



“อย่าตื่นตระหนก จงปรับตัว” กับโควิด-19 ระลอก 3

ปรับมาจากบทความเรื่อง

A Mantra for Managing COVID-19: Don't Panic, Adjust ของ
Anthony Silard Ph.D. <https://theartoflivingfree.org/a-mantra-for-managing-the-coronavirus/>

ดร.จอมขวัญ เลื่องลือ
กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย



เราต้องพยายามอย่างเต็มที่ เพื่อจะจัดการไม่เฉพาะโรคระบาดเท่านั้น แต่
ยังต้องจัดการความตื่นตระหนกต่อโรคระบาดด้วย ในช่วงการระบาดระลอก 3
ของเชื้อไวรัส Covid-19 เป็นการระบาดมากกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา มีผู้ติดเชื้อเป็น
จำนวนมาก และมีผู้เสียชีวิตมากกว่าระลอกหนึ่งและระลอกสองรวมกัน ใน
สถานการณ์แบบนี้ เราพบว่า ผู้คนไม่ได้มีปัญหาของการระบาดของสุขภาพกาย
เท่านั้น แต่นับรวมไปถึงสุขภาพจิตด้วย

สมมติว่าคุณผู้อ่านเป็นนักกีฬา และกำลังจะชนะ ในตอนนั้นเองคู่แข่ง
ของคุณก็ทำคะแนนไล่ขึ้นมาจนแซงคุณในที่สุด ในช่วงเวลานั้นคุณรู้สึกอย่างไร
หัวนวิตก หวาดหวั่น ดูเหมือนว่าคุณกำลังจะต้องแพ้ ในเวลานั้นเอง โค้ชของ
คุณตะโกนมาจากข้างสนามบอกกับคุณว่า “อย่าตื่นตระหนก ให้ปรับแผน” จาก
นั้นคุณใจเย็นลง ทุกอย่างเข้าที่ คุณกลับมาทำคะแนนนำ และชนะในที่สุด

นั่นคือ สิ่งที่โค้ชเควิน โค้ชบาสเกตบอลคนหนึ่งทำกับลูกทีม หลังจาก
โค้ชเควินเกษียณแล้ว เขาได้เข้ามาดูแลองค์กรไม่แสวงผลกำไรขนาดใหญ่แห่ง
หนึ่ง องค์กรแห่งนี้มีผู้บริหารที่มีความเห็นไม่ตรงกับคนทำงาน ทั้งสองฝ่ายต่าง
มีมุมมองที่แตกต่างกัน จนครั้งหนึ่งความเห็นต่างก็เกิดปัญหา ในขณะที่องค์กร
กำลังจัดงานใหญ่ครั้งหนึ่ง เพื่อนร่วมงานของเควิน 2 คน ได้ลาออกไป เพราะ
ไม่เห็นด้วยกับวิธีการทำงานของผู้บริหาร ส่วนงานก็กระชั้น จนไม่สามารถหาคน
มาทำงานแทนได้ทัน เควินต้องทำงาน 3 ตำแหน่งในเวลาเดียวกัน เควินรับมือ
กับสถานการณ์ได้ด้วยความสุขุม และงานนั้นก็ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี
เวลาต่อมามีคนไปถามว่า อะไรคือเคล็ดลับที่ทำให้เควินผ่านช่วงเวลานั้นมาได้
เควินตอบว่า “อย่าตื่นตระหนก ให้ปรับตัว”

จากเรื่องของเควิน ดูเหมือนว่าเราจะได้บทเรียนสำคัญในการรับมือกับ
ภาวะวิกฤต นั่นคือคำว่า “อย่าวิตก ให้ปรับตัว” เป็นคำพูดประจำตัวเควินนั่นเอง
ในช่วงเวลาที่มีโรคอุบัติใหม่ระบาดไปทั่วเช่นนี้ เป็นวิกฤตที่เราอาจนำเอาคำพูด
ของเควินมาใช้ได้เช่นกัน และต่อไปนี่คือ คำแนะนำสำหรับการรับมือกับความ
หวาดวิตกในช่วงเวลาของโรคระบาดเช่นนี้

อย่างแรก มองหาตัวอย่างที่จะช่วยในการจัดการอารมณ์ เจมส์ กรอส
(James Gross) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้คำนิยามของ
คำว่า การจัดการอารมณ์ (Emotion Regulation) คือ กระบวนการที่บุคคลมี
อิทธิพลต่ออารมณ์ที่เขามี ต่อเวลาที่พวกเขามีอารมณ์ และต่อประสบการณ์ การ
แสดงออกทางอารมณ์ของพวกเขา ในช่วงเวลาที่เราก่อเกิดความหวาดวิตก เรา
จำเป็นต้องหาตัวอย่างที่จะช่วยลดความหวาดวิตกลงได้



ลองมองหากรณีศึกษาที่มีการจัดการควบคุมโรคได้ เช่น การจัดการโรคของประเทศไทยในระลอกที่ 1 และ 2 ที่เราสามารถลดจำนวนผู้ติดเชื้อลงได้ มองประเทศจีนที่สามารถจัดการกับการแพร่ระบาดของไวรัสได้ แม้ในช่วงเวลาที่ไม่มีวัคซีน การกำหนดการรับรู้เหล่านี้ช่วยให้เรามองสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ปรับกรอบคิด ปรับมุมมองต่อปัญหา และเห็นว่ายังมีทางออกที่เป็นไปได้อยู่ การปรับกรอบคิดนี้ จะช่วยให้เราจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น การมองข้อมูลที่รอบด้านจะช่วยให้เห็นมุมมองใหม่ๆ ให้ความสำคัญกับข้อเท็จจริงมากกว่าความคิดเห็นเฉพาะในสื่อสังคมออนไลน์

อย่างที่สอง เข้าใจถึง ความซับซ้อนของอารมณ์ จากหนังสือของ Susan David ชื่อ Emotion Agility ที่ตีพิมพ์ในปี 2018 (ภาษาไทย แปลโดย วิไลรัตน์ เอ็มเอี่ยม) ได้บอกเล่าถึงความสำคัญของการแสดงออกอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบอย่างเหมาะสม การทำความเข้าใจว่าอารมณ์ของคนเรามีความซับซ้อน รวมไปถึงอารมณ์ทางบวกและลบต่างก็มีความสำคัญ ช่วยให้เราตระหนักว่า การอยู่กับอารมณ์ของตนเองนั้นไม่ใช่การกำจัดอารมณ์ทางลบต่างๆ เช่น ความกลัว ความโกรธเศร้า หรือ บาดแผลทางใจ แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่กับอารมณ์เหล่านั้น เพราะว่าแท้จริงแล้ว อารมณ์ทางลบเหล่านั้น ก็เป็นส่วนหนึ่งที่สร้างให้เกิดอารมณ์ทางบวกทั้งหลายไม่ว่าจะเป็น ความรู้สึกขอบคุณซาบซึ้งต่อสิ่งที่คุณได้รับ ความเข้าอกเข้าใจ และความยินดี เป็นต้น

อย่างที่สาม ให้ความสำคัญกับข้อเท็จจริงมากกว่าความกลัว โดยเฉพาะความกลัวเรื่องสุขภาพ การพยายามมองโลกตามความเป็นจริง ให้หลักของเหตุผลกลั่นกรองข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นและการคาดการณ์ที่ไม่แน่นอนที่ปรากฏอยู่ในสื่อต่างๆ รวมทั้งสื่อสังคมออนไลน์ออกไป โดยเฉพาะความคิดเห็นที่นำไปสู่ความกลัว จะช่วยให้เรารับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น แทนที่คุณจะสนใจกับรายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวกับประสบการณ์ในการติดเชื้อ หรือ สถานที่ที่เกิดการแพร่ระบาดเพียงอย่างเดียว แต่กลับให้ความสำคัญกับสถิติต่างๆ ที่แท้จริงเกี่ยวกับไวรัสบ้าง เช่น อัตราการตาย อัตราการป่วยอาการหนัก เมื่อเทียบกับจำนวนผู้ติดเชื้อทั้งหมด เป็นต้น การพยายามรับข้อมูลอย่างสมดุลนี้ช่วยให้ไม่รู้สึกหวาดวิตก และสร้างความกลัวแบบเหมาะสมที่จะช่วยให้เราเกิดความตื่นตัวในการปรับตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่ขังตัวเองออกจากผู้คนที่ไม่เพียงจะช่วยทำให้คุณรอดจากสถานการณ์โรคระบาดแต่ยังช่วยให้คุณเติบโตด้วย



ฉะนั้น คำพูดของเควินนี่เปรียบได้เหมือนกับความเชื่อความศรัทธา และดำเนินการแก้ปัญหาไปพร้อมกัน การไม่ตื่นตระหนก คือ ความเชื่อมั่นว่า จะมีสิ่งที่คอยนำทางเราให้รอดพ้น แคล้วคราดจากภัยอันตรายต่างๆ ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ขณะเดียวกับการปรับตัว คือ ความพยายามที่จะแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา ข้อมูล และความแน่วแน่

ดังนั้น “อย่างตื่นตระหนก จงปรับตัว” จึงเหมือนเป็นการบอกให้เรามีศรัทธาว่า

"ยังมีทางออกไปพร้อมๆ กับการให้เราพยายามแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์ในสถานการณ์ฉุกเฉิน เช่น ภาวะการระบาดของเชื้อโควิด-19 เช่นนี้ ก็จะช่วยให้คุณ และคนรอบข้างรอดพ้นจากภาวะวิกฤตินี้ไปด้วยกัน"

