

ภูมิคุ้มใจ



ภูมิคุ้มใจ, สร้างภูมิคุ้มใจ

ลดความกังวลเรื่องโควิด-19 ด้วยการหาสิ่งที่เราควรใส่ใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

23 Mar 2020

ในโลกปัจจุบันที่ถูกขับเคลื่อนด้วยธุรกิจชิงพื้นที่ความสนใจ (attention economy) ลำพังในสภาวะปกติ ก็มีเรื่องให้เราสนใจกันแทบนับไม่ถ้วนอยู่แล้ว ทั้งข่าวสารบ้านเมือง ภาพยนตร์ ความเป็นไปของเพื่อน หรือโปรโมชั่นช้อปปิ้งออนไลน์

พอมีสถานการณ์โควิด-19 ดูเหมือนเราจะมีข้อมูลข่าวสารให้สนใจและติดตามมากขึ้นไปอีก แถมไม่ได้ตามด้วยความเพลิดเพลิน แต่ด้วยความกังวล ทั้งเรื่องความปลอดภัยของตัวเอง จนถึงสถานการณ์ที่นั่นที่นี้ของประเทศ มีเรื่องให้กังวลไม่จบไม่สิ้น เหมือนเวลาเข้าเว็บแล้วเปิด tab ไว้เต็มไปหมด ทำให้เราอาจจะพลาดเรื่องที่เกี่ยวข้องเราจริงๆ หรือไม่ได้ตัดสินใจอย่างถี่ถ้วนในสิ่งที่สำคัญ

เพื่อให้เรามีพื้นที่สมองไว้คิดเรื่องที่สำคัญจริงๆ ได้ ขอเสนอวิธีหนึ่งที่จะช่วย คือการแยกแยะสิ่งที่เราควบคุมได้ กับควบคุมไม่ได้ออกจากกัน แล้ว “ใส่ใจ” กับสิ่งที่เราควบคุมได้ เช่นการดูแลตัวเอง การทำตามคำแนะนำของสาธารณสุข ส่วนสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ เช่น ความยาวนานของสถานการณ์ หรือพฤติกรรมของคนอื่นที่เราเห็นจากสื่อ แนะนำให้เรา “ปล่อยวาง” ซะ ปล่อยวางไม่ใช่เลิกตาม แต่ให้เราวางใจ และกลับมาโฟกัสกับสิ่งที่เราควบคุมได้

นี่เป็นหนึ่งในวิธีการดูแลพื้นที่จิตใจ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดอย่างหนึ่งของเราในตอนนี



ติดตามเนื้อหา คำแนะนำ ข่าวสาร เพื่อสร้าง #ภูมิคุ้มใจ ในสถานการณ์โควิด-19 ได้ที่เว็บไซต์ความสุขประเทศไทย

ไทย HappinessisThailand.com

ที่มา: [Facebook Page The Counseling Teacher](https://www.facebook.com/TheCounselingTeacher)