

## โปรแกรมออนไลน์การดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด-19 กรมสุขภาพจิต

เนื่องจากวิกฤตโควิด-19 ทำให้บุคลากรและผู้ป่วยมีปัญหาสุขภาพจิต ทางโครงการ BPSC จึงได้จัดทำโปรแกรม Online เพื่อให้บุคลากรและผู้ป่วยสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง

หลักสูตรออนไลน์การดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด-19 นี้ เป็นการเสนอกิจกรรมฝึกฝนด้วยตนเอง ในการสร้างความเข้มแข็งในจิตใจในช่วงภาวะยากลำบากของกลุ่มเป้าหมายสำคัญ คือ

- 1) ผู้ที่สงสัยว่าอาจติดเชื้อและต้องกักตนเองอยู่ในบ้าน 14 วัน รวมถึงผู้ต้องอยู่ที่บ้านเนื่องจากมาตรการในการควบคุมโรค
- 2) ผู้ป่วย covid-19 ที่อาการไม่รุนแรงทั้งที่รักษาอยู่ในโรงพยาบาลและทีมแพทย์ให้รักษาตนเองโดยกักตนเองในบ้าน 14 วัน
- 3) ผู้ป่วย covid-19 ที่อาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก จำเป็นต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล แต่ยังสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้
- 4) ผู้ป่วย covid-19 หลังจากมีอาการรุนแรงมากจนต้องได้รับการรักษาใน ICU แล้วเมื่อพ้นจากช่วงอาการรุนแรงก็ยังคงต้องฟื้นฟูอยู่ในโรงพยาบาล
- 5) เจ้าหน้าที่ที่มีความเครียดจากภาระงานและความเสี่ยงที่เพิ่มอย่างมาก

ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์ของบุคคลเหล่านี้ อาจเป็นช่วงเวลาที่มีความว้าวุ่นทางจิตใจ เช่น กังวล เครียด เหงา ท้อแท้ ซึ่งนอกจากจะเป็นผลเสียต่อจิตใจแล้ว ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพกายด้วย เพราะความเครียดและว้าวุ่นใจที่ต่อเนื่องมีผลกระทบบต่อการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย การดูแลจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งจึงมีความสำคัญ

การใช้ชีวิตในช่วงวิกฤตโควิด-19 ให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพควรดำเนินชีวิตให้ตารางเวลาตามปกติ แม้จะอยู่บ้านไม่ได้ไปทำงานก็ตาม เพื่อป้องกันเวลาไม่ไหลผ่านไปเรื่อยๆ กับการติดตามข่าวอยู่หน้าจอทีวีหรือสื่อสังคม โดยอาจแบ่งเวลา เช่น ช่วงเช้าตรูฝึกจิตและออกกำลังกาย หลังอาหารเช้าทำกิจกรรมด้านการเรียนรู้หรือทำงานที่บ้าน บ่ายทำกิจกรรมการดูแลบ้าน หรือทำงานต่อ คำติดตามข่าวเป็นต้น

บทเรียนการฝึกจิตหรือการดูแลจิตใจ ในโปรแกรมนี้นี้ไม่เกี่ยวกับศาสนาแต่อธิบายด้วยจิตวิทยาและศาสตร์สมองทุกคนจึงฝึกได้ โดยทำในรูปแบบการฝึกฝนด้วยตนเอง เพื่อให้เหมาะกับสถานการณ์ที่เราจะต้องแยกตัวไม่ให้เชื้อไวรัสไปติดผู้อื่น โดยออกแบบเป็นกิจกรรมประจำวัน ละ 20-30 นาที ที่สามารถทำได้ตามเวลาที่เหมาะสมของแต่ละคน เช่น หลังอาหารเช้า หลังก่อนนอน แต่ควรให้เป็นเวลาที่แน่นอนและทำสม่ำเสมอเพราะบทเรียนจะก้าวหน้าขึ้นทุกวัน เมื่อฝึกฝนทุกวันจะทำให้ความสามารถในการดูแลจิตใจตนเองได้มั่นคงขึ้นตามลำดับการฝึกพื้นฐานจะอยู่ใน 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 ช่วยให้สื่อใจถึงกับคนใกล้ชิด                           |
| วันที่ 6 | สติใคร่ครวญ เราได้อะไรมากจากวิกฤติ เปลี่ยนความคิดลบเป็นความคิดบวก |
| วันที่ 7 | สติเมตตาให้อภัย ช่วยให้ใจเปิดกว้าง แม้ในยามวิกฤติ                 |
| วันที่ 8 | สติเป็นวิถี สร้างความเข้มแข็งในจิตใจเรา และเป็นพลังใจให้ผู้อื่น   |

