

โควิด-19 (ไวรัสโคโรนา) เคล็ดลับการดูแลสุขภาพจิตในระหว่าง การกักตัวเองอยู่ที่บ้าน

แต่ละคนมีปฏิกิริยาที่แตกต่างกันไปต่อสถานการณ์ที่เครียด การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโควิด-19 อาจทำให้เกิดความรู้สึกหลายอย่าง ตั้งแต่ความวิตกกังวลใจ ไปจนถึงความกระวนกระวายใจหรือความโกรธ

หากคุณและคนในบ้านของคุณกำลังกักตัวเองอยู่ที่บ้าน คุณอาจรู้สึกว่ามีอารมณ์หลายอย่างเกิดขึ้นในจิตใจของคุณ ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล เหงา เบื่อ หรืออึดอัดใจ เป็นสิ่งสำคัญที่คุณควรเข้าใจความรู้สึกของตัวเองในช่วงเวลานี้ และดูแลสุขภาพจิตของคุณให้ดี

เคล็ดลับเหล่านี้จะช่วยคุณในการดูแลสุขภาพจิตในระหว่างช่วงเวลานี้

- หาวิธีผ่อนคลายความเครียด** หาสิ่งที่จะช่วยให้คุณในการจัดการความเครียด ลองใช้วิธีหายใจเข้าออกลึก ๆ ยืดเหยียดร่างกาย หรือนั่งสมาธิ นอกจากนี้ ยังมีแอปต่าง ๆ ที่อาจช่วยให้คุณในการจัดการกับความเครียดได้ด้วย
- รู้จักจำกัดปริมาณข้อมูลข่าวสาร** แม้การรับข้อมูลข่าวสารล่าสุดที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับสถานการณ์ไวรัสนี้จะเป็นสิ่งสำคัญก็ตาม แต่คุณก็ควรจำกัดปริมาณข่าวสารที่เปิดรับให้อยู่ในระดับพอเหมาะพอดีเท่านั้น
- สร้างกิจวัตรประจำวัน** เช่น ลองกำหนดกิจวัตรประจำวันสำหรับการออกกำลังกาย การสื่อสารและการติดต่อกับคนอื่น ๆ และดำเนินกิจวัตรประจำวันอย่างอื่นต่อไปตามปกติ
- เขียนรายชื่อบุคคลที่ควรติดต่อ** รวบรวมรายชื่อบุคคลต่าง ๆ ที่คุณอาจต้องติดต่อ เช่น เพื่อน ครอบครัว เพื่อนบ้าน โรงพยาบาล และแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ในชุมชน และจดรายชื่อเหล่านั้นเอาไว้ วางแผนรายชื่อเหล่านั้นไว้ในที่ที่เห็นได้ชัดในบ้านของคุณ เช่น ติดไว้บนประตูเย็น
- ตรวจสอบยาของคุณ** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมียาตามใบสั่งแพทย์หรือยาสามัญประจำบ้านที่จำเป็นทั้งหมด รับประทานยาของคุณตามคำแนะนำของแพทย์ หากเป็นไปได้ ทางที่ดีควรมียาปริมาณพอที่จะรับประทานได้เป็นเวลาสองสัปดาห์ คุยกับแพทย์หรือเภสัชกรของคุณ เพื่อสอบถามว่าจะซื้อยาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็นได้อย่างไร
- ระบุวิธีในการติดต่อกับคนอื่น ๆ** ระบุวิธีที่คุณจะใช้ในการสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการโทรศัพท์ ส่งข้อความทางไลน์หรืออีเมล หรือจะใช้แอปไลน์โทรคุยแบบเห็นหน้ากันก็ได้
- สร้างสุขนิสัยที่ดี** สุขภาพกายของคุณเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญเสมอต่อสุขภาพจิต รวมทั้งในช่วงระยะเวลาการกักตัวเองอยู่ที่บ้านนี้ พยายามอย่าสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือใช้ยาชนิดอื่นเพื่อดับความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายเป็นประจำ
- รู้ตัวเมื่อรู้สึกเครียด** การกักตัวเองอยู่แต่ในบ้านอาจทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น เช่น คุณอาจรู้สึกเครียดเรื่องการเงิน เพราะไม่ได้ทำงาน ขอให้พูดคุยกับบริษัทของคุณเพื่อหาหนทางแก้ไข

ที่มา :

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet “Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อบริการเหตุฉุกเฉินหรือไปที่ห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ อาจไม่มีโปรแกรมนี้และองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมให้ในบางพื้นที่ และอาจมีข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย