

การเผชิญความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ ของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Coping with Stress During The COVID-19 Outbreak

สุจรรยา โลหาชีวะ*
Suchanya Lohacheewa*

บทคัดย่อ

การระบาดของเชื้อโรคโคโรนาเป็นการระบาดอย่างเป็นวงกว้าง ทั่วโลกได้รับผลกระทบอย่างมาก ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยที่ส่งผลต่อชีวิต จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ส่งผลเฉพาะสุขภาพกายเท่านั้น ยังก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และส่งผลกระทบต่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของประชาชน ทุกกลุ่ม มีการปรับการทำงาน ปรับตัวเพื่อรักษาระยะห่างจากสังคม ปรับระบบการเรียน ทำให้เกิดความเครียด หากมีความเครียดสะสมในระดับที่มากไปจะส่งผลต่อสุขภาพกาย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง และส่งผลต่อสุขภาพจิต หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย คิดมาก วิตกกังวล เศร้าหมอง รวมทั้งส่งผลต่อพฤติกรรม เก็บตัว ซวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น และหากมีการจัดการ ความเครียดที่ไม่เหมาะสม ความเครียดสะสมถึงขั้นรุนแรงอาจเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่า ตัวตาย วิธีการเผชิญกับความเครียดในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 ต้องครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย ได้แก่ การเว้นระยะห่างจากสังคม ออกกำลังกายที่บ้าน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกสติและสมาธิ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ด้านสุขภาพจิต ได้แก่ การตั้งสติเพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่าง กะทันหัน อาจทำง่าย ๆ ด้วยการรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก เลือกรับรู้ข่าวสารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ ลดการ กระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมต่อตนเอง เผื่อระวังความเครียดด้วยตนเอง เหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถผ่าน สภาวะนี้ไปได้

คำสำคัญ: การเผชิญความเครียด ความเครียด การระบาดของโควิด-19

Received: June 17, 2021

Revised: August 13, 2021

Accepted: September 12, 2021

* อาจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย
E-mail: Suchanya.l@stin.ac.th

* Instructor, Department of Psychiatric and Mental health Nursing, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing E-mail: Suchanya.l@stin.ac.th

Abstract

The spread of the Coronavirus, which is a pandemic, has greatly affected world. The illness has impacted not only physical health but also caused stress and anxiety in the lives of all groups of people. Workers have adjusted their duties to maintain distance from society, thus creating a need for a new learning system. If stress accumulates at an excessive level, it will also affect physical health causing insomnia, loss of appetite, fatigue, headache, and stomachache, and mental health causing irritability, anger, boredom, anxiety, and sadness, and could lead to introverted behavior, thus causing quarrels. Conflict and stress, if not properly managed, can lead to depression and risk of suicide. There are ways to cope with stress throughout the whole body, including socially distanced exercises at home such as stretching muscles, mindfulness and meditation to help ensure enough sleep, and mental health focusing on mindfulness to deal with sudden problems. It may be done by breathing in and out and choosing to receive news from reliable sources, reducing environmental stimulation to oneself, and self-monitoring of stress.

Keywords: coping with stress, stress, COVID-19

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในภาวะปัจจุบันที่มีการระบาดของเชื้อโรคโคโรนาซึ่งเป็นการระบาดอย่างเป็นวงกว้าง ประเทศไทยและทั่วโลกได้รับผลกระทบอย่างมาก สถานการณ์ของผู้ติดเชื้อทั่วโลก ณ วันที่ 12 สิงหาคม พ.ศ. 2564 พบว่า มีผู้ติดเชื้อที่ยืนยันแล้วทั้งสิ้น 203,881,516 ราย รักษาหาย 183,855,131 ราย เสียชีวิต 4,312,351 ราย (สถานการณ์ของโรค COVID-19 ในประเทศไทยพบว่า มีผู้ติดเชื้อที่ยืนยันแล้วทั้งสิ้น 22,782 ราย รักษาหาย 23,649 ราย เสียชีวิต 147 ราย¹ จะเห็นว่าการระบาดที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยจนถึงเสียชีวิต เพื่อเป็นการ

ป้องกันการแพร่กระจายของโรค จึงมีมาตรการให้รักษาระยะห่างอย่างเคร่งครัด บางพื้นที่มีการระบาดมากจะใช้วิธีการจำกัดการเดินทาง จำกัดเวลาในการออกจากบ้าน จัดระเบียบการขายสินค้า รวมทั้งปิดพื้นที่สาธารณะเพื่อป้องกันการระบาดส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จากเหตุการณ์การสูญเสียที่ไม่คาดคิด การรับข่าวสารทางสื่อต่าง ๆ รวมถึงสถานภาพทางการเงินของครอบครัว และการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันล้วนเป็นสาเหตุของการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต²

ความเครียดจากการระบาดของโรคโควิด-19

การเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบันที่อยู่รอบตัวของมนุษย์ ที่ทุกคนสามารถพบในชีวิตประจำวัน สามารถก่อให้เกิดความเครียดระดับมากน้อยไม่เท่ากันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคคล³ จากภาวะปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงมีความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มากขึ้น ส่งผลให้ชีวิตประจำวันสังคม และเศรษฐกิจต้องเปลี่ยนแปลงมากขึ้นตามไปด้วย สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ^{4,5} ความเครียดที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลเสียสมดุลของร่างกาย และการที่บุคคลจะรักษาสสมดุลดังกล่าวไว้ได้บุคคลนั้นจะต้องหาวิธีตอบสนองต่อความเครียดของตนเองให้เหมาะสมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จึงจะสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นผู้มีอารมณดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพต่อไป

หากบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนย่อมส่งผลให้มีความเครียดที่เกิดขึ้น บุคคลจะแปลสถานการณ์นั้นว่าเป็นอันตราย สิ่งที่คุณคามชีวิตหรือความท้าทาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคคล³ จากการระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้บุคคลต้องปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวันในทุกช่วงวัย ภาครัฐมีการกำหนดและปรับการทำงานใหม่ โดยออกนโยบายให้ประชาชนรักษาระยะห่าง คนวัยทำงานที่เคยทำงานในสถานที่ทำงานต้องปรับมาทำงานที่บ้าน (work from home) สถานศึกษาต้องปิดและปรับระบบจากการสอนในชั้นเรียนเป็นการเรียนการสอน online การปรับกระบวนการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาด้วยเช่นกัน การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต เป็นผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค บางอาชีพที่ไม่สามารถทำงาน

ที่บ้านได้ ต้องออกจากบ้านมาทำงานที่ทำงานส่งผลให้เกิดความเครียด ความกังวลว่าตนเองจะสัมผัสเชื้อหรือไม่ ในกรณีผู้ติดเชื้อเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ต้องแยกตัวออกจากครอบครัว จากคนที่รัก บางคนเกิดความรู้สึกผิดที่นำเชื้อมาสู่คนในครอบครัว บุคคลรอบข้างอาจจะรู้สึกโกรธ โทษว่าผู้ติดเชื้อเป็นผู้นำเชื้อโรคมารู้อคนในครอบครัว หรือผู้ใกล้ชิด ทำให้ต้องกักตัว^{6,5} รวมทั้งบุคลากรในทีมสุขภาพปฏิบัติงานเป็นด่านหน้าในการดูแลผู้ติดเชื้อในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการติดเชื้อเป็นจำนวนมาก ที่ได้เข้ามารักษาในโรงพยาบาล และเข้ารับการรักษาที่บ้าน (home isolation) ส่งผลให้ทีมสุขภาพทำงานหนักมาก เพื่อดูแลผู้ติดเชื้อ มีการศึกษาพบว่า บุคลากรสุขภาพ มีอาการของภาวะเครียดภายหลังภัยอันตราย (post-traumatic stress) มีความเครียดและมีอาการนอนไม่หลับ รวมทั้งมีอาการหมดไฟ (burn out)^{1,2} จะเห็นได้ว่าสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นสิ่งคุกคามบุคคล ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย คิดมาก วิตกกังวล เศร้าหมอง รวมทั้งอาจมีพฤติกรรมเก็บตัว ซวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น และหากมีการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม ความเครียดสะสมถึงขั้นรุนแรงอาจเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจและสังคมในระยะยาว เช่น ความเครียดในการทำงาน⁷ เป็นต้น โดยผลกระทบเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่เคยมีประวัติการป่วยมาก่อนก็ตาม^{8,9}

แนวทางการดูแลตนเองในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จำเป็นต้องมีการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ¹⁰

การดูแลตนเองด้านร่างกาย

ตามหลักการในการป้องกันโรคขององค์การอนามัยโลก¹⁰ ได้เสนอแนะแนวทางไว้ 3 ข้อ ได้แก่

1. การเว้นระยะห่างจากสังคม (social distancing) การเว้นระยะห่างจากสังคม คือ การไม่อยู่รวมกันหนาแน่น หรือมีระยะห่างมากพอที่จะป้องกันการติดเชื้อ งดกิจกรรมที่ต้องมีคนจำนวนมากมารวมตัวกัน

2. การกักตัว (quarantine) การกักตัว คือ การให้ผู้ที่ยังไม่ป่วย แต่มีโอกาสได้รับเชื้อ “แยกตัว” ออกจากชุมชน ทั้งเพื่อสังเกตอาการของตนเองและป้องกันคนอื่นติดเชื้อจากผู้ที่มีความเสี่ยง เพราะการแพร่เชื้อ ส่วนใหญ่เกิดจากผู้ป่วยที่มีอาการ แม้จะมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

3. การแยกกัก (isolation) การแยกกัก คือ การแยกผู้ป่วยที่มีเชื้อแล้วนำเข้ามาแยกกักในห้องแยกโรคความดันลบ หรือเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตใจ

1. ทำความเข้าใจกับตัวโรค เพื่อสามารถประเมินว่าตนเองเข้าข่ายความเสี่ยงหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถควบคุมความรู้สึกวิตกกังวลได้

2. คอยรับฟังติดตามข่าวสาร ข้อมูลต่างๆ อย่างใกล้ชิด ทั้งนี้เพื่อเฝ้าระวังและรู้เท่าทัน

เหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

3. การตั้งสติเพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน การแพร่ระบาดของไวรัสทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตปกติอย่างฉับพลันทั้งการทำงาน การเรียน การดำรงชีพ การถูกจำกัดพื้นที่ ปัญหาขาดแคลน อุปกรณ์ป้องกันความเจ็บป่วย ซึ่งปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าโหมจนตั้งตัวไม่ติด เพื่อรับมือให้ทันสถานการณ์ การตั้งสติจึงเป็นส่วนสำคัญมากในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น การตั้งสติแบบง่ายๆ ที่ทำได้ทันทีเวลาเกิดความเครียด คือ การกลับมารับรู้ลมหายใจเข้า-ออก ลึก 10 ครั้ง การกลับมารับรู้ลมหายใจเข้า-ออก ช้า ๆ ต่อเนื่อง จะช่วยให้จิตใจเราสงบมั่นคงขึ้น และช่วยให้คิดแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

4. เลือกรับรู้ข่าวสารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือเพื่อลดความเครียดจากข่าวสารที่มาจากหลายทิศทาง ลดการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมต่อตนเอง บุคคลควรรับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น ข้อมูลข่าวสารจากกระทรวงสาธารณสุข มีการใคร่ครวญไตร่ตรองโดยไม่ใช้ความรู้สึกตัดสิน จะช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลจากข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ลดการเสพข้อมูล การเสพข้อมูลข่าวสาร การระบาดของโรคทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ หากเสพข้อมูลข่าวสารเหล่านี้มากเกินไป จะยิ่งกระตุ้นให้คิดมาก เกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล หวาดกลัวตื่นตระหนกมากขึ้น โดยไม่เกิดประโยชน์ในการดูแลตนเอง ครอบครัวและสังคม การเสพข้อมูล ควรเป็นไปเพื่อทราบแนวทางในการป้องกัน ระมัดระวัง ดูแลตนเองตามหลักอนามัย และปฏิบัติตนกับคนในสังคมได้ถูกต้องเหมาะสม การ

สื่อสารในสังคมออนไลน์ การแชร์ การโพสต์ บทความหรือข่าวสารที่ถูกต้องทางการแพทย์ รวมถึงแนวทางดี ๆ ในการดูแลสุขภาพและจิตใจ จะเป็นประโยชน์กับคนในสังคม

5. ดูแลสุขภาพกาย และจิตใจของตนเองให้แข็งแรง อาจใช้วิธีการออกกำลังกายง่าย ๆ ที่บ้าน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกสติและสมาธิ หรือหาวิธีการผ่อนคลายเครียดด้วยตนเอง ใช้ชีวิตให้สมดุลเหมาะสมในการดูแลสุขภาพ เช่น การรับประทาน การนอน การออกกำลังกาย การป้องกัน การรับเชื้อ/การแพร่เชื้อ ช่วยให้ภูมิพื้นฐานของร่างกายที่แข็งแรงซึ่งเป็นส่วนสำคัญมาก ในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงจากเชื้อไวรัสนี้ งานอดิเรกที่เหมาะสม งานอดิเรกที่เหมาะสม คือ งานอดิเรกที่ทำให้รู้สึกมีความสุขผ่อนคลาย และอาจช่วยเพิ่มภูมิต้านทานที่ดีกับคนในบ้าน โดยควรเป็นกิจกรรมที่ไม่เพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ

6. เผื่อระวังระดับความเครียดด้วยตนเอง หากมีความเครียดมากเกินไปจนรับมือไม่ไหว ควรเข้ารับการรักษากับผู้เชี่ยวชาญหรือจิตแพทย์ เพื่อปรึกษาปัญหาความเครียดต่าง ๆ ที่มี ซึ่งทางทีมจะประเมินความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้น ภาวะร่วมทางจิตเวชที่อาจเป็นได้ พิจารณาเรื่องการให้ยาช่วยเหลือ รวมถึงรับฟังและให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับตัวเอง ปรับตัวชีวิตประจำวัน

นั่นคือความสำคัญในการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบตามมา แต่หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้ ควรมียุทธวิธีเผชิญปัญหาที่เหมาะสม

แนวทางในการเผชิญความเครียดในช่วงที่มีการแพร่ระบาด

ในการเผชิญกับความเครียดต้องมีวิธีการจัดการที่เหมาะสม ตามแนวคิดของลาซาลัสและโฟร์คแมนได้เสนอวิธีการเผชิญความเครียด 2 ลักษณะคือ การมุ่งแก้ปัญหาเป็นการเผชิญความเครียดโดยการจัดการกับสาเหตุของสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น และการจัดการกับอารมณ์ เป็นวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อความเครียดด้วยการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก โดยบุคคลอาจใช้การเผชิญความเครียดทั้งสองลักษณะร่วมกัน³ ในช่วงการแพร่ระบาดการเกิดอารมณ์เชิงลบย่อมเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นความเศร้า ความเครียด ความล้าสน ความกลัว ความท้อแท้ ลึกลับและความโกรธ โดยแนวทางที่เหมาะสมในการเผชิญความเครียด สามารถทำได้ดังนี้

1. ตระหนักและยอมรับว่ากำลังมีความรู้สึกตึงเครียด เศร้า กังวล กลัว หรือโกรธที่เกิดขึ้น ในใจเป็นเรื่องธรรมดา การตระหนัก รับรู้และยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลจิตใจที่ดี เพราะได้รับรู้แล้วว่าใจตอนนี้มีอาการอย่างไรและกำลังต้องการการดูแล

2. หาสาเหตุที่ทำให้เครียด และทำความเข้าใจความเครียดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น การทบทวนตนเองว่า เครียดเพราะอะไร กำลังกังวลอะไรในเรื่องนี้ ห่วงอะไร แล้วเขียนสิ่งที่วิตกกังวลต่างๆ ลงในกระดาษ จะช่วยให้ทราบว่ามีวิตกกังวลอะไร ต่อมาเขียนแนวทางในการแก้ปัญหาที่นั้น ๆ จะช่วยให้ได้แนวทางที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น ลดการคิดวนเวียน และได้แนวทางที่ดีที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป การทราบสาเหตุและเข้าใจที่มาของปัญหาความเครียด ความกังวล จะช่วยให้สามารถหาทางแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

3. การพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ เช่น เพื่อน คนในครอบครัว เป็นการช่วยลดความตึงเครียดในใจที่ตีแบบหนึ่ง และอาจได้รับวิธีในการแก้ปัญหาหรือการดูแลใจที่ดีมากขึ้น

4. ดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง

5. ค้นหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดของตนเอง

6. เข้าใจความรู้สึกทุกขของการติดเชื้อไวรัส COVID-19 และผู้ที่เกี่ยวข้อง การแพร่กระจายของเชื้อไวรัสเป็นสิ่งที่คาดการณ์และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนมีโอกาสที่จะสัมผัส รับและแพร่กระจายเชื้อได้ ผู้ที่ติดเชื้อก็มีความทุกข์ใจ กังวลถึงความเจ็บป่วยที่ไม่ทราบว่าจะมีความรุนแรงถึงชีวิตหรือไม่ ควรสื่อความเห็นใจ เข้าใจ ให้กำลังใจแก่ผู้ติดเชื้อ การแสดงท่าทีรังเกียจจะทำให้บรรยากาศในสังคมยิ่งเป็นทุกข์ หมุดกำลังใจ จะส่งผลกลับมาที่จิตใจของเราเองในที่สุด

ในทั้นความเครียดและการเผชิญความเครียดในกลุ่มคนต่าง ๆ ย่อมมีความแตกต่างกันจากปัญหาที่เผชิญอาจจะมาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน ขอนำเสนอแนวทางการเผชิญปัญหาของกลุ่มบุคคล ตามหลักการในการดูแลด้านจิตใจขององค์การอนามัยโลก¹⁰ ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มคนทั่วไป

1. โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อผู้คนจากหลายประเทศในหลายพื้นที่โดยไม่เลือกเชื้อชาติหรือสัญชาติ ขอให้ทุกคนช่วยกันเอาใจใส่ต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบทั้งในและนอกประเทศ (ไม่เลือกปฏิบัติทางเชื้อชาติหรือสัญชาติ) พึงระลึกไว้เสมอว่าผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-19 ไม่ได้ทำอะไรผิด พวกเขาสมควรได้รับการสนับสนุน ความเห็น

อกเห็นใจและความเมตตาจากเราผู้ซึ่งเป็นมนุษย์เหมือนกัน ไม่ควรโทษกัน ไม่มีใครตั้งใจที่จะพาเชื้อโรคมาติด

2. อย่าตีตราหรือเรียกคนที่ป่วยเป็นโรคว่าเป็น “ไอ้/อี/นัง โควิด” “ครอบครัวโควิด” หรือ “ตัวเชื้อโรค” เพราะพวกเขาเป็นเพียง “คนที่ป่วยด้วยโควิด-19” เท่านั้น ซึ่งหลังจากหายป่วยจากโควิด-19 แล้ว พวกเขาก็จะใช้ชีวิตได้ตามปกติสามารถไปทำงาน และอยู่กับครอบครัวรวมถึงคนที่รักได้ สิ่งสำคัญคือเราไม่ควรสร้างตราบาปให้คนที่ป่วยด้วยโรคนี้

3. ลดการดู การอ่าน หรือการฟังข่าวที่ทำให้คุณรู้สึกวิตกกังวลเกินไป ควรอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น ไม่ควรเชื่อถือข่าวลือ โดยควรทำตามขั้นตอนปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวเองและคนที่คุณรักต่อไป (เช่น ล้างมือบ่อยๆ ไม่เอามือแตะหน้า ไอจามปิดปาก เว้นระยะห่างจากคนอื่น และสวมหน้ากากอนามัยรวมทั้งกักตัวเมื่อเจ็บป่วย) การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโรค ควรค้นตามเวลาที่กำหนดเพียงหนึ่งหรือสองครั้งต่อวันเท่านั้น เพราะกระแสข่าวต่าง ๆ ที่หลั่งไหลมาเร็วตลอดเวลาสามารถทำให้ทุกคนรู้สึกกลัวกังวลได้ง่าย ๆ การอ่านข้อมูลจากเว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลกและหน่วยงานด้านสุขภาพในท้องถิ่นของคุณจะช่วยให้คุณแยกแยะข้อเท็จจริงจากข่าวลือ ซึ่งข้อเท็จจริงจะสามารถช่วยลดความกลัวกังวลได้

4. ปกป้องตนเองและอย่าลืมห่วงเหลือผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นในเวลาที่พวกเขาต้องการจะเป็นประโยชน์ต่อเขาเช่นเดียวกับเรา ตัวอย่างเช่น ลองเช็กดูสิว่าเพื่อนบ้านหรือคนบางคนในชุมชนของคุณอาจต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษในเรื่องใดหรือเปล่า (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุหรือ

ผู้พิการ คนไร้บ้าน ผู้บกพร่องทางสติปัญญา) การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มจะสามารถช่วยสร้างความ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการจัดการกับโควิด-19 ได้

5. หาโอกาสในการพูดถึงเรื่องราวในเชิงบวก ของคนที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 ตัวอย่างเช่น การ แชร์เรื่องราวของผู้ที่หายป่วย หรือเรื่องราวของผู้ ที่เคยดูแลผู้ป่วยจนหายดีแล้ว เป็นต้น

6. ให้เกียรติผู้ดูแลและผู้ปฏิบัติงานทาง สาธารณสุขที่กำลังรักษาผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับผล กระทบจากโควิด-19 เพื่อให้พวกเขาช่วยชีวิตและ รักษาคนที่คุณรักให้ปลอดภัย

2. กลุ่มบุคลากรทางสุขภาพ

1. สำหรับคนทำงานด้านสุขภาพ มีเป็นไปได้มากที่จะรู้สึกถึงความกดดันในช่วงเวลานี้ เป็น ความรู้สึกที่ปกติในสถานการณ์ปัจจุบัน ความเครียด และความรู้สึกที่ไม่สบายใจที่เกิดขึ้น ไม่ได้หมายความว่า คุณอ่อนแอหรือจะไม่สามารถทำงานต่อไปได้ การจัดการกับความเครียดและดูแลสุขภาพจิต ใน ช่วงเวลานี้มีความสำคัญเท่ากับการดูแลสุขภาพกาย

2. ดูแลตัวเองในเวลานี้ ลองใช้วิธีการจัดการ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทั้งที่บ้านและระหว่างพักจากทำงาน รับประทานอาหารให้เพียงพอและถูกสุขอนามัย ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ และติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูง อย่างต่อเนื่อง พยายามหลีกเลี่ยงวิธีการจัดการอารมณ์ ที่ไม่ติดต่อตนเอง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ หรือใช้ยาเสพติด เพราะในระยะยาว สิ่งเหล่านี้อาจทำให้สุขภาพกายและใจแย่ลงได้ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสถานการณ์ที่ไม่เคยเจอ มาก่อน และไม่ได้เตรียมตัวมาล่วงหน้า ดังนั้นควร จะใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่เคยได้ผลในอดีต

และไม่ควรลี้เลในการดูแลรักษาตัวเองทางด้าน จิตใจ สถานการณ์นี้ไม่ใช่การวิ่งในระยะสั้น แต่มัน เป็นการวิ่งมาราธอนระยะยาว

3. บุคลากรทางสาธารณสุข บางคนอาจถูก กีดกันจากครอบครัวหรือชุมชน เนื่องจากการ ระวังภัยหรือความกลัว ซึ่งทำให้สถานการณ์ที่ ลำบากอยู่แล้วยากขึ้นไปอีก หากเป็นไปได้ควร ติดต่อกับคนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิดตัวอย่าง สม่ำเสมอ ซึ่งวิธีการสื่อสารทางดิจิทัลเป็นวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยได้ หรือลองหันไปคุยกับเพื่อนร่วมงานหรือ บุคคลที่ไว้ใจได้ สำหรับการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลแชร์ความรู้สึกและเรื่องราวแก่กันได้

4. ทักษะในการสื่อสารที่สามารถเข้าใจได้ ง่ายกับผู้ที่มีปัญหาทางสติปัญญา ผู้มีปัญหาด้าน ความจำหรือระบบรับรู้ ผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาส กลุ่มต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นข้อมูลในรูปแบบ งานเขียนอย่างเดียว (อาจเป็นรูปภาพ คลิป หรือ มีการใช้ภาษามือประกอบ)

5. ให้การช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับ ผลกระทบจากโควิด-19 โดยช่วยให้เข้าถึงทรัพยากร ที่มีอยู่ได้อย่างสะดวกและครอบคลุม (ระบบรักษา ส่งต่อแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ข้อมูล ฯลฯ) ซึ่งเป็นสิ่ง สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ด้านสุขภาพจิตและการสนับสนุนทางสังคม ทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับโรคทางจิตเวชอาจทำให้เกิด ความลี้เลที่จะขอความช่วยเหลือได้

6. การรักษาคนทำงานทุกคนให้ปลอดภัย จากความเครียดเรื้อรัง และปัญหาทางสุขภาพจิต จะช่วยให้มีความสามารถที่ดีขึ้นในการปฏิบัติงาน โปรดระลึกไว้เสมอว่าสถานการณ์ครั้งนี้จะไม่หายไปในช่วงข้ามคืน และควรมุ่งเน้นไปที่ความสามารถ ในการทำงานระยะยาวมากกว่าระยะสั้น

7. สื่อสารอย่างมั่นใจ และหมั่นอัปเดต ข้อมูลที่ถูกต้องให้แก่คนทำงานทุกคน หมั่นเวียนคนทำงานในระดับที่เครียดสูงสลับกับงานที่มีความเครียดต่ำบ้าง ให้คนทำงานที่ไม่มีประสบการณ์จับคู่กับเพื่อนร่วมงานที่มีประสบการณ์มากกว่าในการทำงาน ระบบการจับคู่ทำงานจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการให้กำลังใจ ฝ่าสิ่งกีดและเพิ่มความปลอดภัยในการทำงาน ควรมีช่วงพักการทำงาน ใช้ตารางเวลาที่ยืดหยุ่นสำหรับคนทำงานที่ได้รับผลกระทบโดยตรง หรือมีสมาชิกในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากความเครียด และต้องอย่าลืมให้กำลังใจและให้การสนับสนุนทางสังคมซึ่งกันและกัน

8. หัวหน้าทีมควรแจ้งคนทำงานให้รู้ว่า พวกเขาสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต (นักจิตวิทยาและจิตแพทย์) และการสนับสนุนทางสังคม (เช่น ฟากลูกให้เลี้ยงขณะทำงาน) ได้ที่ไหน ซึ่งเป็นสิ่งที่หัวหน้าทีมที่กำลังเผชิญกับแรงกดดันที่คล้ายกันก็ควรจะได้รับได้ด้วย โดยหัวหน้าทีมควรจะเป็นแบบอย่างให้แก่ลูกทีมในการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาความเครียดจากการทำงาน

9. ควรให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติหน้างาน เช่น พยาบาล ผู้ขับซิริรถพยาบาล อาสาสมัคร ครู ผู้นำชุมชนและคนที่ทำงานในสถานที่ที่กักกันว่าจะทำการปฐมพยาบาลทางจิตวิทยา (psychological first aid) ได้อย่างไร

10. ควรมีการจัดการปัญหาทางจิตฉุกเฉิน (เช่น อาการเพ้อสับสน อาการโรคจิต ความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้าขั้นรุนแรง) ในสถานพยาบาลอาจต้องจัดเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการฝึกอบรมและมีคุณสมบัติที่เหมาะสมไปยังสถานที่เหล่านี้ ควรเพิ่มบริการในด้านสุขภาพจิตในช่วงเวลานี้

11. ตรวจสอบความพร้อมของยาจิตเวชที่จำเป็นในการดูแลผู้ป่วยทุกระดับ ผู้ที่ป่วยด้วยโรคจิตเวชเรื้อรังหรือโรคลมชักควรจะต้องเข้าถึงยาของพวกเขาได้อย่างต่อเนื่องและควรหลีกเลี่ยงการหยุดยาฉับพลัน

3. ผู้ติดเชื้อมากัก

1. เชื่อมต่อและรักษาเครือข่ายทางสังคม (Social media) แม้จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว พยายามรักษากิจวัตรประจำวันส่วนตัวให้มากที่สุดหรือสร้างกิจวัตรใหม่ หากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีแนะนำให้จำกัดการติดต่อทางสังคมหรือการกักตัว เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด สามารถเชื่อมต่อผ่านอีเมล โซเชียลมีเดีย การประชุมทางวิดีโอ และโทรศัพท์

2. ในช่วงเวลาเครียด ให้ความสนใจกับความต้องการและความรู้สึกของตัวเอง สุขภาพแข็งแรง กิจกรรมที่ชื่นชอบ เพลิดเพลินและผ่อนคลาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนให้สม่ำเสมอ และกินอาหารสุขภาพปรับมุมมองความคิดของตนเองในแง่บวกของการรักษาทุกคนกำลังช่วยให้ทุกคนมีชีวิตรอดจากภาวะวิกฤตหรือการเจ็บป่วยในครั้งนี้ให้ผ่านไปให้ได้

3. กระแสรายงานข่าวเกี่ยวกับการระบาดที่ใกล้เคียงตลอดเวลา อาจทำให้รู้สึกวิตกกังวล การขอข้อมูลอัปเดตและคำแนะนำในทางปฏิบัติในช่วงเวลา เฉพาะระหว่างวันจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ และหลีกเลี่ยงการฟังหรือติดตามข่าวลือที่ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจ

แนวทางการดูแลด้านจิตใจ: กรณีศึกษา ผู้ติดเชื้อมากัก

ผู้รับบริการชายไทย อายุ 47 ปี ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด 1 วัน มีอาการไข้ต่ำ ๆ

ประมาณ 37.5 องศาเซลเซียส ไม่มีหายใจเหนื่อย หอบ ผู้รับบริการติดเชื้อจากภรรยา พยายามติดต่อโรงพยาบาลในวันแรกที่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ โดยผู้รับบริการ ภรรยา และสมาชิกในครอบครัว พยายามค้นหาโรงพยาบาลเพื่อไปตรวจเชื้อซ้ำและเข้าพักรักษา เมื่อไปโรงพยาบาลได้ทำ Chest X-RAY พบว่าปอดมีรอยโรคเล็กน้อย ผู้รับบริการ และภรรยาขอเข้าพักรักษาที่โรงพยาบาล แต่โรงพยาบาลแจ้งว่าไม่สามารถรับได้เนื่องจากเตียงเต็ม และอาการผู้รับบริการและภรรยาอยู่ในเกณฑ์สีเขียว สามารถดูแลตนเองที่บ้านได้ พยาบาลได้ให้คำแนะนำในการดูแลตนเองที่บ้านเบื้องต้น ผู้รับบริการและภรรยาอยากกลับมาพักตัวที่บ้าน และแยกพื้นที่จากบุตรสาว บิดา อายุ 75 ปี มารดา อายุ 60 ปี ขณะพักรักษาตัวที่บ้านผู้รับบริการ พยายามให้บุตรและภรรยา ติดต่อหน่วยงานที่ช่วยเหลือจากเพจต่างๆ ให้มารับตนเองและภรรยาไปเข้ารับรักษาในโรงพยาบาล กลางคืนผู้รับบริการมีอาการนอนไม่หลับ กระวนกระวาย กินได้น้อยลง อาการด้านร่างกายผู้รับบริการ เริ่มมีไข้สูงขึ้น ประมาณ 37.8 องศาเซลเซียส ค่า O₂ sat เท่ากับ 97 ให้บุตรโทรติดต่อโรงพยาบาลหรือหน่วยงานที่ช่วยเหลือตลอดเวลา 3 วันหลังจากติดเชื้อ ผู้รับบริการและภรรยาได้เข้ารับการรักษาใน hospitel ขณะอยู่ที่ hospital ผู้รับบริการยังมีความกังวล และเครียดต่อตัวโรค ภรรยาให้ข้อมูลว่า ผู้รับบริการนอนน้อยลง ไม่กล้านอน กลัวไม่ตื่น และไม่ยอมรับประทานยาตามแผนการรักษา ผู้เขียนได้รับการติดต่อจากครอบครัวเพื่อขอรับคำปรึกษา ได้แนะนำวิธีการปฏิบัติตัวด้านร่างกาย อธิบาย ความสำคัญของการรับประทานยาตามแผนการ

รักษา การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ได้ให้ผู้รับบริการประเมิน ความเครียดของตนเอง แนะนำวิธีการคลายเครียด ด้วยการเบี่ยงเบนความสนใจ การสำรวจความเครียดที่เกิดขึ้น ค้นหาต้นเหตุ และวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับผู้รับบริการ รวมทั้งแนะนำวิธีการจัดการความเครียด ความกังวลวิธีอื่น เช่น การฝึกสติ สนใจเฉพาะปัจจุบัน ผู้รับบริการพยายามทำตาม ลดความกังวลลงได้บางส่วน ติดตามอาการเป็นระยะ

ภายหลังเข้ารับรักษาใน hospitel 7 วัน ผู้รับบริการมีอาการเหนื่อยมากขึ้น ค่า O₂ sat เท่ากับ 92 ต้องให้ oxygen cannula ตลอดเวลา ทำกิจวัตรแล้วเหนื่อยเพิ่มขึ้น จึงได้ถูกนำส่งไปเข้ารับรักษาในโรงพยาบาลรัฐแห่งหนึ่ง ขณะอยู่โรงพยาบาล ผู้รับบริการจะปนกับครอบครัวตลอดเวลาว่าไม่ยอกนอนห้องร่วมกับผู้ติดเชื้อคนอื่น กลัวว่าจะติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น ลings แวดล้อมไม่คุ้นเคย กลัวตัวเองจะเสียชีวิต ได้ให้คำปรึกษาและแนะนำผู้รับบริการ เรื่องการเบี่ยงเบนความสนใจ การตั้งเป้าหมายของชีวิตและการอยู่กับปัจจุบัน ร่วมกับผู้รับบริการให้สังเกตอาการเมื่อเครียดแล้วส่งผลด้านร่างกายอย่างไร ผู้รับบริการบอกว่าหากตนเองไม่นอนหรือนอนไม่หลับ วันนั้นจะเหนื่อยมากขึ้น อ่อนเพลียมากขึ้น แนะนำให้ผู้รับบริการหายใจเข้าออกยาวๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลายและค้นหาวิธีที่ผู้รับบริการปฏิบัติได้ นั่นคือ การนั่งลมหายใจ การจัดระเบียบเวลาในการติดตามข่าวสารจากสื่อสังคมออนไลน์ และให้เลือกดูเฉพาะในสิ่งที่ผ่อนคลาย ได้พูดคุยกับ ผู้รับบริการอย่างสม่ำเสมอ ติดตามอาการด้านร่างกายและจิตใจเป็นระยะ ผู้รับบริการนอนพัก

รักษาตัวที่โรงพยาบาล 5 วัน อาการดีขึ้น เหนื่อยน้อยลง ไม่มีไข้ ค่า O₂ sat ผู้รับบริการได้ออกจากโรงพยาบาลกลับไปกักตัวต่อที่บ้าน ติดตามต่อภายหลังกลับบ้าน เข้าสู่สิ่งแวดล้อมเดิมที่คุ้นเคย ผู้รับบริการรับประทานอาหารได้มากขึ้น นอนหลับได้ดี และปฏิบัติตัวตามแผนการรักษาอย่างเคร่งครัด จนอาการดีขึ้นเป็นลำดับ “ผู้รับบริการบอกว่ารู้แล้วว่า การดูแลตนเองเมื่อติดเชื้อต้องเคร่งครัดในการกินยา ต้องปฏิบัติตามที่ทีมแพทย์และพยาบาลบอก อย่าเครียด อย่าวุ่นวายเพราะมันทำให้เหนื่อยมาก” “ตอนนี้ยังมีอาการเหนื่อยอยู่บ้าง แต่พอรู้ตัวจะนั่งนิ่ง ๆ สนใจที่การหายใจ ไม่คิดอะไร มันก็เหนื่อยน้อยลง สบายมากขึ้น ”

จะเห็นได้ว่าผู้ติดเชื้อเกิดความกลัวหรือกังวลต่ออาการโรคอย่างมาก ความไม่แน่นอนจากการเข้ารับการรักษาและการเสียชีวิต ทำให้ผู้รับบริการเกิดความเครียด และส่งผลกระทบต่ออาการทางกาย ดังนั้นหากผู้รับบริการสามารถจัดการความเครียดหรือลดความวิตกกังวลได้ มีความมั่นใจในการควบคุมอาการ ควบคุมอารมณ์ จะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองทางด้านร่างกายได้อย่างเหมาะสมต่อไป

สรุป

จากสถานการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของประชาชนทุกกลุ่ม มีการปรับระบบการทำงานจากที่ทำงานมาทำงานที่บ้าน ต้องปรับตัวเพื่อรักษาระยะห่างจากสังคม (Social

distancing) นักเรียนนักศึกษาปรับระบบการเรียนจากห้องเรียนเป็นระบบ online ทำให้เกิดความยุ่งยาก ความไม่แน่นอน จากภาวะดังกล่าวจัดว่าเป็นเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต หรือเป็นความเครียด อาจส่งผลกระทบต่อความเครียดสะสมในระดับที่มากไปจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย คิดมาก วิตกกังวล เคร่าหมอง รวมทั้งอาจมีพฤติกรรม เก็บตัว ซวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น และหากมีการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม ความเครียดสะสมถึงขั้นรุนแรงอาจเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจและสังคมในระยะยาว วิธีการเผชิญกับความเครียดในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 ที่เหมาะสม โดยครอบคลุมทั้งด้านร่างกายได้แก่ การเว้นระยะห่างจากสังคม ออกกำลังกายง่าย ๆ ที่บ้าน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกสติและสมาธิ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รวมทั้งการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 ได้แก่ การตั้งสติเพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน อาจทำง่าย ๆ ด้วยการรับรู้ลมหายใจ เข้า-ออก เลือกรับรู้ข่าวสารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ ลดการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมต่อตนเอง ฝึกระวังระดับความเครียดด้วยตนเอง เหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถผ่านภาวะวิกฤตครั้งนี้ได้

เอกสารอ้างอิง

1. Department of Disease Control. The situation of COVID-19 infection in the country [Internet]. 2021 [cited 2021 Aug 12]. Available from: <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/>. (in Thai)
2. Sangsirilak A, Sangsirilak S. Stress and depressed mood in healthcare workers during COVID-19 outbreak. *J Psychiatr Assoc Thailand* 2020;65(4):401-8. (in Thai)
3. Lazarus RS, Folkman S. Stress appraisal and coping. New York: Springer; 1984.
4. Wu T, Jia X, Shi H, Niu J, Yin X, Xie J, Wang X. Prevalence of mental health problem during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord* 2021;281:91-8. doi: 10.1016/j.jad.2020.11.117
5. Zhang J, Lu H, Zeng H, Zhang S, Du Q, Jiang T, et al. The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. *Brain Behav Immun* 2020;87:49-50. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.031.
6. Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, et al. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One* 2020;15(4):e0231924. doi: 10.1371/journal.pone.0231924.
7. World Health Organization. WHO Director-General's statement on IHR Emergency Committee on Novel Coronavirus (2019-nCoV) [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 12]. Available from: [https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihr-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihr-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov))
8. Liu N, Zhang F, Wei C, Jia Y, Shang Z, Sun L, et al. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: gender differences matter. *Psychiatry Res* 2020;287:112921. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112921
9. Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr* 2020;33(2):e100213. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.
10. Centers for Disease Control and Prevention. Coping with stress [Internet]. (n.d.). [cited 2021 Aug 12]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>