

สุขภาพจิตในภาวะโรคระบาดใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร. จิรภรณ์ อังวิทยาธร
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เป็นเวลาที่ยากลำบากสำหรับทุกคนเมื่อพบว่าเช้าวันหนึ่งเมื่อตื่นขึ้นมา ชีวิตประจำวันของเราถูกบังคับให้ต้องเปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่เคยทำได้ ตอนนี้กลับทำไม่ได้ ในภาวะที่เรากำลังต่อสู้กับศัตรูที่มองไม่เห็นในสงครามเชื้อโรคครั้งนี้ ความเครียดและวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพจิตที่ดีเมื่อต้องใช้ชีวิตท่ามกลางภาวะวิกฤตนี้

1. สิ่งแรกที่เราควรทำ คือมองโลกในด้านบวก เมื่อต้องอยู่บ้านมากขึ้นในช่วงเวลานี้ ทำให้เราใช้ชีวิตช้าลง ให้ความสำคัญกับตนเองและครอบครัวได้อย่างเต็มที่ เป็นช่วงเวลาที่คุ้มค่า ดังนั้นแทนที่จะรับฟังแต่ข่าวสารที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล ควรจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตั้งใจจะทำมานานแล้ว แต่ยังไม่มีความพร้อมหรือไม่มีโอกาสทำ เช่น อ่านหนังสือเล่มโปรด ฟังเพลง เล่นดนตรี จัดข้าวของในบ้านให้เป็นระเบียบ ทำสวน ปลูกพืชผักสวนครัวไว้ทำอาหารกินเอง หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่สร้างความสุขแก่จิตใจ

2. รับข่าวสารเท่าที่จำเป็นเพื่อให้ทราบข่าวสารสถานการณ์ของโรค จำกัดเวลาการรับข่าวสารในแต่ละวัน รับข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้เท่านั้น เช่น จากหน่วยงานรัฐบาล หรือหน่วยงานด้านสาธารณสุข ไม่ควรเสพข่าวแบบเกาะติดสถานการณ์อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรระวังข่าวปลอม ข่าวลวงต่าง ๆ ที่เพิ่มความตื่นตระหนกและวิตกกังวล

3. อย่าปล่อยให้ตัวเองซึมเศร้าและวิตกกังวล ชีวิตในแต่ละวันต้องคอยวัดไข้ มีไอ จาม เจ็บคอ หรือเพล่า การคาดเดาไม่ได้ว่าเหตุการณ์นี้จะจบลงเมื่อใด ทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด ศาสตราจารย์นายแพทย์ ยง ภูววรรธน์ได้กล่าวไว้ว่า “การต่อสู้กับ COVID-19 ครั้งนี้เป็นภารกิจมาราธอน ไม่ใช่การวิ่ง 100 เมตร” การระบาดของโรคครั้งนี้อาจจะอยู่กับเรานานเป็นเดือน หลาย ๆ เดือน หรือเป็นปี เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโรคได้ แต่เราเปลี่ยนแปลงและควบคุมตัวเราเองได้ จึงควรหาเวลาผ่อนคลายจิตใจ เช่น นั่งสมาธิ ออกกำลังกาย โดยเน้นการออกกำลังกายภายในที่พักอาศัยและไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น เดินเร็ว เต้นแอโรบิกหรือเล่นโยคะโดยเปิด YouTube กินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำมาก ๆ ฯลฯ

4. สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ การระบาดใหญ่ของโรคครั้งนี้ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในโลกนี้ มีผลต่อการดำเนินชีวิตของเราเกือบทุกด้าน เราจึงต้องยืดหยุ่นกับปัจจุบัน ตั้งสติเพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงิน สุขภาพ และฐานะทางการเงิน ทั้งของตัวเราเอง ครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นไปตามคำพระที่ว่า โลกนี้ไม่มีอะไรจริง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด

5. รู้จักแบ่งปัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ให้ความร่วมมือกับมาตรการต่าง ๆ ที่หน่วยงานของรัฐกำหนดขึ้น ในภาวะที่ยากลำบากนี้ นอกจากเราจะดูแลสุขภาพกายและใจของตัวเองแล้ว เราอาจช่วยเหลือสังคม ช่วยเหลือโรงพยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ ด้วยการบริจาคเงิน อุปกรณ์ หรือ

สิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็น เท่าที่เราสามารถจะทำได้ แม้กระทั่งการส่งกำลังใจและความปรารถนาดีให้แก่กัน เพื่อให้ผ่านพ้นวิกฤติครั้งนี้ไปด้วยกัน ดังที่สมเด็จพระสังฆราชองค์ปัจจุบัน มีพระดำรัสว่า “ถ้าคิดได้ ให้ช่วยคิด ถ้าคิดไม่ได้ ให้ช่วยทำ ถ้าทำไม่ได้ ให้ความร่วมมือ ถ้าร่วมมือไม่ได้ ให้กำลังใจ แม้ให้กำลังใจไม่ได้ ให้สงบนิ่ง” ไม่แสดงอาการรังเกียจผู้ที่ติดเชื้อหรือบุคลากรทางการแพทย์ ไม่กักตุนสินค้าเกินความจำเป็น ไม่เอารัดเอาเปรียบขึ้นราคาสินค้า ฯลฯ เพราะจะเป็นการซ้ำเติมให้สังคมเป็นทุกข์มากขึ้น และจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของเราในที่สุด

ข้อแนะนำข้างต้นสามารถใช้ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะโรคระบาด COVID-19 โรคระบาดอื่น ๆ หรือภัยพิบัติต่าง ๆ บทเรียนที่ได้จากสงครามโรคครั้งนี้ คือการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท เรียนรู้การรักษาตัวให้รอดปลอดภัยในยามเกิดวิกฤต หยิบย่นน้ำใจให้กัน รอคอยและชื่นชมยินดีเมื่อถึงเวลาที่เราสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง ไปนั่งกินอาหารหรือดื่มกาแฟในร้านโปรด ออกไปทำมาหากินได้เหมือนปกติ ได้พบปะเพื่อนฝูงที่เคยเจอกันได้แค่ทางออนไลน์ หลังเมฆฝน ท้องฟ้าย่อมแจ่มใส

เอกสารอ้างอิง

1. <https://news.fiu.edu/2020/how-to-cope-with-the-stress-of-a-pandemic>
2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>