

แนวปฏิบัติในการจัดการความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา

1. อย่าทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง ความเครียดระยะยาวอาจทำให้เกิดภาวะอ่อนแอ หงุดหงิด นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ง่าย เช่น การทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตาย การลาออกจากงาน การย้ายที่อยู่ การขายบ้าน การหย่าขาดจากคู่สมรส การตัดสินใจผิดพลาดทางธุรกิจ การทะเลาะกับคนใกล้ชิด การกระทบกระทั่งกันในหมู่เพื่อนในระหว่างที่เราเผชิญกับความเครียด เป็นต้น อารมณ์ที่ไม่เป็นปกติ ทำให้มีโอกาสตัดสินใจทำสิ่งใด ๆ โดยไม่รอบคอบ คำแนะนำ เบื้องต้นคือ ระวังอย่าให้ตัวเองเครียดเกินไป ระวังอย่าให้ติดเชื้อ COVID-19

2. ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น อาจเช็คข่าวสักวันละครั้งก็เพียงพอ เลือกรับข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น ประกาศของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น ลดการเสพโซเชียลมีเดีย ระวังข่าวปลอม

3. ปฏิบัติตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด การเว้นระยะห่างทางสังคม กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการสัมผัส

4. ตรวจสอบอาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตัวเองสม่ำเสมอ ฝึการหายใจลึก ๆ การนอนที่ผิดปกติ การดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น หากมีอาการเหล่านี้จนถึงขั้นกระทบศักยภาพ หน้าที่การงาน หรือความสัมพันธ์ ควรพบแพทย์โดยเร็ว

5. ใช้ชีวิตอย่างปกติและมีคุณค่า แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราก็จำเป็นต้องดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ แม้จะต้องหยุดงานก็ควรอยู่บ้าน 14 วันก็สามารถจัดการกิจวัตรแต่ละวันให้มีสุขภาพดีได้ อย่ามัวแต่จดจ่ออยู่กับข่าวจนป่วยทั้งใจและกาย แนวปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา รับมือกับสถานการณ์ COVID-19 อย่างเข้าใจ

กินให้เป็นปกติทำอาหารง่าย ๆ เช่น หุงข้าว ทอดไข่ เป็นต้น แม้ไม่หิวถึงเวลาที่ต้องกิน สั่งเดลิเวอรี่บ้างได้ พยายามรับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์

1. นอนให้เป็นปกติ การนอนหลับให้เพียงพอเป็นภูมิคุ้มกันชั้นดี ป้องกันไวรัสและป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ ปิดโทรศัพท์และปิดเสียงเตือนก่อนเข้านอน พยายามผ่อนคลาย สังเกตลมหายใจเข้าและออกก่อนนอน

2. เชื่อมต่อกับผู้คน แม้จะเจอเพื่อนฝูงผู้คนเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้ แต่ยังสามารถเชื่อมต่อ พูดคุยปรึกษาหารือกันได้ โดยใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อถึงกัน หรือจะโทรหากัน การแยกตัวโดดเดี่ยวอาจทำให้ความเครียดมากขึ้น

3. หากิจกรรมทำอย่างให้ว่าง แม้จะ Work From Home ก็ควรทำตัวเหมือนปกติ ตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ออกกำลังกายตามยូทูปแทนการไปฟิตเนส ทำงานบ้าน ทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ การเคลื่อนไหวเป็นยาดี ป้องกันภาวะซึมเศร้า เช่น เดินขึ้นลงบันได กระจุดดบ ทำท่ากายบริหาร เป็นต้น

4. ทำสิ่งที่สนใจและงานอดิเรกที่ชอบ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ออกกำลังกายสมอง ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ทำกิจกรรมในเงื่อนไขสถานการณ์ที่จำกัด เช่น ลองวาดรูปภาพด้วยอุปกรณ์เท่าที่มี อบรมชมหรือทำอาหารง่าย ๆ ฟังเพลงหรือลองแต่งเพลง เล่นดนตรี ต่อจิ๊กซอว์ ทำงานประดิษฐ์ ฝึกโยคะ หารียนภาษาอื่น ๆ เป็นต้น

5. ฝึกปรับทัศนคติ “อย่าตระหนก อย่ากังวล” ความรู้สึกแย่นี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ยิ่งพยายามไม่คิด ความคิดจะเกิดขึ้นเอง ควบคุมอยู่แต่กับความรู้สึกลบ ๆ ตามหลักการ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) วิธีจัดการสามารถทำได้ ดังนี้

ทุกครั้งที่มีความรู้สึกแย่ ๆ เกิดขึ้นต้องรู้สึกตัว ให้รู้ว่าวันนี้รู้สึกไม่ตั้งใจจดจ่อกับงาน หรือรู้สึกโกรธไม่พอใจ บางครั้งรับรู้ได้โดยอาการทางร่างกายที่ผิดปกติ ใจสั่น ปวดหัว นอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อยล้าไม่มีเรี่ยวแรง บางคนหงุดหงิดตลอดเวลา ลองใช้เวลาสักวันละ 5 นาที สำรวจทบทวนความคิด ความรู้สึก หรือการตอบสนองทางร่างกาย หรือถ้าไม่แน่ใจลองถามคนรอบข้างและคนใกล้ชิดก็ได้

เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกลบ ไม่ต้องพยายามปรับให้เป็นบวก ที่สำคัญคือ การอยู่บนพื้นฐานความจริง อยู่แบบกลาง ๆ (Neutral) มีทั้งลบและบวก แต่ละวันข่าวร้ายก็มีข่าวดีก็มีมาก เป็นต้น เมื่อรู้สึกแล้วก็แค่รับรู้ว่ามันเป็นความรู้สึก ไม่ต้องไปหงุดหงิดซ้ำซ้อน ผิดหวังในตัวเองว่าทำไมต้องเครียดขนาดนี้ ทำไมไม่ดีขึ้นสักที การกดดันตัวเองเรียกว่า Worry About Worry คือ เทคนิคใช้ชีวิตให้ปกติ (Healthy Routine) เกิดความรู้สึกไม่ดีขึ้นโดยธรรมชาติแล้วยังไปรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจกับความคิดหรือความรู้สึกนั้น ๆ ทำให้เสียพลังงานถึงสองต่อ

ยอมรับว่าความผิดพลาด ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่อาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก บางบริษัทปิดตัวลง ปรับพนักงานออก ความรู้สึกผิดอาจทำให้หลายคนรู้สึกกดดัน ต่ำหนิตัวเองว่าบริหารล้มเหลว เราไม่เก่ง เราไม่ดี หรือตำหนิตนเองที่ไม่สามารถปกป้องลูก ๆ ให้ปลอดภัย ไม่มีเวลาไปดูแลพ่อแม่ที่ถือเป็นกลุ่มเสี่ยง หลายคนพยายามอย่างที่สุดที่จะทำให้หน้าที่ทุกอย่างดำเนินไปได้อย่างดีที่สุด แต่สุดท้ายก็ยังดีไม่พอ แม้แต่หมอ พยาบาลอาจดูแลผู้ป่วยอย่างเต็มกำลัง ขณะเดียวกันก็รู้สึกแยที่ไม่มีเวลาให้กับลูก ไม่ได้มีโอกาสไปดูแลคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งอาจจะเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ในที่สุดผู้ป่วยที่ดูแลก็ยังอาการแยลง เราต้องยอมรับว่า แม้เราพยายามอย่างเต็มที่ก็ยังอาจเกิดข้อผิดพลาด สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ไม่ใช่ความผิดของใครคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่เวลาที่จะมาตำหนิตัวเอง หรือสำรวจว่าใครบกพร่อง ณ เวลานี้ทุกคนต้องการกำลังใจ แม้ผลลัพธ์จะออกมาอย่างไร เราจะไม่เสียใจ เพราะเราตระหนักว่าในสถานการณ์ที่ซบเซาต่าง ๆ มีมากมาย เราได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว

Mindfulness ช่วยให้เราเร็วขึ้น เหตุการณ์นี้ยังคงจะดำเนินไปอีกสักระยะใหญ่ คล้ายการวิ่งมาราธอน ดังนั้นการที่เราพยายามเร่งสปีดเพื่อให้จบไว ๆ อยากเห็นผลเร็ว ๆ สุดท้ายอาจสะดุดล้มไปไม่ถึงเส้นชัย เมื่อรู้ว่าจะต้องรับมือกับความเครียดระยะยาว เราต้องผ่อนแรงวิ่งแค่พอเหยาะ ๆ ประคับประคองไปเรื่อย ๆ ใช้ชีวิตให้ช้าลงสักนิด ขณะนั่งจิบกาแฟเช้า ๆ ก็สูดดมกลิ่นกาแฟหอม ๆ รับรู้สัมผัสอ่อน ๆ นุ่มนวลละเอียดสัก 5 วินาที 10 วินาที ขณะทานข้าวไม่ต้องเปิดดูข่าวไม่ต้องคุยกันเรื่อง Covid-19 ลองใช้เวลาสั้น ๆ รับรู้รสชาติ ขณะอาบน้ำลองสังเกตอุณหภูมิร้อน ๆ อุ่น ๆ ของน้ำ รับรู้กลิ่นหอมของแชมพูหรือครีมอาบน้ำ พักความคิดสัก 10 วินาทีแล้วค่อย ๆ นวดเบา ๆ ที่ศีรษะ แล้วลองฝึกที่จะจดจ่ออยู่กับวินาทีที่เป็นปัจจุบัน นั่นคือช่วงที่ Mind ได้รับการบำบัด Take A Break หยุดทั้งความคิดลบและบวก ทั้งความรู้สึกดีความรู้สึกแย่ก็ไม่เกิด มีแค่ร้อน ๆ เย็น ๆ เสียงน้ำ กลิ่นสบู่ เทคนิคนี้เรียกว่า Mindfulness ฝึกให้ได้วันละนิดเมื่อนึกได้ เมื่อ Mind ได้พักเติมพลัง

เป็นระยะ ๆ จะมีเรี่ยวแรงออกไปสู้รบกับสถานการณ์ยาก ๆ ได้ใหม่ เสมือนเป็นการเก็บกวาดขยะความคิด
ความรู้สึกออกเป็นพัก ๆ จะได้มีที่ไว้รองรับความคิดแยะ ๆ ความรู้สึกลบ ๆ ที่จะกลับมาใหม่ทุก ๆ วัน

Sharing is Caring คงความสัมพันธ์ไว้ให้มัน แม้จะห่างกายตามนโยบาย Social Distancing แต่ไม่
จำเป็นต้องห่างกัน สามารถโทรคุยกัน หรือจะ V Call ให้เห็นหน้ากันบ้างพยายามอย่าคุยกันเรื่อง Covid-19
แม้แต่ช่วงที่ไปซื้อของ เราอาจทักทายคนขาย ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบบ้างก็ได้ (ต่างคนต่างใส่ Mask และเว้น
ระยะห่างกันแล้ว) การที่เราต่างคนต่างมีความทุกข์ วิตกกังวล และได้มีพื้นที่ที่สามารถระบายออกมาได้บ้าง
และยังได้รับการตอบสนองในลักษณะที่ทำให้เรารู้สึกได้ว่าเขาก็กลำบากเหมือนกัน การแลกเปลี่ยนแบ่งปัน
(Sharing) ถือได้ว่าเป็นอาวุธอันสำคัญ การพูดจาโต้ตอบอย่างเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แม้
จะไม่รู้จักกันเป็นการเยียวยา ช่วยให้มีความหวังและเกิดกำลังใจที่จะเดินหน้าร่วมสู้ไปด้วยกัน พลังของการพูด
การหัวเราะ การให้กำลังใจเป็นยาสำคัญที่ทุกคนต้องการอย่างมากที่สุดในช่วงนี้