



ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

The Royal College of Psychiatrists of Thailand

สำนักงานเลขาธิการ : กองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพฯ 10400 โทร. / โทรสาร : 02640-4488

Secretariat Office : Department of Psychiatry and Neurology, Phramongkutklao Hospital, Bangkok 10400 Tel. / Fax: (662)640-4488

ประกาศราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

ที่ 8/2563

เรื่อง คำแนะนำในการดูแลจิตใจช่วงการระบาดของไวรัส Covid-19

อาศัยอำนาจตามความในหมวด 1 ข้อ 3 (10) แห่งข้อบังคับแพทยสภา ว่าด้วยราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2538 และมติคณะผู้บริหารราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย มีมติให้เผยแพร่คำแนะนำในการดูแลจิตใจช่วงการระบาดของไวรัส Covid-19

จากสถานการณ์ระบาดของไวรัส Covid-19 ที่เกิดขึ้นในหลายพื้นที่ทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทยได้ส่งผลกระทบต่อทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้ที่ยังไม่เกี่ยวข้อง ในหลายด้านทั้งความเจ็บป่วย เศรษฐกิจ สังคม การเมือง วิธีการดำรงชีวิต ซึ่งจากผลกระทบเหล่านี้ ได้สร้างความหวุ่นวิตกและความเครียดแก่ประชาชนไทยเป็นอย่างมาก

ด้วยความห่วงใยต่อสุขภาพจิตของประชาชนไทย ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย จึงมีข้อเสนอแนะในการดูแลจิตใจช่วงการระบาดของไวรัส Covid-19

จึงประกาศให้ทราบทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563

พันเอกหญิง

(นพพร หิรัญวิวัฒน์กุล)

ประธานราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

คำแนะนำในการดูแลจิตใจช่วงการระบาดของไวรัส Covid-19

สิ่งที่ควรทำ

1. การรับข้อมูล

ควรรับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น ข้อมูลข่าวสารจากกระทรวงสาธารณสุข มีการใคร่ครวญไตร่ตรองโดยไม่ใช้ความรู้สึกตัดสินจะช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลโดยใช้เหตุจากข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง

2. ลดการเสพข้อมูล

การเสพข้อมูลข่าวสารการระบาดของโรคทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ หากเสพข้อมูลข่าวสารเหล่านี้มากเกินไป จะยิ่งกระตุ้นให้คิดมาก เกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล หวาดกลัวตื่นตระหนกมากขึ้น โดยไม่เกิดประโยชน์ในการดูแลตนเอง ครอบคร้วและสังคม

การเสพข้อมูลควรเป็นไปเพื่อทราบแนวทางในการป้องกันระมัดระวัง ดูแลตนเองตามหลักอนามัย และปฏิบัติตนกับคนในสังคม ได้ถูกต้องเหมาะสม

3. ใช้ชีวิตให้สมดุลเหมาะสมในการดูแลสุขภาพ เช่น การรับประทาน การนอน การออกกำลังกาย การป้องกันการรับเชื้อ/ การแพร่เชื้อ ช่วยให้มีพื้นฐานของร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงจากเชื้อไวรัส

4. การดูแลอารมณ์ความรู้สึกในช่วงที่มีการแพร่ระบาด

ในช่วงการแพร่ระบาด การเกิดอารมณ์เชิงลบ ย่อมเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดา ไม่ว่าจะเป็น ความเศร้า ความเครียด ความสับสน ความกลัว ความท้อแท้สิ้นหวัง และความโกรธ

แนวทางที่เหมาะสมในการดูแลอารมณ์มีดังนี้

4.1 ตระหนักและยอมรับว่าเรากำลังมีความรู้สึกตึงเครียด เศร้า กังวล กลัว หรือ โกรธ ที่เกิดขึ้นในใจ

เป็นเรื่องธรรมดา การตระหนัก รับรู้และยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลจิตใจที่ดี เพราะ เราได้รับรู้แล้วว่า ใจเราตอนนี้มีอาการอย่างไร และกำลังต้องการการดูแล

4.2 หาสาเหตุที่ทำให้เครียด และทำความเข้าใจความเครียดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น การทบทวนตนเองว่า เครียดเพราะอะไร กำลังกังวลอะไรในเรื่องนี้ ห่วงอะไร แล้วเขียนสิ่งที่วิตกกังวลต่างๆ ลงในกระดาษ จะช่วยให้ทราบว่า เราวิตกกังวลอะไร ต่อมาเขียนแนวทางในแก้ปัญหาเหล่านั้นๆ จะช่วยให้เราได้แนวทางที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น ลดการคิดวนเวียน และได้แนวทางที่ดีที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป การทราบสาเหตุ และเข้าใจที่มาของปัญหาความเครียด ความกังวล จะช่วยให้สามารถหาทางแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

4.3 การพูดคุยกับคนที่เราไว้ใจ เช่น เพื่อน คนในครอบครัว เป็นการช่วยลดความตึงเครียดในใจที่ดีแบบหนึ่ง และอาจได้รับวิธีการแก้ปัญหาหรือการดูแลใจที่ดีมากขึ้น

5. การตั้งสติเพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน

การแพร่ระบาดของไวรัสทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตปกติอย่างฉับพลันทั้งการทำงาน การเรียน การดำรงชีพ การถูกจำกัดพื้นที่ ปัญหาขาดแคลน อุปกรณ์ป้องกันความเจ็บป่วย ซึ่งปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าโหม จนตั้งตัวไม่ติด เพื่อรับมือให้ทันสถานการณ์ การตั้งสติจึงเป็นส่วนสำคัญมากในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น

การตั้งสติแบบง่ายๆ ที่ทำได้ทันทีเวลาเกิดความเครียด คือ การกลับมารับรู้ลมหายใจเข้า-ออก สัก 10 ครั้ง การกลับมารับรู้ลมหายใจเข้า-ออก ซ้ำๆ ต่อเนื่อง จะช่วยให้จิตใจเราสงบมั่นคงขึ้น และช่วยให้คิดแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

6. หางานอดิเรกที่เหมาะสม

งานอดิเรกที่เหมาะสม คือ งานอดิเรกที่ทำให้รู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย และอาจช่วยเพิ่มปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในบ้าน โดยควรเป็นกิจกรรมที่ไม่เพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ

7. การสื่อสารในสังคมออนไลน์

การแชร์ การโพสต์ บทความหรือข่าวสารที่ถูกต้องทางการแพทย์ รวมถึง แนวทางดีๆ ในการดูแลร่างกายและจิตใจ จะเป็นประโยชน์กับคนในสังคม

8. เข้าใจความรู้สึกทุกข์ของติดเชื้อไวรัส Covid-19 และผู้ที่เกี่ยวข้อง

การแพร่กระจายของเชื้อไวรัสเป็นสิ่งที่คาดการณ์และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนมีโอกาสที่จะสัมผัส รับ และแพร่กระจายเชื้อได้ ผู้ที่ติดเชื้อก็มีความทุกข์ใจ กังวลถึงความเจ็บป่วยที่ไม่ทราบว่า จะมีความรุนแรงถึงชีวิตหรือไม่ ควรสื่อความเห็นใจ เข้าใจ ให้กำลังใจแก่ผู้ติดเชื้อ การแสดงท่าทีรังเกียจ จะทำให้บรรยากาศในสังคมยิ่งเป็นทุกข์ หมดยก่าลังใจ จะส่งผลกลับมาที่จิตใจของเราเองในที่สุด

9. การส่งความใส่ใจ ความปรารถนาดี และการช่วยเหลือดูแลกันในสังคม

เป็นสิ่งที่ช่วยให้ใจของเรา คนใกล้ตัว และคนในสังคม มีความสุขมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากในยามที่สถานการณ์มีความยากลำบาก และเป็นหนทางที่ทำให้ทุกคนผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปด้วยกันได้อย่างมีพลัง

สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. ไม่ควรแก้เครียดด้วยวิธีที่มีผลลบต่อร่างกาย และ จิตใจ

เช่น การใช้บุหรี่ แอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดอื่นๆ มาเพื่อช่วยบรรเทาความรู้สึกด้านลบ เพราะจะกลายเป็นการสร้างปัญหาให้กับตนเองมากขึ้น

2. การหาคนผิด การตำหนิกันในสังคม เช่น ในสื่อสังคมออนไลน์

จะกระตุ้นให้เครียดโดยใช่เหตุ และ สร้างบรรยากาศทางสังคมให้ตึงเครียดยิ่งขึ้น แต่ควรนำสิ่งที่ผิดเหล่านั้นมาเรียนรู้ เพื่อเป็นประโยชน์กับชีวิตเรา และคนที่เรารัก

3. การแสดงการรังเกียจกันในสังคม โดยเฉพาะผู้ป่วย หรือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเชื้อไวรัส Covid-19

เพราะ การแสดงท่าทีรังเกียจ จะทำให้บรรยากาศในสังคมยิ่งเป็นทุกข์ เพิ่มความรู้สึกแย่ในทุกฝ่ายรวมถึงตัวเราเองด้วย

4. การแชร์ การโพสต์ ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง

เพราะจะยิ่งเพิ่มความเข้าใจผิดให้กับคนในสังคม ซึ่งจะทำให้สังคมเกิดปัญหามากขึ้น
