

การปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพจิตตนเองของผู้ป่วยโควิด - 19



ดูแลรักษาสุขภาพ เช่น นอนหลับให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการใช้สุราและสารเสพติด



หมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และความรู้สึกร่างกายของตนเอง



ติดต่อขอความช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์ เมื่อเริ่มรู้สึกว่าจัดการความเครียดไม่ได้ หรือเริ่มมีอาการรุนแรงขึ้น เช่น หงุดหงิดมาก นอนไม่หลับ ซึมเศร้า หรืออยากตาย



ความเครียด ความกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ พยายามทำในสิ่งที่ชอบเพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง



การเลือกรับข้อมูลที่น่าเชื่อถือจากบุคลากรทางการแพทย์ และหลีกเลี่ยงการรับข่าวสารที่มากเกินไปจนทำให้เกิดความเครียด



มองหาสิ่งที่สามารถควบคุมและจัดการได้ในปัจจุบัน เช่น การดูแลตนเอง และความคิดด้านบวกต่ออนาคต

เชื่อมโยงความสัมพันธ์กับผู้อื่น และแบ่งปันเรื่องราวด้านบวกแก่ผู้อื่น เช่น บอกเล่าความรู้สึกรับรองครอบครัวหรือเพื่อน



ในสถานการณ์โควิด - 19 ส่งผลกระทบต่อทั้งตัวและชุมชน การใช้ชีวิตประจำวันก่อให้เกิดความทุกข์ อึดอัด การสร้างกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญเพื่อเอาชนะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคได้

How to..

- ✚ พึงถึงครอบครัว คนที่เรารักและรักเรา
- ✚ มีทัศนคติที่มองทางจิตใจ ถึงที่ศรัทธา เช่น คำสอนของคนที่เคารพ ศรัทธา หลักธรรม / คำสอนของศาสนาต่างๆ
- ✚ การสร้างกำลังใจให้ตนเอง โดยการบอกกับตัวเองว่า "ฉันต้องอยู่ให้ได้ "ต้องเข้มแข็ง ไม่ยอมให้คนรอบข้างบุกไปตัวอีก"
- ✚ ชื่นชมตนเอง ในความสามารถ หรือ การค้นพบทักษะใหม่ๆ
- ✚ ทาคณะที่ไว้กำลังใจ และหาเครือข่ายให้ความช่วยเหลือ

ข้อมูล ณ วันที่ 9 พฤษภาคม 2564

ที่มา : 1) อ. นพ. เมธีวัชร ชิตเดชะ
2) กรมสุขภาพจิต



จัดทำโดยกลุ่มงานจิตวิทยา
โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี