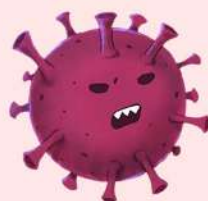


ดูแลสุขภาพใจ ในระยะ covid ระบาด

สำหรับบุคคลทั่วไป



- 01 ไม่แสดงความรังเกียจ ไม่แบ่งแยกผู้คน ทั้งในชาติเดียวกันหรือต่างชาติ ที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของไวรัส
- 02 ไม่ตีตราผู้ติดเชื้อว่าเป็นตัวเชื้อโรคหรือกล่าวหาว่าเป็นครอบครัว covid
- 03 อ่านข่าวสารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ 1-2 ครั้งต่อวัน อย่าเพิ่งเชื่อหรือแชร์ ข่าวเท็จ (Fake News)
- 04 ช่วยเหลือผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น ผู้สูงอายุ คนพิการ คนไร้บ้าน ผู้บกพร่องทางสติปัญญา สนับสนุนให้เขามีความรู้ความเข้าใจ เรื่องการป้องกันตัวเอง หรือแบ่งปันอุปกรณ์ป้องกันตัวเองให้กับพวกเขา เหล่านั้น
- 05 ติดตามข่าวสารเชิงบวก เช่น ผู้ที่หายป่วย การร่วมแรงร่วมใจของคนในสังคม เรื่องราวของผู้ที่เคยดูแลผู้ป่วย จนหายดี
- 06 ให้เกียรติและให้กำลังใจผู้ปฏิบัติงาน ทางด้านสาธารณสุขที่กำลังรักษาผู้ป่วย และผู้รับผลกระทบจากโควิด 19



ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

จัดทำโดย : สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย

facebook fanpage ดาวน์โหลดเอกสาร

HOW TO

บริหารสุขภาพจิต ในช่วง Covid-19



1. มีสติและอยู่กับปัจจุบัน

ทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
มีสติอยู่กับปัจจุบัน ถ้าเผชิญหน้ากับปัญหา
เปิดรับการมีอยู่ของอารมณ์ความรู้สึก



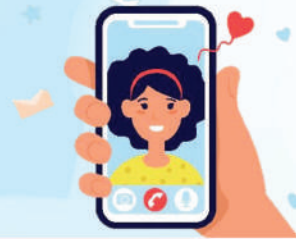
2. ค้นพบตัวตนในมุมใหม่

มีเวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้น ทำให้ค้นพบตัวตนในมุม
ใหม่ ๆ เช่น พบว่าสามารถทำอาหารอร่อยได้
ลดน้ำหนักจากที่เคยคิดว่าเป็นเรื่องยาก
เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ที่ดีขึ้น



3. ติดตามข่าวสาร

การรับข่าวสารมากเกินไปอาจทำให้วิตกกังวล
จึงควรติดตามข่าวสารแต่พอดี และเลือกรับ
ข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้



4. ส่งต่อพลังใจที่สร้างสรรค์

แม้ต้องเว้นระยะห่างทางสังคม ส่งต่อพลังใจผ่าน
การแชทในแอปพลิเคชัน วิดีโอคอล หรือส่งยิ้ม
ทักทายเมื่อเดินผ่าน ช่วยคลายความรู้สึกโดดเดี่ยวได้



5. ปรึกษาจิตแพทย์

การปรึกษาจิตแพทย์ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ
หรือน่าอับอาย แต่จะช่วยให้เราสามารถ
รับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

ที่มา : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย



Facebook Fanpage ดาวาน์โหลดเอกสาร

ดูแลใจผู้สูงวัย



FACEBOOK FAN PAGE

ไม่ให้วิตกกังวลกับไวรัสโควิด-19 มากจนเกินไป

1. หมั่นสังเกตผู้สูงอายุ ว่ามีความเครียด วิตกกังวลมากเกินไปหรือไม่ เช่น ไม่สบายใจ หงุดหงิด อารมณ์เสีย นอนไม่หลับ เจ็บป่วยมากขึ้น ให้พาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือโทรปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต 1323



2. ดูแล ใส่ใจรับฟัง ชักชวนให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อป้องกันตัวเอง โดยการล้างมือบ่อย ๆ สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างระหว่างกันภายในครอบครัว 1-2 เมตร จะช่วยลดโอกาสการรับหรือแพร่เชื้อได้

3. สื่อสารชัดเจน สร้างความเข้าใจในช่วงวิกฤตโควิด-19 นอกเล่าเหตุผลของการอยู่บ้าน ใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย ควรใจเย็น อุดหนุน เพราะอาจต้องพูดซ้ำหลายรอบ เนื่องจากอาจมีผู้สูงอายุบางคน มีปัญหาหลงลืม อาจต้องบอกบ่อยๆ หรืออาจถูกท่านถามซ้ำ ก็ขอให้พูดให้ฟังซ้ำ

4. ชักชวนทำกิจกรรมภายในบ้าน เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น เดินออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน ทำอาหาร ฟังเพลง ร้องเพลง รดน้ำต้นไม้ สวดมนต์ ทั้งนี้ หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน ถ้าหากมีความจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้ป้องกันตัวเองอย่างเคร่งครัด





5 วิธีดูแลใจคนทำงานไม่ให้หมดไฟ กับไวรัสโควิด-19

หมั่นสังเกตอารมณ์ ความคิดของตนเอง
และพยายามผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย
ดูหนัง ฟังเพลง ฝึกสมาธิ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
ดื่มสุรา เสพสารเสพติด



ดูแลคนที่เรารัก โดยระมัดระวังการสัมผัส
กับคนในครอบครัว ใช้การสื่อสารผ่านมือถือ
หรือ Social Media

ดูแลใจเพื่อนร่วมงาน ชื่นชม
เห็นคุณค่าในความเสียสละ
รวมทั้งให้กำลังใจตนเอง และเพื่อนร่วมงาน
“เราจะผ่านเหตุการณ์นี้ไปด้วยกัน”



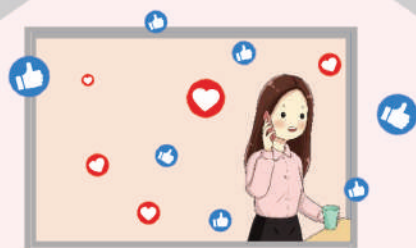
รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกาย
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
ป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด



รับการดูแลใจ ถ้ารู้สึกว่าคุณหรือ
เพื่อนร่วมงานเครียดมาก ให้ขอคำปรึกษา
จากผู้เชี่ยวชาญ หรือโทรปรึกษา
สายด่วนสุขภาพจิต 1323



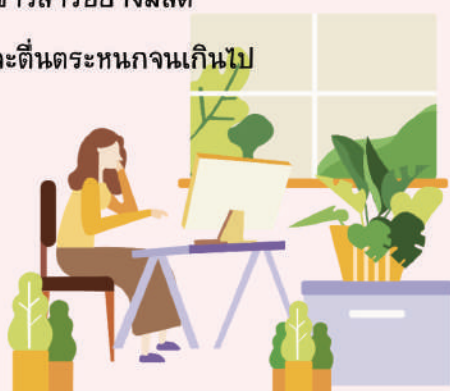
5 ๓ ดูแลสุขภาพจิตใจ กักตัวอย่างไรไม่ให้เครียด



ติดต่อ คนที่เรารักผ่านมือถือ หรือโซเชียลมีเดีย จะช่วยให้รู้สึกว่ามีคนอยู่คนเดียวและมีกำลังใจ

ติดตาม ข่าวสารอย่างมีสติ

ไม่หมกมุ่น และตื่นตระหนกจนเกินไป



เติมเต็ม ความรู้ หาข้อมูลในการดูแลสุขภาพจิตตนเอง

หากรู้สึกเครียดให้ขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่
สาธารณสุข หรือ โทร
สายด่วนสุขภาพจิต 1323



ต่อต้านความเครียด

เช่น การทำงานอดิเรกทำ หรือออกกำลังกาย



ต้องชมตนเอง ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม

ยอมกักตัวเพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อไวรัส
“อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ”



ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

