

พลิกวิกฤต โควิด ให้เป็น โอกาส

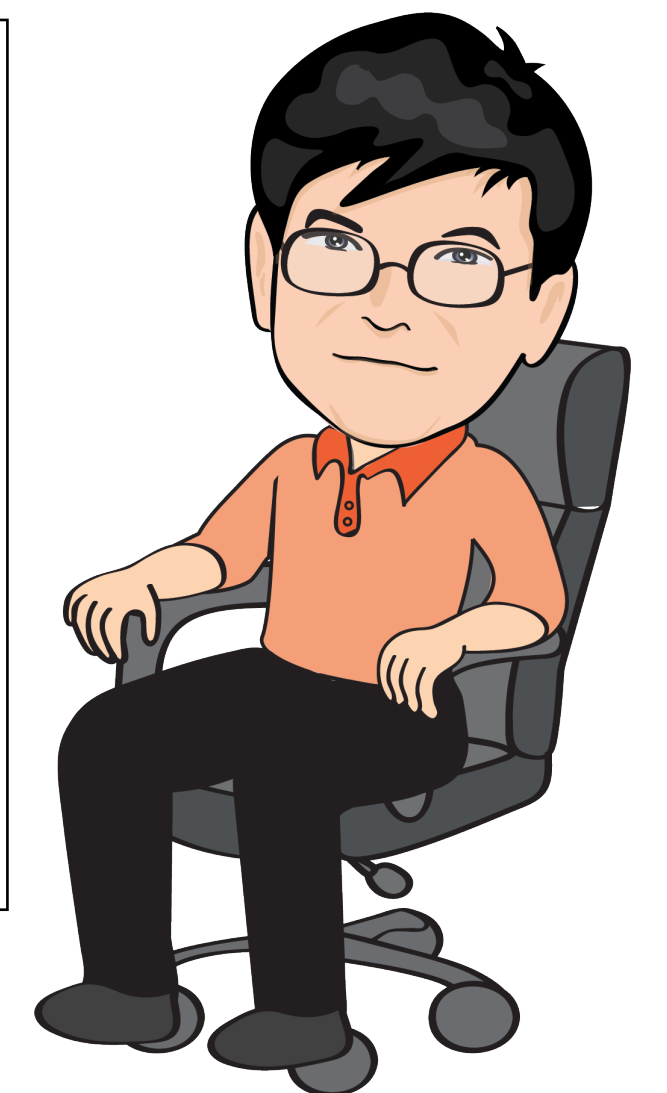
นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
อดีตนายแพทย์ทรงคุณวุฒิ
YouTube / Podcast ปลดล็อกกับหมอเวช



วิกฤต

ปัญหาที่เข้ามากระทบ
ไม่สามารถ ใช้วิธีแก้ปัญหาแบบเดิมได้
ส่งผลให้ชีวิตเสียสมดุลไปชั่วขณะ

บังคับให้เราต้องหยุดทำสิ่งคุ้นเคย
เปลี่ยนวิธีจัดการ ยอมรับความจริง
เป็นโอกาสค้นพบสิ่งใหม่และการเติบโต



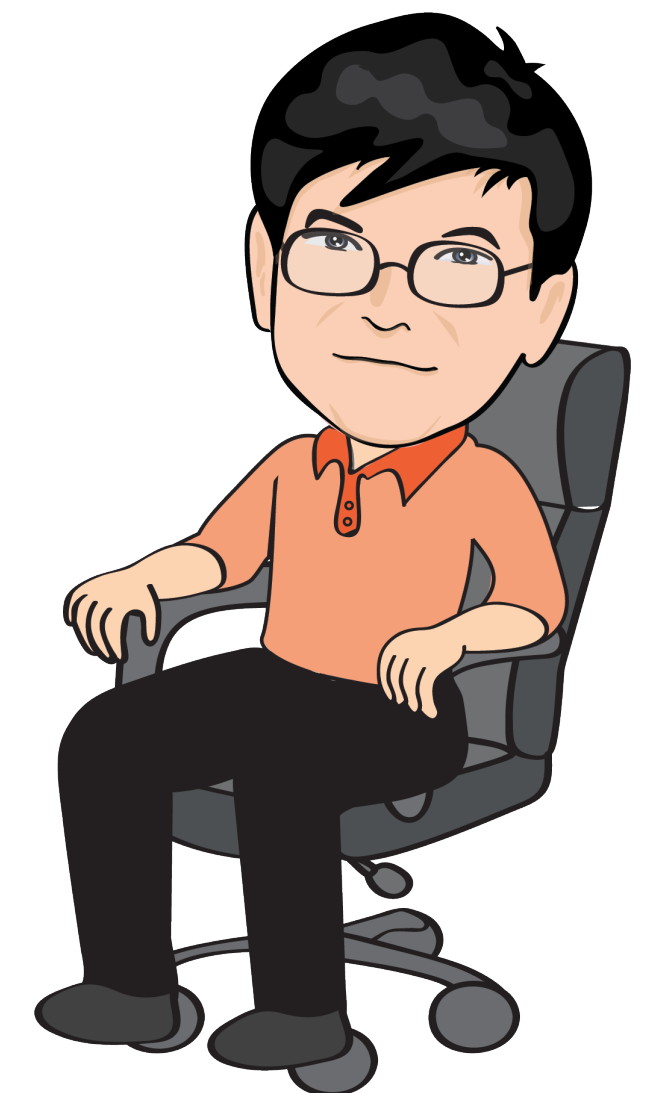
วิกฤต

1 ปรับตัว เต็ม โຕ แข็งแกร่งขึ้น

2 ปรับตัว กลับสู่ระดับ โกล้เคียงเดิม

3 แย่ลง สมดุลใหม่ที่แย่กว่าเดิม

4 แย่ลง ยังปรับตัวไม่ได้
ส่งผลกระทบต่อเป็นระลอก



ความพิเศษของ โควิด19

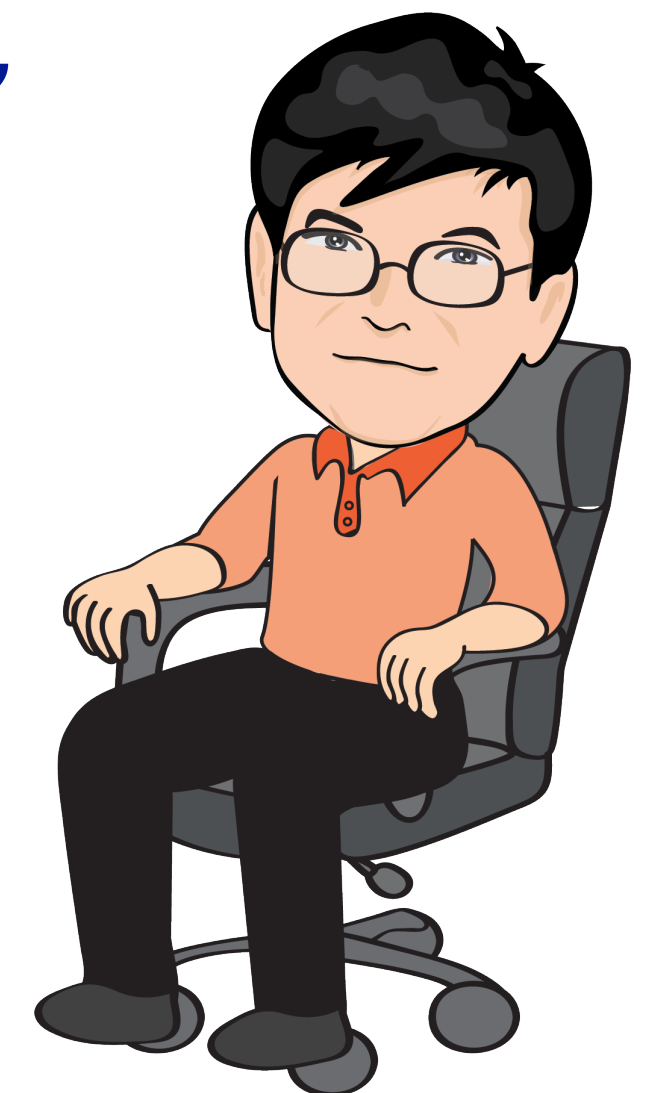
คนทั่วโลกได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง

ผู้ทำหน้าที่ช่วยเหลือก็ได้รับผลกระทบ

และชีวิตเสียสมดุลไปด้วย

โลกจะไม่เหมือนเดิม แม้จะคุมสถานการณ์ได้

NEW NORMAL



โจทย์

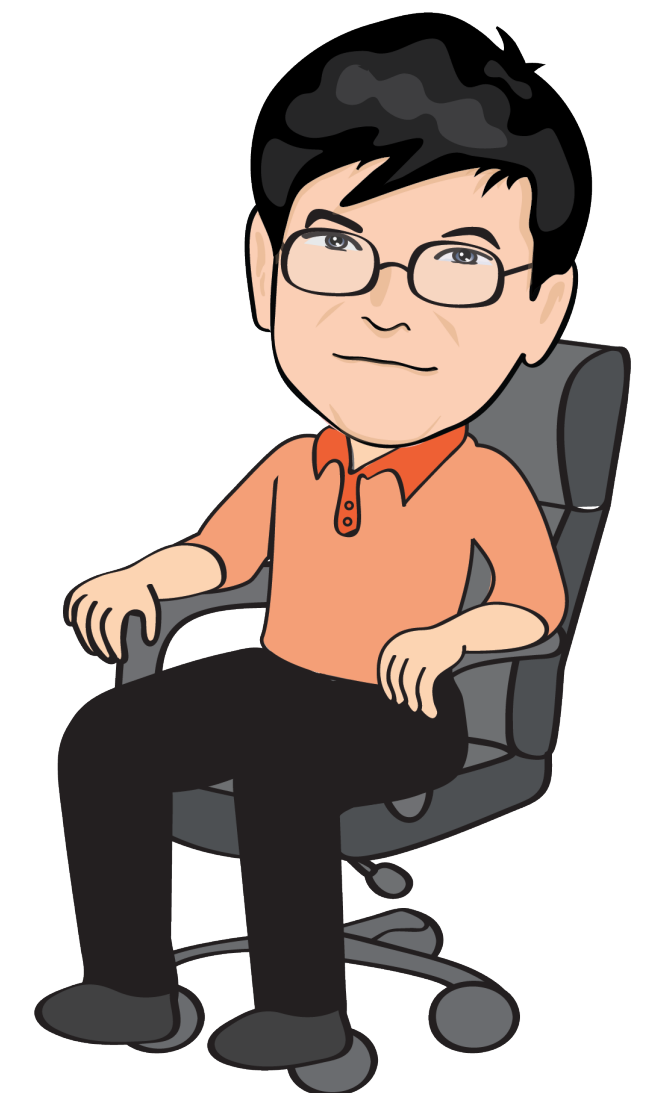
อยู่คนเดียว เหงา โดดเดี่ยว ตกงาน เครียด

ดูแลความสัมพันธ์อย่างไร รวมความสัมพันธ์กับลูกวัยรุ่น

การปรึกษาคนจิตตก คิดแต่ทางลบ คนมีปัญหาครอบครัว

ทำอย่างไรไม่ให้เศร้าหรือเครียดไปด้วย

หมอซาร์จพลังตัวเองอย่างไร



อาสาสมัครมี ใจทศย์ของตัวเอง

ความรู้สึกลดรอย สุขภาพ

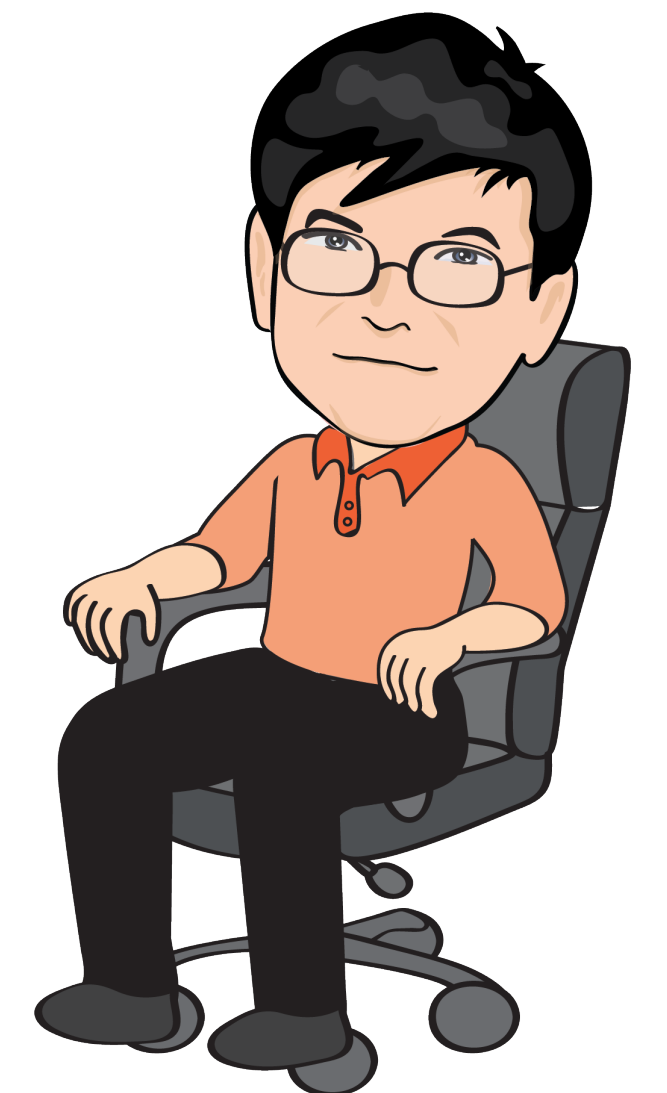
การงาน การเงิน

ความสัมพันธ์ สังคมเพื่อนฝูง

ความหมายของชีวิต

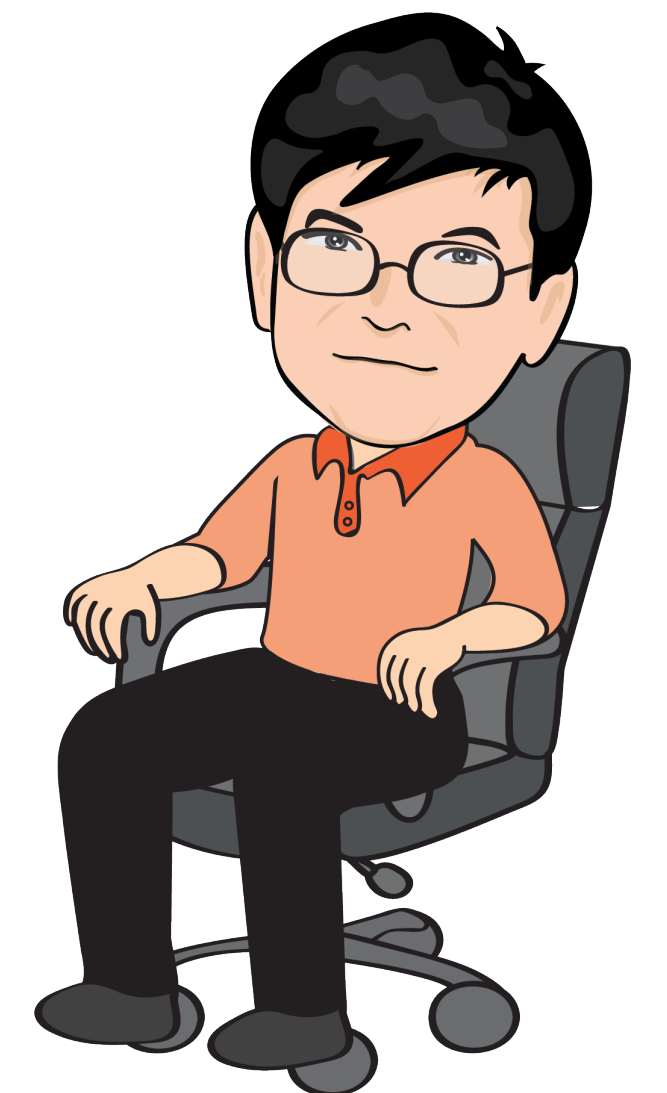
ความสูญเสีย

การแสดงทำที่รังเกียจ Discrimination



อสาสมัครมี ุ้ทษย์ของตัวเอง

เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของท่าน
มันส่งผลอย่างไรกับท่านและครอบครัว
ท่านจัดการผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างไร
มีแหล่งช่วยเหลืออะไรบ้าง ได้ใช้หรือไม่
ผลที่ได้เป็นอย่างไร
ขณะนี้ชีวิตท่านเป็นอย่างไร



อยู่คนเดียว เหงา โดดเดี่ยว



อยู่คนเดียว เหงา โดดเดี่ยว

เวลาที่เหงา รู้สึกอย่างไร

เวลาที่รู้สึกเหงา เรากำลังคิดอะไรรออยู่

นอกจากความรู้สึกเหงา รู้สึกอะไรอีก

(อารมณ์มักมีมากกว่าหนึ่งเสมอ)

เหงาเวลาไหน (ช่วงไหนของวัน ขณะทำอะไร ฯลฯ)

เวลาเหงาทำอย่างไร

ทำแล้วได้ผลอย่างไร

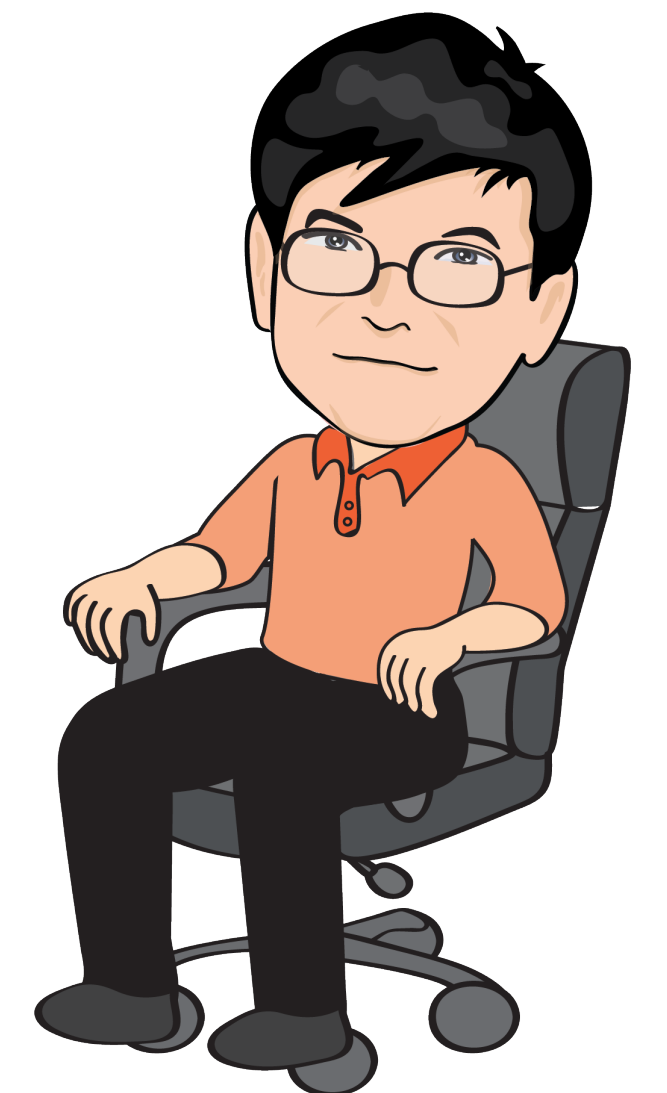
(ประเมินและช่วยเหลือเชิงกระบวนการ)



อยู่คนเดียว เหงา โดดเดี่ยว

ก่อนหน้านี้ เคยรู้สึกเหงามาก่อนบ้างหรือไม่
เกิดอะไรขึ้น (จึงรู้สึกเหงาในครั้งก่อนๆ)
ทำอย่างไรเมื่อรู้สึกเหงา ทำแล้วได้ผลอย่างไร
ผ่านครั้งนั้นมาได้อย่างไร

(ประเมินและช่วยเหลือเชิงกระบวนการ)



อยู่คนเดียว เหงา โดดเดี่ยว

ความเหงา เป็นความรู้สึก โหยหาความสัมพันธ์

จะสร้างความรู้สึกที่เชื่อมโยง
กับเพื่อนมนุษย์คนอื่นได้อย่างไร

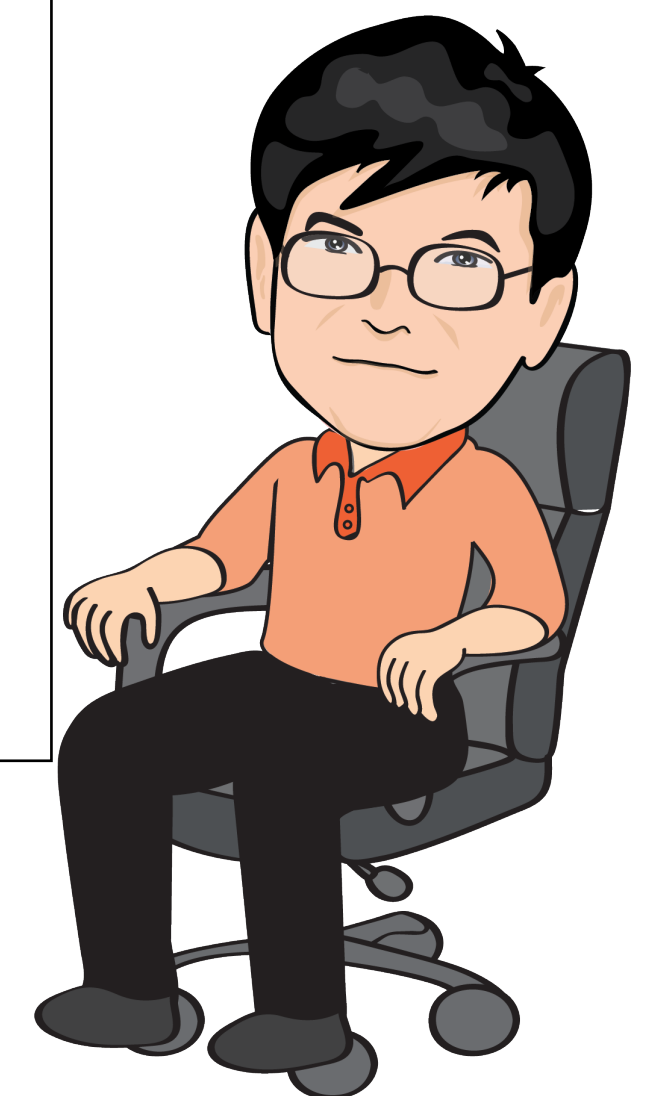
เหงาเพราะขาดสังคม VS ปมค้างใจจากวัยเด็ก

วิธีการจัดการความเหงาทำอย่างไร

(มีความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวเอง)

แยกจาก โรคซึมเศร้าอย่างไร

(ประเมินและช่วยเหลือจากมุมมองผู้เชี่ยวชาญ)



พลิกวิกฤต โควิด ให้เป็น โอกาส

จัดการ โจทย์เชิงกระบวนการ

VS

จัดการ โจทย์เชิงประเด็น



พลิกวิกฤต โควิด ให้เป็น โอกาส

ถาม - ตอบ

