



วิทยาลัยเทคโนโลยีพณิชยการสิชล

แนวปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา

😊 รับมือกับสถานการณ์ COVID-19 อย่างเข้าใจ

- 1. อย่าทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง** ความเครียดระยะยาวอาจทำให้เกิดภาวะที่ถดถอย หมดหวัง นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ง่าย เช่น การทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตาย การลาออกจากงาน การย้ายที่อยู่ การขายบ้าน การหย่าขาดจากคู่สมรส การตัดสินใจผิดพลาดทางธุรกิจ การทะเลาะกับคนใกล้ชิด การกระทบกระทั่งกันในหมู่เพื่อนในระหว่างที่เราเผชิญกับความเครียด เป็นต้น อารมณ์ที่ไม่เป็นปกติทำให้มีโอกาสตัดสินใจทำสิ่งใด ๆ โดยไม่รอบคอบ คำแนะนำ เบื้องต้นคือ ระหว่างนี้ไม่ควรมีการตัดสินใจในเรื่องใหญ่ ๆ ทั้งสิ้น เพียงประทับประคองให้ผ่านสถานการณ์แต่ละวัน รักษาตัวให้ดี ระวังอย่าให้ติดเชื้อ COVID-19
- 2. ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น** อาจเช็คข่าวสักวันละครั้งก็เพียงพอ เลือกรับข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น ประกาศของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น ลดการเสพ โซเชียลมีเดีย ระวังระวังข่าวปลอม
- 3. ปฏิบัติตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด** การเว้นระยะห่างทางสังคม กินร้อนช้อนกลาง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการสัมผัส
- 4. ตรวจสอบอาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตนเองสม่ำเสมอ** ฝ้าระวังอาการซึมเศร้า การนอนที่ผิดปกติ การดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น หากมีอาการเหล่านี้จนถึงขั้นกระทบ ศักยภาพหน้าที่การงาน หรือความสัมพันธ์ ควรพบแพทย์โดยเร็ว
- 5. ใช้ชีวิตอย่างปกติและมีคุณค่า** แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราก็จำเป็นต้องดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ แม้จะต้องหยุดงานกักตัวอยู่บ้าน 14 วันก็สามารถจัดการกิจวัตรแต่ละวันให้มีสุขภาพดีได้ อย่างมีความสุขอยู่กับข่าวจนป่วยทั้งใจและกาย

😊 เทคนิคใช้ชีวิตให้ปกติ (Healthy Routine)

1. **กินให้เป็นปกติ** ทำอาหารง่าย ๆ เช่น หุงข้าว ทอดไข่ เป็นต้น แม้ไม่หิวถึงเวลาที่ต้องกิน ตั้งเดลิเวอรี่บ้างได้ พยายามรับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์
2. **นอนให้เป็นปกติ** การนอนหลับให้เพียงพอเป็นภูมิคุ้มกันชั้นดี ป้องกันไวรัสและป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ ปิดโทรศัพท์และปิดเสียงเตือนก่อนเข้านอน พยายามผ่อนคลาย สังเกตลมหายใจเข้าและออกก่อนนอน
3. **เชื่อมต่อกับผู้คน** แม้จะเจอเพื่อนฝูงผู้คนเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้ แต่ยังสามารถเชื่อมต่อ พูดคุยปรึกษาหารือกันได้ โดยใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อถึงกัน หรือจะโทรหากัน การแยกตัวโดดเดี่ยว อาจทำให้ความเครียดมากขึ้น
4. **หากิจกรรมทำอย่าให้ว่าง** แม้จะ Work From Home ก็ควรทำตัวเหมือนปกติ ตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ออกกำลังกายตามยูทูปแทนการไปฟิตเนส ทำงานบ้าน ทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ การเคลื่อนไหวเป็นยาดี ป้องกันภาวะซึมเศร้า เช่น เดินขึ้นลงบันได กระโดดตบ ทำท่ากายบริหาร เป็นต้น
5. **ทำสิ่งที่สนใจและงานอดิเรกที่ชอบ** เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ออกกำลังกายสมอง ใช้ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ ทำกิจกรรมในเงื่อนไขสถานการณ์ที่จำกัด เช่น ลองวาดรูปภาพด้วยอุปกรณ์เท่าที่มี อบขนมหรือทำอาหารง่าย ๆ ฟังเพลงหรือลองแต่งเพลง เล่นดนตรี ต่อจิ๊กซอว์ ทำงานประดิษฐ์ ฝึกโยคะ หัดเรียนภาษาอื่น ๆ เป็นต้น
6. **ฝึกปรับทัศนคติ** “อย่าตระหนก อย่ากังวล” ความรู้สึกแย่เหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ยิ่งพยายามไม่คิด ความคิดจะเกิดขึ้นเอง ควบคุมอยู่แต่กับความรู้สึกลบ ๆ ตามหลักการ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) วิธีจัดการสามารถทำได้ ดังนี้
 - **ทุกครั้งที่มีความรู้สึกแย่ ๆ เกิดขึ้นต้องรู้สึกตัว** ให้รู้ว่าวันนี้รู้สึกไม่ดีจิตใจหดหู่กังวล หรือรู้สึกโกรธไม่พอใจ บางครั้งรับรู้ได้โดยอาการทางร่างกายที่ผิดปกติ ใจสั่น ปวดหัว นอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อยถ้าไม่มีเรี่ยวแรง บางคนหงุดหงิดตลอดเวลา ลองใช้เวลาสักวันละ 5 นาที สำรวจ ทบทวนความคิด ความรู้สึก หรือการตอบสนองทางร่างกาย หรือถ้าไม่แน่ใจลองถามคนรอบข้างและคนใกล้ชิดได้

➤ **เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกลบ ไม่ต้องพยายามปรับให้เป็นบวก** หลักสำคัญคือ การอยู่บนพื้นฐานความจริง อยู่แบบกลางๆ(Neutral) มีทั้งลบและบวกแต่ละวันข่าวร้ายก็มีข่าวดีก็มามาก เป็นต้น เมื่อรู้สึกแล้วก็แค่รับรู้ว่ามันเป็นความรู้สึก ไม่ต้องไปหงุดหงิดซ้ำซ้อน ผิดหวังในตัวเองว่าทำไมต้องเครียดขนาดนี้ ทำไมไม่ดีขึ้นสักที การกดดันตัวเองเรียกว่า Worry About Worry ก็คือเกิดความรู้สึกไม่ดีขึ้น โดยธรรมชาติแล้วยังไปรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจกับความคิดหรือความรู้สึกนั้น ๆ ทำให้เสียพลังงานถึงสองต่อ

➤ **ยอมรับว่าความผิดพลาด ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่อาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้** ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก บางบริษัทปิดตัวลง ปรับพนักงานออก ความรู้สึกผิดอาจทำให้หลายคนรู้สึกกดดัน กำหนดตัวเองว่าบริหารล้มเหลว เราไม่เก่ง เราไม่ดี หรือกำหนดตนเองที่ไม่สามารถปกป้องลูก ๆ ให้ปลอดภัย ไม่มีเวลาไปดูแลพ่อแม่ที่ถือเป็นกลุ่มเสี่ยง หลายคนพยายามอย่างที่สุดที่จะทำให้หน้าที่ทุกอย่างดำเนินไปได้ดีที่สุด แต่สุดท้ายก็ยังไม่พอ แม้แต่หมอพยาบาลอาจดูแลผู้ป่วยอย่างเต็มกำลัง ขณะเดียวกันก็รู้สึกแยที่ไม่มีเวลาให้กับลูก ไม่ได้มีโอกาสไปดูแลคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งอาจจะเป็น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ในที่สุดผู้ป่วยที่คุณดูแลก็ยังไม่หายลง เราต้องยอมรับว่า แม้เราพยายามอย่างเต็มที่ก็ยังสามารถเกิดข้อผิดพลาด สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ไม่ใช่ความผิดของใครคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่เวลาที่จะมาตำหนิตัวเอง หรือสำรวจว่าใครบกพร่อง ณ เวลานี้ทุกคนต้องการกำลังใจ แม้ผลลัพธ์จะออกมาอย่างไร เราจะไม่เสียใจ เพราะเราตระหนักว่าในสถานการณ์ที่ข้อจำกัดต่าง ๆ มีมากมาย เราได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว

➤ **Mindfulness ช่วยช่วยให้เร็วขึ้น** เหตุการณ์นี้ยังคงจะดำเนินไปอีกสักระยะใหญ่ คล้ายการวิ่งมาราธอน ดังนั้นการที่เราพยายามเร่งสปีดเพื่อให้จบไว ๆ อยากเห็นผลเร็ว ๆ สุดท้ายอาจจะสะดุดล้มไปไม่ถึงเส้นชัย เมื่อรู้ว่าจะต้องรับมือกับความเครียดระยะยาว เราต้องผ่อนคลายวิ่งแค่พอเหยาะ ๆ ประคับประคองไปเรื่อย ๆ ใช้ชีวิตให้ช้าลงสักนิด ขณะนั่งจิบกาแฟเข้า ๆ ก็สูดดมกลิ่นกาแฟหอม ๆ รับรู้สัมผัสอุ่น ๆ นุ่มนวลละเอียดสัก 5 วินาที 10 วินาที ขณะทานข้าวไม่ต้องเปิดดูข่าวไม่ต้องคุยกันเรื่อง Covid-19 ลองใช้เวลาสั้น ๆ รับรู้รสชาติ ขณะอาบน้ำลองสังเกตอุณหภูมิร้อน ๆ อุ่น ๆ ของน้ำ รับรู้กลิ่นหอมของแชมพูหรือครีมอาบน้ำ พักความคิดสัก 10 วินาทีแล้วค่อย ๆ นวดเบา ๆ ที่ศีรษะ แล้วลองฝึกที่จะจดจ่ออยู่กับวินาทีที่เป็นปัจจุบัน นั่นคือช่วงที่ Mind ได้รับการบำบัด Take A Break หยุดทั้งความคิดลบและบวก ทั้งความรู้สึกดี ความรู้สึกแยก็ไม่เกิด มีแค่ร้อน ๆ เย็น ๆ เสียงน้ำ กลิ่นสบู่ เทคนิคนี้เรียกว่า Mindfulness ฝึกให้ได้วันละนิดเมื่อนึกได้ เมื่อ Mind ได้พักเติมพลังเป็นระยะ ๆ จะมีเรี่ยวแรงออกไปสู้รบกับสถานการณ์ยาก ๆ ได้ใหม่ เสมือนเป็นการเก็บกวาดขยะความคิด ความรู้สึกออกเป็นพัก ๆ จะได้มีที่ว่างรับความคิดแย ๆ ความรู้สึกลบ ๆ ที่จะกลับมาใหม่ทุก ๆ วัน



Sharing is Caring คงความสัมพันธ์ไว้ให้มัน

แม้จะห่างกายตามนโยบาย

Social Distancing แต่ไม่จำเป็นต้องห่างกัน สามารถโทรคุยกัน หรือจะ V Call ให้เห็นหน้ากันบ้าง พยายามอย่าคุยกันเรื่อง Covid-19 แม้แต่ช่วงที่ไปซื้อของ เราอาจตกทายคนขาย ถ้ามได้สารทุกข์สุกดิบบ้างก็ได้ (ต่างคนต่างใส่ Mask และเว้นระยะห่างกันแล้ว) การที่เราต่างคนต่างมีความทุกข์ วิตกกังวล และได้มีพื้นที่ที่สามารถระบายออกมาได้บ้าง และยังได้รับการตอบสนองในลักษณะที่ทำให้เรารู้สึกว่าเขาที่ลำบากเหมือนกัน การแลกเปลี่ยนแบ่งปัน (Sharing) ถือได้ว่าเป็นอาวุธอันสำคัญ การพูดคุยโต้ตอบอย่างเข้าอกเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แม้จะไม่รู้จักกันเป็น การเยียวยา ช่วยให้มี 희망และเกิดกำลังใจที่จะเดินหน้าร่วมสู้ไปด้วยกัน พลังของการพูด การหัวเราะ การให้กำลังใจเป็นยาสำคัญที่ทุกคนต้องการอย่างมากที่สุดในช่วงนี้



ด้วยความหวังใย

ดร.ประชากร บริบูรณ์

ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีพนิชยการสิชล