

# การดูแลจิตใจของผู้ดูแลเด็ก ระดับครอบครัว และ ชุมชน ในภาวะการณ์ระบาดโควิด-19

ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์ และจิตใจทั้งในระยะสั้นและระยะยาว จนทำให้ไม่สามารถใช้การปฏิบัติตนในภาวะปกติมาจัดการได้

เทคนิคการดูแลตนเอง ในการจัดการกับอารมณ์และจิตใจให้คืนสู่ภาวะปกติ มี 4 ด้าน ดังต่อไปนี้



**เทคนิคสำคัญ คือ** เข้าใจสัญญาณของภาวะเครียดของตนเองและเด็กในครอบครัว

- หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ และ พฤติกรรม
- ยอมรับ และพยายามหาทางแก้ไขปัญหาที่ทำให้เครียดโดยเร็ว

**เทคนิคสำคัญ 5 ปรับ** จัดการกับความเครียด



**เทคนิคสำคัญ 3 เติม** สร้างเสริมพลังสุขภาพจิต

- เติมศรัทธา
- เติมมิตร
- เติมจิตใจให้กว้าง



**เทคนิคสำคัญ** เมื่อพบความผิดปกติทางจิตใจที่ไม่สามารถรับมือได้

- พูดคุยระบายกับคนที่ไว้ใจ
- รับบริการทางสุขภาพจิต สายด่วน เช่น 1667 1323
- การเข้าพบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

