

การรับมือกับความเครียดในช่วงการระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)



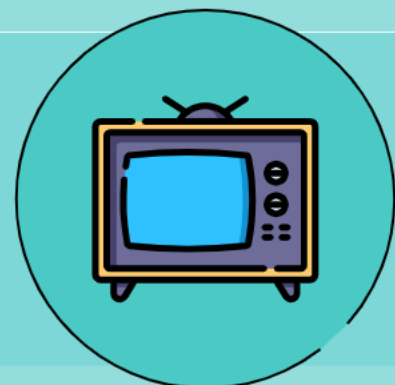
เป็นเรื่องปกติหากคุณรู้สึกเศร้า เครียด สับสน กลัว หรือโกรธ ในภาวะวิกฤต การพูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ หรือติดต่อเพื่อนและครอบครัว สามารถช่วยรับมือความเครียดได้

หากคุณต้องอยู่ที่บ้าน ดูแลรักษาสุขภาพให้ดี ซึ่งรวมถึง การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ การนอนหลับ การออกกำลังกาย และพูดคุยกับคนที่คุณรักในครอบครัว และติดต่อกับญาติพี่น้องและเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นทางอีเมลหรือโทรศัพท์



อย่าใช้การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ หรือการใช้ยาเสพติด เพื่อรับมือกับอารมณ์ของคุณ หากคุณรู้สึกสับสนจนเกินรับไหว คุยกับบุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้ให้คำปรึกษา วางแผนว่าจะขอความช่วยเหลือ ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตจากที่ไหนในกรณีที่มีความจำเป็น

เสาะหาข้อเท็จจริง รวบรวมข้อมูลที่จะช่วยให้คุณประเมินความเสี่ยงของตนได้ เพื่อจะได้ระมัดระวังตัวเองอย่างเหมาะสม ค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น เว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก หรือกระทรวงสาธารณสุข



จำกัดความวิตกกังวลและความกระวนกระวายใจ โดยลดเวลาที่คุณและครอบครัวใช้ในการดูหรือฟังรายงานข่าวจากสื่อ ซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจ

นำทักษะที่คุณเคยใช้จัดการกับความทุกข์ในอดีต มาช่วยจัดการกับอารมณ์ของคุณในช่วงเวลาที่ท้าทายของการระบาดครั้งนี้

