

ยิ่งกด ยิ่งให้ ยิ่งได้บุญ...
ใครใครก็ทำได้

948-0060-100# กด

#SAVESWINNO

ข่าวไรต์

ทฟิว พลิกทันที่ล้างจาน

ขจัดคราบมัน
ให้จานขาวสะอาดใส
เป็นมิตรต่อ
สิ่งแวดล้อม

วันพฤหัสบดีที่ 9 เมษายน พ.ศ. 2563

www.naewna.com หน้า 13



●● ช่วงใจปลดปล่อยไวรัสโควิด-19 มาจากนอกเหนือจากงานประจำ ในฐานะ ลว. ม.ล.ปนัดดา ดิศกุล ยังใช้เวลาพาลูกสาว ดิวออนไลน์ "ศาลเจ้าพระราชา" ให้กับลูกศิษย์ กศน. ทั้ง 50 เขต กรุงเทพมหานคร คือ การใช้ความรู้สู้โควิด ชนิดไม่เคยทิ้งจิตวิญญาณครูเจกเช่นคุณพ่อผู้ล่วงลับ ท่านครู ม.ว.สังขสิทธิ์ ดิศกุล.●●

พรศิริ ใจเย็นแอ แม่เก๋ๆ ยาว คาเฟ่ ไปเลือกหาอุปกรณ์ผลิต Face Shield แจกให้เพื่อนฝูงญาติมิตร...สองพี่น้อง **อ่อนอุษา ลำเลียงพล-นิษฐา พงษ์โสภณ** ซึ่งบ้านอยู่ซอยนครวิทย์ ใกล้ๆ กัน ช่วยผลิตด้วยความตั้งใจเพื่อส่งไปให้แพทย์-พยาบาล-บุคลากรทางการแพทย์ ตามโรงพยาบาลในต่างจังหวัด นำใจดีด้วยความรัก ความสามัคคีจากกลุ่มเล็กๆ จะนำพาให้ชาวไทยทุกคนสู้ชนะโควิด-19 ไปด้วยกัน.●●

เชิญร่วมบริจาคเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ และเครื่องอุปโภคบริโภคสำหรับผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 ณ รพ.เลขาสถานศรีนครินทร์ สาขา 2 หรือ บริจาคเงินที่ บช. SCB 565-302612-0 โทร.081-5438197 ..●●

ไพรัชชัยไทย ร่วมช่วยให้คนไทยส่งหน้ากากอนามัยและอุปกรณ์ทางการแพทย์ให้ รพ.ฟรี (ไม่รวมค่ากล่อง) วันละถึง 30 เม.ย. โดยจ่ายหน้าถึง รพ. ถ้าส่งจำนวนมาก โทร.02-8313598, 091-7717408.●●

มัลลิกา พุฒิชัย นำสมาชิกเหล่ากาชาด จ.ศรีสะเกษ และกองอาสารักษาดินแดนฯ จัดทำหน้ากากผ้ามีลิ้น เพื่อนำไปแจกให้กับประชาชนและโรงพยาบาล.●●

ธานีพร พานิชธีระ จัดกิจกรรมขอบคุณผู้ใช้งานในโครงการ "Tollway lucky Way 2020 โบนัสให้โชค" สัปดาห์รางวัลว่า 190 รางวัล มูลค่ากว่า 3 ล้านบาท ส่งไม่เสร็จได้แล้วตั้งแต่ต้นปี-31 พ.ค. สอบถาม Tollway Call Center : 1233.●●

ดร.วันดี กุญชรยาคง จุลเจริญ พร้อมสามี **สุทธิพงษ์ จุลเจริญ** หอบไปเป็นชาวสวนเก็บมะม่วงที่บ้านสวนนครนายก มาแจกเพื่อนๆ ที่สภาสวีสแห่งประเทศไทย และเพื่อนบ้าน.●●

เพื่อนๆ Digital CEO#3 กระหน่ำไลน์ร่วมยินดีกับ **พลอากาศโทพันธ์ศักดิ์ พัฒนกุล** เป็นเจ้ากรมข่าวทหารอากาศคนใหม่.●●

ยามที่มีแต่คนอยู่บ้านเลยได้เห็นว่าขยะจากเศษอาหารเป็นปัญหาทั้งเชื้อโรคและหนู เพื่อนๆ ต่างปรึกษา **ณัฐกานต์ คลออุทัยนันต์** เรื่องเปลี่ยนขยะเศษอาหารมาเป็นปุ๋ยภายใน 24 ชม. ด้วย ไอเดียลิ่งขยะโอเอศรักษ์โลก จากออสเตรเลีย ใครสนใจที่ <https://th-th.facebook.com/pg/Oklinthailand/posts/> หรือ โทร.081-8013880.●●

น้อง

‘หมอเบิร์ท’อดทนนางสาวไทย แะรับมือ COVID-19 ไม่ให้ป่วยใจ

ท่ามกลางสถานการณ์ COVID-19 ทั้งแพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วย และประชาชนทุกคนล้วนมีความเครียดและความกังวลใจ มาสู่สักนิดว่า เราจะช่วยกันรับมือ ดูแลจิตใจ และผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกันได้อย่างไร จิตแพทย์สาวสวย “หมอเบิร์ท” แพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ อดทนนางสาวไทย ปี 2542 ผู้อำนวยการศูนย์จิตตกรรม โรงพยาบาลกรุงเทพ แนววิธีจัดการความเครียดเพื่อรับมือ COVID-19 อย่างถูกวิธี

หมอเบิร์ท หรือ แพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลไกโดยธรรมชาติที่ช่วยให้มนุษย์เตรียมตัววางแผนและรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่เรารู้สึกเครียดกลัว วิตกกังวล เป็นสิ่งที่ดี เพราะเราจะได้ชวนหาความรู้ หาข้อมูล มาประกอบการตัดสินใจ ให้มีการวางแผนและเตรียมการ รับมือกับโรคระบาดที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ลองสังเกตอาการของตัวเองในสถานการณ์ COVID-19 ว่ามีดังต่อไปนี้หรือไม่ อาทิ อารมณ์แปรปรวน กลัว เครียด กังวล หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท ฝันร้ายต่อเนื่องหรือหวาดผวาทกรรณการจินตนาการ บางรายกินไม่ลง บางรายกินมากผิดปกติ รู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่ลดชั้น เนื้อชาเมือ ไม่อยากทำอะไร สมาธิจดจ่อไม่ได้ หลงๆ ใญ่ๆ ทำงานบกพร่อง สูญเสีย



หมอเบิร์ท-พญ.อภิสมัย ศรีรังสรรค์

โซเชียมมีเดีย รวมตัวระวังข่าวปลอม 3.ปฏิบัติตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ เป็นต้น 4.ตรวจสอบอาการทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเฝ้าระวังอาการซึมเศร้า

5.ใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติและมีคุณค่า แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราก็จำเป็นต้องดำเนินชีวิตให้เป็นปกติอย่ามัวแต่จ้องอยู่กับข่าวจนป่วยทั้งใจและกายเทคนิคใช้ชีวิตให้เป็นปกติ (Healthy Routine) ประกอบด้วยวินให้เป็นปกติ ทำอาหารง่ายๆ เช่น พุงข้าว หอมไข่ เป็นต้น นอนให้เป็นปกติ การนอนหลับให้เพียงพอเป็นภูมิคุ้มกันชั้นดี นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอได้ เชื่อมต่อกับผู้อื่น แม้จะเจอเพื่อนฝูงคนเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้ แต่ยังสามารถเชื่อมต่อพูดคุยปรึกษาหารือกันได้ โดยใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อถึงกัน หากิจกรรมทำอย่าให้ว่าง แม้จะ Work from Home ก็ควรทำตัวเหมือนปกติ ตื่นเช้าอาบน้ำ แต่งตัว หรือออกกำลังกายตามรูปร่างแทนการไปฟิตเนส ทำสิ่งที่น่าสนใจและงานอดิเรกที่ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ออกกำลังกายสมอง ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ทำกิจกรรมในเงื่อนไขสถานการณ์ที่จำกัด เช่น ลองวาดรูปภาพด้วยอุปกรณ์เท่าที่มี อบรมขนมหรือทำอาหารง่ายๆ ฟังเพลง เป็นต้น



การตัดสินใจ ผู้ป่วยที่มีโรคทางกาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ ในระยะนี้อาจมีอาการกำเริบแปรปรวน เช่น ปวดท้อง ปวดหัว ปวดตามตัว หรือมีผื่นขึ้น ตื่นตระหนก ฯลฯ เริ่มรู้สึกห่อหุ้มหรือหวาดกลัว ไม่อยากใช้ชีวิตอยู่ เป็นต้น หลายคนไม่ตระหนักว่ากำลังเกิดความผิดปกติด้านอารมณ์ เมื่อไม่รู้สึกตัวไม่ได้จัดการอย่างถูกต้อง จนอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน มีปัญหาความสัมพันธ์ ทั้งเรื่องส่วนตัวและกับเพื่อนร่วมงาน ความเครียดสะสมยังอาจนำไปสู่การตัดสินใจผิดพลาดนำชีวิตตัวเองไปโดยง่าย

4 สาเหตุหลักในผู้ป่วยที่มีอาการจิตแพทย์ ระบุว่า COVID-19 ทำให้เกิดความเครียดคือ 1.กลัวการติดเชื้อ เพราะไม่แน่ใจได้ว่าวิธีไหนจะปลอดภัย ทุกคนสามารถเกิดการแพร่เชื้อได้หมด เกิดอาการวิตกกังวลตระหนกตกใจ หวาดกลัว หรือแม้แต่คนที่ดูปกติแข็งแรงก็สามารถกลายเป็นผู้ติดเชื้อแบบไม่มีอาการและสามารถแพร่เชื้อได้ 2.สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงรายวันมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น นโยบายรัฐบาลปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์เกือบทุกวัน วันนี้อาจไปทำงานปกติ วันรุ่งขึ้นที่ทำงานอาจถูกปิด 3.ความกังวลเรื่องหน้าที่การงานบางคนโดนสั่งพักงานหรือที่ทำงานต้องปิดตัว 4.สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดมาก คือการที่ไม่มีทางรู้ว่าสถานการณ์นี้จะยาวนานเพียงใด ผลกระทบทางเศรษฐกิจจะยาวนานแค่ไหน แม้หลายคนจะให้ความร่วมมือกับนโยบายเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) หรือปฏิบัติตามรายงานของภาครัฐอย่างเคร่งครัด แต่การแพร่ระบาดก็อาจจะยังไม่ยุติในระยะเวลาอันใกล้

อย่างไรก็ตาม ในผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต (Mental Health) อยู่เดิม อาการอาจกำเริบรุนแรง

ขึ้นได้ ทั้งนี้ ก่อนเกิดวิกฤติ COVID-19 มีผู้คนจำนวนมากตกอยู่ในภาวะเครียด องค์การอนามัยโลกได้มีรายงานเมื่อต้นปี 2020 ว่า ทั่วโลกมีคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประมาณ 264 ล้านคน โดยประเทศไทยพบอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากปี 2560 คือ 4.94 ต่อประชากรแสนคน เป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2561 นอกจากนี้ ยังมีโรควิตกกังวล ซึ่งในสหรัฐอเมริกา มีรายงานผู้ป่วยวิตกกังวล โดย The Anxiety and Depression Association of America สูงถึง 18.1% ของประชากร หรือประมาณ 40 ล้านคน เมื่อเกิดวิกฤติ COVID-19 ผู้ป่วยเหล่านี้มีอาการกำเริบหรือแย่ลงได้ แม้ยังได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น หากคุณหรือคนใกล้ชิดเป็นคนหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มผู้ป่วยหรือสงสัยว่าจะป่วย ควรพบจิตแพทย์เพื่อประเมินและรักษาอย่างเหมาะสม หรือหากมีนัดที่ไม่ควรหยุดพบแพทย์ เพราะอาจนำไปสู่อาการรุนแรงและเป็นอันตรายได้ ซึ่งปัจจุบันมีการให้บริการการปรึกษาทางไกลที่เรียกว่า E-Mental Health ทำให้คนไข้ได้รับความสะดวกมากขึ้น

หมอเบิร์ท ได้แนววิธีการรับมือสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 อย่างเข้าใจคือ 1.ไม่ทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง ในสถานการณ์แบบนี้อาจเกิดความเครียดขึ้นได้ แต่ความเครียดอาจทำให้เกิดภาวะห่อหุ้มหมดหวัง อารมณ์ที่ไม่เป็นปกติทำให้เรามีโอกาสตัดสินใจทำสิ่งใดๆ โดยไม่รอบคอบ คำแนะนำคือ ควรประเมินประคองอารมณ์ให้ผ่านสถานการณ์ไปได้โดยไม่แต่ละวันรักษาตัวให้ตัวเองให้จิตใจ 2.ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น เช็กข่าววันละครั้งก็เพียงพอเลือกรับข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ ลดการเสพ

6.สุดท้าย คือฝึกปรับทัศนคติ อย่าตระหนก อย่ากังวลจนเกินไป โดยใช้หลักการ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) คือ ทุกครั้งที่มีความรู้สึกแย่ เกิดขึ้นต้องรู้สึกตัว ลองใช้เวลาสักวันละ 5 นาที สำรวจทบทวนความคิด ความรู้สึก หรือการตอบสนองทางร่างกาย หรือถ้าไม่แน่ใจลองถามคนรอบข้างและคนใกล้ชิด เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกลบ ไม่ต้องพยายามปรับให้เป็นบวก โดยการอยู่บนพื้นฐานความจริง อยู่แบบกลางๆ (Neutral) มีทั้งลบและบวก เมื่อรู้สึกแล้วก็แค่รับรู้ว่ามันเป็นความรู้สึก ไม่ต้องไปหุ่ดห่อหุ้มซ้ำซ้อน ยอมรับว่าความผิดพลาด ความล้มเหลว เป็นสิ่งที่อาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ Mindfulness ช่วยช่วยให้เรารู้จักใช้ชีวิตให้ช้าลงสักนิด เช่น ขณะทานข้าวไม่ต้องเปิดดูข่าว ไม่ต้องคุยกันเรื่อง COVID-19 ลองใช้เวลาสั้นๆ รับรู้รสชาติพักความคิดสัก 10 วินาที แล้วลองฝึกที่จะจดจ่ออยู่กับวินาทีที่เป็นปัจจุบัน นั่นคือช่วงที่ Mind ได้รับการบำบัด Take A Break หยุดทั้งความคิดลบและบวก เทคนิคนี้เรียกว่า Mindfulness ฝึกให้ได้วันละนิดเมื่อฝึกได้ เมื่อ Mind ได้พักเต็มพิกัดเป็นระยะๆ จะมีเรี่ยวแรงออกไปสู้รบกับสถานการณ์ยากๆ ได้ใหม่ Sharing is Caring คงความสัมพันธ์ไว้ให้มัน แม้จะห่างกายตามนโยบาย Social Distancing แต่ไม่จำเป็นต้องห่างกัน สามารถโทร.คุยกัน หรือจะ VDO Call ให้เพื่อนทักทาย

“เราต่างคนต่างมีความทุกข์ การได้มีพื้นที่ที่สามารถระบายออกมาบ้าง ได้แลกเปลี่ยนแบ่งปัน (Sharing) ถือเป็นอาวุธสำคัญ การได้พูดคุยเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แม้ไม่รู้จักกัน ก็เป็นการเยียวยาช่วยให้มีความหวัง และร่วมสู้ไปด้วยกันช่วยให้เกิดกำลังใจ ได้ดีที่สุดในช่วงวิกฤติ COVID-19” หมอเบิร์ท กล่าวทิ้งท้าย