



ประกาศโรงเรียนวัดหงส์ปทุมवास
เรื่อง แนวปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา

.....

โรงเรียนวัดหงส์ปทุมवासได้จัดทำแนวปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา โดยมีแนวปฏิบัติเพื่อให้คณะครูและบุคลากรทางการศึกษา ได้ยึดถือปฏิบัติ ดังนี้

การรับมือกับสถานการณ์ COVID-๑๙ อย่างเข้าใจ

๑. อย่าทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง ความเครียดระยะยาวอาจทำให้เกิดภาวะท้อถอย หดหู่หวังนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ง่าย เช่น การทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตาย การลาออกจากงาน การย้ายที่อยู่ การขายบ้าน การหย่าขาดจากคู่สมรส การตัดสินใจผิดพลาดทางธุรกิจ การทะเลาะกับคนใกล้ชิด การกระทบกระทั่งกันในหมู่เพื่อนในระหว่างที่เราเผชิญกับความเครียดเป็นต้น อารมณ์ที่ไม่เป็นปกติ ทำให้มีโอกาสตัดสินใจทำอะไรๆ โดยไม่รอบคอบ คำแนะนำเบื้องต้นคือ ระหว่างนี้ไม่ควรมีการตัดสินใจในเรื่องใหญ่ๆ ทั้งสิ้น เพียงประคับประคองให้ผ่านสถานการณ์แต่ละวัน รักษาตัวให้ดี และระวังอย่าให้ติดเชื้อ COVID-๑๙

๒. ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น เช็กข่าวสักวันละครึ่งก็เพียงพอ โดยเลือกรับข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น ประกาศของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น ลดการเสพโซเชี่ยลมีเดียและระมัดระวังข่าวปลอม

๓. ปฏิบัติตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด การเว้นระยะห่างทางสังคม กินร้อนช้อนกลาง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการสัมผัส

๔. ตรวจสอบอาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตนเองสม่ำเสมอ ฝ้าระวังอาการซึมเศร้า การนอนที่ผิดปกติ การดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น หากมีอาการเหล่านี้จนถึงขั้นกระทบศักยภาพ หน้าที่การงาน หรือความสัมพันธ์ ควรพบแพทย์โดยเร็ว

๕. ใช้ชีวิตอย่างปกติและมีคุณค่า แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราก็จำเป็นต้องดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ แม้จะต้องหยุดงานกักตัวอยู่บ้าน ๑๔ วันก็สามารถจัดการกิจวัตรแต่ละวันให้มีสุขภาพดีได้ อย่ามัวแต่จดจ่ออยู่กับข่าวจนป่วยทั้งใจและกาย

แนะนำเทคนิคใช้ชีวิตให้ปกติ (Healthy Routine)

กินให้เป็นปกติ ทำอาหารง่าย ๆ เช่น หุงข้าว ทอดไข่ เป็นต้น แม้ไม่หิวถึงเวลาก็ต้องกิน สังเกตลิเวอรี่บ้างได้ พยายามรับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์

๑. นอนให้ปกติ การนอนหลับให้เพียงพอเป็นภูมิคุ้มกันชั้นดี ป้องกันไวรัสและป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ ปิดโทรศัพท์และปิดเสียงเตือนก่อนเข้านอน พยายามผ่อนคลาย สังเกตลมหายใจเข้าและออกก่อนนอน

๒. เชื่อมต่อกับผู้คน แม้จะเจอเพื่อนฝูงผู้คนเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้ แต่ยังสามารถเชื่อมต่อพูดคุยปรึกษาหารือกันได้ โดยใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อถึงกัน หรือจะโทรหากัน การแยกตัวโดดเดี่ยวอาจทำให้ความเครียดมากขึ้น

๓. **หากิจกรรมทำ** แม้จะ Work from Home ก็ควรทำตัวเหมือนปกติ ตื่นเช้า อาบน้ำแต่งตัว ออกกำลังกายตามยูทูปแทนการไปฟิตเนส ทำงานบ้าน ทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ การเคลื่อนไหวเป็นยาที่ ป้องกัน ภาวะซึมเศร้า เช่น เดินขึ้นลงบันได กระโดดตบ ทำท่ากายบริหาร เป็นต้น

๔. **ทำสิ่งที่สนใจและงานอดิเรกที่ชอบ** เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ออกกำลังกายสมอง ใช้ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ ทำกิจกรรมในเงื่อนไขสถานการณ์ที่จำกัด เช่น ลองวาดรูปภาพด้วยอุปกรณ์เท่าที่มี อบขนม หรือทำอาหารง่าย ๆ ฟังเพลงหรือลองแต่งเพลง เล่นดนตรี ต่อจิ๊กซอว์ทำงานประดิษฐ์ ฝึกโยคะ หัดเรียนภาษา อื่นๆ เป็นต้น

๕. **ฝึกปรับทัศนคติ "อย่าตระหนก อย่ากังวล"** ความรู้สึกแย่เหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ยิ่งพยายาม ไม่คิด ความคิดจะเกิดขึ้นเอง วกวนอยู่แต่กับความรู้สึกลบ ๆ ตามหลักการ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) วิธีจัดการสามารถทำได้ ดังนี้

- **ทุกครั้งที่มีความรู้สึกแย่ๆ เกิดขึ้นต้องรู้สึกตัว** ให้รู้ว่าวันนี้รู้สึกไม่ดี จิตใจหดหู่กังวล หรือ รู้สึกโกรธไม่พอใจ บางครั้งรับรู้ได้โดยอาการทางร่างกายที่ผิดปกติ ใจสั่น ปวดหัว นอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง บางคนหงุดหงิดตลอดเวลา ลองใช้เวลาสักวันละ ๕ นาที สำรวจทบทวนความคิด ความรู้สึก หรือการตอบสนองทางร่างกาย หรือถ้าไม่แน่ใจลองถามคนรอบข้างและคนใกล้ชิดได้

- **เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกลบ ไม่ต้องพยายามปรับให้เป็นบวก** หลักสำคัญคือ การอยู่บน พื้นฐานความจริง อยู่แบบกลางๆ (Neutral) มีทั้งลบและบวก แต่ละวันข่าวร้ายก็มีข่าวดีก็มีมาก เป็นต้น เมื่อรู้สึกแล้วก็แค่รับรู้ว่ามันเป็นความรู้สึก ไม่ต้องไปหงุดหงิดซ้ำซ้อน ผิดหวังในตัวเองว่าทำไมต้องเครียด ขนาดนี้ ทำไมไม่ดีขึ้นสักที การกดดันตัวเองเรียกว่า Worry About Worry คือเกิดความรู้สึกไม่ดีขึ้น โดยธรรมชาติแล้วยังไปรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจกับความคิดหรือความรู้สึกนั้นๆ ทำให้เสียพลังงานถึงสองต่อ

- **ยอมรับว่าความผิดพลาด ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่อาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้** ในสถานการณ์ ที่ยากลำบาก บางบริษัทปิดตัวลง ปรับพนักงานออก ความรู้สึกผิดอาจทำให้หลายคนรู้สึกกดดัน ท้าทาย ตัวเองว่าบริหารล้มเหลว เราไม่เก่ง เราไม่ดี หรือตำหนิตนเองที่ไม่สามารถปกป้องลูก ๆ ให้ปลอดภัย ไม่มีเวลา ไปดูแลพ่อแม่ที่ถือเป็นกลุ่มเสี่ยง หลายคนพยายามอย่างที่สุดที่จะทำให้หน้าที่ทุกอย่างดำเนินไปได้อย่างดีที่สุด แต่สุดท้ายก็ยังดีไม่พอ แม้แต่หมอ พยาบาลอาจดูแลผู้ป่วยอย่างเต็มกำลัง ขณะเดียวกันก็รู้สึกแย่ที่ไม่มีเวลา ให้กับลูก ไม่ได้มีโอกาสไปดูแลคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งอาจจะเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ในที่สุดผู้ป่วยที่ดูแลก็ยัง อาการแย่ลง เราต้องยอมรับว่า แม้เราพยายามอย่างเต็มที่ก็อาจเกิดข้อผิดพลาด สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ไม่ใช่ ความผิดของใครคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่เวลาที่จะมาตำหนิตัวเอง หรือสำรวจว่าใครบกพร่อง ณ เวลานี้ทุกคน ต้องการกำลังใจ แม้ผลลัพธ์จะออกมาอย่างไร เราจะไม่เสียตาย เพราะเราตระหนักว่าในสถานการณ์ที่ข้อจำกัด ต่าง ๆ มีมากมาย เราได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว

- **Mindfulness ช่วยช่วยให้เร็วขึ้น** เหตุการณ์นี้ยังคงจะดำเนินไปอีกสักระยะใหญ่ คล้ายการวิ่งมาราธอน ดังนั้นการที่เราพยายามเร่งสปีดเพื่อให้จบไวๆ อยากเห็นผลเร็วๆ สุดท้ายอาจสะดุดล้ม ไปไม่ถึงเส้นชัย เมื่อรู้ว่าจะต้องรับมือกับความเครียดระยะยาว เราต้องผ่อนแรงวิ่งแค่พอเหยาะๆ ประคับประคองไปเรื่อยๆ ใช้ชีวิตให้ช้าลงสักนิด ขณะนั่งจิบกาแฟเช้าๆ ก็สูดดมกลิ่นกาแฟหอมๆ รับรู้สัมผัส อุ่นๆ นุ่มนวลละเอียดลึก ๕ วินาที ๑๐ วินาที ขณะทานข้าวไม่ต้องเปิดดูข่าวไม่ต้องคุยกันเรื่อง Covid-๑๙ ลองใช้เวลาสั้นๆ รับรู้รสชาติ ขณะอาบน้ำลองสังเกตอุณหภูมิร้อนๆ อุ่นๆ ของน้ำ รับรู้กลิ่นหอมของแชมพูหรือ ครีมาบ น้ำ พักความคิดสัก ๑๐ วินาทีแล้วค่อยๆ นวดเบาๆ ที่ศีรษะ แล้วลองฝึกที่จะจดจ่ออยู่กับวินาทีที่เป็น

ปัจจุบัน นั่นคือ ช่วงที่ Mind ได้รับการบำบัด Take A Break หยุดทั้งความคิดลบและบวก ทั้งความรู้สึกดี ความรู้สึกแย่ก็ไม่เกิด มีแค่ร้อนๆ เย็นๆ เสียงน้ำ กลิ่นสบู่ เทคนิคนี้เรียกว่า Mindfulness ฝึกให้ได้วันละนิด เมื่อนึกได้ เมื่อ Mind ได้พักเติมพลังเป็นระยะๆ จะมีเรี่ยวแรงออกไปสู้รบกับสถานการณ์ยากๆ ได้ใหม่ เหมือนเป็นการเก็บกวาดขยะความคิด ความรู้สึกออกเป็นพักๆ จะได้มีที่ไว้รองรับความคิดแย่ๆ ความรู้สึกลบๆ ที่จะกลับมาใหม่ทุกๆ วัน

• *Sharing is Caring คงความสัมพันธ์ไว้ให้มัน* แม้จะห่างกายตามนโยบาย Social Distancing แต่ไม่จำเป็นต้องห่างกัน สามารถโทรคุยกัน หรือจะ Video Call ให้เห็นหน้ากันบ้าง พยายามอย่าคุยกันเรื่อง Covid-๑๙ แม้แต่ช่วงที่ไปซื้อของ เราอาจทักทายคนขาย ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบบ้างก็ได้ (ต่างคนต่างใส่ Mask และเว้นระยะห่างกันแล้ว) การที่เราต่างคนต่างมีความทุกข์ วิตกกังวล และได้มีพื้นที่ที่สามารถระบายออกมาได้บ้าง และยังได้รับการตอบสนองในลักษณะที่ทำให้เรารู้สึกได้ว่าเขาก็กลำบากเหมือนกันการแลกเปลี่ยน แบ่งปัน (Sharing) ถือได้ว่าเป็นอาวุธอันสำคัญ การพูดจาโต้ตอบอย่างเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แม้จะไม่รู้จักกันเป็นการเยียวยาช่วยให้มีความหวังและเกิดกำลังใจที่จะเดินหน้าร่วมสู้ไปด้วยกัน พลังของการพูด การหัวเราะ การให้กำลังใจเป็นยาสำคัญที่ทุกคนต้องการอย่างมากที่สุดในช่วงนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ลงชื่อ



(นางสิรินทร์ทิพย์ เกษร)

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดหงส์ปทุมवास