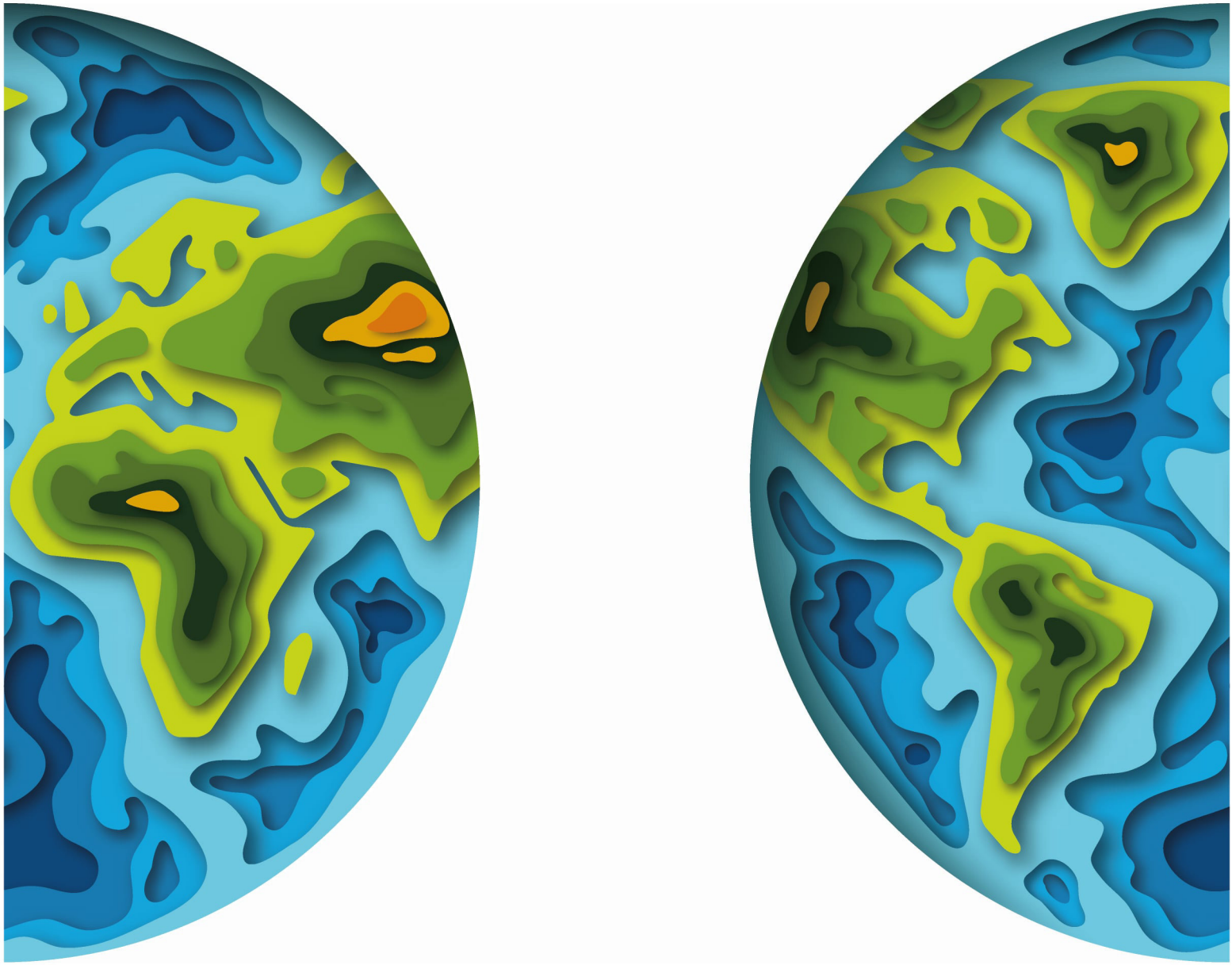
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

ไทย | Thai

การอยู่กับความวิตกกังวลจากความไม่แน่นอนครั้งใหญ่ของโลก



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

เกี่ยวกับคู่มือนี้

ตอนนี้โลกของเราเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ข่าวต่างๆที่ได้ยินมาทำให้ยากเหลือเกินที่จะไม่เป็นห่วงตัวเองและคนที่เรารัก

ความวิตกกังวลคือปัญหาที่พบมากในช่วงนี้ ซึ่งหากปล่อยให้มันเกิดขึ้นเรื่อยๆ นานวันเข้ามันจะครอบงำเราได้ในที่สุด ในช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอนเช่นนี้ Psychology Tools ได้จัดทำคู่มือฟรีฉบับนี้ขึ้นมาเพื่อช่วยให้คุณสามารถจัดการความวิตกกังวลของตัวเอง

หากคุณอ่านแล้วคิดว่ามันเป็นประโยชน์กับคุณ อย่าลังเลที่จะลองฝึกฝน เวลาที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น มันเป็นธรรมดาที่ต้องพยายามและต่อสู้ให้มากขึ้น ดังนั้นจงดูแลเมตตา และ เห็นอกเห็นใจตัวเองรวมถึงคนรอบข้างของคุณด้วย

ด้วยความปรารถนาดี

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

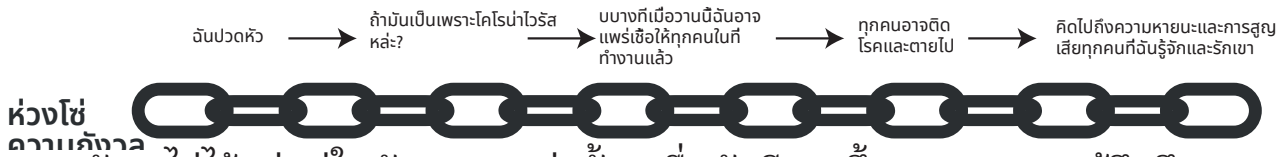
ความกังวลคืออะไร?

มนุษย์มีความสามารถอันน่าทึ่งอย่างหนึ่งคือการคาดเดาถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต "การคิดล่วงหน้า" ได้ หมายถึง เราสามารถคาดการณ์อุปสรรคปัญหาต่างๆได้ และ มีโอกาสวางแผนเพื่อแก้ปัญหา 'การคิดล่วงหน้า' ยังช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น เราสามารถล้างมือและเว้นระยะห่างทางสังคมเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสได้

อย่างไรก็ตามมีหลายครั้งที่ 'การคิดล่วงหน้า' ทำให้เรารู้สึกวิตกหรือหวาดหวั่น ในเวลาที่เราวิตกกังวลมากๆ เรามักคิดไปถึงสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้น และ เกิดความรู้สึกว่าเราไม่สามารถรับมือกับมันได้

ความกังวลทำให้รู้สึกอย่างไร?

เมื่อเรากังวลเราอาจรู้สึกเหมือนมีห่วงโซ่ความคิดหรือภาพต่างๆร้อยเรียงต่อกันจนนำไปสู่ความหายนะ และ ไม่ได้เป็นเป็นไปในทิศทางที่เราชอบใจ บางคนที่เคยประสบกับความวิตกกังวลบอกว่าความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ ดูเหมือนมันเกิดขึ้นได้เอง จริงๆแล้วมันเป็นเรื่องปกติที่พวกเรามักคิดถึงสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด ตัวอย่างด้านล่างแสดงให้เห็นว่าแม้ตัวกระตุ้นจะเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ แต่ความกังวลก็สามารถแผ่ขยายได้อย่างรวดเร็ว คุณเคยมีความคิดแบบนี้หรือไม่? (สารภาพ: เราทั้งคู่มี!)



ความกังวลไม่ได้อยู่แค่ในหัวของเราเท่านั้น เมื่อมันมีมากขึ้น เราสามารถรู้สึกถึงความวิตกกังวลที่ร่างกายของเราด้วย อาการทางร่างกายที่เป็นผลจากความวิตกกังวล มีดังนี้:

- กล้ามเนื้อตึง และ ปวดเมื่อย
- กระสับกระส่ายและอยู่ไม่สุข
- ลำบากในการตั้งสมาธิ
- นอนหลับยาก
- เหนื่อยล้าง่าย

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

อะไรเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล?

ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความกังวลสามารถเป็นอะไรก็ได้ แม้แต่ในเวลาที่สิ่งต่างๆดำเนินไปอย่างราบรื่น คุณก็อาจจะคิดกับตัวเองว่าถ้าทุกอย่างที่มีอยู่ตอนนี้มันพังทลายล่ะ? มีบางสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกังวลมากขึ้นกว่าปกติ สถานการณ์ที่สำคัญๆเหล่านี้ คือ:

- **สถานการณ์ที่คลุมเครือ** – สามารถตีความได้หลากหลาย
- **สถานการณ์ที่แปลกใหม่** – เราไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนเลย
- **สถานการณ์ที่คาดเดาไม่ได้** – ไม่รู้แน่ชัดว่าสิ่งต่างๆจะเป็นอย่างไรต่อไป

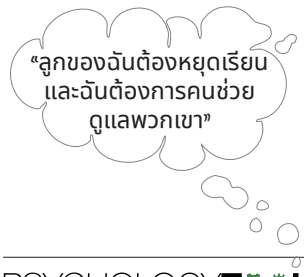
มีข้อไหนที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์ตอนนี้หรือไม่? สถานการณ์สุขภาพของโลกในตอนนี้ตรงกับทุกข้อเลย ดังนั้นไม่แปลกหากคนจะรู้สึกกังวลกันมากขึ้น มันเป็นสถานการณ์ที่ไม่ปกติซึ่งเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและย่อมส่งผลให้พวกเราเกิดความวิตกกังวล

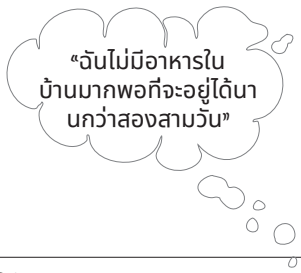
ความกังวลมีหลายประเภทหรือไม่?

ความกังวลมีทั้งแบบที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ นักจิตวิทยามักแบ่งแยกออกเป็นความกังวลที่มาจาก 'ปัญหาจริงๆ' กับ ความกังวลที่มาจาก 'ปัญหาที่คิดล่วงหน้าไปเอง'

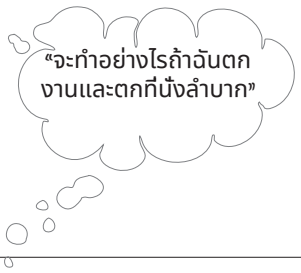
- **ความกังวลที่มาจาก'ปัญหาจริงๆ'** คือ ปัญหาซึ่งจำเป็นต้องมีการจัดการทันที ตัวอย่างเช่น เมื่อกังวลเรื่องไวรัสอย่างมาก และ เกิดมีอาการเจ็บป่วย คุณก็จะล้างมืออย่างสม่ำเสมอ เว้นระยะห่างทางสังคม และ หลีกเลี่ยงการสัมผัส
- **ความกังวลที่มาจาก 'ปัญหาที่คิดล่วงหน้าไปเอง'** คือ การคิดไปถึงสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด เกี่ยวกับวิกฤตสุขภาพในปัจจุบัน (เรามักเรียกว่าหายนะ) ตัวอย่างเช่น การจินตนาการถึงภาพสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดอย่างคนส่วนใหญ่กำลังจะตาย

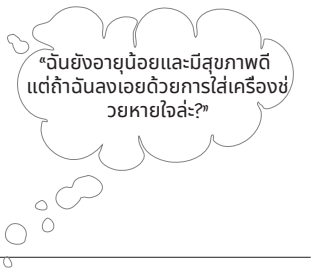
ความกังวลทีมาจาก'ปัญหาจริงๆ'
คือ ปัญหาทีส่งผลกระทบต่อคุณในขณะนี





ความกังวลทีมาจาก 'ปัญหาทีคิดล่วงหน้าไปเอง'
คือ สิ่งทียังไม่เกิดในปัจจุบัน แต่อาจเกิดขึ้นในอนาคต





© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

เมื่อไหร่ที่ความกังวลจะกลายเป็นปัญหา?

ทุกๆคนล้วนมีความกังวลอยู่ในระดับหนึ่ง การคิดล่วงหน้าช่วยให้เราสามารถวางแผนรับมือกับสถานการณ์ได้ เราจึงไม่อาจบอกได้ชัดเจนว่าความกังวลระดับใดถึงจะถูกต้อง แต่เราอยากบอกว่าความกังวลจะกลายเป็นปัญหาเมื่อมันทำให้คุณต้องหยุดใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการ หรือ ทำให้คุณรู้สึกเสียขวัญและหมดแรง

ช่วยให้คุณได้สิ่งที่คุณต้องการ

ทำให้คุณรู้สึกเสียขวัญ อารมณ์เสีย หรือ เหนื่อยล้า

ช่วยให้คุณแก้ปัญหาในชีวิต

ทำให้คุณได้ใช้ชีวิตอย่างที่คุณต้องการ

ฉันควรจะทำอย่างไรกับความกังวล?

ในช่วงนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่คุณจะรู้สึกกังวล แต่ถ้าคุณรู้สึกว่ามันชักจะมากเกินไปและเริ่มครอบงำชีวิตของคุณ – อาทิเช่นมันทำให้คุณหวาดวิตกหรือมีปัญหาในการนอน - มันน่าจะดีกว่าถ้าจะลองลดเวลาที่เสียไปกับความกังวลและเริ่มทำตามขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้คุณมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในส่วนถัดไปของคู่มือนี้ เราได้รวมเนื้อหา แบบฝึกหัด และ ใบงาน เพื่อช่วยให้คุณสามารถจัดการความกังวลและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สิ่งเหล่านี้สามารถช่วยคุณ:

- **รักษาสมดุลในชีวิต** นักจิตวิทยาหลายคนเห็นตรงกันว่าคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมาจากการใช้ชีวิตให้สมดุลระหว่างความพึงพอใจ ความสำเร็จ และความใกล้ชิดกับผู้อื่น คู่มือของเราฉบับนี้จะช่วยดูแลคุณภาพชีวิตที่ดีของคุณโดยการหาสมดุลนั้น โดยจะกล่าวถึงในรายละเอียดต่อไป รายการกิจกรรมต่างๆที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้คุณสามารถดึงตัวเองออกมาจากความกังวลและมีความกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น จำไว้ว่าเราเป็นสัตว์สังคม – เรามีความต้องการติดต่อสื่อสารเพื่อความอยู่รอดและเติบโต เราจึงอยากให้คุณมีกิจกรรมที่ได้เข้าสังคมและเกี่ยวข้องกับผู้อื่นบ้าง ในเวลาเช่นนี้ที่ต้องอยู่ห่างไกลกัน คุณอาจจำเป็นต้องหาวิธีการเข้าสังคมแบบใหม่ๆ ตัวอย่างเช่น ติดต่อคนอื่นทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์
- **ฝึกแยกแยะว่า ความกังวลของคุณ คือ 'ปัญหาจริงๆ' หรือ 'ปัญหาที่คิดล่วงหน้าไปเอง'เอง** ' แผนผังความกังวล (The Worry Decision Tree) เป็นเครื่องมือที่ดี ซึ่งจะช่วยคุณในการตัดสินได้ว่าความกังวลของคุณเป็นแบบใด หากความกังวลโดยส่วนใหญ่ของคุณเป็นการคิดล่วงหน้าไปเอง สำคัญมากที่จะต้องเตือนตัวเองว่าใจของคุณไม่ได้มุ่งไปที่ปัญหาจริงๆที่คุณสามารถแก้ไขได้ในตอนนี้ จากนั้นจึงหาวิธีที่จะปล่อยวางความกังวลและมุ่งความสนใจไปที่สิ่งอื่น คุณอาจใช้เครื่อง

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

มือนี้กับเด็ก ๆ หากพวกรับมือกับความกังวลไม่ถูก

- **ฝึกหน่วงเวลาความกังวลของคุณ** ความกังวลนั้นช่างเร้าหรือ - มันมักทำให้คุณรู้สึกว่าต้องมีส่วนร่วมกับมันเดี๋ยวนี้ แต่คุณสามารถทดลองหน่วงเวลาความกังวลที่มาจากการคิดล่วงหน้าไปเองได้ หลายคนพบว่าวิธีนี้ช่วยให้พวกเขาตอบสนองกับความกังวลต่างออกไปจากเดิม ในการฝึกฝนให้ตั้งใจสละเวลาในแต่ละวันเพื่อให้ตัวเองได้กังวล เช่น 30 นาทีในช่วงค่ำของวันและนั่นหมายถึงอีก 23.5 ชั่วโมงของวันคุณต้องพยายามปล่อยความกังวลไปจนกว่าจะถึง 'เวลาแห่งความกังวล' (worry time) ในช่วงแรกมันอาจรู้สึกประหลาด! แบบฝึกหัดหน่วงเวลาความกังวลของเราจะช่วยแนะนำสิ่งที่คุณต้องรู้ในการฝึกเพื่อให้ผ่านแต่ละขั้นไปได้

- **ฝึกคุยกับตัวเองด้วยความเมตตา** ความกังวลอาจเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราเป็นห่วงและใส่ใจเทคนิคที่ใช้สำหรับการจัดการความคิดเชิงลบ ความวิตกกังวล หรือ ความรำคาญใจ ของการบำบัดแบบ cognitive behavioral therapy คือ การเขียนมันออกมาและหาทางตอบสนองกับมันในแบบใหม่ๆ การปรับความคิดด้วยแบบฝึกหัดความเมตตา (compassion worksheet) จะช่วยฝึกคุณให้ตอบสนองต่อความคิดที่มาจากความวิตกกังวลด้วยความเห็นอกเห็นใจและความเมตตา เรามีตัวอย่างการฝึกที่จะช่วยคุณ

- **ฝึกการมีสติ** การเรียนรู้และฝึกฝนสติสามารถช่วยให้เราปล่อยวางความกังวลและดึงตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ ตัวอย่างเช่น การมุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจเบาๆหรือเสียงที่คุณได้ยินรอบตัว เป็นดั่ง 'สมอ' ที่ยึดโยงให้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะและปล่อยความกังวลต่างๆไปได้

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

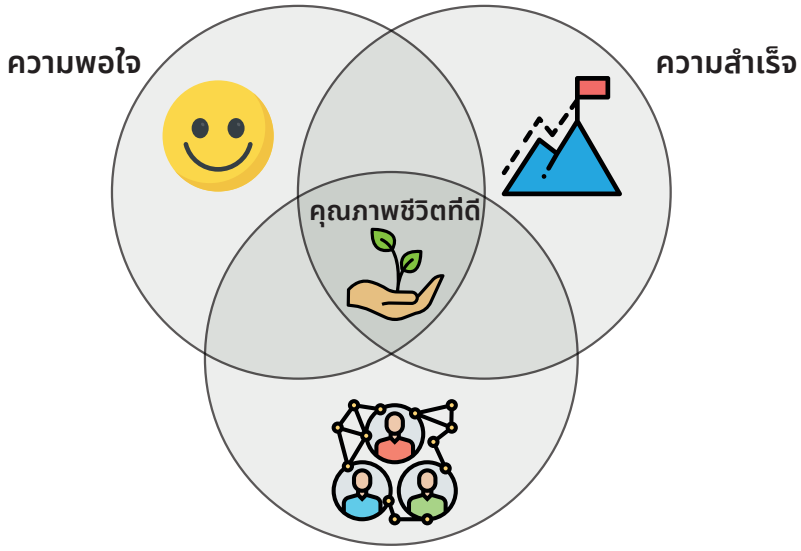
ดูแลคุณภาพชีวิตที่ดีของตัวเองโดยการหาสมดุล

จากสถานการณ์สุขภาพในปัจจุบัน กิจวัตรประจำวันและกิจกรรมปกติหลายอย่างของเรากำลังเปลี่ยนแปลงไป มันทำให้ชีวิตไม่มั่นคงส่งผลให้การประคับประคองคุณภาพชีวิตที่ดีกลายเป็นเรื่องยาก แต่ไม่ว่าคุณจะทำงานจากที่บ้าน กักกันตัวเอง หรือ เว้นระยะห่างทางสังคม คุณยังสามารถสร้างความสมดุลของกิจวัตรประจำวันได้ นั่นคือ:

- หากิจกรรมที่ช่วยให้คุณรู้สึกถึง**ความสำเร็จ**
- หากิจกรรมที่ช่วยให้คุณรู้สึกใกล้ชิดและเชื่อมโยงกับผู้อื่น และ
- หากิจกรรมที่ทำเพียงเพื่อ**ความพอใจขอ**งตัวเอง

เมื่อเราตกอยู่ในความวิตกกังวล เราจะไม่สามารถสัมผัสถึงสิ่งที่เคยทำให้เรามีความสุข ลองวางแผนทำกิจกรรมประจำวันที่ให้ความพอใจและความกระปรี้กระเปร่าดู เช่น การอ่านหนังสือดีๆ ดูหนังตลก เต้นหรือร้องเพลงที่คุณชื่นชอบ

เราจะรู้สึกดีเมื่อเราได้บรรลุเป้าหมายหรือทำอะไรบางอย่างสำเร็จ ดังนั้นการทำกิจกรรมประจำวันที่ให้ความรู้สึกถึงความสำเร็จจะช่วยได้มาก เช่น ทำงานบ้าน, ตกแต่ง, ทำสวน, ทำงาน, ทำอาหารสูตรใหม่, ออกกำลังกายเป็นประจำ หรือ จัดการ 'เรื่องพื้นฐานของชีวิต'



เราเป็นสัตว์สังคม ดังนั้นเราจึงมีความต้องการและโหยหาความใกล้ชิดเชื่อมโยงกับคนอื่น แต่ด้วยวิกฤตสุขภาพในปัจจุบัน หลายคนอาจต้องกักกันตัวเองหรือเว้นระยะห่างทางสังคม ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องหาวิธีใหม่ๆในการเชื่อมโยงกับผู้อื่น เพื่อที่เราจะได้ไม่รู้สึกจะไม่โดดเดี่ยวหรือเหงา แล้วคุณจะติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนๆ รวมถึงเข้าสังคมอย่างไรให้คล้ายของจริง? บางทีการใช้โซเชียลมีเดีย โทรศัพท์ และ วิดีโอคอล ก็ทำให้คุณสามารถแบ่งปันกิจกรรมที่ทำผ่านโลกออนไลน์ได้ เช่น การเข้ากลุ่มเกี่ยวกับหนังสือหรือภาพยนตร์ เป็นต้น คุณยังสามารถเสาะหากลุ่มออนไลน์ของชุมชนที่อยู่และหาทางมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือชุมชนของคุณได้

ความไม่สมดุลระหว่างความพอใจ ความสำเร็จ และ ความใกล้ชิด สามารถส่งผลต่ออารมณ์ของเราได้ ตัวอย่างเช่น หากคุณใช้เวลาส่วนใหญ่ทำงานโดยไม่มีเวลาเพื่อความเพลิดเพลินหรือเข้าสังคมเลย คุณอาจเริ่มรู้สึกห่อเหี่ยวและโดดเดี่ยว ตรงกันข้ามถ้าหากคุณใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการผ่อนคลายให้ได้ความสุข โดยไม่ได้ทำอะไรที่สำคัญมันก็ย่อมกระทบต่ออารมณ์ของคุณเช่นกัน

ในตอนท้ายของวัน ให้คุณลองสำรวจตัวเองและคิดทบทวนว่า 'วันนี้มีอะไรบ้างที่ฉันทำแล้วรู้สึกถึงความสำเร็จ? ความสุข?

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

เลือกกิจกรรมต่อไปนี้เพื่อเป็นไอเดียในการทำสิ่งต่างๆ

สัตว์
เลี้ยงสัตว์
เดินเล่นกับสุนัข
ฟังเสียงนก

กระปรี้กระเปร่า
ไปเดินเล่น
ไปวิ่ง
ไปว่ายน้ำ
ไปปั่นจักรยาน
ออกกำลังกายตา
มจากวีดีโอที่บ้าน

ความสะอาด
ทำความสะอาดบ้าน
ทำความสะอาดสนาม
ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ
ทำความสะอาดห้องน้ำ
ทำความสะอาดห้องนอน
ทำความสะอาดตู้เย็น
ทำความสะอาดเตาแก๊ส
ทำความสะอาดรองเท้า
ทำการซะล้าง
ล้างอ่างล้างจาน
ซักผ้า
ทำงานบ้าน
จัดระเบียบพื้นที่ทำงาน
ทำความสะอาดตู้กับข้าว

ติดต่อกับผู้คน
ติดต่อเพื่อน
เข้าร่วมกลุ่มใหม่
เข้าร่วมพรรคการเมือง
เข้าเว็บไซต์หาคู่
ส่งข้อความถึงเพื่อน
เขียนจดหมายถึงเพื่อน
ติดต่อกับเพื่อนเก่าอีกครั้ง

ทำอาหาร
ทำอาหารให้ตัวเอง
ทำอาหารให้คนอื่น
อบเค้ก / ทำคุกกี้
หาสูตรอาหารใหม่ๆ

ความคิดสร้างสรรค์
วาดภาพระบายสี
วาดภาพบุคคล
ถ่ายรูป
วาด **doodle** / สเกตซ์ภาพ
จัดระเบียบภาพถ่าย
ทำอัลบั้มรูปถ่าย
เขียนไดอารี่
ทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จ
เย็บปักถักร้อย / ถักไหมพรม

การแสดงออก
หัวเราะ
ร้องไห้
ร้องเพลง
ตะโกน
กรีดร้อง

แสดงน้ำใจ
ช่วยเพื่อน / เพื่อนบ้าน / คนแปลกหน้า
ทำของขวัญให้ใครบางคน
แสดงความเอื้อเฟื้อให้คนทั่วไป
ทำบางอย่างที่คนอื่นชอบใจ
ฝึกทักษะให้ใครสักคน
ทำบางอย่างที่น่ารักๆ
สำหรับใครบางคน
วางแผนเซอรไพรส์ใครบางคน
เขียนสิ่งดีๆในตัวคุณ
เขียนถึงสิ่งต่างๆหรือ
ผู้คนที่คุณชื่นชมยินดี

เรียนรู้
เรียนรู้สิ่งใหม่
เรียนรู้ทักษะใหม่
หาความรู้ใหม่ๆ
ดูวิดีโอการสอน

ซ่อม
ซ่อมสิ่งต่างๆในบ้าน
ซ่อมจักรยาน / รถยนต์ / สกูตเตอร์
ประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ
เปลี่ยนหลอดไฟ
ตกแต่งห้อง

จิตใจ
ฝันกลางวัน
นั่งสมาธิ
สวดมนต์
ทบทวนความคิด
คิด
ลองฝึกผ่อนคลาย
ฝึกโยคะ

เพลง
ฟังเพลงที่คุณชอบ
ค้นหาเพลงใหม่มาฟัง
เปิดวิทยุ
ทำเพลง
ร้องเพลง
เล่นดนตรี
ฟังพอดคาสต์

ธรรมชาติ
ลองทำสวน
ปลูกพืช
ตัดแต่งกิ่ง
ตัดหญ้า
เก็บดอกไม้
ซื้อดอกไม้
ไปเดินเล่นในธรรมชาติ
นั่งกลางแดดยามเช้า

วางแผน
กำหนดเป้าหมาย
กำหนดงบประมาณ
เขียนแผน 5 ปี
เขียน ‘สิ่งที่ต้องทำ’
เขียน 'สิ่งที่อยากทำ'
เขียนรายการของที่จะซื้อ

อ่าน
อ่านหนังสือเล่มโปรด
อ่านหนังสือเล่มใหม่
อ่านหนังสือพิมพ์
อ่านเว็บไซต์โปรดของคุณ

ตารางเวลา
ตื่นให้เร็วขึ้น
ตื่นให้สายขึ้น
นอนให้ดึกขึ้น
เชคสิ่งที่ทำไปแล้วใน
รายการ 'สิ่งที่ต้องทำ'

การดูแลตนเอง
แช่น้ำ
อาบน้ำ
สระผม
ดูแลใบหน้าตัวเอง
ตัดเล็บ
ขัดผิว
งีบหลับ

ลองอะไรใหม่ ๆ
ลองกินอาหารใหม่ๆ
ฟังเพลงใหม่ๆ
ดูรายการทีวีหรือภาพยนตร์ใหม่ๆ
สวมเสื้อผ้าใหม่ๆ
อ่านหนังสือเล่มใหม่ๆ
ทำบางอย่างอย่างต่อเนื่อง
แสดงตัวตนออกมา

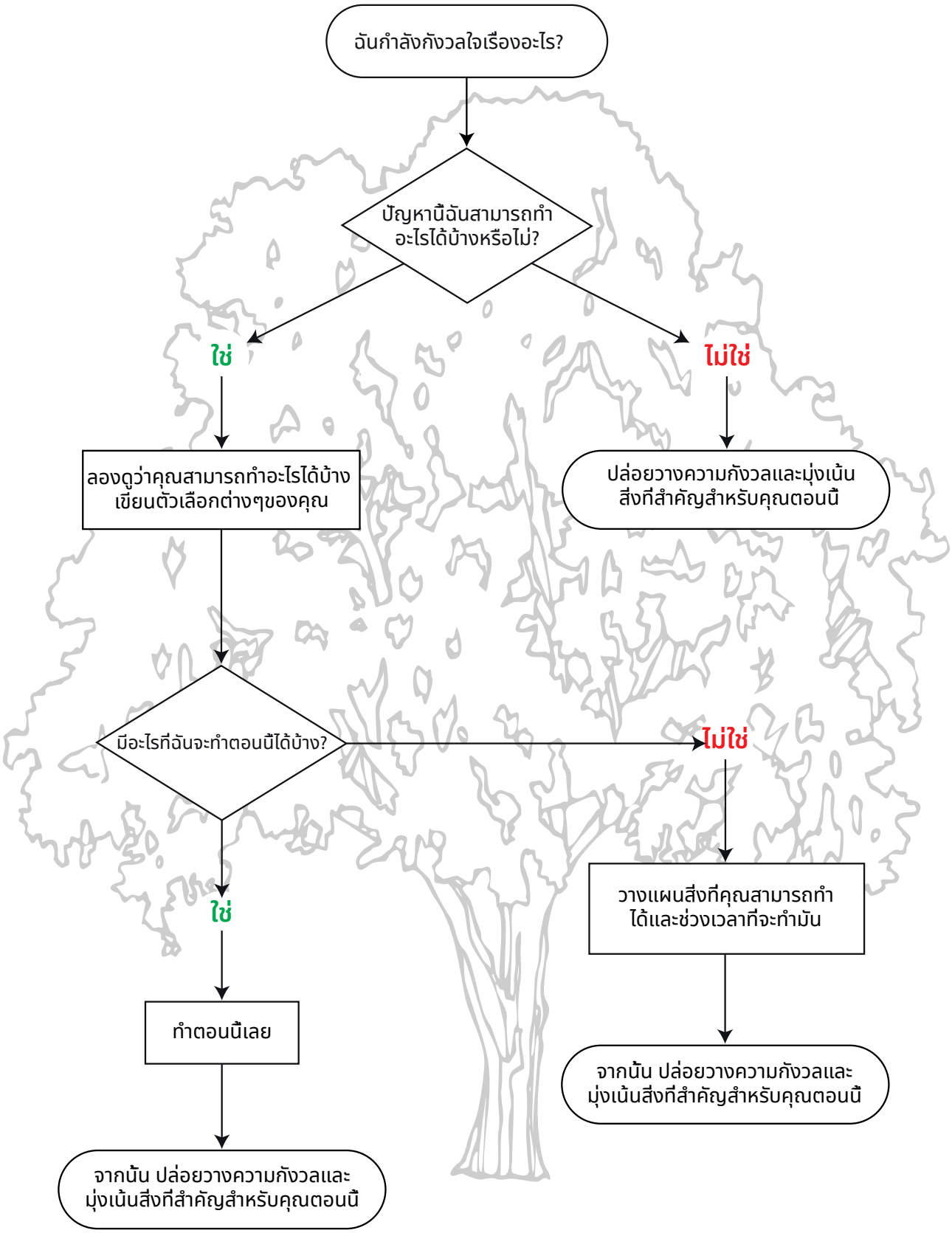
ดู
ดูภาพยนตร์
ดูรายการทีวี
ดูวิดีโอใน **YouTube**

เขียน
เขียนจดหมายพร้อมคำชม
เขียนจดหมายถึงนักการเมืองของคุณ
เขียนจดหมายแสดงความโกรธ
เขียนจดหมายขอบคุณ
เขียนการ์ด 'ขอบคุณ'
เขียนบันทึกประจำวัน / ไดอารี่
เขียนประวัติการทำงานของคุณ
เริ่มเขียนหนังสือ

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

ใช้แผนผังความกังวล (decision tree) นี้เพื่อช่วยให้คุณสังเกตเห็น 'ปัญหาจริงๆ' กับ 'ความกังวลที่คิดไปเอง '



© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

การหน่วงความกังวล

นักจิตวิทยาคิดว่าความกังวลมี 2 ประเภทคือ:

1. ความกังวลที่เป็นปัญหาจริงๆ คือ ปัญหาจริงที่ส่งผลกระทบต่อคุณในตอนนี้และเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้ทันที
" มือของฉันสกปรกจากการทำสวนฉันต้องล้างมัน"," ฉันต้องโทรหาเพื่อน ไม่อย่างนั้นเธอจะคิดว่าฉันลืมวันเกิดของเธอ"" ฉันหากุญแจไม่พบ",
" ฉันไม่สามารถจ่ายบิลค่าไฟฟ้านี้"," แฟนฉันไม่ยอมพูดกับฉัน"
2. ความกังวลที่คิดล่วงหน้าไปเอง คือ สิ่งที่ไม่มีอยู่ในปัจจุบัน แต่อาจเกิดขึ้นในอนาคต " ถ้าฉันตายจะเกิดอะไรขึ้น?"
" จะเกิดอะไรขึ้นถ้าทุกคนที่ฉันรู้จักเสียชีวิต"," บางทีความกังวลนี้อาจทำให้ฉันเป็นบ้า"

คนที่ถูกความกังวลรบกวนบ่อยๆ มักจะพบว่าตัวเองไม่สามารถควบคุมได้และสูญเสียเวลาจำนวนมากไปกับมันบางครั้งก็เชื่อด้วยว่ามีประโยชน์ที่จะกังวล การหน่วงความกังวลโดยจำกัดเวลา สละเวลาสักนิดในแต่ละวันให้กังวลไปเลยไม่ต้องทำอย่างอื่นเป็นวิธีที่จะช่วยให้คุณสามารถรับมือกับความกังวล ลองทำตามขั้นตอนต่างๆต่อไปนี้อย่างน้อยหนึ่งสัปดาห์

ขั้นตอนที่ 1: การเตรียมการ

ตัดสินใจว่าเวลาไหนที่คุณจะกังวลและจะใช้เวลากับมันยาวนานแค่ไหน

- 'เวลากังวล' (worry time) คือเวลาที่คุณจัดสรรไว้ทุกวันเพื่อให้กังวลโดยเฉพาะ
- ช่วงไหนของวันที่คุณคิดว่าดีที่สุดในการให้เวลากับความกังวล?
- เวลาไหนที่คุณจะไม่ถูกรบกวน?
- หากคุณไม่แน่ใจ ให้ทำ 15 ถึง 30 นาทีทุกวันเวลา 19.00 น. มันมักเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี

ขั้นตอนที่ 2: การหน่วงความกังวล

ในระหว่างวันให้พิจารณาว่าความกังวลที่เกิดขึ้นว่าเป็น 'ปัญหาจริงๆ' ซึ่งคุณสามารถจัดการกับมันได้ทันที หรือ เป็นความกังวลที่คิดล่วงหน้าไปเองและเราควรหน่วงมันออกไป

นี่เป็น 'ปัญหาที่แท้จริง' หรือไม่ ฉันสามารถทำอะไรได้บ้างในตอนนี้?

ใช่ → **ดำเนินการทันที**

ไม่ใช่ → **หน่วงการคิดไปจนกว่าจะถึงเวลากังวล (worry time)** → เบนความสนใจของคุณไปสู่สิ่งที่เป็นปัจจุบันโดยการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ :

- ใช้ประสาทสัมผัสของคุณ (การมองเห็น เสียง สัมผัส กลิ่น รส)
- พยายามเน้นความสนใจจากภายนอกมากกว่าภายใน
- พูดกับตัวเองว่า" ฉันจะไม่ใส่ใจกับความกังวลในตอนนี้ ฉันจะใส่ใจในความกังวลนี้ในภายหลัง"

ขั้นตอนที่ 3: ช่วงเวลาของความกังวล (worry time)

ในช่วงเวลากังวลให้คุณลองจดบันทึกความกังวลที่คิดล่วงหน้าไปเองเท่าที่คุณจำได้ตลอดทั้งวัน มันมีผลอะไรกับคุณในตอนนี้? มีความกังวลเรื่องไหนบ้างที่คุณต้องจัดการกับมัน?

- พยายามใช้เวลากังวลให้เต็มที่ แม้ว่าคุณจะรู้สึกว่าไม่ได้กังวลมากแล้ว หรือ แม้ว่าความกังวลจะไม่คุกคามแล้ว
- ทบทวนความกังวลตอนนี้ของคุณ - ตอนนี้มันทำให้อารมณ์ของคุณพุ่งเหมือนกับครั้งแรกที่มันเกิดขึ้นหรือไม่?
- ความกังวลสามารถเปลี่ยนไปเป็นปัญหาที่จัดการได้หรือไม่และคุณหาวิธีแก้ปัญหาได้หรือไม่?

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

การปรับความคิดของคุณด้วยความเข้าใจในช่วงวิกฤตสุขภาพของโลก

สถานการณ์ คุณอยู่กับใคร? คุณทำอะไรอยู่? คุณอยู่ที่ไหน? มันเกิดขึ้นเมื่อไร?	**อารมณ์และความรู้สึกทางร่างกาย** คุณรู้สึกอย่างไร (ความรุนแรงของอารมณ์ 0–100%)	**ความคิดอัตโนมัติ** อะไรผ่านเข้ามาในความคิดคุณ (ความคิด ภาพ หรือความทรงจำต่างๆ)	**ตอบสนองด้วยความเมตตา** การเมตตาตนเองอย่างแท้จริงมีผล อย่างไรต่อความคิดเชิงลบของคุณ?
ดูข่าว 2 ชั่วโมงติดต่อกัน	ความวิตกและความตื่นตระหนกเพิ่มขึ้น	นี่มันสยองมาก ผู้คนมากมายอาจตายได้ แล้วจะเกิดอะไรขึ้นกับฉันและครอบครัวของฉัน หากคุณมีภาพหรือความทรงจำใดๆ มันมีความหมายอย่างไรกับคุณ?	ความรู้สึกกังวลเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ - มันไม่แปลกที่จะรู้สึก ตอนนี้อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดที่คุณสามารถทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น? บางทีคุณอาจจะดูหนังตลกแทนดูข่าวหรือลุกขึ้นมาทำสิ่งอื่นๆ พยายามตอบสนองตนเองด้วยความเมตตาอย่างแท้จริง หนักแน่น อบอุ่น ใจดีและไม่ตัดสิน • เพื่อนสนิทของฉันจะพูดอะไรกับฉัน? • ความเมตตาอย่างแท้จริงจะพูดอะไรกับฉัน? • น้ำเสียงแบบไหนที่ฉันใช้พูดเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

การปรับความคิดของคุณด้วยความเข้าใจในช่วงวิกฤตสุขภาพของโลก

ตอบสนองด้วยความเมตตา การแสดงออกเห็นอกเห็นใจและมีเมตตาต่อตัวคุณเองเป็นอย่างไร?	ความคิดอัตโนมัติ อะไรคือความคิดที่เกิดขึ้นในหัวคุณ (ความคิด ภาพ หรือความทรงจำต่างๆ)	การคาดการณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับอนาคต คุณรู้สึกอย่างไร (การให้คะแนนอาจอยู่ระหว่าง 0–100%)	สถานการณ์ คุณอยู่ที่ไหนและเมื่อไร? คุณทำอะไรอยู่? คุณอยู่กับใครบ้าง? มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก่อนหน้านี้?
พยายามตอบสนองด้วยความเมตตาต่อตัวเองเช่นเดียวกับที่คุณทำกับเพื่อนที่ดีที่สุดของคุณ • เพื่อสนับสนุนคุณในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ คุณต้องการอะไรจากเพื่อนที่ดีที่สุดของคุณ? • คุณต้องการอะไรจากตัวคุณเองในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้?	หากคุณมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความเข้มแข็งทางอารมณ์ คุณจะรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้นในตอนนี้?		

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

เคล็ดลับสุดท้าย

- **กำหนดกิจวัตรประจำวัน** หากคุณใช้เวลาอยู่บ้านมากขึ้น การคงกิจวัตรประจำวันเดิมไว้เป็นเรื่องสำคัญ ให้คงเวลาตื่นนอนและเข้านอน กินตามเวลาปกติ เตรียมความพร้อมและแต่งตัวทุกเช้า คุณสามารถเขียนตารางเวลาเพื่อกำหนดแผนประจำวันของคุณ

- **อยู่อย่างกระปรี้กระเปร่าทั้งจิตใจและร่างกาย** ขณะที่คุณทำตารางกิจวัตรประจำวัน ลองใส่ทำกิจกรรมที่ทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจของคุณตื่นตัว ตัวอย่างเช่น คุณอาจลองเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากหลักสูตรออนไลน์หรือท้าทายตัวเองด้วยการเรียนรู้ภาษาใหม่ การทำร่างกายให้กระปรี้กระเปร่าก็เป็นสิ่งสำคัญ ตัวอย่างเช่น การทำงานบ้านอย่างเคร่งครัดเป็นเวลา 30 นาทีหรือการออกกำลังกายตามวิดีโอออนไลน์

- **ฝึกแสดงความยินดี (gratitude)** ในช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอน การฝึกแสดงความยินดี สามารถช่วยให้คุณสัมผัสถึงช่วงเวลาแห่งความสนุกสนาน ความมีชีวิตชีวา และความพึงพอใจในตอนท้ายของแต่ละวัน ลองใช้เวลาสักนิดในการทบทวนถึงสิ่งที่คุณรู้สึกยินดีในวันนี้ ลองฝึกสังเกตสิ่งใหม่ๆที่ทำให้ยินดีในวันนั้นๆ เช่น 'ฉันรู้สึกขอบคุณอากาศดีในตอนเช้าทำให้ฉันนั่งในสวนได้' คุณสามารถบันทึกความยินดีไว้ในสมุดหรือเก็บบันทึกใส่ไว้ในขวด สามารถชักชวนให้ผู้อื่นในบ้านของคุณมีส่วนร่วมด้วย

- **ระวังและควบคุมตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความกังวล** สถานการณ์สุขภาพที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อาจทำให้เรารู้สึกว่าจำเป็นต้องติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่องหรือจำเป็นต้องตรวจสอบข้อมูลจากสื่อออนไลน์บ่อยๆ แต่หากคุณสังเกตเห็นว่าสิ่งนี้กระตุ้นความวิตกกังวล ลองพยายามสังเกตตัวกระตุ้นที่ทำให้คุณกังวล อาทิเช่น ใช่การดูข่าวนานเกินกว่า 30 นาทีหรือไม่? ใช่การตรวจสอบจากสื่อออนไลน์ทุกชั่วโมงหรือไม่? ในแต่ละวันพยายามจำกัดเวลาที่คุณใช้ไปกับตัวกระตุ้นความกังวล คุณอาจเลือกที่จะฟังข่าวในเวลาที่กำหนด หรือ จำกัดเวลาที่คุณใช้ในสื่อออนไลน์สำหรับการเสพข่าว

- **อ้างอิงแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้** มันสามารถช่วยให้คุณมีสติในการรับรู้ข่าวสารและข้อมูล ให้เลือกแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ องค์การอนามัยโลกคือแหล่งข้อมูลที่ดีที่สุด:
  https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Thai
Translated title: การอยู่กับความวิตกกังวลในความไม่แน่นอนครั้งยิ่งใหญ่ของโลก
Translated by: Sasi Krisanapant
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.