

จัดการความเครียดในยุคโควิด-19



- หมั่นสังเกตตนเองว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด หากพบว่ามีความเครียดในระดับรุนแรงจนถึงขั้นดำเนินชีวิตตามปกติไม่ได้ ควรร้องขอความช่วยเหลือ

- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และติดตามสถานการณ์สม่ำเสมอ

- ติดตามข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 จากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ แต่ควรจำกัดเวลาและปริมาณในการรับข่าวสาร

- ปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์และภาครัฐอย่างเคร่งครัด เช่น

- การเว้นระยะห่างทางสังคม
- สวมใส่หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า เมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง
- งดการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ

- พยายามปรับตัวให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกติที่สุด เช่น

- ดูแลสุขอนามัยส่วนตัวอย่างสม่ำเสมอ
- ล้างมือบ่อย ๆ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- พยายามสื่อสารกับครอบครัวคนสนิท
- นอนและตื่นเวลาเดิม
- ดำเนินกิจกรรมสันทนาการที่ทำได้ปกติ

หากพบว่าตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดมีความเครียดสะสม สามารถโทรปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน