



วันนี้คุณเป็นยังไงบ้าง? แนะนำวิธีดูแลจิตใจ ในวันที่อะไรๆ ก็ชวนให้รู้สึกหดหู่

แน่นอนว่าโรคระบาดใหญ่ COVID-19 คือสิ่งที่เข้ามากระทบสุขภาพกายของเราอย่างจัง แต่สิ่งที่เราอาจลืมนึกไปนั้นก็คือ สุขภาพใจหรือ mental health ของเราก็กำลังได้รับผลกระทบด้วยเช่นกัน ทั้งความเครียด ความเศร้า ความโกรธ ความกังวล ความเหนื่อยล้า ความกลัว หรือความสิ้นหวังที่ถาโถมมาใส่ในขณะนี้

โดยการจะก้าวข้ามสถานการณ์ตอนนี้ไปได้ ไม่เพียงแต่เราจะต้องดูแลสุขภาพกายเท่านั้น สุขภาพใจเองก็เป็นสิ่งที่ต้องโฟกัสด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะถ้าเราอยู่ในประเทศที่มีการบริหารจัดการที่ล้มเหลว ล้มตาตื่นขึ้นมาแต่ละวันก็เจอแต่ข่าวร้าย การคงสภาพใจให้แข็งแรงนับว่าเป็นเรื่องที่ทำหายพอสมควร ยิ่งถ้าใครมีภาวะทางจิตใจเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว สถานการณ์ตอนนี้อาจกระตุ้นให้เกิด mental breakdown จนยากที่จะควบคุมได้ แต่ก่อนที่ใจจะพังถึงขั้นนั้น The MATTER ก็มีวิธีมาแนะนำ เพื่อให้ทุกคนสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่มีข้างใน และพักจากความรู้สึกไม่พึงประสงค์ต่างๆ บ้าง ซึ่งก็สามารถทำตามได้ไม่ยาก ดังนี้





กำหนดขีดจำกัดในการใช้โซเชียลมีเดีย : ข่าวสารและข้อมูลที่เรามองเห็นในแต่ละวัน เต็มไปด้วยความสูญเสีย ความสิ้นหวัง ความเกลียดชัง และความสะเทือนใจ ลองจำกัดช่วงเวลาในการเปิดรับข่าวสารเหล่านี้ดูบ้าง เพื่อให้ตัวเองได้พักจากความคิดและความรู้สึกที่กำลังครุกรุ่น หรือหากจำเป็นต้องอัปเดตข่าวจริงๆ ลองเลือกเปิดรับอะไรที่ไม่หดหู่เกินไป หรือไม่ emotional มากเกินไป จนอาจกระตุ้นให้เกิดภาวะทางอารมณ์ที่รุนแรง

พุดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกกับคนที่สบายใจ : การกักตัวส่งผลให้เราารู้สึกอ้างว้างมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเกิดปัญหาในชีวิต การรับมือด้วยตัวคนเดียวเพียงลำพังอาจเป็นเรื่องยาก ถ้ามีคนร่วมรู้สึกหรือร่วมแก้ปัญหาไปด้วยอาจทำให้สิ่งหนักๆ ในใจนั้นเบาลง หากมีคนทีรู้สึกไว้วางใจหรือสบายใจที่จะคุยด้วย ติดต่อไปหาเขาบ่อยๆ ทักไปชวนเล่นเกม วิดีโอคอล หรือชนแก้วออนไลน์ก็ได้ เพราะไม่เพียงแต่กระชับความสัมพันธ์ในช่วงนี้ แต่ยังเป็นการซัพพอร์ตใจของกันและกันในวันยามที่ยากลำบากด้วย



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

จดบันทึกความคิดและความรู้สึกในแต่ละวัน : บางคนมักจะชะล่าใจว่า ความเครียดหรือความหดหู่ที่เกิดขึ้น พอตื่นเช้ามาก็คงหายไปแล้ว แต่กลายเป็นว่าความรู้สึกนั้นดันเกิดขึ้นซ้ำๆ และสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่รู้ตัว จนวันหนึ่งเอ่อล้นและยากที่จะรับมือ ฉะนั้น ลองจดบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันดู อาจจะเป็นการเล่าผ่านไดอารี่ การทำ mood tracker เพื่อบันทึกอารมณ์ หรือจดเป็น bullet journal แบบสั้นๆ เข้าใจง่ายก็ได้ เพราะการจดบันทึกจะช่วยให้เราสังเกตเห็นภาพรวมความคิดและความรู้สึกของเราในช่วงนี้ ว่าสภาพจิตใจของเรากำลังมีความผิดปกติอะไร มักเกิดจากสาเหตุไหน และควรแก้ไขอย่างไรดี

อย่ารู้สึกผิดที่จะมีความสุข : พอสถานการณ์ตึงเครียดมากขึ้น หลายคนเริ่มรู้สึกว่าถ้าใช้ชีวิตมีความสุขมากเกินไป จะดูไม่ดีในสายตาคนอื่นหรือเปล่า เพราะหันมองรอบตัวขณะนี้ มีผู้คนมากมายกำลังลำบากจากผลกระทบของโรคระบาดและเศรษฐกิจ ซึ่งการไม่กล้ามีความสุขหรือพยายามข่มอารมณ์เชิงบวกเอาไว้ นอกจากไม่ได้ช่วยเปลี่ยนความรู้สึกของใคร ยังทำให้เราเองสะสมภาวะที่อันตรายต่อจิตใจเอาไว้ด้วย ทางที่ดีให้โอกาสตัวเองได้ซึมซับกับความสุขที่หาได้ยากในช่วงนี้บ้าง กินอะไรอร่อยๆ ดูซีรีส์ที่ชอบ ทำงานอดิเรกที่รัก เพื่อเบี่ยงเบนตัวเองจากความรู้สึกไม่พึงประสงค์บ้างก็ได้ ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงตระหนักถึงปัญหาอยู่เรื่อยๆ และช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่พอช่วยได้

ขีดเส้นแบ่งเวลาทำงานและเวลาส่วนตัว : สำหรับคนที่ต้องทำงานอยู่บ้าน การที่เส้นแบ่งเวลาระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวเริ่มเลือนหายไป ทุกช่วงเวลาจะกลายเป็นงานไปหมด จนแทบไม่มีเวลาพักผ่อน ดังนั้น พยายามกำหนดช่วงเวลาชัดเจนในการเข้า-ออกงาน จำกัดการใช้อุปกรณ์สื่อสารในช่วงเวลาพักผ่อน หรือลองพูดคุยกับทางองค์กรเพื่อปรับเปลี่ยนนโยบายบางอย่างให้สนับสนุนการมี work-life balance มากขึ้น ก็จะเป็นการรักษาสุขภาพใจของคนทำงานในระยะยาวด้วย

ใส่ใจการกินและการพักผ่อนของตัวเองอยู่เสมอ : คงปฏิเสธไม่ได้ว่าถ้าสุขภาพกายเราพร้อม สุขภาพใจก็จะดีขึ้นตามไปด้วย ฉะนั้นแล้ว พยายามพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ และขยับเขยื้อนร่างกายอยู่เสมอ นอกจากจะช่วยชาร์จพลังงานให้กับร่างกาย ยังส่งเสริมให้สุขภาพใจสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์รอบตัวได้อย่างมีสติมากยิ่งขึ้น



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

สิ่งสำคัญคือการยอมรับและไม่กล่าวโทษตัวเอง เพราะทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนี้คืออะไรที่เมกเซนส์มาก เมื่อเทียบกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพียงแต่ว่าเมื่อยอมรับได้แล้ว เราควรจะหาทางรับมือให้ทัน เพื่อไม่ให้สุขภาพใจแย่ลงไปกว่าเดิม แต่ในขณะเดียวกัน ก็อย่ากดดันตัวเองมากเกินไป เพราะถ้าผ่านไปคนเดียวไม่ได้ เรายังมีคนรอบข้างที่พร้อมจะช่วยเหลืออยู่ ลองติดต่อพวกเขาดูบ้างก็ไม่เสียหายนะ

อ้างอิงข้อมูลจาก

[unicef.org](https://www.unicef.org)

home.cern

ที่มา <https://thematter.co/social/how-to-protect-mental-health-during-pandemic-time/148958>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

