

จัดการความเครียดรับมือ COVID-19 ไม่ให้ป่วยใจ

MANAGING STRESS, COPING WITH COVID-19, NOT GETTING SICK

นาย เฉลิมพล หมอยาดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Email: Chalernpol1982@gmail.com

บทคัดย่อ

วิกฤติ "โควิด-19" ที่ยืดเยื้อ ยาวนาน และมีแนวโน้มทวีความรุนแรงขึ้นได้ทุกเมื่อ นอกจากจะส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต สุขภาพกาย และเศรษฐกิจโดยตรงแล้ว ในทางอ้อมยังส่งผลกระทบต่อ "สุขภาพจิต" ที่ถึงขั้นสร้าง "ความเครียด" สะสมได้ง่ายๆ เราจะช่วยกันรับมือ ดูแลจิตใจ และผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกันได้ ด้วยการจัดการความเครียดเพื่อรับมือ COVID-19 อย่างถูกวิธี จากการชวนหาความรู้ หาข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจ มีการวางแผน และเตรียมการอย่างถูกวิธีสิ่งสำคัญ

คนจำนวนมากไม่ตระหนักว่ามีความผิดปกติด้านอารมณ์ เมื่อไม่รู้ตัวก็ไม่ได้จัดการอย่างถูกต้อง จนอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน สมาธิไม่ดี ทำงานบกพร่องหรืออารมณ์แปรปรวนจนมีปัญหาความสัมพันธ์ ทั้งเรื่องส่วนตัวและกับเพื่อนร่วมงาน ความเครียดสะสมยังอาจนำไปสู่การตัดสินใจผิดพลาดนำชีวิตดิ่งลงได้โดยง่าย

คำสำคัญ : โควิด 19 ,ความเครียด , ป่วยทางใจ

Abstract

The "Covid-19" crisis is protracted, long and tends to intensify at any time. In addition to directly affecting the way of life, physical health and the economy Indirectly, it also affects "mental health" that even creates "stress" easily accumulated. We will help each other cope, take care of the mind and go through this crisis together. with stress management to cope with COVID-19 the right way from striving for knowledge It is important to seek information for decision making, planning and preparation in the right way.

Many people are unaware that they have a mood disorder. When unwittingly, it is not handled properly. It may affect work efficiency, poor concentration, impaired work performance, or mood swings that lead to relationship problems. both personally and with colleagues Accumulated stress can also lead to making wrong decisions that can lead to life tumbling more easily.

Keywords: COVID-19, stress, mental illness

1. บทนำ

โรคโควิด 19 คือ โรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ทำให้เกิดอาการติดเชื้อผ่านทางเดินหายใจ ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักมาก่อนเลย ก่อนจะมีการแพร่ระบาดที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ในเดือนธันวาคม 2019 ขณะนี้โรคโควิด 19 มีการระบาดใหญ่ไปทั่ว ส่งผลกระทบต่อหลายประเทศทั่วโลก

ความเครียด คือ ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิทกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

ผศ.นพ.ณัฏฐ พิชัยรัตน์เสถียร ในฐานะหัวหน้าศูนย์ Let's Talk มองว่า เรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมได้ แต่หากเจอเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ผิดหวัง สูญเสีย หรือปัญหารุนแรงหนักที่เข้ามาระทุมจิตใจ หลายคนจัดการและหาทางออกไม่ได้ ส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางจิตใจ

ความเป็นมาของ (Main Idea/ประเด็นศึกษา)

ท่ามกลางสถานการณ์ COVID-19 ทั้งแพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วยและทุกคนล้วนมีความเครียดและความกังวลใจ ลองมาพิสูจน์กันว่าเราจะช่วยกันรับมือดูแลจิตใจ และผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกันได้หรือไม่ กับการจัดการความเครียดเพื่อรับมือ COVID-19 อย่างถูกวิธี

ความสำคัญของ (Main Idea /ประเด็นที่ศึกษา)

ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นกลไกธรรมชาติของมนุษย์ในการเผชิญวิกฤติ ความเครียดเป็นกลไกโดยธรรมชาติที่ช่วยให้มนุษย์เตรียมตัว วางแผน และรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้ามีใครสักคนที่ไม่รู้สึกเครียด ไม่กลัวติดเชื้อ ไม่สนใจว่าจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ไม่ฟังการประกาศจากรัฐบาล กลุ่มนี้ถือว่าผิดปกติ

และอาจนำไปสู่ความเสี่ยงมากมายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นการที่รู้สึกเครียด กังวล กลัว ตื่นตระหนกนั้น ถูกต้องแล้ว และควรจะเป็นแบบนั้นเพื่อที่ทุกคนจะได้ชวนช่วยหาความรู้หาข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจ มีการวางแผน และเตรียมการอย่างถูกวิธี

ปัญหาเชิงพื้นที่หรือเชิงปัญหาเชิงสถานการณ์ (Main Idea) (โดยเฉพาะหลักฐานเชิงประจักษ์ของพื้นที่ที่บ่งบอกถึงความสำคัญในการศึกษา เช่น สถานการณ์/ข้อมูลเชิงสถิติ ฯลฯ)

2. สถานการณ์ COVID-19 คุณมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่ CDC สหรัฐฯ แนะนำให้สังเกตอาการเหล่านี้

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลง แปรปรวน
2. กลัว เครียด กังวล
3. เบื่อ เฉยชา
4. หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย
5. นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท
6. ฝันร้ายต่อเนื่องเรื้อรัง
7. พฤติกรรมการกินผิดปกติ บางรายกินไม่ลง บางรายกินมากผิดปกติ
8. รู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่สดชื่น เฉื่อยชาลง
9. ลดกิจกรรมลงอย่างชัดเจน เบื่อ ไม่อยากทำอะไร
10. สมาธิจดจ่อไม่ดี หลง ๆ ลืม ๆ ทำงานบกพร่อง
11. สูญเสียการตัดสินใจ
12. บางคนดื่มแอลกอฮอล์หนักขึ้น หรืออาจมีการสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดมากขึ้น
13. ผู้ป่วยที่มีโรคทางกาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ ในระยะนี้อาการอาจกำเริบแปรปรวน เช่น ปวดท้อง ปวดหัว ปวดตามตัวหรือมีผื่นขึ้น ตื่นตระหนก ฯลฯ
14. เริ่มรู้สึกท้อแท้หมดหวัง รู้สึกไร้ค่า ไม่อยากมีชีวิตอยู่

สิ่งสำคัญคือ คนจำนวนมากไม่ตระหนักว่ามีความผิดปกติด้านอารมณ์ เมื่อไม่รู้ตัวก็ไม่ได้จัดการอย่างถูกต้อง จนอาจส่งผลกระทบกับประสิทธิภาพในการทำงาน สมาธิไม่ดี ทำงานบกพร่องหรืออารมณ์แปรปรวนจนมีปัญหาความสัมพันธ์ ทั้งเรื่องส่วนตัวและกับเพื่อนร่วมงาน ความเครียดสะสมยังอาจนำไปสู่การตัดสินใจผิดพลาดนำชีวิตดิ่งลงได้โดยง่าย

3. COVID-19 ทำให้เครียดระดับสูง สาเหตุที่พบบ่อยเมื่อผู้ป่วยมาพบจิตแพทย์

1. กลัวการติดเชื้อ อาจเกิดความรู้สึกลัวหวาดระแวงคนรอบข้าง คนใกล้ตัว แม้แต่คนที่ดูปกติที่สุด แข็งแรงว่าเรงดีก็สามารถกลายเป็นผู้ติดเชื้อแบบไม่มีอาการและแพร่เชื้อได้โดยง่ายตาย ต้องระแวงแม้แต่ตัวเอง พอมีอาการไอแห้ง ๆ คัดจมูกก็เริ่มวิตกกังวลไม่แน่ใจว่าไปรับเชื้อมาแล้วหรือเปล่า หรือจะต้องไปตรวจหาเชื้อหรือไม่

2. สถานการณ์เปลี่ยนแปลงรายวัน มีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น นโยบายรัฐบาลปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์เกือบทุกวัน วันนี้อาจไปทำงานปกติ วันรุ่งขึ้นที่ทำงานอาจถูกปิด ในกรณีที่บางคนติดตั้งแอปพลิเคชันติดตามข่าวทุก 1 ชั่วโมง หรือมีเสียงเตือนทุกครั้งที่มีรายงานผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น อาจทำให้มีอาการตื่นตระหนกมากเกินไป

3. กังวลกับทุกเรื่อง นอกจากกลัวติดเชื้อ COVID-19 ยังมีความกังวลในเรื่องต่าง ๆ เช่น ตกงาน ปิดโรงงาน หยุดสายการบิน ปรับลดจำนวนพนักงาน ปิดโรงเรียน เป็นต้น ทำให้เกิดความกังวลในการใช้ชีวิต ความเครียดจากการติดตามข่าวรายวันอาจสะสมเป็นขยะโดยที่เราไม่รู้ตัว

4. ไม่รู้ว่าสถานการณ์นี้จะจบลงเมื่อไร สิ่งที่ทำให้ทุกคนเครียดมากที่สุดคือ การที่เราไม่มีทางรู้ได้ว่าสถานการณ์นี้จะเนิ่นนานอีกสักเท่าไร บางคนพยากรณ์ว่าการระบาดจะยาวนานถึงปีหน้า เศรษฐกิจจะได้รับผลกระทบอีกยาว ปัจจุบันไม่สามารถรู้ได้เลยว่า เหตุการณ์จะแย่งอีกหรือไม่ เราเดินทางมาถึงจุดสูงสุดของการระบาดหรือยัง แม้จะร่วมมือกับนโยบายเว้นระยะห่างทางสังคม ปฏิบัติตามรายงานของภาครัฐอย่างเคร่งครัด การแพร่ระบาดก็น่าจะยังไม่ยุติในระยะเวลานี้ใกล้

4. ผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต (Mental Health) อยู่เดิม อาการอาจกำเริบรุนแรง

ก่อนเกิดวิกฤติ COVID-19 มีผู้คนจำนวนมากตกอยู่ในภาวะเครียด องค์การอนามัยโลกได้มีรายงานเมื่อต้นปี 2020 ว่า ทั่วโลกมีคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประมาณ 264 ล้านคน โดยประเทศไทยพบอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากปี 2560 คือ 4.94 ต่อประชากรแสนคน เป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคนในปี 2561 นอกจากนี้ยังมีโรควิตกกังวล ซึ่งในสหรัฐอเมริกา มีรายงานผู้ป่วยวิตกกังวลโดย The Anxiety and Depression Association of America สูงถึง 18.1% ของประชากร หรือประมาณ 40 ล้านคน และยังไม่นับรวมผู้ที่มีปัญหาติดแอลกอฮอล์ จึงเป็นที่แน่นอนว่า เมื่อเกิดวิกฤติ COVID-19 เข้ามา ผู้ป่วยเหล่านี้มีอาการกำเริบหรือแย่งลง แม้ยังได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นหากคุณหรือคนใกล้ชิดเป็นคนหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มผู้ป่วยหรือสงสัยว่าจะป่วยอยู่ก่อน ช่วงนี้ควรพบจิตแพทย์เพื่อประเมินและรักษาอย่างเหมาะสม หรือหากมีนัดสม่ำเสมอก็ไม่ควรหยุดพบแพทย์ เพราะอาจ

นำไปสู่อาการรุนแรง และเป็นอันตรายได้ ซึ่งปัจจุบันมีการให้บริการการรักษาทางไกล (E – Mental Health) ทำให้สะดวกมากขึ้น

5. รับมือกับสถานการณ์ COVID-19 อย่างเข้าใจ

1. อย่าทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง ความเครียดระยะยาวอาจทำให้เกิดภาวะท้อถอย หดหู่ นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ง่าย เช่น การทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตาย การลาออกจากงาน การย้ายที่อยู่ การขายบ้าน การหย่าขาดจากคู่สมรส การตัดสินใจผิดพลาดทางธุรกิจ การทะเลาะกับคนใกล้ชิด การกระทบกระทั่งกันในกลุ่มเพื่อนในระหว่างที่เราเผชิญกับความเครียด เป็นต้น อารมณ์ที่ไม่เป็นปกติ ทำให้มีโอกาสตัดสินใจทำอะไรต่าง ๆ โดยไม่รอบคอบ คำแนะนำเบื้องต้นคือ ระหว่างนี้ไม่ควรมีการตัดสินใจในเรื่องใหญ่ ๆ ทั้งสิ้น เพียงแค่ประคับประคองให้ผ่านสถานการณ์แต่ละวัน รักษาตัวให้ดี ระวังอย่าให้ติดเชื้อ COVID-19

2. ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น อาจเช็คข่าวสารวันละครั้งก็เพียงพอ เลือกรับข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น ประกาศของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น ลดการเสพโซเชียลมีเดีย ระวังระวังข่าวปลอม

3. ปฏิบัติตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด การเว้นระยะห่างทางสังคม กินร้อนช้อนกลาง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการสัมผัส

4. ตรวจสอบอาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตัวเองสม่ำเสมอ ฝ้าระวังอาการซึมเศร้า การนอนที่ผิดปกติ การดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น หากมีอาการเหล่านี้จนถึงขั้นกระทบศักยภาพ หน้าที่การงาน หรือความสัมพันธ์ ควรพบแพทย์โดยเร็ว

5. ใช้ชีวิตอย่างปกติและมีคุณค่า แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราก็จำเป็นต้องดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ แม้จะต้องหยุดงานกักตัวอยู่บ้าน 14 วันก็สามารถจัดการกิจวัตรแต่ละวันให้มีสุขภาพดีได้ อย่ามัวแต่จดจ่ออยู่กับข่าวจนป่วยทั้งใจและกาย

6. เทคนิคใช้ชีวิตให้เป็นปกติ (Healthy Routine)

1. กินให้เป็นปกติ ทำอาหารง่าย ๆ เช่น หุงข้าว ทอดไข่ เป็นต้น แม้ไม่หิวถึงเวลาก็ต้องกิน สังคิเลเวอรี่บ้างได้ พยายามรับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์

2. นอนให้เป็นปกติ การนอนหลับให้เพียงพอเป็นภูมิคุ้มกันชั้นดี ป้องกันไวรัสและป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ ปิดโทรศัพท์และปิดเสียงเตือนก่อนเข้านอน พยายามผ่อนคลาย สังเกตลมหายใจเข้าและออกก่อนนอน

3. เชื่อมต่อกับผู้คน แม้จะเจอเพื่อนฝูงผู้คนเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้ แต่ยังสามารถเชื่อมต่อ พูดคุยปรึกษาหารือกันได้ โดยใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อถึงกัน หรือจะโทรหากัน การแยกตัวโดดเดี่ยวอาจทำให้ความเครียดมากขึ้น

4. หากิจกรรมทำอย่าให้ว่าง แม้จะ Work From Home ก็ควรทำตัวเหมือนปกติ ตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ออกกำลังกายตามยូทูปแทนการไปฟิตเนส ทำงานบ้าน ทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ การเคลื่อนไหวเป็นยาดี ป้องกันภาวะซึมเศร้า เช่น เดินขึ้นลงบันได กระโดดตบ ทำท่ากายบริหาร เป็นต้น

5. ทำสิ่งที่สนใจและงานอดิเรกที่ชอบ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ออกกำลังกายสมอง ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ทำกิจกรรมในเงื่อนไขสถานการณ์ที่จำกัด เช่น ลองวาดรูปภาพด้วยอุปกรณ์เท่าที่มี อบขนมหรือทำอาหารง่าย ๆ ฟังเพลงหรือลองแต่งเพลง เล่นดนตรี ต่อจิ๊กซอว์ ทำงานประดิษฐ์ ฝึกโยคะ หัดเรียนภาษาอื่น ๆ เป็นต้น

6. ฝึกปรับทัศนคติ “อย่าตระหนก อย่ากังวล” ความรู้สึกแย่นี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ยิ่งพยายามไม่คิด ความคิดจะเกิดขึ้นเอง วกวนอยู่แต่กับความรู้สึกลบ ๆ ตามหลักการ Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

7. วิธีจัดการสามารถทำได้ ดังนี้

ทุกครั้งที่มีความรู้สึกแย่ ๆ เกิดขึ้นต้องรู้สึกตัว ให้รู้ว่วันนี้รู้สึกไม่ดี จิตใจหดหู่กังวล หรือรู้สึกโกรธไม่พอใจ บางครั้งรับรู้ได้โดยอาการทางร่างกายที่ผิดปกติ ใจสั่น ปวดหัว นอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อยล้าไม่มีเรี่ยวแรง บางคนหงุดหงิดตลอดเวลา ลองใช้เวลาสักวันละ 5 นาที สำนวญ ทบทวนความคิด ความรู้สึก หรือการตอบสนองทางร่างกาย หรือถ้าไม่แน่ใจลองถามคนรอบข้างและคนใกล้ชิดได้

เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกลบ ไม่ต้องพยายามปรับให้เป็นบวก หลักสำคัญคือ การอยู่บนพื้นฐานความจริง อยู่แบบกลาง ๆ (Neutral) มีทั้งลบและบวก แต่วันข่าวร้ายก็มีข่าวดีก็มีมาก เป็นต้น เมื่อรู้สึกแล้วก็ควรเชื่อมั่นเป็นความรู้สึก ไม่ต้องไปหงุดหงิดซ้ำซ้อน ผิดหวังในตัวเองว่าทำไมต้องเครียดขนาดนี้ ทำไมไม่ดีขึ้นสักที การกดดันตัวเองเรียกว่า Worry About Worry คือ เกิดความรู้สึกไม่ดีขึ้นโดยธรรมชาติแล้วยังไปรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจกับความคิดหรือความรู้สึกนั้น ๆ ทำให้เสียพลังงานถึงสองต่อ

ยอมรับว่าความผิดพลาด ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่อาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก บางบริษัทปิดตัวลง ปรับพนักงานออก ความรู้สึกผิดอาจทำให้หลายคนรู้สึกกดดัน กำหนดตัวเองว่าบริหารล้มเหลวเราไม่เก่ง เราไม่ดี หรือตำหนิตนเองที่ไม่สามารถปกป้องลูก ๆ ให้ปลอดภัย ไม่มีเวลาไปดูแลพ่อแม่ที่ถือเป็นกลุ่ม

เสียง หลายคนพยายามอย่างที่สุดที่จะทำให้หน้าที่ทุกอย่างดำเนินไปได้อย่างดีที่สุด แต่สุดท้ายก็ยังดีไม่พอ แม้แต่หมอ พยาบาลอาจดูแลผู้ป่วยอย่างเต็มกำลัง ขณะเดียวกันก็รู้สึกแยที่ไม่มีเวลาให้กับลูก ไม่ได้มีโอกาสไปดูแลคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งอาจจะเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ในที่สุดผู้ป่วยที่ดูแลก็อาการแย่ลง เราต้องยอมรับว่า แม้เราพยายามอย่างเต็มที่ก็อาจเกิดข้อผิดพลาด สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ไม่ใช่ความผิดของใครคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่เวลาที่จะมาตำหนิตัวเอง หรือสำรวจว่าใครบกพร่อง ณ เวลานั้นทุกคนต้องการกำลังใจ แม้ผลลัพธ์จะออกมาอย่างไร เราจะไม่เสียดาย เพราะเราตระหนักว่าในสถานการณ์ที่ข้อจำกัดต่าง ๆ มีมากมาย เราได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว

Mindfulness ช่วยให้เราเร็วขึ้น เหตุการณ์นี้ยังคงจะดำเนินไปอีกสักระยะใหญ่ คล้ายการวิ่งมาราธอน ดังนั้นการที่เราพยายามเร่งสปีดเพื่อให้จบไว ๆ อยากเห็นผลเร็ว ๆ สุดท้ายอาจจะสะดุดล้มไปไม่ถึงเส้นชัย เมื่อรู้ว่าจะต้องรับมือกับความเครียดระยะยาว เราต้องผ่อนคลายตัวเองแค่พอเหวี่ยง ๆ ประคับประคองไปเรื่อย ๆ ใช้ชีวิตให้ช้าลงสักนิด ขณะนั่งจิบกาแฟเช้า ๆ ก็สูดดมกลิ่นกาแฟหอม ๆ รับรู้สัมผัสอุ่น ๆ นุ่มนวลละเอียดสัก 5 วินาที 10 วินาที ขณะทานข้าวไม่ต้องเปิดดูข่าวไม่ต้องคุยกันเรื่อง Covid-19 ลองใช้เวลาสั้น ๆ รับรู้รสชาติ ขณะอาบน้ำลองสังเกตอุณหภูมิร้อน ๆ อุ่น ๆ ของน้ำ รับรู้กลิ่นหอมของแชมพูหรือครีมอาบน้ำ พักความคิดสัก 10 วินาทีแล้วค่อย ๆ นวดเบา ๆ ที่ศีรษะ แล้วลองฝึกที่จะจดจ่ออยู่กับวินาทีที่เป็นปัจจุบัน นั่นคือช่วงที่ Mind ได้รับการบำบัด Take A Break หยุดทั้งความคิดลบและบวก ทั้งความรู้สึกดี ความรู้สึกแยก็ไม่เกิด มีแคร์ร้อน ๆ เย็น ๆ เสียงน้ำ กลิ่นสบู่ เทคนิคนี้เรียกว่า Mindfulness ฝึกให้ได้วันละนิดเมื่อนึกได้ เมื่อ Mind ได้พักเติมพลังเป็นระยะ ๆ จะมีเรี่ยวแรงออกไปสู้รบกับสถานการณ์ยาก ๆ ได้ใหม่ เสมือนเป็นการเก็บกวาดขยะความคิด ความรู้สึกออกเป็นพัก ๆ จะได้มีที่ไว้รองรับความคิดแย่ ๆ ความรู้สึกลบ ๆ ที่จะกลับมาใหม่ทุก ๆ วัน

Sharing is Caring คงความสัมพันธ์ไวไวให้มัน แม้จะห่างกายตามนโยบาย Social Distancing แต่ไม่จำเป็นต้องห่างกัน สามารถโทรคุยกัน หรือจะ Video Call ให้เห็นหน้ากันบ้าง พยายามอย่าคุยกันเรื่อง Covid-19 แม้แต่ช่วงที่ไปซื้อของ เราอาจทักทายคนขาย ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบบ้างก็ได้ (ต่างคนต่างใส่ Mask และเว้นระยะห่างกันแล้ว) การที่เราต่างคนต่างมีความทุกข์ วิตกกังวล และได้มีพื้นที่ที่สามารถระบายออกมาได้บ้าง และยังได้รับการตอบสนองในลักษณะที่ทำให้เรารู้ได้ว่าเขาก็กาลำบากเหมือนกัน การแลกเปลี่ยนแบ่งปัน (Sharing) ถือได้ว่าเป็นอาวุธอันสำคัญ การพูดจาโต้ตอบอย่างเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แม้จะไม่รู้จักกันเป็นการเสียเวลา ช่วยให้มีกำลังใจและเกิดกำลังใจที่จะเดินหน้าร่วมสู้ไปด้วยกัน พลังของการพูด การหัวเราะ การให้กำลังใจเป็นยาสำคัญที่ทุกคนต้องการอย่างมากที่สุดในช่วงนี้