



ภูมิคุ้มใจ, สร้างภูมิคุ้มใจ

4 เรื่องที่ควรทำ และไม่ควรรทำ เพื่อรักษากาย-ใจ ในสถานการณ์โควิด-19

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

19 Mar 2020

ในสถานการณ์โควิด-19 แบบนี้ หากเราแค่รักษาร่างกายให้แข็งแรงปลอดภัยเพียงอย่างเดียว แต่ไม่รักษาใจให้ดี ปล່อยให้ความเครียด ความกลัว ความตื่นตระหนกรอบงำ จนเป็นความหมกมุ่น เห็นแก่ตัว ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สังคมของเราคงจะผ่านพ้นเรื่องนี้ไปได้ยาก จะดีกว่าหรือไม่หากเราจะใช้โอกาสนี้ดูแลตัวเรา และสังคมของเราไปพร้อมๆ กัน

วันนี้ ความสุขประเทศไทยมีคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับทุกคน ในการดูแลกาย ดูแลใจ ดูแลสังคม ในสถานการณ์โควิด-19 มาฝากกัน

4 เรื่องที่ควรทำ

1. หมั่นล้างมือ ใช้ช้อนส่วนตัว เว้นระยะห่างกัน ไอจามใส่ข้อพับแขน
2. สำนวความรูู้สึกตัวเอง ถ้าวิตก เครียด กังวล ให้พักและหาวิธีผ่อนคลาย
3. ใช้คำพูดอ่อนโยนและให้กำลังใจแก่คนรอบข้าง
4. มองหาโอกาสที่จะได้ช่วยเหลือคนอื่น เช่น บริจาคสิ่งของ เป็นอาสาสมัคร

4 เรื่องที่ไม่ควรรทำ

1. ล้อเลียนเยาะเย้ยคนที่ไม่เชื่อหรือไม่ทำเหมือนเรา
2. ใช้ถ้อยคำที่เป็นการตีตราทางสังคม เช่น หัวดีจีน ตัวแพร์เชื้อ
3. กักตุนจนเกินกำลังตัวเอง หรือเกินความจำเป็นของครอบครัว
4. รับผิดชอบต่อความที่ถูกส่งต่อๆ กันโดยไม่รู้ที่มา

ติดตามเนื้อหา คำแนะนำ ข่าวสาร เพื่อสร้าง #ภูมิคุ้มใจ ในสถานการณ์โควิด-19 ได้ที่เว็บไซต์ความสุขประเทศไทย HappinessisThailand.com