

กักตัวอย่างไรให้มี 'ความสุข' ในสถานการณ์ COVID-19

ในสถานการณ์ที่ COVID-19 กำลังระบาดอย่างหนัก และอัตราการติดเชื้อที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกมาตรการป้องกัน COVID-19 หนึ่งในนั้นคือ การกักตัวอยู่ที่บ้าน หรือ work from home ทำให้ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของเราอย่างมาก ซึ่งหลายคนกักตัวอยู่บ้านนาน ๆ ไม่ค่อยได้พบเจอผู้คนหรือสังคม ก็อาจจะทำให้ประสบปัญหา เหงา เบื่อ ไม่อยากทำงาน อดสู้อยู่แต่ในห้องจนทำให้เกิดความเครียดและมีความวิตกกังวล อารมณ์เสียง่ายขึ้น ทำให้สุขภาพจิตย่ำแย่ ตลอดจนอาจพัฒนากลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ แล้วจะอย่างไรให้ไม่ต้องเจอกับสภาวะเหล่านี้ล่ะ ? เราจึงได้เสนอ 6 แนวปฏิบัติ ที่จะช่วยให้คุณกักตัวอยู่บ้านได้อย่างมีความสุข

1. ติดต่อสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์ต่างๆ คุณสามารถติดต่อสื่อสารได้ผ่านทางโซเชียลมีเดีย หรือมือถือ ไม่ว่าจะกับคนรัก เพื่อน คนรู้จัก ครอบครัว การพูดคุยกับคนอื่นยังช่วยสามารถช่วยให้มีกำลังใจ รู้สึกว่าอยู่ตัวคนเดียว

2. ติดตามข่าวสารอย่างมีสติ ข่าวสารในโซเชียลมีเดียมีการแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว ควรติดตามข่าวที่น่าเชื่อถือได้เท่านั้น หลีกเลี่ยงข่าวในแง่ร้าย ไม่หมกมุ่นมากเกินไป หรือฟังข่าวที่ทำให้คุณเกิดความวิตกกังวล แนะนำให้ติดตามอย่างพอดี

3. หากิจกรรมผ่อนคลาย การมองหางานอดิเรกทำในยามว่างเป็นหนึ่งในกิจกรรมช่วยบรรเทาความวิตกกังวลจากการต้องกักตัวอยู่ภายในบ้าน ซึ่งคุณจำเป็นต้องดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ลองหากิจกรรมที่ทำให้คุณรู้สึกสนุกและมีความสุข เช่น การออกกำลังกาย ฟังเพลง ดูหนัง อ่านหนังสือที่ชอบ ฟีกสมาธิ วาดรูป ทำอาหาร เป็นต้น

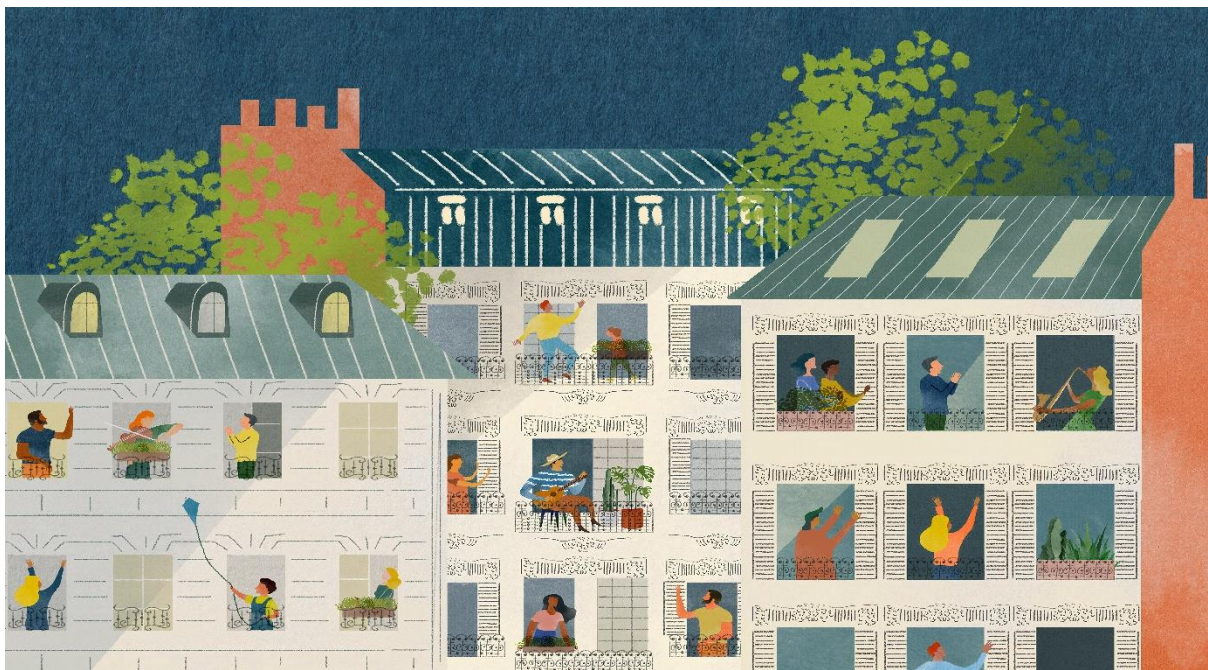
4. เติมเต็มความรู้ และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เตรียมพร้อมรับมืออาการป่วยอย่างมีสติ หาข้อมูลที่ช่วยในการช่วยเหลือจิตใจตัวเอง และถ้ารู้สึกที่ตัวเองเครียด หรือวิตกกังวลมากเกินไป ควรติดต่อขอความช่วยเหลือจากแพทย์

5. จัดการกับสภาพแวดล้อม การอยู่แต่ในห้องอาจจะทำให้คุณเกิดเครียด ลองเปิดหน้าต่างเพื่อรับแสงแดด จะช่วยให้คุณได้สัมผัสกับอากาศและรับชมวิวภายนอก หรือหาโอกาสทำความสะอาด ตกแต่งบ้านให้น่าอยู่มากขึ้น

6. ลองทำสิ่งใหม่ เปิดประสบการณ์ใหม่ ๆ ด้วยการลองทำสิ่งที่ยังไม่เคยทำมาก่อน หรือสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ปลดปล่อยไอเดียดี ๆ เช่น ลองคิดค้นเมนูอาหารหรือเริ่มต้นเขียนอะไรบางอย่าง เพื่อเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ถ่ายทอดความคิดต่าง ๆ

การอยู่แต่บ้านเป็นเวลานาน ๆ ย่อมไม่ยากนักที่จะทำให้เกิดอาการเบื่อหน่าย หดหู่ ท้อใจ ซึ่งสำหรับบางคนอาจพัฒนาไปสู่การเกิดโรคซึมเศร้าซึ่งมีความรุนแรงได้ ดังนั้นถ้าหากจำเป็นที่จะต้องอยู่บ้านเป็นเวลานานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การปฏิบัติตามแนวปฏิบัติทั้ง 6 ประการดังกล่าวจะช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ได้ แต่หากปฏิบัติตามแล้วยังรู้สึกไม่ดีขึ้นก็ควรปรึกษาจิตแพทย์หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โดยเรื้อนอกจากการดูแลสุขภาพกายให้ห่างไกลจาก COVID-19 แล้วก็อย่าลืมดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วย

ความสุขไม่ได้เลือกเรา แต่ตัวเราต่างหากที่เลือกหาความสุขให้กับตัวเอง



ขอบคุณรูปภาพจาก <https://unsplash.com>

อ้างอิง: สุดา วงศ์สวัสดิ์. (2563). องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์การระบาด โควิด-19 “ใจพร้อม ไม่ยอมป่วย”. กรมสุขภาพจิต

5 วิธี ช่วยลดความเครียดในช่วงกักตัว. (2563). <https://uwaе.online/content/new-research-stress-quarantine-and-5-ways-feel-better>.

Team Klook. (2563). <https://www.klook.com/th/blog/thing-to-do-if-youre-quarantined-at-home/>.