

การจัดการกับความวิตกกังวล เกี่ยวกับไวรัสโคโรนาทั้งที่บ้าน และที่ทำงานอย่างมีสติ

ไวรัสโคโรนาคืออะไร

จากบรรดาเหตุการณ์ทั้งหมดที่สมควรเป็นข่าวและที่เกิดขึ้นในปีใหม่นี้จนถึงปัจจุบัน ข่าวหนึ่งที่น่าประหลาดใจอย่างต่อเนื่องในทุกสัปดาห์คือการรายงานถึงอย่างมากทุกวันคือ ข่าวเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา หรืออีกชื่อหนึ่งว่า COVID-19 แม้ที่จริงแล้ว ไวรัสโคโรนาจะเป็นไวรัสตระกูลใหญ่ที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ตั้งแต่ใช้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมากกว่าก็ตาม แต่ไวรัสตัวนี้ได้รับความสนใจอย่างมาก เพราะเป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในตระกูลไวรัสโคโรนา

คำเตือนและคำประกาศต่าง ๆ เกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้อาจทำให้ผู้คนรู้สึกวิตกกังวลและเกิดข้อกังขาต่าง ๆ มากมาย เช่น เราควรกลัวไวรัสตัวนี้หรือไม่ เราควรเตรียมพร้อมอย่างไรบ้าง สถานการณ์นี้จะกระทบกับธุรกิจของเราอย่างไร ไม่ว่าคุณจะทำสิ่งเตรียมพร้อมเพื่อตัวคุณเองและครอบครัวของคุณหรือสงสัยว่าควรเตรียมพนักงานในบริษัทของคุณอย่างไรบ้าง มีหลายวิธีที่คุณสามารถนำไปใช้ในการรับมือกับสถานการณ์นี้ได้

ด้วยปริมาณข้อมูลข่าวสารที่มากมายเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันของไวรัสโคโรนา การมีสติจะช่วยให้คุณเลือกปรับแต่เฉพาะข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่คุณเท่านั้น ทำความคุ้นเคยกับข้อเท็จจริงต่าง ๆ เข้าใจวิธีการทำงานของสมองในสถานการณ์ประเภทเหล่านี้ รู้วิธีเตรียมตัวคุณเองให้พร้อมอย่างมีสติและมีเหตุผล และรู้ตัววิธีการประมวลผลข้อมูลของสมองของคุณเพื่อช่วยให้เห็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อรับมือกับสถานการณ์นี้

เราควรกลัวไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้หรือไม่

นับตั้งแต่ที่เมืองอู่ฮั่นรายงานให้ทราบเป็นครั้งแรกเกี่ยวกับการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 เราได้เห็นการแพร่ระบาดของไวรัสตัวนี้สู่หลายประเทศทั่วโลก เนื่องจากจำนวนประเทศที่มีผู้ติดเชื้อไวรัสดังนี้ยังคงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อไม่นานมานี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงยกระดับการประเมินความเสี่ยงเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้เป็น “สูงมาก” ซึ่งทำให้ผู้คนมากมายต่างก็รู้สึกวิตกกังวลมากขึ้นเกี่ยวกับไวรัสตัวนี้

ตามรายงานขององค์การอนามัยโลก อาการที่พบบ่อยที่สุดคือ มีไข้ เหนื่อย และไอแห้ง บางคนอาจมีอาการอื่น ขณะที่บางคนติดเชื้อไวรัสนี้แต่ไม่มีอาการใด ๆ เลย คนส่วนใหญ่ (ประมาณร้อยละ 80) หายจากโรคนี้ได้เองโดยไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษาเป็นพิเศษ เพื่อความสบายใจของคุณ หากคนใดในบ้านหรือที่ทำงานของคุณเริ่มมีอาการดังกล่าว การทราบว่าคุณจะไปพบแพทย์เมื่อใดและวิธีป้องกันการแพร่ของเชื้อไวรัสนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก ผู้ที่มีอาการไข้ ไอ และหายใจลำบาก ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำจากแพทย์ แพทย์จะเป็นผู้บอกว่าคุณควรปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง หากคุณรู้สึกไม่สบาย แม้จะมีอาการเพียงเล็กน้อยก็ตาม ขอแนะนำให้คุณออกห่างจากคนอื่นในบ้านและกักตัวอยู่ในบ้าน จนกว่าคุณจะหายดี

สมองของคุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา

แม้การตอบสนองแบบ “สู้หรือหนี” ของสมองของคุณอาจเป็นประโยชน์ในการป้องกันตัวคุณจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเป็นอันตราย แต่การตอบสนองแบบนี้ยังอาจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลในระหว่างเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ เช่น การแพร่ระบาดทั่วโลกของไวรัสโคโรนาตัวนี้

แต่เพราะเหตุใดสมองของคนเราจึงหมกมุ่นกับอันตรายของไวรัสโคโรนาตัวนี้นัก เมื่อมีคนจำนวนมากกว่ามากที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ในช่วงนี้ นั่นเป็นเพราะไข้หวัดใหญ่เป็นสิ่งที่เรารู้คุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว เราทุกคนต่างก็รู้จักไข้หวัดใหญ่กันตั้งแต่เด็ก และรู้ว่าจะจัดการกับไข้หวัดใหญ่อย่างไรเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ไวรัสสายพันธุ์ใหม่เช่น COVID-19 นี้อาจเป็นที่น่ากลัวกว่าไวรัสที่เป็นที่รู้จักกันอยู่แล้วเล็กน้อย และความคลุมเครือเกี่ยวกับไวรัสตัวนี้ทำให้สมองของเราหมกมุ่นอยู่กับความคิดวิตกกังวลที่เกินกว่าเหตุ

แม้การตระหนักถึงสถานการณ์ปัจจุบันจะเป็นสิ่งที่ดีก็ตาม แต่ขอให้คุณมีสติรู้ตัวเมื่อเกิดความคิดและความรู้สึกวิตกกังวลขึ้น เพราะจะช่วยให้คุณรู้ว่าความคิดเหล่านั้นอยู่บนพื้นฐานของข้อเท็จจริงหรือว่าคุณกำลังตอบสนองต่อความเครียดอันเกิดจากความไม่แน่นอนของสถานการณ์กันแน่

การเข้าใจความแตกต่างระหว่างสองสิ่งข้างต้นนี้อาจช่วยสงบจิตสงบใจของคุณได้ ขณะที่กำลังมีการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไวรัสตัวนี้

จำกัดการรับข่าวสารเกี่ยวกับไวรัสตัวนี้ให้อยู่ในระดับพอประมาณ

เราส่วนใหญ่รับข้อมูลจากสื่ออย่างน้อยหนึ่งประเภทเกือบตลอดทั้งวัน ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์หรืออินเทอร์เน็ต เราสามารถจำแนกคนออกได้เป็นสองประเภท ประเภทแรกคือคนที่ดูและอ่านข่าวทุกข่าวที่มีเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ และประเภทที่สองคือคนที่ไม่ยอมรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องนี้เลย และหันไปสนใจแต่เรื่องที่ "ดี ๆ" พฤติกรรมของคนทั้งสองประเภทนี้เป็นที่เข้าใจได้ เมื่อมีการแพร่ระบาดของไวรัสตัวใหม่แต่มีอีกวิธีที่ดีกว่า นั่นคือการผสมผสานพฤติกรรมสองแบบนี้เข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดความสมดุลและทำให้จิตใจสงบลง

การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้เป็นสิ่งสำคัญ แต่การเปิดรับข้อมูลข่าวสารที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลและตื่นตระหนกอาจเป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์ในการรักษาสุขภาพแวดล้อมที่ดีทั้งที่บ้านและในที่ทำงานของคุณ การกำหนดขอบเขตและจำกัดการรับข่าวสารของคุณให้อยู่เฉพาะที่เว็บไซต์ของรัฐบาลที่มีข้อมูลล่าสุดและอยู่บนพื้นฐานของข้อเท็จจริงเท่านั้น จะช่วยให้คุณทราบข้อมูลล่าสุดได้โดยไม่เกิดความวิตกกังวลหรือความหนักใจ เว็บไซต์ที่กล่าวถึงคือ :

- องค์การอนามัยโลก (WHO)
- ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC)

เคล็ดลับในการวางแผน

องค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของการมีสติคือ การยอมรับสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็น และเลือกที่จะตอบสนองต่อสิ่งนั้นอย่างมีสติ หลักการนี้สามารถนำมาใช้ได้กับสถานการณ์ปัจจุบัน แม้คุณจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงข้อเท็จจริงที่ว่าไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ได้ระบาดไปทั่วโลกแล้วก็ตาม แต่คุณสามารถเลือกได้ว่า คุณจะตอบสนองต่อสถานการณ์นี้อย่างไร การวางแผนเตรียมพร้อมรับมือทั้งที่บ้านและที่ทำงานจะช่วยให้คุณตอบสนองต่อสถานการณ์นี้ได้อย่างมั่นใจและมีเหตุมีผล

การเตรียมพร้อมที่บ้าน

- ซื้อยาและอาหารมาเก็บสำรองไว้ที่บ้าน เพื่อจะได้ไม่ต้องออกไปในที่สาธารณะมากนัก
- หากสมาชิกในครอบครัวมีอาการ ขอให้ปฏิบัติตามคำแนะนำล่าสุดของรัฐบาล
- พุดคุยกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาถึงความรู้สึกของคุณและครอบครัวคุณ การรับฟังซึ่งกันและกันอย่างตั้งใจและเข้าอกเข้าใจกัน ยังอาจช่วยรักษาสุขภาพแวดล้อมที่สงบและเยือกเย็นในบ้านได้



การเตรียมพร้อมในที่ทำงาน

- จัดเตรียมแผนการสำหรับการทำงานจากที่บ้าน และการขอให้พนักงานลาป่วยหากพนักงานรู้สึกไม่สบาย จะช่วยให้บริษัทดูแลพนักงานของตนได้
- บริษัทยังควรกำหนดพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับการพุดคุยกันอย่างเปิดเผยและเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกันเกี่ยวกับ COVID-19 เพื่อการมีสุขภาพดีของพนักงาน
- เมื่อไอหรือจาม ขอให้ใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจุ่มกแทนการใช้มือ
- ใช้ทิชชูเปียกผสมแอลกอฮอล์ในการเช็ดทำความสะอาดพื้นที่ทำงานของคุณ โทรศัพท์ และอุปกรณ์เทคโนโลยีทั้งหมดที่คุณสัมผัส
- พยายามอย่าเอามือสัมผัสที่ใบหน้าของคุณ

ตั้งสติให้ดี (และรู้ตัว)

เป็นการยากที่จะไม่รับรู้ข่าวคราวครึกโครม เรื่องราวต่าง ๆ และการตอบสนองอย่างตื่นตระหนกเกี่ยวกับสถานการณ์ทั่วโลกของไวรัสสายพันธุ์ใหม่นี้ แต่การรับมือกับสถานการณ์อย่างมีสติจะช่วยให้อัตถุคุณ ครอบครัวของคุณ และที่ทำงานของคุณสามารถจัดการและวางแผนได้อย่างสงบและมีเหตุมีผล มุ่งความสนใจของคุณไปที่ความคิดและความรู้สึกในใจของคุณเกี่ยวกับสถานการณ์นี้ และสำรวจว่าใจของคุณอยากที่จะ "จินตนาการเกินจริง" จนเกิดความวิตกกังวล เพราะนี่เป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่หรือไม่

แต่แทนที่จะกลัวไวรัสตัวนี้ การทำความเข้าใจอาการ การประเมินว่ามีใครบ้างหรือไม่ที่ใกล้ชิดกับคุณที่มีอาการ และการวางแผนสำหรับทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เป็นวิธีที่จะช่วยให้คุณเตรียมรับมือกับสถานการณ์นี้ได้อย่างมั่นใจ เว็บไซต์ของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค องค์การอนามัยโลก และเว็บไซต์อื่น ๆ ที่เชื่อถือได้ของรัฐบาล เป็นแหล่งข้อมูลที่ดีในการติดตามข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ เว็บไซต์เหล่านี้ยังมีคำแนะนำล่าสุดเกี่ยวกับวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันตัวเองและทุกคนรอบตัวคุณในช่วงฤดูใช้หัดใหญ่และการระบาดของไวรัสชนิดนี้ด้วย

ที่มา :
องค์การอนามัยโลก, www.who.int
ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค, www.cdc.gov
เขียนโดย Becky Greiner 

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่คุณจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลเคลื่อนที่หรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในทุกพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้าก่อน ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย