

โปรแกรมออนไลน์การดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด-19 กรมสุขภาพจิต

เนื่องจากวิกฤตโควิด-19 ทำให้หลายองค์กรไม่สามารถจัดอบรมให้กับคนในองค์กรได้ ทาง MIO2 จึงขอเสนอโปรแกรม Online เพื่อให้บุคลากรสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง

การใช้ชีวิตในช่วงวิกฤตโควิด-19 ให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพ **ควรดำเนินชีวิตให้ตารางเวลาตามปกติ** แม้จะอยู่บ้านไม่ได้ไปทำงานก็ตาม เพื่อป้องกันเวลาไม่ให้เวลาผ่านไปเรื่อยๆ กับการติดตามข่าวอยู่หน้าจอทีวีหรือสื่อสังคม โดยอาจแบ่งเวลา เช่น ช่วงเช้าตรูฝึกจิตและออกกำลังกาย หลังอาหารเช้าทำกิจกรรมด้านการเรียนรู้หรือทำงานที่บ้าน บ่ายทำกิจกรรมการดูแลบ้าน หรือทำงานต่อ คำติดตามข่าวเป็นต้น

บทเรียนการฝึกจิตหรือการดูแลจิตใจ ในโปรแกรมนี้นี้ไม่เกี่ยวกับศาสนาแต่ **อธิบายด้วยจิตวิทยาและศาสตร์สมอง**ทุกคนจึงฝึกได้ โดยทำในรูปแบบการฝึกฝนด้วยตนเอง เพื่อให้เหมาะกับสถานการณ์ที่เราจะต้องแยกตัวไม่ให้เชื้อไวรัสไปติดผู้อื่น โดยออกแบบเป็น **กิจกรรมประจำวันๆ ละ 20-30 นาที** ที่สามารถทำได้ตามเวลาที่เหมาะสมของแต่ละคน เช่น หลังอาหารเช้า หลังก่อนนอน แต่ควรให้เป็นเวลาที่แน่นอนและทำสม่ำเสมอเพราะบทเรียนจะก้าวหน้าขึ้นทุกวัน เมื่อฝึกฝนทุกวันจะทำให้มีความสามารถในการดูแลจิตใจตนเองได้มั่นคงขึ้นตามลำดับ การฝึกพื้นฐานจะอยู่ใน 7 วันแรก ตั้งแต่วันที่ 8 จะเป็นการฝึกทุกวันให้เป็นวิถีชีวิต ดังนี้

- | | |
|----------|---|
| วันที่ 1 | ฝึกสมาธิ ช่วยลดความว้าวุ่นใจจากโรคโควิด-19 |
| วันที่ 2 | ฝึกสติพื้นฐาน ช่วยให้ทำกิจต่างๆโดยไม่รับและแพร่เชื้อโควิด-19 |
| วันที่ 3 | สติในการกิน ช่วยให้เราดูแลสุขภาพได้ดีและปลอดภัยจากโรค |
| วันที่ 4 | สติควบคุมอารมณ์ ช่วยจัดการกับอารมณ์ ลบที่เกิดขึ้น |
| วันที่ 5 | สติสื่อสาร ช่วยให้สื่อใจถึงใจกับคนใกล้ชิด |
| วันที่ 6 | สติใคร่ครวญ เราได้อะไรมากจากวิกฤติ เปลี่ยนความคิดลบเป็นความคิดบวก |
| วันที่ 7 | สติเมตตาให้อภัย ช่วยให้ใจเปิดกว้าง แม้ในยามวิกฤติ |
| วันที่ 8 | สติเป็นวิถี สร้างความเข้มแข็งในจิตใจเรา และเป็นพลังใจให้ผู้อื่น |