

สัมพันธ์ภาพที่ดีในช่วงวิกฤต



อ่านเคล็ดลับในการดูแลความสัมพันธ์ของคุณในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้

ช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่ท้าทาย ซึ่งอาจทำให้เราเกิดความเครียด ความอึดอัดใจ และความเบื่อหน่ายได้ อารมณ์เหล่านี้ อาจทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัว มีรายงานว่า การหย่าร้างมีอัตราสูงขึ้น หลังการกักตัวเองอยู่กับบ้าน แต่ก็มีคนจำนวนมากที่พยายามหาทางรักษาชีวิตคู่ที่ดีเอาไว้ในระหว่างวิกฤตนี้

คนเหล่านั้นทำอะไรกันบ้าง คำแนะนำบางอย่างเหล่านี้ อาจช่วยคุณได้

- **ความเข้าใจกัน** คู่ของคุณดูเหมือนหงุดหงิดง่ายหรือเปล่า ลองพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายดู ถ้าคู่ของคุณ ดูหงุดหงิดหรือสะเทือนใจง่ายกว่าปกติ นี่อาจเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่กำลังเกิดขึ้น ขอให้พยายามเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย
- **การรับรู้ความรู้สึกของตัวเอง** อย่าลืมสังเกตความรู้สึกและความต้องการของตัวเองด้วย ถ้าคุณรู้สึกเครียดหรือละเลยตัวเอง โดยการไม่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเพียงพอ สิ่งเหล่านี้ อาจส่งผลต่อสุขภาพทางอารมณ์ของคุณได้ ถ้าสุขภาพของคุณขาดความสมดุล คุณอาจรู้สึกโกรธง่าย เมื่อมีคนพูดผิดหู เมื่อคุณมีสุขภาพทางอารมณ์ที่ดี คุณจะสามารถใช้อารมณ์ขันเพื่อหลีกเลี่ยงการโต้เถียงกันได้ การหัวเราะช่วยบรรเทาความเครียดได้แน่นอน
- **จัดเวลาที่จะอยู่ห่างกันบ้าง** คู่ชีวิตส่วนใหญ่ มักชอบทำกิจกรรมที่ไม่เหมือนกัน จัดเวลาที่จะอยู่ห่างกันบ้าง เพื่อที่แต่ละคนจะได้ทำสิ่งที่ตัวเองชอบ การทำเช่นนี้จะช่วยบรรเทาความเครียดของคุณได้ เช่น คู่ของคุณอาจชอบออกกำลังกาย คุณสามารถใช้เวลาช่วงนั้นตามลำพัง เพื่ออ่านหนังสือ เล่นโยคะ หรือทำงานอดิเรกที่คุณชอบ ถ้าคุณต้องการอยู่ตามลำพัง โปรดบอกให้อีกฝ่ายทราบ และถ้าคุณคิดว่าอีกฝ่ายต้องการอยู่ตามลำพัง จงเปิดโอกาสให้อีกฝ่ายได้ทำเช่นนั้นด้วยเช่นกัน
- **ลองสิ่งใหม่ ๆ** สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา แนะนำว่าการใช้วิธีใหม่ ๆ และสนุก ๆ ในการพูดคุยกับคู่ของคุณ จะช่วยรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตคู่ไว้ได้ ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ก็เช่นเดียวกัน คุณสามารถทำสิ่งเหล่านี้ด้วยกันได้ในวง การระมัดระวังนี้ :
 - นัดกันทำสิ่งโรแมนติคด้วยกันตามลำพัง เช่น ทำอาหารหรือสั่งอาหารจากร้านอาหารสุดโปรดของคุณมารับประทานที่บ้าน หลังจากนั้นจึงออกไปเดินเล่นในหมู่บ้าน และนั่งดูภาพยนตร์ด้วยกันในบ้าน
 - รื้อฟื้นความทรงจำเก่าขึ้นมา โดยการหยิบรูปภาพเก่า ๆ ขึ้นมาดู และช่วยกันจัดรูปเหล่านั้นใส่ลงในอัลบั้มภาพ
 - จัดวิดีโอปาร์ตี้ เชิญเพื่อน ๆ และครอบครัวให้มาไลน์คุยกันแบบเห็นหน้า เล่นเกมต่าง ๆ เช่น เกมไพ่คำ ร้องเพลงคาราโอเกะด้วยกัน เป็นต้น

- **แสดงน้ำใจต่อกัน** ขอให้ระลึกไว้เสมอว่าน้ำใจเป็นสิ่งแสดงถึงความเอาใจใส่ที่มีต่อกัน การช่วยทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นการแสดงให้อีกฝ่ายเห็นถึงความซาบซึ้งที่คุณมีต่ออีกฝ่าย
 - เมื่อออกไปซื้อกับข้าวนอกบ้าน อย่าลืมซื้อขนมหรืออาหารที่อีกฝ่ายชอบกลับมาฝากด้วย
 - หลังตื่นขึ้นมาตอนเช้า การขงและเสิร์ฟกาแฟให้อีกฝ่าย จะทำให้คู่ของคุณรู้สึกดี

เมื่อความขัดแย้งเกินขอบเขต

โปรดระลึกไว้เสมอว่าไม่ใช่หน้าที่ของคุณที่จะรับผิดชอบพฤติกรรมของอีกฝ่าย ความรุนแรงหรือการข่มขู่เป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้โดยเด็ดขาด ถ้าความเครียดของคุณทำให้เขาใช้ความรุนแรงกับคุณ ขอให้คุณขอความช่วยเหลือจากคนอื่น บอกให้ครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนบ้านทราบ โทรศัพทขอความช่วยเหลือจากสายด่วนหรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือด้านนี้ เช่น มูลนิธิปวีณา เพื่อเด็กและสตรี ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนหรือต้องได้รับการรักษาพยาบาลเพราะถูกทำร้ายร่างกาย ขอให้ติดต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือบริการฉุกเฉินของโรงพยาบาล

ที่มา :

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

ผู้เขียน : © Amplified Life

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลเคลื่อนที่หรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่ของโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้ออกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 202892 052020 OHC