

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การจัดการการเปลี่ยนแปลงและ ความไม่แน่นอนกับเด็ก ๆ

การตามให้ทันปัจจัยการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเรื่องยากพอ
อยู่แล้วสำหรับผู้ใหญ่ สำหรับเด็กที่มีวุฒิภาวะและความ
เข้าใจในระดับต่าง ๆ กัน อาจเป็นเรื่องที่ยิ่งยากเข้าไปอีก
นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมการสื่อสารที่เปิดเผยและการรับ
ฟังจึงมีความสำคัญมากในตอนนี้



หากคุณต้องดูแลเด็กหรือวัยรุ่น ลองพิจารณาคำแนะนำเหล่านี้ที่จะช่วยให้พวกเขาเข้าใจและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ คำแนะนำเหล่านี้เหมาะสำหรับพ่อแม่ ครู พี่เลี้ยงเด็ก และผู้ใหญ่ที่พวกเขาไว้วางใจ

เริ่มด้วยการรับฟัง ก่อนที่จะให้ข้อมูลหรือคำแนะนำ พึงแน่ใจว่าคุณไม่ได้ทึกทักว่าเขาจะรู้อะไรอยู่แล้วหรือรู้สึกอย่างไร รับฟังลูกของคุณ ให้โอกาสเขาพูดคุย และเลี่ยงการตั้งคำถามมากเกินไป ซึ่งอาจทำให้รู้สึกกดดัน ตรวจสอบความรู้สึกของพวกเขา และตอบคำถามที่พวกเขา มี^{1,2} เป็นเรื่องปกติที่จะพูดว่า “เราไม่รู้” หากยังไม่มีการตัดสินใจทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องนั้น² หากเด็ก ๆ มีปัญหาในการพูดถึงความรู้สึกของตนออกมา กระตุ้นให้พวกเขาลองงานศิลปะหรือบันทึกอารมณ์ความคิดของตนเอง³

ตรงไปตรงมาและเปิดเผย การได้รับฟังความรู้สึกของตัวเองน่าจะเป็นประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กในวัยมัธยมต้นและมัธยมปลาย แม้ว่าพวกเขาจะไม่อยากให้พวกเขากังวล แต่การแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกบางอย่างจะช่วยให้พวกเขารู้สึกไม่โดดเดี่ยว นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าพวกเขาไม่ต้องสร้างทำเป็นไม่มีปัญหาหรือต้องซ่อนความรู้สึกของตัวเองไว้เสมอไป เช่นเดียวกันอย่าลืมบอกถึงวิธีที่คุณกำลังใช้จัดการอยู่³

รักษาสิ่งที่ทำเป็นกิจวัตร ในเวลาที่ลูกตัวน้อยรู้สึกว้าว “ปกติ” ก็อาจจะยิ่งทำให้การทำกิจวัตรดูง่ายกว่าปกติสำหรับเด็ก ๆ หากพวกเขากำลังเรียนแบบออนไลน์ ต้องแน่ใจว่าพวกเขายังตื่นนอนตรงเวลาและปฏิบัติตามรายการปกติเหมือนที่โรงเรียน³ ให้มีเวลาพักผ่อนด้วย และหากสภาพอากาศเอื้ออำนวย ชักชวนพวกเขาให้ออกไปรับอากาศบริสุทธิ์ ทำให้การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันด้วยเช่นกัน⁴

สอนการผ่อนคลายตัวเอง เช่นเดียวกับที่คุณอาจเลือกวิ่งคนเดียว อาบน้ำอุ่น หรือทำสมาธิเพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งเมื่อคุณรู้สึกเครียด เด็ก ๆ ก็สามารถหาวิธีผ่อนคลายตัวเองได้ สำหรับบางคน การหันเหความสนใจไปที่สิ่งอื่น เช่น การวาดภาพหรือการสร้างป้อมปราการผ้าห่ม ก็อาจได้ผล สำหรับคนอื่น ๆ การได้กอดตุ๊กตาสัตว์ตัวโปรดหรือใช้เวลาอยู่นอกบ้านอาจทำให้จิตใจสงบลงได้ กระตุ้นให้ลูก ๆ หาวิธีผ่อนคลายเมื่อรู้สึกเครียดจากความไม่แน่นอน⁵

รู้ว่าเมื่อใดควรขอความช่วยเหลือ ความหดหู่ ความวิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ เป็นเรื่องปกติในช่วงเวลา “ปกติ” หากลูกของคุณมีอาการหรือมีปัญหาในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณสามารถช่วยติดต่อนักบำบัดที่มีใบอนุญาตให้คุณได้⁵



ความสามารถในการปรับตัวเป็นทักษะที่เรียนรู้ได้ และตอนนี้เป็นเวลาที่ดีในการช่วยให้เด็ก ๆ ค้นพบวิธีจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกไม่แน่นอน อย่างไรก็ตาม แม้แต่คนที่ปรับตัวได้ดีที่สุดก็ยังมีอารมณ์ที่หนักอึ้ง อยู่เคียงข้างลูกของคุณและพยายามรักษาการมองในด้านบวกเอาไว้⁴ ทำให้ลูกของคุณมั่นใจว่าความรู้สึกของพวกเขาถูกต้อง จากนั้นเปิดรับข่าวสารสั้นๆ และพักผ่อน การออกกำลังกาย เล่นเกม หรืออ่านหนังสือด้วยกัน ล้วนเป็นวิธีที่ดีในการใช้เวลาด้วยกัน



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. ดูได้ที่: http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. เข้าถึงเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. ดูได้ที่: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. เข้าถึงเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. 1 กรกฎาคม 2020. ดูได้ที่: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. เข้าถึงเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. 26 สิงหาคม 2020. ดูได้ที่: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. เข้าถึงเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2021.
5. Burch JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. ดูได้ที่: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. เข้าถึงเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2021.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อศูนย์รับแจ้งเหตุฉุกเฉิน 191 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือการรักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน