

3. I can...



เราสามารถทำอะไรได้บ้าง เราเองต้องรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อน รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ออกร่างกายสม่ำเสมอ “กินร้อน ข้อนกลาง ล้างมือ” คือสิ่งที่เราต้องปฏิบัติประจำ เราจะไม่ไปในที่แออัด เสียงดอยไม่จำเป็น

แต่ถ้าหากจำเป็นต้องไป ก็ต้องป้องกันตนเอง โดยใส่หน้ากากอนามัยแบบที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำทุกครั้ง หากต้องไปในที่สาธารณะ ล้างมือทุกครั้งที่กลับจากที่สาธารณะ

ถ้าท่านเป็นผู้มีความรู้เรื่องนี้แล้ว ก็แนะนำให้แก่ผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น และที่สำคัญต้องติดตามข่าวสารที่เชื่อถือได้จากราชการสม่ำเสมอ แต่อย่าให้มากจนเกิดความเครียด แนะนำให้ฟังเข้าและเย็นก็เพียงพอแล้ว ไม่สร้างหรือแชร์ข่าวปลอม ช่วยกันแก้ไข ตัวเราและสังคมก็จะก้าวผ่านเรื่องนี้ไปได้อีกครั้ง



“เราต้องตระหนัก แต่ไม่ตระหนก
สังคมต้องช่วยเหลือกันและกัน”

ติดตามข่าวสารที่สายด่วนกรมควบคุมโรค

1422

ตลอด 24 ชั่วโมง

หรือหากเกิดความเครียดหรือวิตกกังวล

สามารถโทรสายด่วนสุขภาพจิต

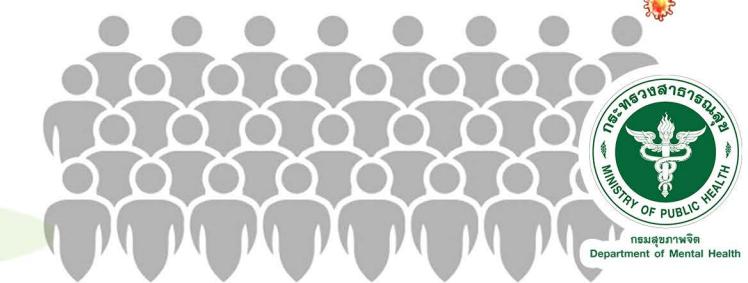
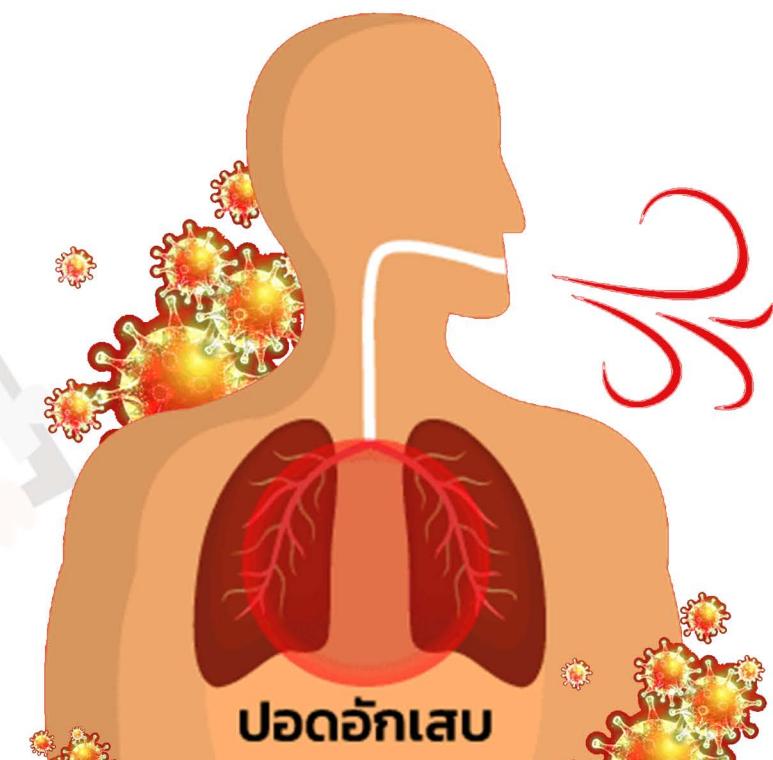
1323

ตลอด 24 ชั่วโมง

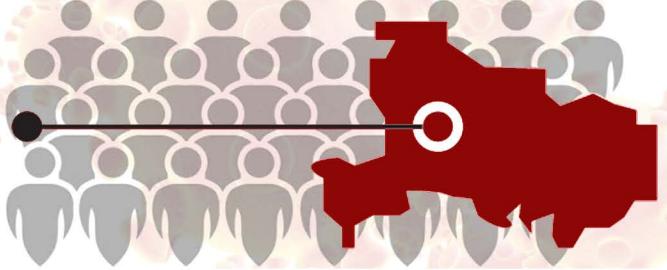


สุขภาพจิตในการวิกฤต

ไวรัสโคโรนา



ไวรัสโคโรนา



ในช่วงเวลานี้ ประชาชนทั่วโลกต่างกำลังเผชิญกับภาวะโรคระบาดอุบัติใหม่ “ไวรัสโคโรนา” จากเพื่อนบ้านอย่างประเทศไทย แన่นอนว่าทุกครั้งที่มีการระบาด ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคย่ออมมีมากเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าหากข้อมูลนั้นมีทั้งเท็จทั้งจริง คงสร้างความกังวลสับสน หากเป็นเช่นนี้คงมีปัญหาสุขภาพจิตคู่ขานานมากับโรคระบาดได้ กรมสุขภาพจิตมีข้อแนะนำในการปฏิบัติเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจมา กับโรคระบาดได้ ดังต่อไปนี้



“ตระหนัก แต่ไม่ตระหนก”

ขณะนี้มีข่าวไวรัสโคโรนาอู่້อี้นระบาดเริ่มจากประเทศไทย แล้วอีกบางประเทศ พร้อมกับมีข่าวอุบัติใหม่ เกี่ยวกับโรค มีทั้งข่าวจริง ข่าวปลอม ข่าวใส่ไข่ทำให้ดูสถานการณ์เลวร้ายมาก ก่อให้เกิดความสับสน อลหม่านที่เรียกว่า ภาวะความตื่นตระหนกในสังคม (Panic Reaction) ทำให้ประชาชนเกิดความตကอกตกลใจ ตามมาด้วยความวิตกกังวล เครียด จึงอยากแนะนำทางจิตวิทยา เพื่อให้สามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอยู่ในช่วงวิกฤตไวรัสโคโรนา ดังต่อไปนี้

ประยุกต์ใช้ 3 หลัก *I am, I have, I can*

เราจะอยู่ได้อย่าง “ตระหนัก แต่ไม่ตระหนก” ซึ่งการตระหนกทำให้เราขาดสติ ทำอะไรมิ่งดู ก แต่ถ้าตระหนกเราก็จะมีสติในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร สามารถจัดการกับตัวเองในการเฝ้าระวังป้องกันตัวเองได้ รวมถึงสามารถแนะนำผู้อื่นได้



1. I am...

คือตัวเรา พิจารณาโดยสติว่า เราเองเป็นคนแข็งแรงดีหรือไม่ เราเป็นคนที่เสี่ยงหรือไม่ เช่น ชรา ป่วยมีโรคเรื้อรัง เป็นโรคที่มีภัยคุกคามต่ำหรือไม่ เราทำงานหรือมีกิจวัตรประจำวันที่เสี่ยงกับโรคนี้หรือไม่ เราสามารถหาความรู้เกี่ยวกับโรคได้หรือไม่ เรา มีคนที่ค่อยช่วยเหลือเราหรือไม่



2. I have...

เรามีอะไรอยู่บ้าง เราอยู่ในประเทศไทย มีการควบคุมโรคที่ดีมากประเทศไทยนี้ในโลก เราเป็นประเทศที่มีการให้ข้อมูลที่สามารถอ้างอิงบนหลักวิทยาศาสตร์ เชื่อถือได้ จากกระทรวงสาธารณสุข เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการควบคุมการระบาดของโรคที่คล้ายคลึงกัน เช่น โรค SARS หรือ MERS ซึ่งประเทศไทยผ่านเหตุการณ์นี้ด้วยหลักการควบคุมโรค ที่เป็นไปตามมาตรฐานสากล ประเทศไทยมีระบบควบคุม กักกัน แยกโรค ที่ดี และมีปฏิบัติการ (Active) ตลอด 24 ชั่วโมง มีระบบการให้ความรู้ในการดูแล ป้องกันตนเอง มีระบบรักษาที่ดีมาก เป็นที่ยอมรับจากเหล่า อารยประเทศ