



Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

Review Article

โควิด-19: การประยุกต์ใช้แนวทางการยอมรับและพันธะสัญญาในการเพิ่มสุขภาวะในความปกติใหม่

COVID-19: Application of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Increase Well-being in The New Normal Life

เมธี วงศ์วิระพันธุ์^{1*}, ปิยะพันธุ์ นันทา¹, อานนท์ สีดาเพ็ง¹, กัญจน์ จันทร์ศรีสุคต¹, อภิชาติ ไตรแสง¹

¹ กลุ่มวิชาพัฒนาสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

Matree Vongverapant^{1*}, Piyaphan Nunta¹, Anon Seedapeng¹, Gunn Chansrisukot¹, Apichart Traisaeng¹

¹ Health Development section, Faculty of Liberal Arts, Maejo University

* Corresponding author: e-mail. matree@gmaejo.mju.ac.th

Received: 20 January 2021 | Revised: 31 May 2021 | Accepted: 4 June 2021

บทคัดย่อ

องค์การอนามัยโลกประกาศให้การระบาดของ โควิด-19 เป็นการระบาดใหญ่ทั่วโลก ทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินจำนวนมาก จีนเริ่มใช้แนวทาง "ปิดเมือง ปิดประเทศ" กับเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ศูนย์กลางการแพร่ระบาดแห่งแรก หลังจากนั้นประเทศอื่น ๆ ก็ค่อย ๆ ปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว โดยมีจุดประสงค์เพื่อสกัดกั้นการแพร่กระจายของโควิด-19 มาตรการดังกล่าวได้เปลี่ยนชีวิตประจำวันของคนในสังคม "ความปกติใหม่" ทำให้คนต้องอยู่ในกิจกรรมอย่างแตกต่างจากเดิม เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม การต้องอยู่บ้าน หรือทำงานจากที่บ้าน ความปกติใหม่เป็นวิถีชีวิตใหม่ที่แตกต่างจากอดีต ส่งผลต่อรูปแบบและแนวทางปฏิบัติที่คนทั่วไปคุ้นเคยและคาดหวัง ต้องเปลี่ยนไปเป็นพฤติกรรมใหม่ที่จะกลายเป็นวิถีใหม่ภายใต้มาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย พฤติกรรมใหม่ที่กำลังกลายเป็นเรื่องปกติ ทำให้เกิดการปรับตัวและเปลี่ยนพฤติกรรมหลายอย่างเพื่อปกป้องชีวิตและลดโรคระบาด สถานการณ์เหล่านี้ส่งผลให้คนในสังคมวิตกกังวลโดยไม่รู้ตัว แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งที่ควรนำไปปรับใช้มากขึ้น การศึกษาแนวทางการบำบัดด้วยการยอมรับและความมุ่งมั่น (ACT) อันเป็นรูปแบบหนึ่งของกระบวนการบำบัดที่ใช้เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลของผู้คนและปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นการตอบสนองทั่วไปต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ดังนั้น ACT จึงเป็น

วิธีแก้ปัญหาที่สามารถทำได้โดยได้รับการสนับสนุนจากนักจิตวิทยา หลักการสำคัญมีคุณค่าในการประยุกต์ใช้ได้ดี และผู้คนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

คำสำคัญ: โควิด-19, การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา, ความปกติใหม่

Abstract

The World Health Organization declared the COVID-19 epidemic a global pandemic, causing substantial loss of life and property. China started a "Lockdown" approach with Wuhan, Hubei Province, the first epicenter of the epidemic. After that, other countries gradually followed the practice with an intention to block the spread of COVID-19. The practice transformed human daily lives. The "new normal" caused people to live in differences such as social distancing, locking down or working from home. The new normal was a new lifestyle that was different from the past. It affected the patterns and practices that people were normally familiar with and anticipate. It changed to a new behavior that would become a new way under a new unfamiliar standard. New behaviors that became normal caused adaptation and changed many behaviors to protect lives and reduce epidemics. The situation resulted in anxiety without awareness. Mental health promotion was therefore a guideline that should be applied more. Acceptance and Commitment Therapy (ACT), a form of therapeutic process was used to deal with people's anxiety and inappropriate emotional interactions. It's a common response to difficult situations in life, so ACT was the solution that can be achieved with the support of the psychologist. Its essential principles were valuable in application as well as being, able to be applied in the daily life by people.

Keywords: COVID-19, Acceptance and Commitment Therapy, New normal

บทนำ

ไวรัสโคโรนาที่มีการลุกลามขยายตัวไปอย่างรวดเร็วทั่วโลกในขณะนี้ องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นภาวะการระบาดใหญ่ทั่วโลก (Pandemic) ก่อให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินแก่ประชาชนเป็นอย่างมาก สถานการณ์การระบาดนี้เริ่มจากประเทศจีนมาตั้งแต่เดือนมีนาคม 2563 แล้วเข้าไปหลายพื้นที่ทั่วโลก จัดว่าเป็น

ปัญหาภัยพิบัติอันหนึ่งที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากภัยธรรมชาติต่าง ๆ ที่พบบ่อยครั้ง เป็นความรุนแรงที่ต้องมีมาตรการป้องกันและลดผลกระทบจากจากสาธารณภัยอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน คือการลดความความเสี่ยงจากสาธารณภัย (Department of Disaster Prevention and Mitigation, 2013) สถานการณ์ระบาดครั้งนี้มีความเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก การแพร่ระบาดในเอเชียตะวันออก จีนที่เป็นจุดเริ่มต้น กับเกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ฮองกง ไต้หวัน กลับมีการระบาดที่ชะลอ

ตัวลงอย่างเห็นได้ชัด และมีการระบาดระลอกใหม่ในระยะเวลาอีกไม่นานนัก แต่ในอีกซีกหนึ่งของโลกไม่ว่าจะเป็นตะวันออกกลาง ยุโรป อิตาลี กลุ่มประเทศอาเซียนรวมทั้งประเทศไทย ซึ่งน่าจะควบคุมได้แล้ว กลับพบว่ามีตัวเลขการติดเชื้อได้พุ่งขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะทวีปยุโรปการระบาดจากอิตาลีเกิดการแพร่เข้าไปสมาชิกประชาคมยุโรปอย่างหนักมาก มียอดผู้ป่วยและเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่สหรัฐอเมริกาพบยอดผู้ป่วยสูงกว่าประเทศต่าง ๆ ในโลก สถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในฝั่งซีกโลกตะวันตกแต่ละประเทศล้วนได้ชื่อว่าเป็นประเทศพัฒนาแล้ว ที่มีทั้งยา อุปกรณ์ และบุคลากรทางการแพทย์ และการจัดการกับโรคติดต่อมากมาย ปรากฏการณ์ครั้งนี้จึงจะกลายเป็นบทพิสูจน์สำคัญของเหล่าประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ที่จะต้องช่วยกัน เพราะแทบไม่เหลือพื้นที่ประเทศใดในโลกแล้วที่ยังไม่พบผู้ติดเชื้อโควิด-19

ประเทศไทยเป็นประเทศที่ 2 ที่มีการระบาดโรคโควิด-19 ต่อจากประเทศจีน กระแสการแพร่กระจายที่ค่อย ๆ ออกจากจีนไปยังประเทศเพื่อนบ้าน มีแนวโน้มว่าขยายตัวมากขึ้นเรื่อย และข้ามไปยังภูมิภาคอื่นของโลก โควิด-19 อาจจะไม่รุนแรงสำหรับคนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 81) แต่กลับเป็นโรคที่น่ากลัวสำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคหอบ และสิ่งที่จะช่วยลดหรือป้องกันการระบาดของไวรัสเพื่อมิให้ระบาดไปถึงกลุ่มเสี่ยงคือ การหลีกเลี่ยงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นคนกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ ยุทธวิธีที่จีนใช้ต่อสู้ปราบปรามโรคโควิด-19 ก็คือ “ปิดเมือง ปิดประเทศ” (Lockdown) เริ่มจากนครอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ศูนย์กลางแรกของการแพร่ระบาดประชาชนที่ติดอยู่ภายใต้มาตรการปิดเมืองอาจ

มากกว่า 1 ใน 3 เลยทีเดียว ซึ่งประเทศแรกที่ใช้มาตรการอันแสนเข้มข้นนี้ คือ ประเทศจีน ที่ณ เวลานั้น มีผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 ยืนยันสะสมราวหมื่นคน ก่อนที่ประเทศอื่น ๆ จะค่อย ๆ ทอยยปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่อง ทุกวันนี้เราพบกับชีวิตประจำวันที่กลับด้านอย่างสิ้นเชิงและไม่รู้จะยืดยาวนานไปอีกสักแค่ไหน เมื่อมาตรการปิดเมือง (Lockdown) สกัดกั้นการลุกลามของโควิด-19 เข้ามาเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันของมนุษย์ทั่วโลกแบบกลับด้าน แม้มาตรการผ่อนคลาย/ยกเลิก แม้ “โควิด-19” พ้นไป แต่มาตรการอาจถาวร และจะกลายเป็น “ความปกติใหม่” (New Normal) ที่ไม่อาจปฏิเสธได้เลย ตั้งแต่การระบาดของโรคเกิดขึ้นที่ผ่านมา มนุษย์โลกต้องใช้ชีวิตภายใต้มาตรการอันเข้มงวดที่แตกต่างกันไป

โรคโควิด-19 เป็นโรคระบาดที่มีผลกระทบกับสังคมในหลายแง่หลายมุม ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับบุคคลและสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมทั้งด้านบวกและด้านลบ มิติด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม ซึ่งทั้งเกิดขึ้นใหม่หรือมีอยู่เดิมแต่ได้รับบทบาทใหม่ ในช่วงวิกฤตการณ์ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการป้องกันตัวเอง การบริหารจัดการ และการติดต่อสื่อสาร ช่วงเวลาที่ไวรัสร้ายกำลังคุกคามโลก ทำให้เห็นว่าวิทยาศาสตร์เป็นศาสตร์วิชาที่มีความสำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็น การตรวจหา การรักษา และการป้องกันไวรัสโคโรนา สำหรับบุคลากร แพทย์ พยาบาล และสายงานต่าง ๆ ที่สนับสนุนปฏิบัติช่วยแก้สถานการณ์ พวกเขาเหล่านั้นกำลังประสบปัญหาและความยากลำบากในระดับต่าง ๆ กันไป จึงต้องใช้องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์มาใช้เป็นสำคัญ นับตั้งแต่โควิด-19 ระบาดนี้ นักวิจัยและนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกต่างก็เร่งคิดค้นวัคซีนเพื่อต้านเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เพราะ

เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยลดความรุนแรง และลดการระบาดของโรค ในขณะที่วัคซิ่นโรคโควิด-19 กำลังมีการผลิตและทดสอบ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ โควิด-19 ก็ได้กลายพันธุ์แล้วอย่างน้อย 33 สายพันธุ์ ตามสภาพการติดต่อในหลายพื้นที่ของโลก อาจทำให้กระบวนการบำบัดรักษาผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 และการผลิตวัคซิ่นต่างสายพันธุ์กันยุ่งยากซับซ้อนขึ้นอีก ส่วนมิติทางสังคมศาสตร์ ไม่อาจมองข้ามประเด็นสำคัญนี้ไปได้ ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อและวัฒนธรรม กฎหมาย ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ซึ่งหากสามารถมองภาพรวมให้เห็นความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ในความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ได้ จะทำให้นักวิชาการสามารถสร้างสรรค์และพัฒนาชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างมั่นคง ส่งผลให้สามารถข้ามผ่านภาวะวิกฤตในชีวิตแล้วเกิดความสุขหรือพึงพอใจในชีวิตของตน มีเป้าหมายและความคาดหวังในชีวิต (Jungsatriegun, 2002; Banthip & Nilmanat, 2013; Thongprateep, 2009; Anandarajah & Hight, 2001; Carson & Green, 1992)

ความปกติใหม่ไม่ใช่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่ราบเท่าที่โควิด-19 ยังอยู่ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างและกินระยะเวลานาน ความปกติใหม่คือรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบจนแบบแผน และแนวทางการปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่จะกลายวิถีใหม่ภายใต้มาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย พฤติกรรมใหม่ที่กลายมาเป็นปกติ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขนานใหญ่ “กินร้อน ช้อนแยก ล้างมือ” ที่รณรงค์กันมาตลอดจนเป็นกิจวัตรที่ทำกันเป็น

ประจำ ขณะเดียวกันพฤติกรรมรวมกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อจะระมัดระวังกันมากขึ้น ในทุกประเทศทยอยกำหนดให้ประชาชนในสังคมปฏิบัติตนแบบนี้ จนศูนย์กลางธุรกิจ สถานที่ท่องเที่ยวเจียบเหงาไร้ผู้คน และการประกอบธุรกรรม จีบจ่ายใช้สอย กิจกรรมทางวัฒนธรรมที่มีการประชาชนมาร่วมกัน เช่น วันมาฆบูชาของชาวพุทธ เป็นวันมงคลทางศาสนาที่เชื่อมโยงกับวิถีการพัฒนาและการใช้ชีวิตของชาวโลก แต่สถานการณ์นี้ทำให้การทำบุญจำเป็นต้องงด เนื่องจากโลกกำลังประสบปัญหากับภัยใหม่ที่เกิดจากสิ่งที่มองไม่เห็น นั่นคือปรากฏการณ์การแพร่ระบาดใหญ่

เจ้าของกิจการหลายคนต้องปรับชีวิตปรับธุรกิจใหม่ เพื่อพ่วงตัวให้อยู่รอด การปรับรูปแบบการขาย ได้แก่ การขายบริการส่งถึงบ้าน การขายที่มุ่งเป้าหมายไปยังตลาดนัดด้วยการทำอาหารแพ็คเกจกล่องและกาแฟสดแบบบรรจุขวด การออกขายตามตลาดนัด การเปิดท้ายรถเพื่อขายของ เป็นต้น การตกงานของกลุ่มประชาชนในธุรกิจที่มีการปิดตัวลง ในขณะที่ยังมีค่าใช้จ่ายต้องรับผิดชอบทั้งค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าใช้จ่ายในครอบครัว ทำให้ต้องมีเงินส่วนต่างมาหมุนใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน การเจ็บป่วย การหยุดงาน หรือตกงาน ส่งผลไปสู่การสูญเสียรายได้ ซึ่งจะส่งผลกระทบไปสู่ค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือน โดยการสูญเสียงานหรือเสียรายได้นี้จะเกิดขึ้นกับคนที่มีฐานะยากจนที่เป็นแรงงานนอกระบบ (Informal Worker) มากกว่าคนที่มีรายได้แน่นอน และมีโอกาสที่จะเกิดขึ้นในกลุ่มประเทศด้อยพัฒนา/กำลังพัฒนามากกว่ากลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว ดังนั้นผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 นี้ จะส่งผลต่อเนื่องไปสู่ระดับความยากจนและความเหลื่อมล้ำที่จะเพิ่มสูงขึ้นได้ รวมทั้งผลกระทบในระยะสั้นที่

เกิดขึ้นเหล่านี้อาจส่งผลไปสู่ผลกระทบระยะยาวได้ ทำให้ประเทศสูญเสียขีดความสามารถในการแข่งขันและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในระยะยาว (Long-Term Economic Growth) เนื่องจากจะต้องใช้ทรัพยากรจำนวนมากในการป้องกันและรักษาเชื้อไวรัสโควิด-19 นี้ จนขาดแคลนทรัพยากรในการลงทุน ในโครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็น นอกจากนี้ยังเกิดการสูญเสียทางด้านทุนมนุษย์ (Human Capital) ของประเทศที่เกิดจากเจ็บป่วยเรื้อรัง โรคที่เกี่ยวข้องกับปอด รวมไปถึงกิจกรรมด้านการศึกษานักเรียนนักศึกษาจะต้องหยุดเรียนอันส่งผลต่อระบบการพัฒนาทุนมนุษย์

ปันสุข ปันใจ

การตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับประชาชนในพื้นที่ของประเทศไทย ทำให้หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอาศัยอำนาจตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายเพื่อช่วยเหลือประชาชน กำหนดมาตรการให้ความช่วยเหลือเร่งด่วน โดยให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ด้านการดำรงชีพเพื่อบรรเทาให้กับประชาชนผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน การดูแลให้การช่วยเหลือมอบสิ่งของจำเป็นให้กับสมาชิกชุมชนที่ต้องกักตัวอยู่ในสถานที่ของตนเอง การมอบของใช้ให้ลูกบ้านที่ต้องกักตัวของชุมชน การบริการเชิงรุกอย่าง เช่น โครงการล้างมือหน้าบ้าน ล้างมือหน้าโรงเรียน ล้างมือหน้าสำนักงาน ล้างมือหน้าวัด ใครเข้าใครออก เข้าบ้านออกบ้านจะต้องมีการล้างมือด้วยสบู่ เป็นต้น นอกจากนี้โครงการช่วยเหลือโดยการนำสิ่งของบริจาคไปตั้งในที่ชุมชนเพื่อให้เกิดการแบ่งปันซึ่งสามารถช่วยบรรเทาทุกข์ได้บ้างกลายเป็นน้ำใจที่ประเมินค่าไม่ได้สำหรับผู้

เดือดร้อนขาดแคลน และยังเป็นบทพิสูจน์ได้อย่างดีว่าคนไทยมีน้ำใจแก่กัน โดยเจ้าของโครงการตู้ปันสุขอธิบายถึงกิจกรรมดังกล่าวว่าได้นำแนวคิด Free Pantry ของต่างประเทศมาลองทำในประเทศไทย กิจกรรมการแบ่งปันอาหารในชุมชนขณะที่เกิดภาวะวิกฤติต่าง ๆ “หยิบไปเท่าที่จำเป็นและแบ่งปันเท่าที่ทำได้” (Take what you need Give what you can) ซึ่งเป็นการทำให้สังคมไทยได้มีการแบ่งปันและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน “ปันสุข ปันใจ” ในยุคโควิด-19 ที่ผู้คนทั่วโลกเดือดร้อนและประสบกับปัญหาทางการเงินกันถ้วนหน้า “ตู้ปันสุข” เป็นการส่งมอบถึงมือถึงคน ใจถึงใจ ปลอดภัยจากโควิด-19 รวมทั้งเป็นวิธีเล็ก ๆ ที่จะมอบความรักให้กัน ในมุมเล็ก ๆ ของโลก เป็นส่วนเล็กน้อยที่นำสิ่งของต่าง ๆ ไปแลกเปลี่ยนเพราะด้วยเหตุจากเศรษฐกิจที่ตกงาน การขาดรายได้จึงมีแต่ไปหยิบ เก็บเอาของไปใช้ เป็นกิจกรรมแบ่งปันกันอย่างพอเหมาะในสังคมรวมทั้งส่งต่อกิจกรรมดี ๆ ออกไปจนเกิดเป็นความปกติใหม่ของการแบ่งปันในสังคมยุคใหม่ที่สร้างรอยยิ้ม และสู้ภัยโควิด-19 ไปด้วยกัน

ประชาชนกลับมาใช้ชีวิตประจำวันกันตามปกติอีกครั้ง แต่การกลับมาดำเนินชีวิตประจำวันที่เราเรียกว่า “ปกติ” กลับกลายเป็น “ความปกติใหม่” ที่สลับซับซ้อนจนกลับด้านอันเป็นผลมาจากมาตรการปิดเมืองที่แสนเข้มข้นจนต้องปรับตัวและเปลี่ยนพฤติกรรมหลายอย่างเพื่อป้องกันตัวเอง ช่วยลดการระบาดโรคและเพื่อการอยู่รอดของชีวิต สำหรับคนทำงาน นอกจากจะเครียดเรื่องการทำงานแล้ว ก็ยังต้องเครียดกับการป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อโควิด-19 ด้วย หลายคนได้ทำงานอยู่ที่บ้านก็มีความเครียด จากการไม่ได้ออกไปไหนร่วมด้วย ส่วนคนที่ยังต้องออกไปทำงาน

ตามปกติ ก็มีความเครียดจากการระวังตัวจากเชื้อโรครมากขึ้น บางครั้งการตระหนักรู้ก็มากเกินไปจนกลายเป็นความตื่นตระหนก และส่งผลให้เกิดความเครียดขึ้นโดยไม่รู้ตัวเข้าสู่ภาวะการเจ็บป่วยที่มาจากสุขภาพทางกาย ดังนั้นเพื่อไม่ให้เกิดวิกฤตสุขภาพหนักไปกว่านี้ การป้องกันวิกฤตสุขภาพทางใจจึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาใช้เพิ่มมากขึ้น

ความปกติใหม่ กับ Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

การแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นช่วงเวลาที่ประชาชนต้องเผชิญกับความเครียดอย่างมากต่อความปกติใหม่ที่เกิดขึ้นในสังคม คนในสังคมต้องอดทนรอคอยต่อการเข้าถึงบริการความช่วยเหลือจากของภาครัฐ และการสนับสนุนทางสังคมที่ลดลง ในขณะที่เวลาในการดูแลตัวเองลดลง และมีความยากลำบากในการรักษาสุขภาพร่างกายและอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เกิดจากโควิด-19 ได้ทำให้เกิดการปรับตัวและบังคับให้ผู้คนในสังคมต้องใช้ชีวิตอยู่กับความกังวล และความไม่แน่นอนของการเปลี่ยนแปลงในกิจวัตรประจำวันที่เกิดขึ้น การนำแนวคิดของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) ซึ่งเป็นกระบวนการบำบัดทางจิตวิทยาประเภทหนึ่งที่มีผู้ใช้กับผู้รู้สึก ‘ติดขัด’ (stuck) อันเกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ชีวิตที่เพิ่มความซับซ้อน โดยจุดเน้นของ ACT คือการสร้างชีวิตที่มีความหมาย แม้จะมีความยากลำบากที่เราทุกคนพบเจอในชีวิตก็ตาม

การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) มีรากฐานมาจากกระบวนการ ใช้ภาษาของมนุษย์ ซึ่งตัวของภาษาเองนั้นสามารถมอบทั้งความสุขและความทุกข์ยาก (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012) โดยสามารถช่วยให้ผู้รับบริการสามารถรู้เท่าทัน ความคิดของตนเองได้โดยไม่จมไปกับความคิด และไม่ตัดสิน เช่น มีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่า “ฉันเป็นคนไม่ดี” ผู้รับบริการที่เรียนรู้ทักษะจาก ACT โดยสามารถรู้ตัวและบอกกับตนเองได้ว่า “ฉันสังเกตเห็นความคิดที่ว่าฉันเป็นคนไม่ดีเกิดขึ้น” ผู้รับบริการจะสามารถแยกความคิด และความจริงออกจากกันได้ เพราะความคิดก็คือสิ่งที่ตนเองสร้างขึ้น แต่ความจริงมิได้เป็นเช่นนั้น (Hayes, Levin, Vilardaga, Villatte, & Pistorello, 2013) การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการ 6 ประการร่วมกันเพื่อจัดการกับความไม่ยืดหยุ่นทางจิตวิทยาทั้ง 6 ลักษณะได้แก่ 1) การหลอมรวมกับความคิด (Cognitive fusion) 2) การหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (Experiential avoidance) 3) การสูญเสียความยืดหยุ่นทางความคิดที่ติดต่อกับภาวะปัจจุบัน (Loss of flexible contact) 4) การยึดติดกับความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Attachment to a conceptualized self) 5) การเกิดปัญหาต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า (Values problems) และ 6) การอยู่เฉย (Inaction)

หลักการสำคัญ 6 ประการของการบำบัดด้วย ACT (Hayes, Levin, Vilardaga, Villatte, & Pistorello, 2013) ประกอบไปด้วยรายละเอียดดังนี้ 1) การแยกความคิด (Cognitive Defusion) การพิจารณาความคิดที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการใหม่ ซึ่งจะช่วยลดผลกระทบของความคิดที่ส่งผลต่อความทุกข์ เป็นการทำให้ผู้รับบริการ

เกิดความเข้าใจใหม่ว่า “ความคิดเป็นเพียงคำพูดหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเท่านั้น ซึ่งอาจเป็นความจริงหรือไม่จริงก็ได้” ผู้รับบริการสามารถเฝ้าดูความคิดที่เกิดขึ้นเหล่านั้นโดยไม่จำเป็นต้องเชื่อหรือตอบสนอง 2) การยอมรับ (Acceptance) การเปิดใจมากยิ่งขึ้นเพื่อให้สามารถรับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาทั้งความคิด ความรู้สึก ความทรงจำต่าง ๆ ที่ตนเองไม่ต้องการ “ยอมให้เกิดขึ้นและไม่ต่อต้าน หลีกหนีหรือพยายามควบคุม” โดยค่อย ๆ ให้ความคิด ความรู้สึก และความปรารถนา อันรุนแรงที่เกิดขึ้นนั้นค่อย ๆ หายไปเอง 3) การเชื่อมโยงกับปัจจุบัน (Contact with the Present Moment) การมีสติอยู่กับปัจจุบันและสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ รวมไปถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่กำลังกระทำอยู่อย่างเต็มที่ โดยเป็นการรับรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง 4) ตัวตนเป็นบริบท (Self as Context) การเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนซึ่งทำหน้าที่สังเกตความคิดและความรู้สึกที่มีปัญหาโดยไม่จมไปกับความคิดและความรู้สึกด้านลบ ดังกล่าวอาทิเช่น ความเครียด ความกังวล และความเจ็บปวด โดยเป็นการอยู่กับปัจจุบัน เพราะตัวตนของเราเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และกาลเวลาอยู่ตลอดเวลา 5) การระบุสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเรา (Values) การมีชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยมีเป้าหมายและพร้อมที่จะปฏิบัติ เพื่อเติมเต็มหรือทำให้ชีวิตตนเองมีความหมาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในจิตใจของบุคคลอย่างแท้จริง โดยคุณค่าใด ๆ ที่บุคคลเลือกนั้น “เป็นการเลือกด้วยความตั้งใจ” มิใช่การเลือกเพราะความจำเป็นหรือด้วยเหตุผลที่เป็นเป้าหมาย จึงกล่าวได้ว่า การได้รู้จัก “คุณค่า” ช่วยให้ผู้บุคคลมีสิ่งที่ยากจะยั้งยัดในชีวิต เป็นหลักการที่ช่วยกำหนดทิศทางและมอบกำลังใจในการดำเนินชีวิต 6) การลงมือปฏิบัติตามพันธสัญญา

(Committed Action) การลงมือปฏิบัติอย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยมีความสอดคล้องกับสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเราอันเป็นผลทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณค่า เป็นการลงมือทำอย่างมุ่งมั่นและทุ่มเท ถึงแม้จะล้มเหลวหลายครั้งก็ตาม ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิบัติตามสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเราหรือคุณค่าที่ตัวเองมี

ACT จึงเป็นกระบวนการบำบัดที่มีประโยชน์มากในการใช้เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลของผู้คน และการโต้ตอบทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมอันเป็นการตอบสนองที่มักจะเกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ดังนั้น ACT จึงเป็นวิธีการช่วยเหลือรูปแบบหนึ่งที่สามารถทำได้โดยได้รับการสนับสนุนจากนักจิตวิทยา/ผู้ให้การช่วยเหลือที่ได้รับการฝึกฝนมาก่อน รวมทั้งหลักการสำคัญของมันมีคุณค่าในการนำไปประยุกต์ใช้อย่างดี Jitka Vseteckova (2020) ได้นำเสนอการประยุกต์ใช้ ACT ผ่าน 5 กิจกรรม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมได้โดยด้วยตนเองดังนี้

1. การอยู่ในช่วงเวลานี้ (Being in the moment) บ่อยครั้งที่เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในอดีต (ครุ่นคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ย้อนดูเหตุการณ์ในอดีต หวังว่าเราจะทำสิ่งที่แตกต่างออกไป) หรือในอนาคต (กังวลเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น การคิดล่วงหน้าไปยังสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด) จึงเป็นเรื่องยากที่เราจะยอมให้ตัวเอง ‘อยู่’ ในช่วงเวลานั้น แต่นักถึงช่วงเวลาที่เราได้ใช้ประโยชน์สูงสุดในชีวิตเรามักจะทำแบบนั้น ตัวอย่างเช่น เมื่อเดินบนชายหาดแล้วเราได้รับความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น ความอร่อยในรสชาติอาหารที่เรากินในระหว่างมื้ออาหาร เป็นต้น ดังนั้นในมาตรการล็อกดาวน์ที่เกิดขึ้นในสังคม จึงอาจทำให้ผู้คนในสังคมได้ดูแลป้องกัน

ตนเอง การทำให้ประสบการณ์เหล่านี้มีมากขึ้น ในขณะนั้น และจากนั้นจึงเพิ่มความตระหนักในเรื่องนี้ในกิจกรรมประจำวันทั้งหมดของเรา การฝึกเทคนิคการคิดเช่นนี้เป็นวิธีการช่วยป้องกันความทุกข์ที่เราารู้สึก เมื่อจมอยู่กับอดีตหรืออนาคตอยู่ตลอดเวลาด้วยความปกติใหม่ที่เกิดขึ้นนั่นเอง

2. รู้ว่าอะไรสำคัญ (Knowing what matters) บ่อยครั้งที่เราประสบกับความทุกข์ เพราะเรากำลังทำสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเราของเรา ตัวอย่างเช่น เมื่อเราเห็นคุณค่าความปลอดภัยของเรา แต่อาจผิดหวังกับคนที่เรารักที่ไม่ใส่ใจในเรื่องนั้นเลย หรือการที่เราอยากจะใช้ชีวิตที่มีสิ่งเร้าใจ/ผจญภัย แต่ยังรู้สึก ‘ติดขัด’ ในวิถีชีวิตประจำวันที่ทำอยู่เป็นประจำ เป็นต้น สิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเราประการแรกคือ การใช้เวลาในการไตร่ตรองสิ่งที่เรามีอยู่ และพิจารณาให้รู้ว่าอะไรสำคัญในชีวิตของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะที่กำลังมีการระบาดของโรคโควิด-19

3. ทำในสิ่งที่ต้องทำ (Doing what it takes) เมื่อเราระบุสิ่งที่สำคัญได้แล้วขั้นตอนต่อไปคือการหาสิ่งที่ช่วยให้เราดำเนินชีวิตตามสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเราเหล่านี้และสิ่งที่ "ยืดโยง" เรา หรือดึงเรากลับจากการใช้ชีวิตแบบนี้ จึงเป็นเรื่องปกติที่จะพิจารณาว่า สิ่งที่ยืดโยงเราได้ นั้น ต้องเป็นสิ่งที่ใช้งานได้จริง เช่น เวลา หรือเงิน เป็นต้น และการมีวิธีการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเราเช่นนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง การยืดโยงมักจะมีความเชื่อมโยงกับอารมณ์อยู่เสมอ เช่น ความรู้สึกไม่ดีที่เกิดจากความกังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร และการไม่มั่นใจในการเปลี่ยนแปลง เป็นต้น เมื่อทราบสิ่งเหล่านี้แล้วเราก็อยู่ในฐานะที่จะ

"มุ่งมั่นลงมือทำ" (committed action) เพื่อทำการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ให้ดีขึ้น

4. การยอมรับ (acceptance) หลายคนไม่ชอบคำว่า "การยอมรับ" เนื่องจากเรามักจะถูกบอกให้ "ยอมรับ" กับสิ่งต่าง ๆ มากกว่า "การจัดการแก้ไข" หรือการที่เราอาจจะต้องหยุดบนหรือ "นำสิ่งนั้นเข้ามารวมด้วย" สิ่งที่เกิดขึ้นนี้มักจะทำให้รู้สึกว่าไม่ถูกต้องและไม่ยุติธรรม แต่ "การยอมรับ" ในการบำบัดแบบ ACT นั้นหมายถึงความสามารถในการเปิดกว้าง และสร้างพื้นที่ว่างสำหรับความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกที่เรงเร้าและอารมณ์ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะชอบสิ่งที่เกิดขึ้น หรือเราต้องการให้สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เท่านั้น แต่สิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้นคือ "การยอมรับ" แทนที่เราจะลงทุนใช้พลังงานในการต่อสู้กับสิ่งที่เกิดขึ้น ต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้น วิ่งหนีจากสิ่งที่เกิดขึ้น หรือถูกรอบงำ เราควรจะลงทุนใช้พลังของเราไปทำในสิ่งอื่น ๆ และให้คุณค่ากับผู้คนที่สำคัญสำหรับเราจริง ๆ "การยอมรับ" จึงช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมาก แม้ว่าความเครียดจากภายนอกจะยังไม่หมดไป ตัวอย่างเช่น การใช้วิถีชีวิตที่มีความสุขกับภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เกิดขึ้น หรือการไม่เครียดกับเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่อาจทำให้เราวิตกกังวล เป็นต้น

5. สังเกตความคิดของเรา (Noticing our thinking) ส่วนสำคัญของการพัฒนาทักษะในการยอมรับ (acceptance) การมีสติ (mindfulness) และการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเรา ได้แก่ การเริ่มสังเกตเห็นความคิดที่เรามี และบางครั้งเราตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นโดยอัตโนมัติอย่างไร โดยเริ่มจากสิ่งที่เกิดขึ้นจากจิตใจของเรา แล้วค่อย ๆ พัฒนาขึ้นเพื่อสังเกตให้เห็นสิ่งที่เป็นอันตราย และการทำ

ให้เราปลอดภัย สิ่งนี้มีประโยชน์อย่างมากสำหรับการอยู่รอดของเรา แต่จุดอ่อนที่เกิดขึ้นคือ เมื่อเราอยู่ในสภาพแวดล้อมทางร่างกายที่ปลอดภัยแล้ว แต่สมองของเรากลับยังคงคิดถึงอันตรายนั้น ๆ อยู่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพร่างกาย คนที่เรารัก ความนับถือต่อตนเอง หรือผลประโยชน์ของเรา ดังนั้นแล้วในบางครั้งเราจำเป็นต้องชะลอความคิดและตัดสินใจว่าเราเห็นด้วยกับแนวความคิดนี้หรือไม่ หรือถ้าสิ่งนั้นๆ ไม่ได้ช่วยเราในช่วงเวลาปัจจุบัน ถ้าไม่เป็นประโยชน์ก็ช่วยโยนมันทิ้งไปเสียบ้าง ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เรามีอิสระในการตัดสินใจว่าเราต้องการตอบสนองอย่างไรต่อไป

ในขณะนี้ได้เริ่มมีการศึกษาวิจัยที่นำแนวคิดของ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ไปใช้แล้วพบว่า เป็นแนวการบำบัดที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาความสามารถของจิตใจให้มีสุขภาวะเพิ่มขึ้น เพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมทั้งการส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเพิ่มมากยิ่งขึ้นในภาวะที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (Kroska, Roche, Adamowicz, & Stegall, 2020)

วิธีการ FACE COVID ในการดูแลจิตใจของตนเองช่วงการระบาดของโรคโควิด-19

ภาวะการระบาดของโควิด-19 สร้างความตื่นตระหนกให้กับผู้คนทั่วโลก และคนส่วนใหญ่กังวลว่าจะติดโรคนี้ จึงหาวิธีป้องกันตัวเองและคนใกล้ชิดหลากหลายรูปแบบ จนกลายเป็นสร้างความเครียดในการใช้ชีวิตไปแบบไม่รู้ตัว กระบวนการแก้ไขปัญหาคovid-19 เริ่มต้นจากการเข้าหาทีมแพทย์ชั้นนำของประเทศไทยเพื่อรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ สิ่ง

ทุกคนต้องทำคือการหาความรู้และข้อมูลที่เชื่อถือได้ เพื่อใช้ในการวางแผนใช้ชีวิตและเตรียมรับมือสถานการณ์ที่เหมาะสม โดยสิ่งที่ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพคือ การได้รับการยอมรับ ซึ่งแนววิธีการต่าง ๆ ได้ตรงจุด และทำให้การแพร่ระบาดของไวรัสสงบลงได้ระยะหนึ่ง แต่เนื่องจากภาวะภัยพิบัติได้ส่งผลให้ประชาชนในสังคมเกิดความเครียดหลังเกิดภัยพิบัติ เป็นผลกระทบทางจิตใจกับผู้คนในวงกว้างพอ ๆ กับการติดเชื้อในขณะที่มีการแพร่ระบาดนั้น Russ Harris (2020) ได้นำเสนอวิธีการ “FACE COVID” เพื่อรับมือกับความเครียดในช่วงของการระบาดโรคโควิด-19 โดยใช้แนวทางของ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เพื่อดูแลตนเองในวิถีความปกติใหม่ที่เกิดขึ้น

F = Focus on what's in your control:

การมุ่งสนใจในสิ่งที่อยู่ในการควบคุมของคุณ

วิกฤตโคโรนาสามารถส่งผลกระทบต่อคนในสังคมได้หลายอย่าง ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ทางเศรษฐกิจสังคมและจิตใจ เมื่อเรากำลังเผชิญกับวิกฤตในทุกรูปแบบความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นเรื่องปกติ การตอบสนองตามธรรมชาติต่อสถานการณ์ที่ท้าทายซึ่งเต็มไปด้วยอันตรายและความไม่แน่นอน สิ่งที่เกิดขึ้นจึงง่ายที่คนเราจะหมกหมุ่นในความกังวล และครุ่นคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่นอกตัว การควบคุมจะเป็นสิ่งที่คนเราสร้างขึ้น เช่น สิ่งนี้อาจเกิดขึ้นในอนาคต ไวรัสอาจส่งผลกระทบต่อคุณหรือคนที่คุณรักอย่างไร หรือชุมชนหรือประเทศของเราจะเป็นอย่างไร เป็นต้น ถึงแม้จะเป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะหายกังวล แต่ก็ไม่ใช่ประโยชน์ ยิ่งเรามุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ไม่อยู่ในการควบคุมของเรามากเท่าไรเราก็กยิ่งสิ้นหวังหรือวิตกกังวลมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นสิ่งเดียวที่มีประโยชน์ที่สุดที่ทุกคนสามารถทำ

ได้ในวิกฤตเกี่ยวกับโควิด คือการมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่อยู่ในการควบคุมของคุณ คุณไม่สามารถควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ คุณไม่สามารถควบคุมไวรัสโควิด แต่คุณสามารถควบคุมสิ่งที่คุณทำที่นี่และตอนนี้ (here and now) และที่สำคัญ สิ่งที่คุณทำที่นี่และตอนนี้จะสามารถสร้างความแตกต่างอย่างมากให้กับตัวคุณเอง และผู้ที่อยู่ใกล้ชิด รวมทั้งสามารถสร้างความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญให้กับชุมชนรอบตัวคุณ

ความจริงคนเราทุกคนสามารถควบคุมพฤติกรรมของตัวเองได้มากกว่าที่เราจะควบคุมความคิดและความรู้สึก ดังนั้นเป้าหมายอันดับหนึ่งของเราคือการควบคุมพฤติกรรมของเรา “ที่นี่และตอนนี้” เพื่อตอบสนองต่อวิกฤตนี้อย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับทั้งการจัดการกับความคิดและความรู้สึก (โลกภายใน) ที่ยากลำบากทั้งหมดของเรากับปัญหาจริงทั้งหมดที่เรา กำลังเผชิญ (โลกภายนอก) ของเรา ในทำนองเดียวกันในวิกฤตที่กำลังดำเนินอยู่เราทุกคนจะต้องเจอกับ “พายุอารมณ์” ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์หมุนวนอยู่ในหัวของเราและความรู้สึกเจ็บปวดที่วนเวียนอยู่รอบกาย และหากเราถูกพายุพัดเข้ามาในตัวเราก็ไม่มีผลอะไรที่เราทำได้ สิ่งที่เราควรทำคือการ “วางจุดยึด”(drop anchor) โดยใช้ A,C,E ต่อไป

A = Acknowledge your thoughts & feelings: รับรู้ความคิดและความรู้สึกของคุณ

การรับรู้ความคิดและความรู้สึกของคุณ การรับทราบอย่างเรียบง่าย ๆ และทราบสิ่งที่ “ปรากฏขึ้น” ภายในตัวคุณ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความทรงจำ การถูกกระตุ้นเร้า ความอยาก رؤ้อยากเห็น การสังเกต สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวของ คุณ ในขณะที่คุณรับรู้มันจะเป็นประโยชน์ที่จะพูดถึงสิ่งนี้ โดยพูดกับตัวเอง

อย่างเรียบง่าย ๆ เช่น “ฉันสังเกตเห็นความวิตกกังวล” หรือ “นี่คือความเศร้าโศก” หรือ “จิตใจที่กังวลของฉัน” หรือ “ฉันรู้สึกเศร้า” หรือ “ฉันรู้สึกป่วย” และในขณะเดียวกันก็ต้องรับรู้ความคิดและความรู้สึกของคุณด้วย

C = Come back into your body: การกลับมาสร้างกายของคุณ

การกลับเข้ามาเชื่อมต่อ/ดูร่างกายของคุณ คุณสามารถลองทำบางส่วนหรือทั้งหมดต่อไปนี้ หรือหาวิธีของคุณเองในการทำสิ่งนี้ หรือค้นหาวิธีการด้วยตนเอง

- ค่อย ๆ ดันเท้าลงไปที่พื้นอย่างแรง
- ค่อย ๆ ยืดหลังและกระดูกสันหลังของคุณให้ตรง ถ้านั่งก็ให้หลังตรงและยืดตัวไปข้างหน้าเก้าอี้
- ค่อย ๆ กดปลายนิ้วเข้าหากัน
- ยืดแขนหรือคอกออกช้า ๆ ยักไหล่
- หายใจช้า ๆ

E = Engage in what you're doing: การมีส่วนร่วมในสิ่งที่คุณกำลังทำ

การมีส่วนร่วมในสิ่งที่คุณกำลังทำ ตรวจสอบตนเองว่ากำลังทำอะไรและมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมที่คุณกำลังทำอยู่ อาจหาวิธีของคุณเองทำสิ่งนี้ คุณสามารถลองทำบางส่วนหรือทั้งหมดต่อไปนี้ หรือหาวิธีของคุณเองในการทำสิ่งนี้ หรือค้นหาวิธีการด้วยตนเอง

- มองไปรอบ ๆ ห้องและสังเกตเห็น 5 สิ่งที่คุณเห็น
- สังเกตฟังเสียง 3 หรือ 4 สิ่งที่คุณสามารถได้ยิน
- สังเกตกลิ่นที่คุณได้กลิ่นหรือรสหรือสัมผัสได้ในจมูกและปากของคุณ
- สังเกตว่าคุณกำลังทำอะไร

- หยุดพักการออกกำลังกาย โดยให้ความสนใจกับงานหรือกิจกรรมที่อยู่ในมือ

C = Committed action: การกระทำที่มุ่งมั่น

การกระทำที่มุ่งมั่นเป็นการดำเนินการที่มีประสิทธิภาพ เป็นสิ่งที่นำมาจากสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเรา หลักของคุณ การกระทำที่คุณทำ เพราะมันสำคัญมากสำหรับคุณ คุณจะทำแม้ว่าการกระทำนั้นจะทำให้เกิดความคิดและความรู้สึกที่ยุ่งยากก็ตาม เมื่อคุณ “วางจุดยึด” (drop anchor) โดยใช้ A, C, E คุณจะมีความมุ่งมั่นที่จะควบคุมการกระทำของคุณและไม่ยากเลยที่จะทำอย่างจริงจัง ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นเช่น ตอนนี้มีการป้องกันการโคโรนาด้วยการล้างมือบ่อย ๆ การรักษาระยะห่างทางสังคมและอื่น ๆ แต่นอกเหนือไปปัจจัยพื้นฐานของการดำเนินการที่มีประสิทธิภาพดังกล่าวแล้ว คุณอาจจะมียุทธวิธีง่าย ๆ ในการดูแลตัวเอง และคนใกล้ชิด รวมทั้งคนอื่น ๆ รวมทั้งคุณยังสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่แสดงความเอื้ออาทรห่วงใย คุณสามารถปลอบโยนคนที่มีความทุกข์ได้ คุณช่วยคนอื่น ๆ ทำงานหรืออาจทำงานบ้าน ทำอาหารได้ คุณสามารถปลอบโยนคนที่ป่วยได้ หรือในกรณีที่รุนแรงที่สุด คุณสามารถเข้าถึงความช่วยเหลือทางการแพทย์ได้ ๆ ที่มีอยู่ได้อย่างไร และหากคุณต้องแยกตัวเองหรือถูกบังคับให้กักบริเวณคุณควรทำอะไร หรือการรักษา ระยะห่างทางสังคมวิธีใดที่มีประสิทธิภาพที่สุด คุณอาจต้องเลือกวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และทำกิจกรรมที่มีความหมายด้วยตัวเองหรือร่วมกับผู้อื่น และหากคุณคุ้นเคยกับการบำบัดด้วย ACT หรือการฝึกสติแบบอื่น ๆ คุณจะฝึกฝนทักษะการมีสติเหล่านั้นได้อย่างไร

O = Opening up: การเปิดใจ

การเปิดใจหมายถึงการมีที่ว่างสำหรับความรู้สึกไม่ดีที่เกิดขึ้น และการมีเมตตาต่อตัวเอง ความรู้สึกที่ไม่ดีจะแสดงออกมาให้เห็นเมื่อเกิดวิกฤต เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความรู้สึกผิด ความเหงา ความหงุดหงิด ความสับสนและอื่น ๆ อีกมากมาย เราไม่สามารถหยุดยั้งไม่ให้เกิดขึ้นได้ เป็นปฏิกิริยาที่จะต้องเกิดขึ้นเสมอ แต่เราสามารถเปิดกว้างและสร้างพื้นที่เพื่อยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ ต้อนรับสิ่งที่เกิดขึ้น และปฏิบัติต่อตัวเราด้วยความกรุณา และต้องเชื่อว่าการมีน้ำใจเป็นสิ่งสำคัญหากคุณต้องการรับมือกับวิกฤตนี้ให้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณอยู่ในบทบาทผู้ดูแล เมื่อคุณต้องการดูแลคนอื่น คุณก็ต้องดูแลตัวเองให้เป็นตัวอย่างที่ดีก่อน

V = Values: สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเรา

การกระทำที่มุ่งมั่นควรเกิดขึ้นจากสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเราที่มีอยู่ คุณต้องการยืนหยัดเพื่ออะไรในการเผชิญกับวิกฤตครั้งนี้ หรือคุณอยากเป็นคนแบบไหนในขณะที่คุณผ่านเรื่องนี้ไปแล้ว หรือคุณต้องการรักษาตัวเองและผู้อื่นหรือไม่ สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเราที่มีอยู่ของคุณอาจรวมถึงความรัก ความเคารพ อารมณ์ขัน ความอดทน ความกล้าหาญ ความซื่อสัตย์ ความเอาใจใส่ ความใจกว้าง ความมีน้ำใจ หรืออื่น ๆ อีกมากมาย คุณต้องหาวิธีสร้างสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเราเหล่านี้ลงในชีวิต ให้คุณค่าที่มีอยู่ชี้นำและกระตุ้นการกระทำที่มุ่งมั่นของคุณในภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นชีวิตของคุณจะมีอุปสรรคมากมาย เป้าหมายที่คุณทำไม่ได้ บรรลุสิ่งที่คุณทำไม่ได้ ปัญหาที่ไม่มีทางแก้ไขง่าย ๆ แต่คุณทำได้ ยังคงดำเนินชีวิตตามคุณค่าของคุณในรูปแบบต่าง ๆ มากมายแม้จะเผชิญกับความท้าทายที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณค่าของความเมตตาและความ

ห่วงใย ยกตัวอย่างเช่น คุณสามารถห่วงใยต่อตนเองได้อย่างไรบ้าง คำพูดดี ๆ ที่คุณสามารถพูดกับตัวเองคือการกระทำที่ดีซึ่งคุณสามารถทำได้เพื่อตัวเอง คุณสามารถช่วยผู้อื่นที่กำลังทุกข์ทรมานได้อย่างไรบ้าง เป็นต้น และสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเราที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้คุณรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อมองกลับมาอีกครั้งในอีกหลายปีข้างหน้า

I = Identify resources: การค้นหาแหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลเพื่อขอความช่วยเหลือ ความช่วยเหลือการสนับสนุนและคำแนะนำ ซึ่งรวมถึงเพื่อน ครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ การบริการการแพทย์ฉุกเฉิน หมายเลขโทรศัพท์สายด่วนฉุกเฉิน รวมถึงการขอความช่วยเหลือด้านจิตใจหากจำเป็น การเข้าถึงเครือข่ายโซเชียล และหากสามารถให้การสนับสนุนผู้อื่นได้ คุณสามารถเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับคนอื่น ๆ ได้เช่นเดียวกับที่พวกเขาสามารถให้คุณได้ สิ่งสำคัญของกระบวนการนี้คือ การค้นหาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้นั่นเอง

D = Disinfect & distance: การไม่ติดเชื้อและการเว้นระยะห่าง

ควรล้างมือให้สม่ำเสมอ การฆ่าเชื้อโรคที่มีมือของคุณเป็นประจำ และรักษาระยะห่างทางสังคมให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อประโยชน์ของตนเองและชุมชน และอย่าเตือนว่าเรากำลังพูดถึงการรักษาพยาบาลทางกายภาพ แต่ไม่ใช้การสร้างระยะห่างทางอารมณ์

บทสรุป

สถานการณ์ของประเทศไทยในวันนี้ ทุกหน่วยงาน องค์กร ฝ่ายสาธารณสุข ต้องช่วยกันสแกนทุกพื้นที่อย่างทั่วถึง เพื่อหยุดการ

ระบาดของเชื้อโควิด-19 ให้ได้ เพื่อชุมชนและสังคมจะได้กลับมาสงบสุข อันจะส่งผลถึงการฟื้นตัวทางเศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น “โควิด-19” จะลุกลามไปทั่วประเทศ แต่ไม่ได้แปลว่า “เราต้องยอมแพ้” การอดทน การยอมรับความจริง รอโอกาสที่จะผ่านไปให้ได้ ด้วยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การสร้างพลังใจให้กำลังใจกับผู้ที่มีความเครียดจิตใจที่มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรค ทำให้คนเปลี่ยนแปลงจากท้อแท้สิ้นหวัง ให้สามารถยืนขึ้นสู้ได้ ทำให้คนที่มีความทุกข์ กลับกกลายเป็นคนที่เข้าใจปัญหา มีกำลังใจที่มีพลังและยั่งยืน โดยจะต้องเป็นกำลังใจที่สร้างขึ้นมาจากตัวเอง แนวคิดของ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) จึงเป็นแนวทางบำบัดที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาความสามารถของจิตใจให้มีความสุขเพิ่มขึ้น รวมทั้งการส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การใช้วิธีการ ‘FACE COVID’ รับมือกับความเครียดในช่วงของการระบาดโรคโควิด-19 การเติมจิตใจโดยการมองปัญหาให้มีความท้าทายได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงใจให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ การมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังในการเผชิญกับภาวะวิกฤติการระบาดของเชื้อโควิด-19 ต่อไป

บรรณานุกรม

Anandarajah, Goeri. & Hight, Ellen. (2001) Spirituality and medical practice: Using the HOPE questions as a practical tool for spiritual Assessment, *Am Fam Physician*, 63(1), 81-89.

- Banthip, K. & Nilmanat, K. (2013). *Spiritual Health and spiritual health assessment*. Songkhla: National Health Security Office and Institute of Health Systems Management Prince of Songkla University. (in Thai).
- Carson, V. B. & Green, H. (1992). Spiritual well-being: A predictor of hardiness in patient with acquired immunodeficiency syndrome. *Journal of Professional Nursing*, 40(8), 209-220.
- Department of Disaster Prevention and Mitigation. (2013). *Handbook on disaster risk management by residential community-based: Creating a community disaster prevention and mitigation plan*. Bangkok: Ministry of Interior. (in Thai).
- Harris, R. (2020). *FACE COVID: How to respond effectively to the corona crisis*. Retrieved from https://www.asra.com/page/2915/take-care-of-yourself-during-covid?fbclid=IwAR2UQ1PUla_tYaSgUQMqKcrhQrxOz04mhRat6kmIDal6HIVjC56KWwy8O0c
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-98. doi:10.1016/j.beth. 2009.08.002
- Jungsatriegun, K. (2002). *Restore aesthetics to health: Spirituality, aesthetics, and humanity*. Bangkok: Soun Ngern Mee Ma Press. (in Thai).
- Kroska, E. B., Roche, A. I., Adamowicz, J. L., & Stegall, M. S. (2020). Psychological flexibility in the context of COVID-19 adversity: Associations with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 28-33.
- Thongprateep, T. (2009). *The spiritual health dimension of nursing*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai).
- Vseteckova, J. (2020) *How can acceptance and commitment therapy help carers in challenging times such as the COVID-19 pandemic?* Retrieved from https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/health/how-can-acceptance-and-commitment-therapy-help-carers-challenging-times-such-the-covid-19-pandemic?fbclid=IwAR0mRz5Nevz3UHTVsrJcx5u8ta1VtEQWdO6aU7Rjvc4oYkzq_X1rA_Fj0fM