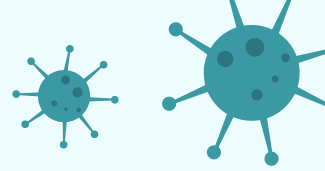


ผลกระทบของเชื้อโคโรนาไวรัส (COVID-19)
ต่อสุขภาพจิตและคำแนะนำถึงวิธีเพื่อใช้รับมือ
(Thai version)



ฮ่องกงกำลังถูกคุกคามจากการแพร่กระจายของเชื้อโคโรนาไวรัส (COVID-19) หลายคนกังวลว่าพวกเขาหรือครอบครัวจะติดเชื้อ ดังนั้นจึงรู้สึกไม่มั่นคง วิตกกังวล และเครียด นี่เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจและอารมณ์ตามปกติเมื่อเรารู้สึกว่าถูกคุกคามแม้ว่าความรู้สึกเหล่านี้อาจรบกวนชีวิตประจำวันของเรา แต่ก็สามารถช่วยให้เราตื่นตัวและกระตุ้นให้เราดำเนินการและปกป้องสุขภาพของเรา

ภายใต้การคุกคามของการระบาด เป็นเรื่องปกติที่จะประสบกับปฏิกิริยาความเครียด (เช่น หายใจเร็ว อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ตึงของกล้ามเนื้อ ปากแห้ง ไม่สบายท้อง นอนไม่หลับ เบื่ออาหารสนใจเกี่ยวกับ "ข่าวร้าย" มากเกินไปและความคิดแบบลำเอียง) และอารมณ์ด้านลบ (เช่น ความวิตกกังวล ความเหงา ความซึมเศร้า ความรู้สึกผิด ความโกรธ และความไม่พอใจ) เป็นที่เข้าใจได้เช่นกันที่เราอาจมีแนวโน้มที่จะไม่ไว้วางใจหรือตำหนิผู้อื่นมากขึ้น

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำที่อาจช่วยให้เรารับมือกับอารมณ์เชิงลบและความเครียดทางจิตใจ เราควรหลีกเลี่ยง:

- โทษตัวเอง กักตัวเอง ยอมแพ้กับตัวเอง หรือหยุดใช้มาตรการคุ้มครองสุขภาพ
- เรียกดูหรือส่งต่อข้อมูลที่ทำให้ไม่สงบอยู่เสมอ (โดยเฉพาะข้อมูลที่ไม่มีมูล)
- ความคิดที่นำคุณไปสู่ช่องทางภัยพิบัติที่มากเกินไป และความตื่นตระหนก (เช่น คิดว่าคุณติดเชื้อเพียงเพราะคุณสัมผัสส่วนหน้ากาก หรือคิดว่าการระบาดมาถึงย่านของคุณแล้ว เพียงเพราะคุณเห็นใครบางคนกำลังไออยู่ ถนน)
- โทษผู้อื่นและก่อให้เกิดความขัดแย้งโดยไม่จำเป็น (เช่น โทษคนที่ป่วยเพราะแพร่เชื้อให้คนอื่น โทษ สมาชิกในครอบครัวที่ทำผิดพลาดโดยสุจริต โทษผู้อื่นที่รีบซื้อของหรือโทษผู้ดูแลร้านที่ไม่มีอุปกรณ์)
- ซ่อนปัญหาจากครอบครัวหรือบุคลากรทางการแพทย์ของคุณ

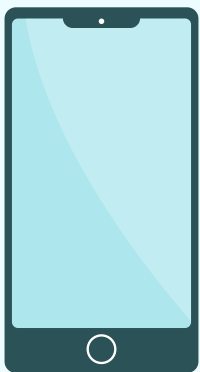
เราสามารถ:

- รับทราบและยอมรับปฏิกิริยาของเราต่อความเครียดอย่างกตัญญูหรือปฏิเสธว่ามีอารมณ์ด้านลบ
- ป้องกันตนเองและใช้มาตรการป้องกัน (เช่น ล้างมือบ่อยๆ และสวมหน้ากากเมื่อออกไปข้างนอก)
- ฝึกฝนการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง การรับประทานอาหารที่สมดุล ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รวมทั้งมีอารมณ์ที่ผ่อนคลายสามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายและป้องกันการติดเชื้อที่อาจเกิดขึ้นได้
- ใช้เหตุผลในการรับข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับการระบาด ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล หลีกเลี่ยงการทำตามความคิดแบบอุปทานหมู่ เราสามารถเลือกเวลาและระยะเวลาที่แน่นอนในการอ่านข่าวเกี่ยวกับโรค และให้ความสนใจกับข่าวเชิงบวก
- ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนๆ เป็นประจำรับการสนับสนุนจากผู้อื่นและเสนอการสนับสนุนเป็นการตอบแทน (การสื่อสารสามารถทำได้ด้วยการโทรศัพท์ การส่งข้อความทางวิดีโอ เป็นต้น สามารถแบ่งปันสิ่งของที่เป็นประโยชน์และแสดงความเอาใจใส่ได้)
- ใช้เวลาอย่างฉลาดและทำสิ่งที่มีความหมาย (เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ดูหนัง หรือทำงานอดิเรกตามความเหมาะสม)
- ฝึกออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ
- สร้างความคิดและมุมมองเชิงบวกเมื่อดูประสบการณ์ของเราในการระบาด (เช่น การรู้ว่าเราสามารถใช้อุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันตนเอง ครอบครัวของเรา และผู้อื่น การรู้ว่าการระบาดนั้นเป็นเพียงชั่วคราวไม่ใช่ตลอดไป ขอขอบคุณที่เรายังมีสุขภาพที่ดี และมีคนห่วงใยเรา คิดดูว่า เราจะอยู่ร่วมกับคนที่เรารักได้อย่างไรในอนาคต)





หากความทุกข์ทางอารมณ์อยู่ถึงสองสัปดาห์ขึ้นไป กรุณาขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ



หากคุณต้องการความช่วยเหลือเรื่องความทุกข์ทางด้านอารมณ์คุณอาจจะสอบถามได้ที่

- COVID-19 และสุขภาพจิต

<https://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>



เพื่อรับการอัปเดตเกี่ยวกับ COVID-19 และอ่านคำแนะนำด้านสุขภาพล่าสุด กรุณาเข้าไปที่

- เว็บไซต์ข้อมูลเฉพาะ COVID-19

<https://www.coronavirus.gov.hk/eng/index.html>

