

## ดูแลสุขภาพจิตช่วงโควิด เปลี่ยน 14 วัน สร้างสรรค์พลังกาย-ใจ

โรคโควิด -19 ซึ่งมีการแพร่ระบาดเพิ่มขึ้นอย่างมากในปัจจุบัน บวกกับความรวดเร็วของข้อมูลข่าวสาร ผสมกับเฟคนิวส์ที่มีในโลกโซเชียล ทำให้หลายคนเกิดความวิตกกังวล ไม่ว่าจะเป็นคนทั่วไปที่เกรงว่าตนจะติดเชื้อ กลุ่มเสี่ยงที่ต้องกักตัวเอง รวมถึงตัวผู้ป่วย แม้จะมีคำกล่าวที่ว่า “ให้ตระหนัก แต่ไม่ตระหนก” แต่หลายคนก็ยังกังวลและอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิต

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข อธิบายว่า ความกังวล แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ **กลุ่มที่ 1** กังวลน้อยไป สังเกตว่าคนที่ตลาดหรือป้ายรถเมล์เกือบครึ่งยังไม่สวมหน้ากาก โดยเฉพาะหน้ากากผ้า ซึ่งสามารถป้องกันได้ **กลุ่มที่ 2** กังวลมากไป จากกรณีศึกษาแบ่งเป็น 4 เรื่องของการกังวลมากไป คือ 1 กลัวคนอื่นจะมาติด ผลคือเราไปตรวจขณะที่เราไม่มีอาการ 2 กลัวว่าคนป่วยหรือคนเสี่ยงจะมาติดเรา ทำให้ไปรังเกียจเขา ซึ่งความจริงเราสามารถป้องกันตัวเองได้ 3 อาหารหมดเพราะเรากลับ และไปกักตุน ทั้ง ๆ ที่ประเทศไทยเป็นแหล่งผลิตอาหาร และ 4 หน้ากากหมด ที่เราพยายามไปซื้อซึ่งความจริงหน้ากากผ้าก็สามารถใช้ได้

สำหรับกลุ่มที่ต้องกักตัว 14 วัน ให้ท่องไว้ว่า 14 วันทำสิ่งดี ๆ ใช้เวลาในการดูแลตัวเอง ช่วยสังคม วิธีการปฏิบัติที่ดี ต้องใช้เวลาที่ผ่านมาไปให้มีความหมาย อย่าให้ความกลัว เหนงา ครอบงำจิตใจทำให้เราสูญเสียพลัง เช่น เราสามารถจัดให้มีตารางเวลาประจำวัน เข้าถึงค่า ว่าเราจะทำอะไร เพื่อไม่ให้เวลาผ่านไปวันๆ แบบไร้จุดหมาย หลายคนพอมีความเครียดก็จะอยู่กับหน้าโทรศัพท์ ทีวี แทบจะไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งไม่ดีกับสุขภาพกายและจิต หากมีตารางเวลาจะทำให้สุขภาพดีขึ้น ต้องมี “การออกกำลังกาย” ยืดเหยียด เดิน ในพื้นที่ ๆ สามารถเคลื่อนไหว มีระยะห่างจากผู้อื่นและการออกกำลังกาย ฝึกหายใจคลายเครียด ฝึกจิตให้สงบ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเผชิญปัญหาและมีผลดีต่อการภูมิคุ้มกันโรค เราสู้เพื่อที่จะให้ตัวเชื้อหายไปจากตัวเราและทำให้คนรอบตัว คนที่เรารักใช้ชีวิตอยู่ได้ ลดระยะทางกายภาพ และเพิ่มระยะทางดิจิทัล แม้จะลดการพบปะเจอหน้า แต่เราเพิ่มระยะให้ใกล้ชิดกันได้โดยโซเชียลมีเดีย หากมีลูกเล็ก การไม่เจอหน้าทำให้เขาอาจจะงอแง สิ่งที่ดีที่สุดคืออาจจะต้องค่อย ๆ ค่อย หากิจกรรมให้เด็กทำ สุดท้ายคือการสื่อสารในครอบครัวให้เข้าใจจะทำให้บรรยากาศในบ้านดีขึ้น

\*\*\*\*\*