

**กรมสุขภาพจิต ชี้ไทยมีจุดแข็งสู้โควิด แนะคนไทยดึงพลัง “อึด ฮึด สู้” ก้าวผ่านสู่สังคมที่ดีกว่าไปพร้อมกัน**

**กรมสุขภาพจิต ชี้ประเทศไทยมีจุดแข็งทั้งด้านระบบการควบคุมโรคที่ดีในระดับแนวหน้าของโลก การมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ผ่านการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมากว่า 40 ปี และประเทศเรามีจิตอาสาที่ประเทศอื่นไม่มีที่พร้อมดูแลช่วยเหลือกัน และกันในสถานการณ์ที่ยากลำบาก มีระบบการเกษตร และธรรมชาติที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐาน ในสถานการณ์ขณะนี้จึงขอเพียงให้ทุกคน ดึงพลัง “อึด ฮึด สู้”ที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ ก็จะสามารถก้าวผ่านวิกฤติโควิด-19 สู่สังคมที่ดีกว่าไปพร้อมกัน ขณะเดียวกันหากรู้สึกหมดพลัง เครียดไปต่อไม่ไหวอย่าเก็บไว้คนเดียว ขอให้หาคนปรึกษา หรือใช้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323**

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต เปิดเผยกรณีปัญหาความเครียด วิตกกังวล จากผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของประชาชนในขณะนี้ว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบทั่วโลก และเมื่อเทียบกันแล้วความรุนแรงของผลกระทบที่ประเทศไทยได้รับยังนับว่าน้อยกว่าอีกหลายๆประเทศมาก ดังที่ปรากฏแล้วว่าอัตราการติดเชื้อรายใหม่ของเราลดลงเรื่อยๆ ในขณะที่อัตราการเสียชีวิตจากโรคโควิด-19 ก็ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยทั่วไป จึงทำให้เกิดภาพการขอกลับประเทศของคนไทยในต่างแดนก็มีจำนวนมาก ทั้งนี้ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประเทศไทยสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีจนเป็นที่ยอมรับ เพราะประเทศไทยมีจุดแข็งหลายด้าน เช่น ประเทศเรามีระบบการควบคุมโรคที่ดีในระดับแนวหน้าของโลก, มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ผ่านการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมากว่า 40 ปี และประเทศเรามีจิตอาสาที่ประเทศอื่นไม่มีที่พร้อมดูแลช่วยเหลือกันและกันในสถานการณ์ที่ยากลำบาก รวมทั้งมีระบบการเกษตร และธรรมชาติที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานได้ ดังนั้นในสถานการณ์นี้ขอเพียงให้คนไทย ดึงพลัง **“อึด ฮึด สู้”** ที่มีอยู่ในตัวเองของทุกคนออกมาใช้ ก็จะสามารถก้าวผ่านวิกฤติ โควิด-19 ไปได้ แต่หากใครรู้สึกพลังหมด เครียดไปต่อไม่ไหว และมีสัญญาณที่บ่งบอก 3 ด้าน คือ **ด้านร่างกาย** นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ตื่นเต้นตกใจง่าย ปวดศีรษะ ความดันสูง **ด้านอารมณ์** หงุดหงิดง่าย มีความเครียด รู้สึกโกรธ ฉุนเฉียว ท้อแท้ ซึมเศร้า **ด้านพฤติกรรม** มี ความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้างลดน้อยลง มีความก้าวร้าวมากขึ้น อดทนต่อสิ่งกระตุ้นได้น้อยลง **ขออย่าเก็บไว้คนเดียวให้หา คนปรึกษา หรือใช้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323**

สำหรับการใช้พลัง “อึด ฮึด สู้” (Resilience) เพื่อสร้างกำลังใจที่เข้มแข็ง และต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ที่ทำให้เราผ่านพ้นความทุกข์ไปได้ มีแนวทางคือ พลัง **“อึด”** คือ การทนต่อแรงกดดัน สามารถสร้างได้ด้วยการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้จักปรับอารมณ์ ปรับความคิด คิดในเชิงบวกไม่ท้อถอยกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต พลัง **“ฮึด”** คือพลังที่เมื่อเจอแรงกดดัน หรือเจอสถานการณ์ลำบาก แล้วสามารถมีแรงใจที่จะลุกขึ้นมาใหม่ สามารถสร้างได้จากการเพิ่มศรัทธาในชีวิต โดยมองว่าชีวิตยังมีความหวัง ถ้าเรารู้สึกไม่ไหวให้หาคนที่เราไว้ใจช่วย และที่สำคัญคือต้องมีกำลังใจ ซึ่งแต่ละคนสร้างและหาได้ ทั้งสร้างกำลังใจด้วยตัวเอง กำลังใจจากครอบครัว และ กำลังใจจากสังคมซึ่งประเทศไทยมีให้กันตลอดเวลา พลัง **“สู้”** เป็นพลังเสริมจากพลังฮึด เป็นพลังเอาชนะอุปสรรคต่างๆ สามารถสร้างได้ด้วยการปรับเป้าหมาย ปรับการกระทำ ปรับพฤติกรรม ให้หาทำอะไรในสิ่งที่พอทำได้ให้ทำไปก่อน อย่างไปคาดหวังมากจนเกินไป และควรปรับเป้าหมายชีวิตให้เล็กลง เพื่อให้ยืนอยู่และผ่านพ้นวิกฤติสถานการณ์ไปได้ ทั้งนี้จากหลายเหตุการณ์วิกฤติที่ผ่านมา คนไทยสามารถดึงพลังนี้ออกมาใช้ ทำให้สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ และสามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดี จึงเชื่อมั่นว่าเกิดการณ์วิกฤติโควิด-19 ครั้งนี้ คนไทยก็จะสามารถจับมือก้าวผ่านเพื่อสู่สังคมที่ดีกว่าไปพร้อมกันในอีกไม่ช้า อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว ......... 21 เมษายน 2563

.................................... 19 เมษายน 2563