

## เราสามารถมีสุขภาพจิตที่ดีในสถานการณ์การกักตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ได้อย่างไรบ้าง



### ฉันควรคำนึงถึงอะไรบ้างเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์การกักตัวเพื่อให้มีความสุข

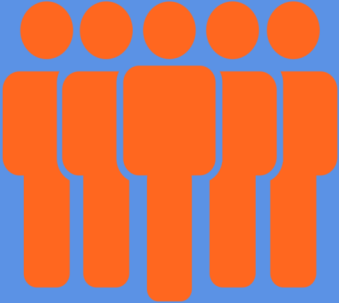
วิธีที่ดีที่สุดที่จะบรรเทาผลกระทบที่เกิดจากเชื้อไวรัส COVID-19 คือ การลดการติดต่อกันทางสังคม หรือ สภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม การลดการติดต่อกันทางสังคมจะช่วยควบคุมการแพร่กระจายเชื้อไวรัสและสร้างความมั่นใจเรื่องความปลอดภัยให้แก่ทุกคน มีวิธีการปฏิบัติหลายวิธีที่สามารถช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการกักตัว

- การรู้สึกเครียด เศร้า เจ็บปวด โกรธและเกิดความวิตกกังวลเป็นเรื่องปกติ คุณต้องทราบถึงเหตุผลว่าทำไมคุณถึงต้องกักตัวและเข้าใจความสำคัญของการกระทำดังกล่าว อีกทั้งคุณต้องเข้าใจด้วยว่าช่วงเวลาดังกล่าวไม่ได้คงอยู่ตลอดไปและมีวัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้น

- คุณสามารถทำกิจกรรมที่คุณรู้สึกสนุกที่คุณมักไม่ค่อยมีเวลาได้ทำ คุณยังสามารถใช้โอกาสนี้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ติดต่อกับคนรู้จักหรือคนที่คุณคุ้นเคย รวมทั้งคุณสามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันของคุณให้มากที่สุดซึ่งอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนบางอย่าง
- พยายามอัปเดตข้อมูลข่าวสารอยู่เสมอๆ แต่อย่างไรก็ตามหลีกเลี่ยงการให้ความสนใจกับสื่อมากเกินไป อย่าเชื่อในข้อมูลที่คุณได้รับมาทั้งหมด คุณต้องเลือกรับข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น จากอธิบดีเพื่อสุขภาพ (DGS) และองค์การอนามัยโลก (WHO)
- ปกป้องตนเองและผู้อื่น: คุณสามารถพูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนของคุณได้เป็นประจำผ่านทางโทรศัพท์หรือช่องทางการสื่อสารออนไลน์อื่น ๆ
- มีจิตใจที่ดีและร่างกายที่แข็งแรง คุณสามารถฝึกทำกิจกรรมง่ายๆ เช่น การเล่นโยคะ การเดินรำหรือการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
- พยายามหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพยายามรักษาระดับเวลาการนอนและการรับประทานอาหารเป็นประจำ
- มีช่องทางหลายช่องทางพร้อมช่วยเหลือคุณ เช่น สาย SNS24 และเว็บไซต์ของ DGS และ WHO คุณสามารถขอรับการช่วยเหลือจากช่องทางเหล่านี้หากคุณต้องการได้รับความช่วยเหลือ คุณยังสามารถให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวคุณหากสมาชิกในครอบครัวมีความทุกข์ใจ นอกจากนี้คุณควรตระหนักไว้เสมอว่าคุณไม่ได้ตกอยู่ในสถานการณ์ลำบากนี้เพียงคนเดียว
- หากคุณมีอายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไป คุณต้องระมัดระวังเป็นพิเศษและหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก หากคุณต้องการซื้อของใช้คุณสามารถขอให้สมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านช่วยซื้อสิ่งของจำเป็นให้คุณหรือไปร้านขายยาให้คุณ เป็นต้น โปรดจำไว้ว่าการไม่กลับไปเยี่ยมครอบครัวในช่วงสถานการณ์การกักตัวมีวัตถุประสงค์ในการป้องกันและเป็นเพียงมาตรการชั่วคราวเท่านั้น คุณสามารถติดต่อกับสมาชิกครอบครัวของคุณผ่านการโทรแบบวิดีโอ คุณต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการกำหนดตารางเวลานอน และคุณอย่าลืมรับประทานยาที่คุณต้องรับประทานอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ หากคุณมีปัญหาอื่นๆ อยู่แล้วที่จะติดต่อขอรับความช่วยเหลือ
- หากคุณต้องดูแลบรรดาลูกของคุณในช่วงเวลาการกักตัว คุณสามารถเริ่มต้นด้วยการอธิบายให้ลูกๆ ของคุณเข้าใจเกี่ยวกับไวรัส เช่น ไวรัสคืออะไรและมีการถ่ายทอดได้อย่างไรบ้าง ในภาษาที่พวกเขาเข้าใจซึ่งสามารถช่วยให้เด็กรู้สึกว่าเขาสามารถต่อสู้กับไวรัสได้ คุณสามารถอธิบายให้ลูกๆ เข้าใจถึงวิธีการปกป้องตนเองและผู้อื่น คุณต้องหมั่นตรวจสอบความรู้สึกต่างๆ ของลูกๆ เช่น ความกังวล ความกลัว และความเบื่อหน่าย ทั้งนี้คุณยังสามารถส่งเสริมทัศนคติเชิงบวก (โดยใช้เกม การสนทนาทางวิดีโอกับเพื่อนและครอบครัว) พร้อมทั้งแสดงความหวังและความปลอดภัยสำหรับอนาคตต่อลูกๆ

### จีนจะทำอะไรเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นในชุมชนของจีน

ความรู้สึกลดลงที่เพิ่มขึ้นจากการระบาดใหญ่ของ COVID-19 รวมถึงความไม่แน่นอนของสถานการณ์ทำให้ควบคุมความรู้สึกไม่ได้มีส่วนทำให้เกิดความเชื่อแบบผิด ๆ เกิดแบบแผนการตีตราทางสังคมซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการทำงานร่วมกันทางสังคม ทั้งนี้การคุ้มครองซึ่งกันและกันและการทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกันจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก



- การตระหนักรู้ว่า COVID-19 เป็นปรากฏการณ์ระดับโลกซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อทุกคนโดยไม่มีข้อยกเว้นและทุกคนมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

- ปฏิบัติตามคำแนะนำจาก DGS (อธิบดีเพื่อสุขภาพ) โดยการนำเอาคำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกัน เช่น หลีกเลี่ยงการล้างมือ หลีกเลี่ยงการหายใจ การมีระยะห่างทางสังคม และการกักตัวอย่างเคร่งครัดพร้อมทั้งส่งเสริมคำแนะนำในหมู่ครอบครัวและเพื่อน ๆ แม้อยู่ห่างไกลกัน
- พยายามอัปเดตข้อมูลข่าวสารอยู่เสมอด้วยการเลือกรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น ข้อมูลจาก DGS และ WHO พยายามใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ด้วยความระมัดระวังและรับผิดชอบต่อพร้อมทั้งไม่เผยแพร่ข้อมูลหรือรูปภาพที่ไม่ได้มาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
- ควรตระหนักรู้ว่าข้อมูลผิดๆสามารถเพิ่มการตีตราและการเลือกปฏิบัติซึ่งจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นอันตรายและส่งเสริมการแพร่กระจายของเชื้อโรคมากยิ่งขึ้น เช่น ประชาชนไม่สอบถามคำแนะนำด้านสุขภาพในเวลาที่เหมาะสม ไม่เห็นคุณค่าของคำแนะนำ หรือ พยายามปกปิดสถานการณ์และพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงเพราะกลัวการถูกปฏิเสธจากสังคมและความรุนแรง
- มีความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุน ความสมัครสมานสามัคคีและความร่วมมือเป็นเครื่องมือสำคัญในการบรรเทาความวิตกกังวลและความกลัว
- พยายามติดต่อกับครอบครัว เพื่อนและชุมชนผ่านการสื่อสารทางไกลหรือสื่อออนไลน์อยู่เสมอ นอกจากนี้ อย่าลืมนึกถึงบุคคลที่อ่อนแอที่สุด บุคคลที่โดดเดี่ยวที่สุด หรือบุคคลที่ต้องได้รับการบำบัดดูแล