

พื้ดคาศท้ร่ร็อง  
การเดินหน้าต้อไปดว้ยกัน

## การจัดการปัญหา ความสัมพันธ์ในช่วง COVID-19



ดร.ดีลัน รอสส์



ดร.จูลี กอตต์แมน และ  
ดร.จอห์น กอตต์แมน

สำหรับตอนที่สี่ของพื้ดคาศท้ร่ร็องการเดินหน้าต้อไปดว้ยกันของ Optum นี้ ดร.ดีลัน รอสส์ ได้พุดคยกับ ดร.จูลี กอตต์แมน และดร.จอห์น กอตต์แมน นักวิจัย นักจิตวิทยาคลินิก และผู้ร่วมก่อตั้งสถาบันกอตต์แมน โดยได้พุดคยกันเกี่ยวกับปัญหาด้านความสัมพันธ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างสถานการณ์โควิด-19

เมื่อต้องอยู่บ้านมากขึ้น และบ่อยครั้งต้องอยู่ร่วมกับครอบครัวในพื้นที่จำกัด บางคนอาจรู้สึกหดหู่และหงุดหงิดง่าย ในขณะที่เดียวกัน ก็อาจรู้สึกเหงาเนื่องจากไม่ได้พบหน้ากับเพื่อนฝูง และอาจคิดถึงเพื่อนร่วมงานหากทำงานจากที่บ้านหรือถูกเลิกจ้าง

จากประสบการณ์การทำงานกับคู่สมรสและครอบครัวต่าง ๆ มาถึงสี่ทศวรรษ ดร.จูลี และดร.จอห์น ได้ให้คำแนะนำเพื่อให้คุณผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้พร้อมกับรักษาความสัมพันธ์ไว้ดังเดิม

- **เตรียมรับมือและมีความอดทน** ขณะนี้ หลายคนกำลังพบปะเห็นหน้าสมาชิกในครอบครัวมากกว่าปกติ โดยในบางกรณีอาจอยู่ด้วยกันทั้งวันทั้งคืน การไม่สามารถมีเวลาเป็นของตนเองอาจก่อให้เกิดความเครียด และความขัดแย้งเล็ก ๆ น้อย ๆ อาจกลายเป็นเรื่องบานปลายได้อย่างรวดเร็ว พยายามทำความเข้าใจว่าโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างคุณอย่างไร และควรอดทนหากคนข้างตัวหงุดหงิดใส่คุณ รู้สึกไว้เสมอว่า สิ่งกระตุ้นความเครียดเพิ่มเติม เช่น ความกังวลด้านการเงิน อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนที่คุณรักได้เช่นกัน

- **เห็นคุณค่าในสิ่งดี ๆ** สิ่งหนึ่งที่ดร.จูลี และดร.จอห์นมักจะพบเห็นเมื่อผู้ครองมีปัญหาด้วยกันคือ ทัศนคติต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ และการมุ่งเน้นไปที่ความรู้สึกเชิงลบ แต่สิ่งสำคัญคือการมองที่ด้านดีของผู้ครองของคุณ สร้างวัฒนธรรมของการเห็นคุณค่า และการให้เกียรติกันโดยมองในสิ่งที่เป็นแง่บวกและกล่าวขอบคุณ และอย่าลืมการสัมผัสทางกายเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น จับมือ หรือโอบกอดด้วย ในระหว่างช่วงเวลาดีดั่งเครียดเช่นนี้ การกระทำเหล่านั้นอาจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
- **จัดเวลาสำหรับการพูดคุยกันอย่างจริงจัง** ถึงแม้จะเป็นการลำบากในการนั่งคุยกันส่วนตัวหากคุณมีลูกหลานอยู่ในบ้านพร้อมหน้ากันตลอดเวลาในช่วงนี้ แต่การพูดคุยกันยังคงเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรจัดเวลาเพื่อพูดคุยกันเกี่ยวกับปัญหาที่อยู่ในใจของคุณ โดยเริ่มการสนทนาในลักษณะที่ทำให้ผู้ครองของคุณรู้สึกอยากเปิดใจ ไม่ใช่การว่ากล่าวกัน การพูดว่า “ฉันรู้สึก” เป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งในการเริ่มพูดเรื่องยาก ๆ ขอให้ผู้ครองของคุณรับฟังและยืนยันสิ่งที่คุณพูด จากนั้นให้สลับกัน เมื่อคุณเข้าใจกันและกันจริง ๆ แล้ว การประนีประนอมกันจะง่ายขึ้น
- **ขอความช่วยเหลือ** ในขณะที่การพบแพทย์และการบำบัดทางออนไลน์มีมานานหลายปีแล้ว โควิด-19 ช่วยให้สิ่งดังกล่าวได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หากคุณสามารถใช้ความช่วยเหลือนี้ได้ในช่วงเวลาเช่นนี้ ไม่ว่าจะคนเดียวหรือเป็นคู่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณใช้ทรัพยากรที่มีให้อย่างมากมายเพื่อติดต่อกับนักบำบัด

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคคภาะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

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

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 203791-072020