ภูมิคุ้มใจ

ภูมิคุ้มใจ, สร้างภูมิคุ้มใจ

วิธีดูแลใจตนเองและคนรอบข้างในช่วงโควิด-19โดยทีปัก โจปรา

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

20 Mar 2020

สำหรับคนทั่วไปนั้น เชื้อไวรัสโควิด-19 อาจไม่ได้กระทบกับสุขภาพทางกายมากเท่ากับสุขภาพทางใจ สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อเปลี่ยนแปลงทุกวัน ข่าวสารที่หลั่งไหล ทั้งข่าวจริงและข่าวลือ สร้างความวิตกกังวลแก่เรา เราติดเชื้อหรือยัง วันนี้มีคนเสียชีวิตเพิ่มอีกกี่คน ตกลงต้องกินฟ้าทะลายโจรจริงหรือ มันจะเป็นอย่างนี้อีกนานเท่าไหร่ พ่อแม่ที่อยู่ต่างจังหวัดของเราจะปลอดภัยหรือเปล่า ไหนจะลูกของเราอีกล่ะ ทั้งหมดนี้ถูกแสดงออกเป็นความเครียดสะสม บางคนยิ่งติดตามข่าวสารอย่างหนัก บางคนอาจนอนไม่หลับ บางคนถึงกับล้มป่วยก็มี

สุขภาพใจและสุขภาพกายของเราไม่เคยแยกจากกัน ร่างกายที่แข็งแรงอาจทำให้เราสบายใจระดับหนึ่ง ในทางกลับกัน ใจที่แข็งแรงจะทำให้เราตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติ ตื่นตัวแต่ไม่ตื่นตระหนก ดูแลตัวเองได้ดีขึ้น ดูแลผู้อื่นได้ดีขึ้น สำหรับคนที่ยังสงสัยว่าเราจะดูแลใจตนเองอย่างไร ลองเริ่มศึกษาจากคุรุท่านนี้ก่อน

ดร.ทีปัก โจปรา* (Dr. Deepak Chopra) หนึ่งในคุรุผู้โด่งดังด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ได้ให้สัมภาษณ์ในพอดคาสต์ของสำนักข่าวซีเอ็นเอ็น ถึงการรับมือในภาวะตื่นตระหนก (panic) จากสถานการณ์โควิด-19 ไว้อย่างน่าสนใจในหลายประเด็น จึงขอคัดบางส่วนมานำเสนอ ดังนี้

.

ดูแลกาย-ใจ

เมื่อถูกถามถึงวิธีการดูแลใจตัวเองในสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความผันผวน ดร.ทีปัก แบ่งปันว่าให้เริ่มวันใหม่แต่ละวันด้วยความเงียบ จากนั้นให้มุ่งมั่นตั้งใจกับตัวเอง 4 ประการดังต่อไปนี้ แล้วเราจะรู้สึกดีขึ้น

1. จะรักษา “กาย” ให้เบิกบาน กระฉับกระเฉง
2. จะรักษา “ใจ” ให้มีความเมตตา กรุณา
3. จะรักษา “จิต” ให้นิ่ง มั่นคง ตื่นตัว สร้างสรรค์ สะท้อนตนเอง
4. จะเติมใจด้วยความผ่อนคลาย อารมณ์ขัน การเฉลิมฉลอง ดนตรี บทกวี

.

รับข่าวแต่พอดี

แน่นอนว่าการเตรียมตัวเองให้ทันต่อสถานการณ์นั้นมีประโยชน์ แต่ตัวเราจะติดตามข่าวอย่างไรให้พอเหมาะพอดี ไม่ท่วมท้นด้วยข้อมูลและความกลัว ดร.ทีปักแบ่งปันว่า ท่านเช็คข่าว 2 ครั้งต่อวัน ไม่หมกมุ่นกับข่าวที่ไหลบ่า พร้อมแนะนำว่า ทุกครั้งที่รับข่าว ให้**ถามตัวเองว่า ข่าวนี้ทำให้บทสนทนาภายใน (internal dialogue) ของเราเปลี่ยนไปหรือไม่** ถ้าข่าวนี้ทำให้เรารู้สึกว้าวุ่น ตื่นตระหนก อยากทำบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สมเหตุสมผล ขอให้เราหยุดหรือลดการรับข่าวนั้นลง

.

เพิ่มภูมิคุ้มกัน

แม้ในขณะนี้จะยังไม่มีวัคซีนสำหรับเชื้อโควิด-19 แต่เราก็สามารถทำให้ตัวเองมีภูมิคุ้มกันที่ดีสู้กับโรคได้ ดร.ทีปักแนะนำวิธีเพิ่มภูมิคุ้มกันเรา 3 อย่างคือ

1. พักผ่อนให้เพียงพอ
2. คลายความเครียดด้วยวิธีที่ตนเองถนัด (ดร.ทีปักใช้วิธีนั่งภาวนา วิปัสสนา รับรู้ร่างกาย เดินจงกรม)
3. หยุดพักเสียบ้าง ลองอยู่เฉยๆ 5 นาทีโดยไม่ต้องทำอะไรเลย บ่มเพาะ “ความรู้สึกตัวโดยไม่เลือก” (choiceless awareness) จะทำให้ภายในของเราช้าลง

.

เท่าทันสถิติ

หันมามองคนรอบตัว ผู้สูงอายุดูน่าเป็นห่วงมากกว่าพวกเราในกลุ่มวัยรุ่นหรือวัยทำงานเพราะเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการป่วยและเสียชีวิต แต่สำหรับ ดร.ทีปักนั้น นี่ไม่ใช่เวลาที่พวกเราควรจะตื่นตระหนกด้วยข้อมูลทางสถิติ เพราะสถิติเป็นเรื่องของค่าเฉลี่ย มิอาจกำหนดความเป็นไปของแต่ละบุคคลได้ ผู้สูงวัยสามารถพาตัวเองไปอยู่ในด้านดีของข้อมูลนี้ได้ ด้วยการดูแลร่างกายและจิตใจของเราให้มีสุขภาพที่ดี

.

มีสติยามสื่อสาร

ส่วนการสื่อสารกับลูกๆ นั้น ดร.ทีปัก แนะนำว่า พ่อแม่ควรสื่อสารด้วยความระมัดระวังแต่จริงใจ ไม่ปิดบังข้อเท็จจริง โดยเฉพาะกับลูกวัยรุ่น อารมณ์ของเราจะปรากฏในตัวลูก เพราะอารมณ์เป็นสิ่งที่ติดต่อกันได้ ถ้าเขาเห็นเราตื่นตระหนก เขาก็จะตื่นตระหนกตามไปด้วย สรุปคือไม่ใช่เพียงแค่คิดว่าเราจะพูดอะไรกับเขา แต่ให้คิดด้วยว่าเราจะอยู่กับเขาอย่างไร

.

เท่านี้คงพอจะเป็นจุดเริ่มต้นในการดูแลใจของตัวเราเอง และของคนที่เรารักได้ แม้โควิด-19 จะทำให้เราทุกข์ไปด้วยกัน แต่นั่นก็ยิ่งหมายความว่า เรายังมีความสามารถที่จะช่วยเหลือกันและกันได้มากด้วย ถัดจากนี้ทุกคนสามารถติดตามเนื้อหา คำแนะนำ ข่าวสาร เพื่อสร้าง #ภูมิคุ้มใจ ในสถานการณ์โควิด-19 ได้ที่เว็บไซต์ความสุขประเทศไทย HappinessisThailand.com

...

* ชื่อทับศัพท์ในภาษาไทยอีกแบบที่ใช้กันคือ “ดร.ดีพัค โชปรา”

ที่มา: พ็อดคาสต์ Coronavirus: Fact Vs. Fiction ตอน “Pandemic Panic” โดย Dr.Sanjay Gupta สำนักข่าว CNN ลิงค์ https://edition.cnn.com/audio/podcasts/corona-virus