

ผู้ทำงานด้านหน้า : โปรดตรวจสอบ ความรู้สึกของตัวเอง

ย่างเข้าปีที่สามแล้วของการระบาดใหญ่ทั่วโลกของ โควิด-19 จนถึงตอนนี้มีผู้ติดเชื้อยืนยันแล้วจำนวน **กว่า 485 ล้านคน ผู้เสียชีวิตหลักล้านคน และได้มีการฉีดวัคซีนไปแล้ว 1.1 หมื่นล้านเข็ม และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ** ดูเหมือนว่าเราสามารถควบคุมการระบาดใหญ่ครั้งนี้ได้เป็นส่วนใหญ่แล้วในที่สุด¹ ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ทำงานด้านหน้าในสายงานการรักษายาบาลหรือสายงานอื่นที่สำคัญมากก็ตาม ต้องขอขอบคุณที่พวกคุณช่วยพาเรามาจนถึงจุดนี้จนได้

หวังว่าคุณคงสบายดี และมีเวลาพักผ่อนและฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของตัวเอง หลังจากที่ต้องทำงานอย่างหนักในช่วงการระบาดใหญ่นี้ ตอนนี้โควิด-19 กำลังเปลี่ยนไปเป็นโรคประจำถิ่นแล้ว และคุณอาจรู้สึกโล่งใจบ้างแล้ว ขอให้คุณจงภาคภูมิใจในผลงานและความสำเร็จของคุณในฐานะผู้ทำงานด้านหน้า ซึ่งได้ฝ่าฟันช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์โลก ทว่า ความเครียดเรื้อรังและการได้พบเห็นผู้ป่วยหนักจากโรคนี้อยู่เป็นประจำ อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจของคุณจนทำให้เกิดปัญหาในชีวิตประจำวัน การทำงาน หรือความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวของคุณ วิกฤตโควิดนี้อาจทำให้เกิดความผิดปกติขึ้นกับคุณอันเนื่องมาจาก



ความเครียด ความเหนื่อยล้าจากความเห็นอกเห็นใจ หรือภาวะหมดไฟ ทั้งหมดนี้อาจเกิดขึ้นในภายหลัง เมื่อกลไกตามธรรมชาติของร่างกายในการตอบสนองต่อความเครียดกลับคืนสู่การผลิตฮอร์โมนในระดับปกติก่อนที่จะเกิดความเครียด

ดังนั้น ขอให้คุณคิดถึงสิ่งที่จำเป็นต่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของตัวเอง ในฐานะผู้ที่เสียสละและเสี่ยงชีวิตตัวเองเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด-19

ถ้าสภาพจิตใจของคุณแย่ ขอให้รู้ว่าคุณไม่ได้อยู่เพียงลำพัง บุคลากรทางการแพทย์และผู้ทำงานด้านหน้าในสายงานอื่น ๆ ต่างประสบกับความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ที่เพิ่มสูงขึ้นตลอดช่วงการระบาดใหญ่ครั้งนี้ โปรดปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อรับการประเมินสภาพจิตใจและการบำบัดรักษา

ถึงเวลาแล้วที่คุณควรหยุดพัก และสำรวจสภาพร่างกายและจิตใจของคุณ สิ่งแรกที่คุณควรทำคือ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ และรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

ขอแนะนำให้คุณฉีดวัคซีนให้ครบ ตรวจร่างกายและตรวจคัดกรองโควิด-19 ตลอดจนโรคหรือการติดเชื้ออื่น ๆ ด้วย คุณคงทราบดีแล้วว่าสิ่งหนึ่งที่สำคัญมากของการมีสุขภาพดีคือการพบปัญหาแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้หาทางรักษาได้อย่างทันท่วงที ดังนั้น ขอให้แน่ใจว่าคุณเข้ารับการตรวจสุขภาพตามกำหนดการที่สมควร

การตรวจคัดกรองประเภทต่าง ๆ ที่คุณควรทำ ขึ้นอยู่กับสุขภาพ อายุ และเพศของคุณ (หมายเหตุ : คุณสามารถอ่านแนวทางทั่วไปว่าด้วยการตรวจคัดกรองและการฉีดวัคซีนที่แนะนำสำหรับช่วงอายุและเพศของคุณได้ที่เว็บไซต์ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติที่ https://www.nhso.go.th/page/coverage_rights_health_enhancement)

นอกจากนี้ ขอให้คำนึงถึงสถานะการฉีดวัคซีนของคุณด้วย แม้จะผ่านพ้นช่วงเวลาที่ย่ำแย่ที่สุดของวิกฤตโควิด-19 ไปแล้วก็ตาม แต่โรคนี้และความเป็นไปได้ที่จะเกิดการติดเชื้อจากไวรัสตัวอื่นยังคงมีอยู่ สำหรับโควิด-19 การฉีดวัคซีนสามารถป้องกันการติดเชื้อ การเจ็บป่วยรุนแรง และการเสียชีวิตได้ บางคนที่ฉีดวัคซีนครบแล้วอาจติดเชื้อโควิด-19 ได้ แต่คนเหล่านั้นจะมีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่รุนแรง

ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของการฉีดวัคซีนคือ ความเสี่ยงที่จะเกิดอาการที่หลงเหลือเมื่อเชื้อโควิด-19 หายไปจากร่างกายแล้ว (ลองโควิด)² ในบางราย ซึ่งนักวิจัยยังคงกำลังศึกษากันอยู่ ผู้ติดเชื้อมีอาการใหม่ ๆ อาการเดิมกลับมา หรือมีปัญหาสุขภาพต่อเนื่องเป็นเวลานานสัปดาห์หรือมากกว่านั้น หลังการติดเชื้อในตอนแรก นี้รวมถึงผู้ที่ติดเชื้อเฉียบพลันที่ไม่รุนแรงหรือไม่มีอาการในระยะแรก^{3,4} บุคคลเหล่านี้รายงานว่ามีอาการหลายอย่าง เช่น

หายใจลำบากหรือหายใจไม่อิ่ม อ่อนเพลีย คิดอะไรไม่ค่อยออก เจ็บหน้าอกหรือท้อง ใจสั่น ปวดข้อหรือกล้ามเนื้อ ท้องร่วง การรับรู้กลิ่นหรือรสเปลี่ยนไป เป็นต้น (อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ของกรมควบคุมโรค) ในฐานะผู้ทำงานด้านหน้า คุณคงทราบข้อมูลเหล่านี้แล้ว ดังนั้น ขอให้ถือว่าเนื้อหาในนี้เป็นการเตือนให้คุณดูแลตัวเอง



ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมโปรดติดต่อโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณ

ที่มา:

1. WHO, "WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard." <https://covid19.who.int/> Accessed 3.31.22
 2. The American Journal of Psychiatry Residents' Journal, "Suffering in silence: Mental health stigma and physicians' licensing fears." <https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp-rj.2018.131101> Accessed 3.13.22
 3. Nature, "Long-COVID symptoms less likely in vaccinated people, Israeli data say." <https://www.nature.com/articles/d41586-022-00177-5> Accessed 3.13.22
 4. Centers for Disease Control and Prevention, "General Clinical Considerations: Evaluating and Caring for Patients with Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-clinical-eval.html> Accessed 3.10.22
 5. Centers for Disease Control and Prevention, "Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-index.html> Accessed 3.10.22
- World Health Organization, "Looking after our mental health." https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?utm_source=HowRightNow&utm_medium=HRNwebsite Accessed 3.10.22
- CDC, "Emergency responders: Tips for taking care of yourself." <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp> Accessed 3.10.22
- Mental Health America, "The Mental Health of Healthcare Workers in COVID-19." <https://mhanational.org/mental-health-healthcare-workers-covid-19> Accessed 3.11.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Promoting Health for Adults." <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/promoting-health-for-adults.htm> Accessed 3.12.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Mental Health: Support for Public Health Workers and Health Professionals." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/healthcare-workers-first-responders/index.html> Accessed 3.10.22