

การดูแลจิตใจ สำหรับผู้ได้รับผลกระทบ ในสถานการณ์ระบาดของโรคไข้หวัดนก

การระบาดของโรคไข้หวัดนกส่งผล
กระทบต่อผู้มีอาชีพเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงและจำหน่าย
สัตว์ปีกทั้งทางการเงินและสุขภาพกายใจ ผู้ที่ได้รับผลกระทบอาจมี
อาการรบกวน เช่น เครียด วิตกกังวล โกรธ ซึมเศร้า กินไม่ได้ นอน
ไม่หลับ จึงควรวิธีดูแลจิตใจตนเองและคนใกล้ชิด เพื่อให้สามารถผ่านพ้นภาวะ
วิกฤติไปได้ ดังนี้

เข้าใจสถานการณ์ แม้สถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดนก จะเป็นเรื่องที่เรา
ควบคุมไม่ได้โดยตรง และอาจรู้สึกเหมือนตนเองตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ แต่ทุกคนสามารถลงมือ
ทำบางอย่างที่จะช่วยป้องกันหรือบรรเทาความเสียหายลงได้

จัดการความคิด การคิดวนเวียนกับปัญหาที่เกิดขึ้น มักทำให้เรารู้สึกแย่ง แต่การคิดถึงสิ่งที่เราลงมือ
ทำได้เพื่อบรรเทาปัญหา มักทำให้เรามีพลังและกำลังใจในการต่อสู้ปัญหาต่อไป

ปัญหาที่เกิดขึ้น มีโซ่ปัญหาของเราเพียงผู้เดียว แต่เป็นปัญหาร่วมของทุกคนในสังคม ที่แต่ละส่วนมีบทบาทหน้าที่
ที่จะช่วยกัน ท่านจึงมีส่วนสำคัญในการช่วยแก้ไขปัญหของสังคม

ปรับชีวิตให้เหมาะสม เมื่อเกิดวิกฤติในชีวิต สิ่งสำคัญคือการดูแลร่างกายและจิตใจตนเองให้พร้อมในการจัดการ
ปัญหาต่าง ๆ แม้เราจะประสบปัญหารุนแรงเพียงใด แต่จิตใจคนเราก็ยังต้องการสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจ เราจึงควรเลือกทำสิ่งที่
ช่วยให้เราสบายใจ ทำกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์

ควรหลีกเลี่ยงการจัดการความไม่สบายใจ ด้วยการใช้อุบายหรือสารเสพติด เพราะมักทำให้ปัญหายุ่งยากมากขึ้น

ระดมกำลังใจ

การช่วยเหลือ และกำลังใจจากเพื่อนฝูง ครอบครัวและชุมชน เป็นพลังใจสำคัญในยามวิกฤติ

การพูดคุยปรับทุกข์กับคนใกล้ชิด จะช่วยคลายความทุกข์ใจลงได้

ไม่ควรจมอยู่กับความรู้สึกสูญเสีย แต่ควรตัดใจและมองไปข้างหน้า

การรวมกลุ่มผู้ประสบปัญหาร่วมกัน จะลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเป็นกำลังใจต่อกัน

ใส่ใจข่าวสาร

การติดตามสถานการณ์ข้อมูลและแหล่งช่วยเหลือที่น่าเชื่อถือ จะช่วยให้เราปรับ

ตัวและวางแผน เพื่อแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญช่วยได้

หากรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถแก้ปัญหาได้ หรือประสบปัญหา
กินไม่ได้ นอนไม่หลับ มีความทุกข์ใจ ควรรับการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
หรือผู้เชี่ยวชาญ

