

นักศึกษากับความวิตกกังวลโควิด-19



ขอบคุณรูปภาพจาก : <http://mfuwn.mfu.ac.th/?p=2719>

สถานการณ์โควิด-19 ระลอกใหม่ ทำให้ผู้คนจำนวนมากไม่น้อยที่กักตัวเองอยู่บ้านเพราะเกิดความวิตกกังวลว่า หากออกไปแล้วจะทำให้ตนเองเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งในปัจจุบันสถานการณ์โควิด-19 เริ่มคลี่คลายลงบ้างแล้ว จึงกลับสู่การเรียนการสอนที่สถานศึกษา โดยกลุ่มแนวทางการศึกษาระดับอุดมศึกษา (หรือนักศึกษา) นั้น เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยง เนื่องจากมีผู้คนกลับมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก ถึงจะมีการเว้นระยะห่างกัน แต่ก็ยังมีการสนทนาพูดคุย มีการสัมผัสกันของผู้คน บางทีไม่มีการป้องกันที่เข้มงวด ผู้คนไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยทุกคน หรือสวมหน้ากากอนามัยไม่ถูกวิธี รวมไปถึงความเสี่ยงจากการเดินทางมาจากบ้านของตนเองในแต่ละจังหวัด ด้วยเหตุผลเหล่านี้ถึงแม้สถานการณ์โควิดจะคลี่คลายลงแต่ก็พบว่ายังมีความเสี่ยงอยู่ในสถานการณ์ช่วงนี้ ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าหลายๆ คน เผชิญอยู่กับความไม่แน่นอน ทั้งความไม่แน่นอนเกี่ยวกับการติดเชื้อ การป้องกันรักษา การดำเนินชีวิต ความไม่แน่นอนเหล่านี้ เป็นสิ่งกระตุ้นอย่างดี ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล และส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจ จนทำให้เกิดความเครียดสะสมได้

แบบไหนที่เรียกว่าวิตกกังวล

ถ้าพูดถึงความวิตกกังวลเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนในช่วงที่กำลังประสบเหตุการณ์บางอย่างที่รู้สึกว่ายู่เหนือการควบคุม หรือยังไม่สามารถหาทางออกกับบางเรื่องได้ ซึ่งอาจจะเกิดได้กับเรื่องใกล้ตัว ในส่วนของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในช่วงโควิด-19 เช่น รู้สึกกังวล ไม่สบายใจกับการที่ต้องออกไปนอกที่พัก รู้สึกกังวลกับการเตรียมตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัส เช่น กักตุนอาหาร, หน้ากาก, เป็นต้น นอนไม่หลับหรือมีปัญหาการนอน เพราะคิดเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโควิด-19 หรือคิดว่าส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร ความกังวลที่ยกตัวอย่างไปนี้ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นมาแล้วหายไปเองในช่วงเวลาไม่นาน หรือหายไปเมื่อคุณสามารถหาทางออกให้กับเรื่องนั้นได้

ความกังวลแบ่งเป็น 3 ระดับ

ความกังวลระดับต่ำ หมายถึง มีความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) เล็กน้อย ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เพราะจะทำให้มีความใส่ใจที่จะดูแลและป้องกันตนเอง ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และไม่กระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

ความกังวลระดับปานกลาง หมายถึง มีความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ปานกลาง ซึ่งอาจกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวันในบางด้าน และมีโอกาสที่จะเพิ่มความกังวลสูงขึ้นได้ หากมีวิธีปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม

ความกังวลระดับสูง หมายถึง มีความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) สูง จนกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมาก ความกังวลในระดับนี้หากคงอยู่เป็นเวลานาน อาจเพิ่มโอกาสเจ็บป่วยทางกายมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องหาทางผ่อนคลายกังวลให้น้อยลง

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อาจทำให้นักศึกษาจำนวนมากเกิดความวิตกกังวล เป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ แต่เราจะลดความวิตกกังวลที่ทำให้บั่นทอนจิตใจของเราได้อย่างไร เพราะนอกจากการดูแลสุขภาพแล้ว การดูแลสุขภาพจิตใจถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผ่านพ้นวิกฤตในครั้งนี้ไปได้ มีวิธีแนะนำ ดังนี้

- สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อยๆ
- เว้นระยะห่างระหว่างกัน 1-2 เมตร และไม่อยู่ที่แออัด
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เจ็บคอ เหนื่อยหอบ หรือผู้ที่กลับมาจากพื้นที่เสี่ยง
- หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งกระตุ้น เมื่อพบว่ามีอาการวิตกกังวลเกิดขึ้นอย่าใช้ทางออกด้วยการดื่มแอลกอฮอล์หรือกินยานอนหลับ
- รับข่าวสารให้น้อยลงและเลือกอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น หรือติดตามข่าวสารอย่างมีสติ
- ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความกังวล เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ดูรายการบันเทิง และอื่นๆ

- ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- หากมีความวิตกกังวลสูง สามารถปรึกษานักจิตวิทยาคลินิก หรือสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาเพิ่มเติมได้ที่สายด่วน 1745

ทั้งนี้จากที่กล่าวมาข้างต้นว่า นักศึกษาเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงโควิด-19 อย่างไร จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่เกิดความวิตกกังวลจากสถานการณ์นี้ สำหรับเทคนิคการลดความวิตกกังวลนั้น แต่ละคนมักจะมีวิธีที่ถนัดไม่เหมือนกัน ดังนั้นหากความวิตกกังวลลดลง ทุกคนก็จะยังคงมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่แข็งแรง

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

- บัลลังก์ โรหิตเสถียร (2021). ศธ.360 องศา , จาก <https://moe360.blog/>
- โรงพยาบาลเพชรเวช (2563). ความกลัวและความวิตกกังวลที่มาหลังจากวิกฤต COVID-19 , จาก http://www.petcharavejhospital.com/th/Home/search_list
- โรงพยาบาลบางปะกอบ 9 (2563). สุขภาพจิตดีสู้ COVID – 19 , จาก https://www.bangpakokhospital.com/care_blog
- TOT. ใครวิตกกังวลกับโควิด-19 TOT มีวิธีแก้ไขง่ายๆ , จาก <https://www.tot.co.th/sme-tips/SME-tips/2020/07/16/who-were-worried-about-19>

61240016 นางสาวชกร ไกรพูล
ผศ.ดร.กัณฑ์พัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร