

## วิธีฟื้นตัวและรับมือกับความเครียดในช่วงสถานการณ์ COVID-19

### 1. ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ

การทำกิจกรรมที่ตนเองชอบหรือให้คุณค่าในช่วงที่เราเครียดนั้น เป็นวิธีที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้เราสามารถฟื้นฟูตนเองจากความเครียดได้ ซึ่งกิจกรรมนั้นก็ต้องเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ด้วย เพราะบางกิจกรรมก็ไม่สามารถทำได้หรือต้องพยายามหลีกเลี่ยงที่จะทำ เช่น การดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ การไปเที่ยวนอกบ้าน เป็นต้น ดังนั้น เราจึงควรปรับเปลี่ยนบริบทของการทำกิจกรรมนั้นสักเล็กน้อย เช่น เปลี่ยนจากดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์มาเป็นดูที่บ้านผ่านทางช่องทางอื่น ๆ โดยอาจจัดห้องให้มีบรรยากาศที่คล้ายคลึงกับในโรงภาพยนตร์ หรือเปลี่ยนจากการเที่ยวนอกบ้านมาเป็นการดูวิดีโอ ยูทูปของผู้อื่นที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการท่องเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ แทน

ยกตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถทำได้ที่บ้านในช่วง COVID-19 ดังนี้

- ออกกำลังกาย
- เล่นเกมส์ ฟัง Podcast
- ดูละคร ซีรีส์ หรือภาพยนตร์
- ปลูกผัก
- ทำอาหาร
- ทำงานฝีมือ
- อ่านหนังสือที่ค้างไว้
- ท่องเที่ยวออนไลน์
- วาดรูป

### 2. นึกถึงวิธีที่เคยใช้ฟื้นฟูตนเองจากความเครียดที่ผ่านมาและนำมาปรับใช้ในสถานการณ์นี้

วิธีการที่ดีที่สุดในการหากิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียดของเรา อาจจะเป็นวิธีการเดิมที่เราเคยนำมาใช้ในสถานการณ์ตึงเครียดที่เคยเกิดขึ้นในอดีต เราจึงควรทำการคิดและมองกลับไปในอดีตว่าสถานการณ์ที่ทำให้เราเกิดความเครียดนั้น เราทำกิจกรรมใดหรือปฏิบัติตัวอย่างไรที่ทำให้เราสามารถก้าวข้ามจากสถานการณ์นั้นมาได้ และนำมาปรับใช้กับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นนี้

### 3. ติดต่อสื่อสารกับครอบครัว เพื่อน หรือสังคม เพื่อหาแรงสนับสนุนทางด้านจิตใจจากสังคม

เมื่อเราเกิดความเครียด เราไม่ควรที่จะอยู่คนเดียวหรือแยกตัวออกจากผู้อื่น เพราะจะทำให้เรายังรู้สึกวิตกังวลและเพิ่มโอกาสในการเป็นโรคซึมเศร้าได้ ดังนั้น เราจึงควรติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน หรือผู้ที่เรารู้สึกดีด้วย การได้ติดต่อพูดคุย ได้แชร์ความรู้สึกและสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ จะช่วยทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เพราะมีผู้คนเหล่านี้กำลังคอยสนับสนุนให้กำลังใจเราอยู่ ซึ่งการมีมาตรการระห่างทางสังคมไม่ได้เป็นสิ่งที่ห้ามให้เราติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เพราะยังมีหลากหลายวิธีที่เราสามารถใช้ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้นอกจากการไปพบโดยตรง เช่น ติดต่อผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์หรือผ่านทางโทรศัพท์

### 4. เขียนระบายความเครียดที่มีลงบนกระดาษ

การเขียนระบายความคิด ความรู้สึกหรือสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ลงในกระดาษ (expressive writing) เป็นสิ่งที่ช่วยลดระดับความเครียดของตนเองลงได้ ทั้งนี้อาจจะไม่ได้ผลในทุกคนโดยเฉพาะผู้กำลังเผชิญกับปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างรุนแรง เช่น ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า

การเขียนระบายความรู้สึกเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราสามารถจัดการ จัดระเบียบความคิดและให้ความหมายกับสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น และการเขียนระบายถึงเรื่องราวนี้เองก็เป็นการเพิ่มแนวโน้มให้เราพูดถึงความรู้สึกที่กำลังเผชิญอยู่ออกไปให้ผู้อื่นได้รับรู้ ทำให้เรามีโอกาสได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่สามารถเยียวยาจิตใจเราได้อีกด้วย แต่ในสถานการณ์ที่เราารู้สึกเครียดมาก ๆ หรือพบเจอกับสถานการณ์ที่กระทบกระเทือนกับจิตใจรุนแรงเป็นอย่างมาก การเขียนระบายความรู้สึกออกมาในทันทีอาจจะไม่ได้ช่วยเรามากนักและทำให้เรารู้สึกแย่ยิ่งขึ้น เพราะเรายังไม่พร้อมที่จะเผชิญความรู้สึกนี้อีกครั้ง ดังนั้นในสถานการณ์ที่เราประเมินแล้วว่ามีพลังเป็นอย่างมาก การเขียนระบายความรู้สึกนี้เราอาจจะเลือกมาใช้เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่งหลังจากเกิดเหตุการณ์นั้น

### 5. จัดบันทึกเพื่อขอบคุณ

การจัดบันทึกสิ่งดี ๆ ที่เจอทุกวันก่อนเข้านอนทุกคืน จะทำให้มุมมองของเราที่มีต่อโลกเปลี่ยนไปในทางบวกมากยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียดที่เราเผชิญอยู่ และทำให้เรามีความสุขกับชีวิตมากยิ่งขึ้น

วิธีการจดบันทึกเพื่อขอบคุณมีขั้นตอนดังนี้ คือ ก่อนเข้านอนทุกคืน ให้เราคิดถึงบทกวีถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในระหว่างวัน คิดถึง 3 สิ่งที่ดีที่สุดที่เกิดขึ้นกับตนเอง และบันทึกลงในสมุด โดยทำอย่างมีสติและไตร่ตรองในแต่ละสิ่งที่เราจดลงไป รวมไปถึงอธิบายสาเหตุที่ทำให้เรารู้สึกดีด้วย

สามารถอ่านเรื่องวิธีการจดบันทึกเพื่อขอบคุณเพิ่มเติมได้ที่

<https://www.facebook.com/SilpakornPsycho/photos/a.621345374705863/1758849607622095/>

## 6. ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้ดีอยู่เสมอ

การดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้ดีเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถรับมือ และพร้อมที่จะจัดการกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น เพราะหากสุขภาพร่างกายของเราแย่ลงก็มีโอกาสที่จะยิ่งทำให้เราเครียดมากขึ้นได้

การดูแลสุขภาพร่างกายให้ดีจึงอาจทำได้ด้วยวิธีการเหล่านี้

- รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่และถูกหลักอนามัย
- ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ ทำสมาธิ ให้เวลาตนเองได้มีเวลาพักหายใจเข้าออกลึก ๆ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ให้เวลาตนเองทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อทำให้ตนเองผ่อนคลาย
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติด

## 7. หลีกเลี่ยงการพบเจอหรือติดต่อกับสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกเครียด

เราควรหลีกเลี่ยงที่จะทำการติดต่อหรือพบเจอกับผู้คนหรือสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้เราเครียดให้มากที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ เพราะในบางครั้งเราไม่สามารถที่จะใช้เหตุผลหรือตรรกะใด ๆ ที่จะพูดคุยหรือแก้ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น หากเรายิ่งทำการท้าทาย ตอบโต้ให้เหตุผลกับสิ่งเหล่านั้น มันก็ยิ่งทำให้เราสิ้นเปลืองพลังงาน และเครียดมากยิ่งขึ้นไปอีก ดังนั้นเราควรที่จะอดทนและเก็บพลังงานของเราไว้ใช้เพื่อรับมือกับความเครียดที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่จะดีกว่าไปเผชิญเรื่องเครียดเรื่องใหม่อีก

## 8. ขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ

หากท้ายที่สุดแล้ว เราไม่สามารถจัดการความเครียดที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ตนเองได้ลองนำมา การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้และเป็นสิ่งที่ดี เพราะการขอความช่วยเหลือบางครั้งยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหาคความเครียดที่กำลังเผชิญได้ดีกว่าเดิมอีกด้วย เช่น การไปพบแพทย์ก็ทำให้เราได้รับการรักษาโดยตรง

สุดท้ายนี้น้อง ๆ ก็ยังสามารถขอความช่วยเหลือจากศูนย์ให้การปรึกษาแบบยศิลปได้นะ พวกเราพร้อมรับฟังและให้บริการทุกคนที่มีความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตอยู่เสมอ

---

### แหล่งที่มา

<https://web.musc.edu/about/news-center/2020/03/25/covid-19-stress-relief>

<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/writing-about-emotions-may-ease-stress-and-trauma>

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/flourish-and-thrive/202104/7-strategies-reduce-stress-and-strengthen-resilience>

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/still-mind/202104/the-endless-waitlist-how-build-resilience-while-waiting-treatment>