

ACT For COVID-19

อัจฉรา คงสนทนา

นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ด้วยสถานการณ์โรคระบาดของ COVID-19 หลายคนเริ่มมีความเครียดและความวิตกกังวลเกิดขึ้น สิ่งที่เราสามารถรับมือกับปัญหานี้ได้ คือ 1. การยอมรับว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาและมีอีกหลายคนกำลังประสบสิ่งเดียวกัน 2. ทักษะที่ดีสำหรับการจัดการกับความวิตกกังวล คือ การมีสติ การแยกแยะความคิด และความมีเมตตาต่อตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการกังวลมากเกินไปอาจเป็นปัญหาได้ วิกฤตครั้งนี้สามารถใช้การบำบัดแบบการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT) ได้ตามหลัก **FACE COVID** ดังต่อไปนี้

เมื่อเรากำลังเผชิญกับวิกฤตใด ๆ ความกลัวและความวิตกกังวลนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เราไม่สามารถควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ไม่สามารถควบคุม Virus Corona เองได้ หรือแม้กระทั่งความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่เราสามารถควบคุมสิ่งที่ทำอยู่ ณ ตอนนี้ได้ โดยควบคุมพฤติกรรมให้ตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพ (**F: Focus on what's in your control**) การยอมรับความคิด ความรู้สึกที่ปรากฏภายในตัวเรา หมั่นสังเกตความวิตกกังวล ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้น (**A: Acknowledge your thoughts and feelings**) หลังจากนั้นให้กลับมาอยู่กับร่างกายตนเอง (**C: Come back into your body**) เช่น หายใจช้า ๆ, ยืดหลังหรือกระดุกสันหลังให้นั่งตัวตรงและเอนไปข้างหน้า เป็นต้น สุดท้ายให้มุ่งความสนใจไปในกิจกรรมที่กำลังทำ (**E: Engage in what you're doing**) อาจลองมองไปรอบ ๆ ห้อง และสังเกต 5 สิ่งที่มองเห็น, สังเกต 3-4 สิ่งที่เราได้ยินก็ได้

นอกเหนือจากการกระทำที่มุ่งมั่น (**C: Committed Action**) พิจารณาส่งที่เป็นวิธีง่าย ๆ ในการดูแลตัวเอง ใช้เวลากับสิ่งใดมีประสิทธิภาพมากที่สุด การทำให้พร้อม (**O: Opening Up**) หาที่ว่างสำหรับ ความรู้สึกที่ยากลำบากและมีน้ำใจกับตัวเอง **ค่านิยม (V: Values)** การได้รับสิ่งที่ให้คุณค่าในชีวิต หาแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ (**I: Identify Resources**) เพื่อได้รับข้อมูลที่มีประโยชน์ และจะต้องฆ่าเชื้อและรักษาระยะห่าง (**D: Disinfect and Distance**) ด้วย ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่ได้พยายามให้หลีกเลี่ยงหรือหันเหความสนใจจากสิ่งที่เกิดขึ้นภายในของตนเอง แต่จุดมุ่งหมายคือตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นและเชื่อมต่อกับร่างกายเพื่อที่เราจะได้ควบคุมสิ่งที่ทำอยู่ได้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ทั้งนี้เด็กและวัยรุ่นจะตอบสนองต่อสิ่งที่พวกเขาเห็นจากผู้ใหญ่รอบตัว ถ้าหากพ่อแม่สามารถจัดการกับ COVID-19 ได้อย่างสงบและมั่นใจ เด็ก ๆ ก็จะได้รับ การสนับสนุนและการดูแลที่ดีจากพ่อแม่ด้วยเช่นกัน

Reference

Russ Harris. FACE COVID How to respond effectively to the Corona crisis; 2020 [cited 2020 April 29]. Available from: <https://www.actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2020/03/FACE-COVID-eBook-by-Russ-Harris-March-2020.pdf>.

Psychwire.com [homepage on the Internet]. COVID-19 anxiety: How can ACT help? [updated 2020; cited 2020 April 29] Available from: <https://psychwire.com/ask/topics/zdqeb0/covid19-anxiety-how-can-act-Help>.