

โควิด-19 (ไวรัสโคโรนา)

เคล็ดลับการช่วยบุตรหลานของคุณในระหว่างการกักตัวเองอยู่กับบ้าน

แต่ละคนมีวิธีการที่ไม่เหมือนกันในการจัดการกับความเครียด เด็กและวัยรุ่นอาจตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เครียดอย่างรุนแรงมากกว่าผู้ใหญ่ การช่วยให้บุตรหลานของคุณเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโควิด-19 นี้

เป็นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรทราบ เมื่อบุตรของคุณกำลังประสบกับความเครียด สัญญาณที่บ่งบอกถึงความเครียด ได้แก่ :

- พฤติกรรมการรับประทานอาหารหรือการนอนเปลี่ยนไป
- ตื่นแอสอล สุนัขหรือใช้สิ่งเสพติดอื่น ๆ
- ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เช่น ดุด่าดุด่ามากเกินไป เจ็บปวดปกติ หรือวิตกกังวล
- ขาดสมาธิหรือไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้นาน
- ปวดศีรษะหรือส่วนอื่นในร่างกายโดยหาสาเหตุไม่ได้
- ไม่เข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัวหรือของโรงเรียนที่เด็กเคยชอบ
- พฤติกรรมที่เคยเป็นสมัยเด็กกลับมาอีก เช่น การปัสสาวะรดที่นอน
- งอแงหรือหงุดหงิดมากกว่าปกติ และ “แสดงพฤติกรรมไม่ดีออกมา” เช่น ระเบิดอารมณ์โกรธออกมา

หากคุณและคนในบ้านของคุณกำลังกักตัวเองอยู่กับบ้าน ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับการดูแลบุตรหลานของคุณในช่วงเวลานี้

1. **บอกให้ทราบถึงสถานการณ์ที่เป็นอยู่** พูดคุยกับบุตรหลานของคุณเกี่ยวกับโควิด-19 อธิบายโดยใช้คำพูดง่าย ๆ ที่เด็กเข้าใจได้ รับฟังและตอบคำถามที่เด็กสงสัย
2. **ช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย** ทำให้เด็กรู้สึกอุ่นใจเกี่ยวกับความปลอดภัยของตัวเอง รับฟังความรู้สึกของเด็ก บอกเด็กว่าเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกไม่สบายใจ คุณยังอาจบอกให้เด็กทราบว่าคุณใช้วิธีใดในการจัดการความเครียดของคุณ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากคุณ
3. **กำหนดขอบเขต** จำกัดปริมาณข่าวสารที่เปิดรับ ซึ่งรวมถึงสื่อสังคมด้วย บอกให้เด็กทราบว่าหากมีคำถามสามารถถามคุณได้ตลอดเวลา
4. **สร้างกิจวัตรประจำวัน** หากโรงเรียนถูกสั่งปิด กำหนดตารางเวลาประจำสำหรับการเรียนรู้ของเด็ก ขอให้ใส่กิจกรรมสนุก ๆ เข้าไปด้วย
5. **ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี** แสดงให้เด็กของคุณเห็นวิธีการดูแลสุขภาพในระหว่างการกักตัวเองอยู่กับบ้าน โดยรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายเป็นประจำ
6. **ติดต่อพูดคุยกับครอบครัวและเพื่อน** ระบุวิธีที่คุณจะใช้ในการสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการโทรศัพท์ ส่งข้อความทางไลน์หรืออีเมล

หากคุณเป็นห่วงว่าความเครียดอาจส่งผลกระทบต่อบุตรหลานของคุณ โปรดขอคำปรึกษาจากแพทย์ประจำตัวเด็ก

ที่มา :

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

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

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อบริการเหตุฉุกเฉิน หรือไปที่ห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ อาจไม่มีโปรแกรมนี้และองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรม ให้ในบางพื้นที่ และอาจมีข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย