

ดูแลสุขภาพจิตไม่ให้โคม่าจากโควิด-19

หลายประเทศทั่วโลกต่างได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 กันถ้วนหน้า ภัยร้ายของไวรัสนี้ไม่เพียงบ่อนลายระบบภายในร่างกาย ยังส่งผลถึงเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ทำให้การใช้ชีวิตของผู้คนเปลี่ยนไปจากเดิม เพราะต้องปฏิบัติตัวให้สอดคล้องกับมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) ร่วมมือร่วมใจอยู่ห่างกันไว้ เพื่อชะลอการแพร่ระบาดของไวรัสท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนเช่นนี้ ทำให้หลายคนรู้สึกเครียดและวิตกกังวลไปตาม ๆ กัน ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทยได้ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงระบาดของไวรัส COVID-19 ที่ทุกคนนำไปปรับใช้ได้

เลือกรับข้อมูลที่น่าเชื่อถือ การแพร่ระบาดของ COVID-19 เป็นประเด็นที่คนให้ความสนใจมาก ทุกสื่อต่างพร้อมใจแชร์ข่าวสาร อัปเดตกันทุกๆ ชั่วโมงเลยทีเดียว โดยเฉพาะสื่อออนไลน์ที่เผยแพร่ข้อมูลได้รวดเร็ว แต่ก่อนจะแสดงความคิดเห็น หรือส่งต่อให้คนที่เรารู้จัก ควรตรวจสอบให้ดีว่าเป็นแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะบางข้อมูลอาจเป็นข้อคิดเห็นมากกว่าข้อเท็จจริง หากไม่แน่ใจควรรอข่าวยืนยันจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ เช่น หน่วยงานรัฐบาลหรือหน่วยงานด้านสาธารณสุข ถ้าเราส่งต่อข้อมูลผิดๆ จะยิ่งทำให้คนสับสน และสังคมเกิดปัญหามากขึ้น

คลายเครียดด้วยงานอดิเรก ช่วงนี้หลาย ๆ คนได้ทำงานอยู่ที่บ้าน (Work from home) ตามมาตรการ Social distancing เป็นโอกาสดีที่เราจะได้สำรวจตัวเอง และหันมาดูแลสุขภาพจิตอย่างจริงจัง เมื่อรับผิดชอบงานเสร็จแล้ว ควรแบ่งเวลาให้งานอดิเรกบ้าง โดยจะต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่เพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ เช่น ออกกำลังกายอยู่ที่บ้าน ดูซีรีส์ ทำอาหาร เล่นเกมส์ ฯลฯ ช่วงเวลาที่เราจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ชอบ ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟินหรือสารแห่งความสุข ช่วยให้รู้สึกดี สบายตัว ผ่อนคลายจิตใจได้ดีเลยทีเดียว เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยให้ตัวเองเครียด จำกัดบริเวณได้ แต่อย่าจำกัดความสุขของจิตใจ

แบ่งปันและให้กำลังใจ ในสถานการณ์ที่หลายคนในสังคมกำลังลำบาก เราสามารถหยิบยื่นความปรารถนาดีให้แก่กัน ส่งกำลังใจ หรือบริจาคช่วยเหลือสิ่งของให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามศักยภาพที่เราทำได้ เพราะทุกคนต้องการพลังใจที่จะต่อสู้กับวิกฤติครั้งนี้ไปด้วยกัน สิ่งที่ไม่ควรทำคือการแสดงท่าทีรังเกียจหรือซ้ำเติมผู้ติดเชื้อ หรือแสดงความเห็นแก่ตัวโดยไม่คิดถึงผู้อื่น เช่น การกักตุนสินค้าเกินความจำเป็น หรือฉวยโอกาสขึ้นราคาสินค้า เอรัดเอาเปรียบ ฯลฯ เพราะจะยิ่งทำให้สังคมเป็นทุกข์มากขึ้น และจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของเราในที่สุด

<https://th.jobsdb.com/th>