มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

RAMA CHANNEL

รับมือ ความเครียด จาก โควิด-19

พฤติกรรมที่บ่งบอกว่าคุณกำลังเครียด

ไม่กล้าออกไปไหน

รู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจ
เมื่อต้องเจอสถานการณ์
ที่อาจมีอันตรายกับตัวเอง
เช่น กลัวการออกจากบ้าน
เพราะกลัวว่าจะเป็นโควิด-19

กลัวทุกคนรอบตัว

ความกลัวที่จะกลับไป
เข้าสังคมอีกครั้ง ไม่มั่นใจ
ที่จะต้องพูดคุยกับเพื่อน

งดเสพสื่อ

ทำให้ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสาร
ส่งผลให้มีการคิดหรือคาดเดาเอง
และเพิ่มความกังวลมากยิ่งขึ้น

วิธีการจัดการความเครียด

health hack

เริ่มจากออกไปเดินหน้าบ้าน
หรือพื้นที่ส่วนกลางของหมู่บ้าน
และตามสวนสาธารณะที่คนไม่มาก
ให้สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

เริ่มจากติดต่อสื่อสาร
กับครอบครัวและเพื่อน
ทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์
อย่างสม่ำเสมอ

เลือกติดตามข่าว
วันละ 1-2 ครั้ง
จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

LINE Ramathibodi

RAMA CHANNEL

อ. นพ.จาตุรงค์ ศิริเทียนรทอง ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics