

การทำหน้าที่พ่อแม่ ในช่วงการแพร่ระบาด ของโควิด-19 การสร้างพื้นที่สำหรับ สุขภาวะทางจิต



สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ดำเนินมาเกือบสองปีแล้ว พ่อแม่หลายคนยังคงเผชิญกับความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ต่าง ๆ ในบางพื้นที่ บางโรงเรียนยังไม่เปิดให้นักเรียนกลับไปเรียนในห้องเรียนเต็มเวลา ส่วนโรงเรียนที่เปิดแล้ว หากมีนักเรียนป่วย โรงเรียนอาจมีคำสั่งให้นักเรียนทุกคนกักตัวโดยทันที พ่อแม่จึงอาจต้องเผชิญกับความเครียดในการหาคนดูแลเด็กหรือจำเป็นต้องลงงาน

ความท้าทายเหล่านี้อาจอาจโถมเข้ามาจนคนเป็นพ่อแม่ตั้งตัวไม่ติด นอกจากนั้นยังมีความกังวลว่าคนในครอบครัวจะติดเชื้อโควิด-19 แม้ในประเทศที่ประชาชนสามารถเข้าถึงวัคซีนได้ง่าย แต่ก็ยังไม่มีวัคซีนสำหรับเด็กเล็ก และยังมีคนที่ติดเชื้อหลังฉีดวัคซีนแล้วอีกด้วย

หากคุณเป็นพ่อแม่ที่ได้รับความกดดันจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในทุก ๆ วัน คุณไม่ได้รู้สึกเช่นนี้เพียงลำพัง สิ่งที่คุณรู้สึกนั้นเป็นเรื่องจริง และเป็นธรรมดาที่คุณจะรู้สึกเครียด เศร้า หรือหงุดหงิดมากกว่าปกติ แม้คุณจะไม่สามารถควบคุมการแพร่ระบาดของโรคได้ แต่คุณสามารถลองทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้เพื่อสร้างบรรยากาศในบ้านให้ดีต่อสุขภาวะทางจิตได้

แสดงให้เห็นว่าการพักผ่อนเป็นเรื่องโอเค เมื่อถึงวันที่คุณต้องทำความสะอาดบ้านแต่คุณไม่ได้ทำ นั่นเป็นสิ่งที่โอเค ในช่วงเวลาตึงเครียด สิ่งสำคัญคือการทราบว่าคุณจะให้ความสำคัญกับอะไรก่อน การมีสุขภาวะทางจิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญกว่าการบรรลุความคาดหวังที่จะทำให้เราเครียด ตรวจสอบให้แน่ใจว่าครอบครัวของคุณไม่ได้รับความกดดันมากเกินไปทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน แม้การศึกษาจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่การคาดหวังถึงความสมบูรณ์แบบอาจทำให้เด็ก วัยรุ่น และนักศึกษาเกิดความเครียดได้¹

ปล่อยให้เด็กเป็นเด็ก เด็ก ๆ ส่วนใหญ่อยู่บ้านมากขึ้นกว่าแต่ก่อนเนื่องจากกิจกรรมที่วางแผนไว้ถูกยกเลิก พ่อแม่จึงอาจรู้สึกกดดันที่จะต้องหากิจกรรมให้ลูกทำ แม้ว่าการทำอาหารด้วยกันหรือการเล่นเกมนับลูกจะเป็นวิธีที่ดีในการกระชับความสัมพันธ์ของครอบครัว แต่คุณไม่จำเป็นต้องวางแผนให้กับลูกตลอดเวลา การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า การที่เด็ก ๆ มีเวลาที่เป็นอิสระนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะนั่นเป็นเวลาที่เด็กจะมีความคิดสร้างสรรค์ สร้างจินตนาการ และค้นหาวีธีเล่นสนุกกับตัวเอง²

พิจารณาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างถี่ถ้วน เมื่อลูกที่เป็นเด็กหรือวัยรุ่นทำตัวเกรง ขอให้มองด้วยความเห็นใจ การกระทำมักเกิดจากอารมณ์ ซึ่งอาจเป็นเพราะเขามิมีความรู้สึกเศร้า โกรธหรือเครียด แทนที่จะดาวน์ลงโทษ ลองหาเวลาพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก หากคุณเปิดใจเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเอง ลูกอาจแสดงความรู้สึกของเขามากขึ้น และคุณอาจพบว่ามีการร้องไห้เมื่อหลังพฤติกรรม "เกรง" ของลูกคุณก็เป็นได้³

ลองพิจารณาถึงสิ่งที่คนหนุ่มสาวต้องการ ในขณะที่เด็กหนุ่มสาวบางคนย้ายออกจากบ้านเพื่อไปอยู่หอพักเมื่อเข้ามหาวิทยาลัย หรือออกไปหาที่อยู่เป็นของตัวเอง แต่อีกหลายคนก็ยังอยู่ร่วมกับครอบครัว ในระหว่างการระบาดของโควิด-19 การอยู่บ้านกลายเป็นเรื่องธรรมดามากขึ้น เพราะบางมหาวิทยาลัยทำการสอนทางออนไลน์เท่านั้น และเด็กหนุ่มสาวบางคนตกงานและกลับมาอยู่ที่บ้าน ตัวอย่างเช่น ในสหรัฐอเมริกา คนอายุ 18 ถึง 24 ปีที่อยู่บ้านกับพ่อแม่มีจำนวนเพิ่มขึ้นจาก 63% เป็น 71%⁴ สำหรับบางครอบครัวแล้ว การอยู่บ้านเดียวกันอาจสร้างความลำบากใจได้ ลูกที่เคยเป็นเด็กขณะนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ การพัฒนาความสัมพันธ์จึงต้องใช้วิธีการสื่อสารแบบเปิดใจ โปรดระลึกว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเองเป็นสิ่งสำคัญในระหว่างช่วงเวลานี้ เปิดโอกาสให้ลูกวัยหนุ่มสาวของคุณมีความรับผิดชอบเป็นของตัวเองในขณะที่คุณระบุกฎและความคาดหวังของคุณให้เขาทราบอย่างชัดเจน

หากลูกวัยหนุ่มสาวของคุณไปเรียนมหาวิทยาลัยที่อยู่ห่างไกล ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกันในการให้กำลังใจเขาในขณะที่เปิดโอกาสให้เขาเติบโต มีการศึกษาวิจัยที่จัดทำก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัย 85% รู้สึกว่าทุกอย่าง "ถ้าโถง" เข้ามา และ ณ จุดหนึ่งในปีนั้นมีความรู้สึก "สิ้นหวัง"⁵ เมื่อนักศึกษามหาวิทยาลัยต้องเผชิญกับความท้าทายเพิ่มเติมในระหว่างการระบาดของโรค การสนับสนุนด้านสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งขึ้น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าลูกวัยหนุ่มสาวของคุณทราบว่าการเปลี่ยนผ่านนี้อาจยากลำบากสำหรับทุกคน และเป็นธรรมดาที่เขาอาจรู้สึกว่าการเรียนยากในบางวิชา หรืออาจยังหาเพื่อนใหม่ไม่ได้ในทันที บอกให้ลูกทราบเกี่ยวกับทรัพยากรที่เขาอาจติดต่อได้ที่มหาวิทยาลัย หรือผ่านทางโปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (EAP) หากเขาต้องการความช่วยเหลือจากมืออาชีพ

ดูแลตัวเอง หากคุณและครอบครัวของคุณอยู่บ้านมากกว่าปกติในขณะนี้ อาจเป็นการยากที่คุณจะมีเวลาส่วนตัว การหาเวลาเพียงแคการเดินรอบ ๆ หมู่บ้าน ก็เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อคุณไม่สามารถปล่อยให้ลูกอยู่บ้านคนเดียวได้ ลองนั่งสมาธิในห้องที่อยู่ใกล้ ๆ กัน หรือนอนแช่ในอ่างอาบน้ำสักครู่¹ ควรช่วยให้ลูกของคุณเรียนรู้การดูแลตนเองเช่นเดียวกัน สรรวจว่าสิ่งใดทำให้ลูกรู้สึกดีขึ้นเมื่อเขาเครียด และหาวิธีช่วยให้เขาสงบจิตใจ⁶

อารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความเครียด ความเศร้าและความหงุดหงิด เป็นเรื่องธรรมดาในระหว่างการระบาดของโควิด-19 และในทุกช่วงเวลา แต่หากคุณพบว่าอารมณ์เหล่านี้ส่งผลต่อความสัมพันธ์หรืองานของคุณ อาจถึงเวลาแล้วที่คุณจะขอความช่วยเหลือ ติดต่อ EAP ของคุณ และจำไว้ว่าคุณทำดีที่สุดแล้ว และนั่นก็เพียงพอแล้ว

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.
2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.
3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.
4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.
5. Rostrain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.
6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

ไมควรรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการช็อคกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคกรว่าใดก็ตามที่ผู้โทรศัพทกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน