

การดูแลจิตใจ สำหรับประชาชนทั่วไป ในสถานการณ์ระบาดของโรคไข้หวัดนก

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดนก ทำให้ประชาชนทั่วไปเกิดความวิตกกังวลและกลัว เช่น กลัวติดเชื้อ จากสัตว์ปีกใกล้ตัว กลัวว่าสัตว์ปีกที่เลี้ยงไว้จะถูกทำลาย กลัวบริโภคอาหาร ที่ไม่ปลอดภัย กลัวคนในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย เช่น เด็กและผู้สูงอายุ กลัวว่าเชื้อจะกลายพันธุ์แล้วทำให้แพร่เชื้อจากคนสู่คน ความวิตกกังวลและความกลัวของคนเรา ช่วยให้คนเรารู้จักระแวดระวังภัยที่อาจมาเยือน แต่หากมีความกลัวมากจนเกินไป ก็อาจส่งผลเสียมากกว่าผลดี เราจึงควรรู้วิธีจัดการความวิตกกังวล และความกลัวอย่างเหมาะสม

เราทำอะไรได้บ้าง

วิธีจัดการความกลัวที่ดีที่สุดในการณีนี มี 2 วิธี คือ

1. รู้จักเลือกรับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ซึ่งจะช่วยให้เรารู้เท่าทันสถานการณ์และปรับตัวตามเหตุการณ์ ได้อย่างเหมาะสม
2. ถามตัวเองว่า เราทำอะไรได้บ้าง ในกรณีนี้ สิ่งที่เราทำได้คือ
 - ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองและคนรอบข้างให้ดีอยู่เสมอ จะเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านทานโรค
 - ปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นสุขอนามัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับโรคทุกโรค
 - พูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนใกล้ชิด เพื่อนฝูง เพื่อช่วยลดความกังวลและแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการแพร่ข่าวลือจากแหล่งที่ไม่ได้ตรวจสอบ
 - ให้การช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคไข้หวัดนก
 - ดูแลสุขภาพเด็กและผู้สูงอายุ โดยป้องกันไม่ให้สัมผัสสัตว์ปีกหรือซากสัตว์

เรื่องที่เราควบคุมไม่ได้ จะทำอย่างไร

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีบางเรื่องที่เราควบคุมไม่ได้โดยตรง ไม่สามารถทำอะไรได้ เช่น ไม่สามารถควบคุมการย้ายถิ่นของนกที่อาจติดเชื้อได้ ในกรณีเช่นนี้ สิ่งที่เราทำได้คือการรู้จัก ปรับอารมณ์ ความคิด และเลือกวิธีป้องกันที่ถูกต้อง โดย

- ไม่ปล่อยให้ความกลัวมาบั่นทอนชีวิต
- ยอมรับสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมได้
- ใส่ใจกับสิ่งที่เราทำได้ ลงมือทำเพื่อป้องกันปัญหา และเพิ่มพูนความสุขให้กับชีวิต

