุขภาพของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยเฉพาะการนวดแผนโบราณ เหตุผลหลักคือ การทำงานและการเดินทางในพื้นที่ที่ต้องคอยระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความเครียด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หลังจากใช้บริการแล้ว

ในระหว่างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพ บุคลากรสาธารณสุขจากสำนักวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงยังได้ให้ข้อเสนอแนะในการดูแลสุขภาพ ในช่วงสภาวะการณ์ที่ถูกบีบคั้นจากสถานการณ์ความไม่สงบทั้งการดูแลร่างกายภายนอกและการดูแลสุขภาพจิตใจภายใน เพื่อให้ข้าราชการภาคใต้ได้มี

ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า รู้สึกสบายกายและรู้สึกผ่อนคลายเป็นอย่างมาก

พรพิไล มะณี เจ้าหน้าที่ปกครอง อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาสกล่าวว่า รู้สึกว่าเหมือนตัวเองได้รีแล็กซ์ เพราะจากที่เคยทำงานใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้เจอเหตุการณ์มาเยอะ ส่วนหนึ่งเหมือนสมองมันเครียด พอมาเจอตรงนี้เหมือนเราได้ผ่อนคลายบ้าง อย่างนี้ พวกพี่ๆที่ได้เข้าร่วมนี้ อายุก็เยอะแล้ว ได้คลาย และได้ลดอายุตัวเองด้วย ความตึงเครียดต่างๆได้คลายไปด้วย

สิ่งที่สำคัญอีกประการคือ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้แทรกกิจกรรมการดูแลตนเองเบื้องต้นเพื่อให้ข้าราชการในจังหวัดชายแดนภาคใต้ จะได้นำไปใช้ปฏิบัติได้อย่างง่ายและถูกวิธี

ชมนาด พงศ์พนรัตน์ สำนักรงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) กล่าวว่า "แทบทุกคนเลยที่เราได้ไปพูดคุยหลักจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว บอกว่า ได้มาผ่อนคลายจริงๆอันนี้ ถือว่าเป็นการประสบความสำเร็จสูงแล้ว อันที่ 2 คือ ประทับใจในกิจกรรมหลากหลายที่เราได้ให้ และเขานำไปใช้ในชีวิตประจำวันของเขาด้วยในการทำงาน สรุปง่าย ๆ คือว่า เป็นการชาร์จแบตเตอรี่เข้าในกลับไปให้มีไฟอย่างน้อย ๆ ก็ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ"

อีกหนึ่งกิจกรรมที่มีส่วนเสริมสร้างประสิทธิภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการชายแดนใต้ให้มีความสุข เจกเช่นเราผู้ปฏิบัติงานในจังหวัดเชียงราย ที่มีโอกาสได้เป็นกำลังใจให้พวกเขาเหล่านั้น ปฏิบัติหน้าที่ต่อไปในสถานการณ์ของความยากลำบาก อันเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน

สุดปรุพี เวียงสี : เรื่อง
สัจพร คงจิตงาม : ภาพ