

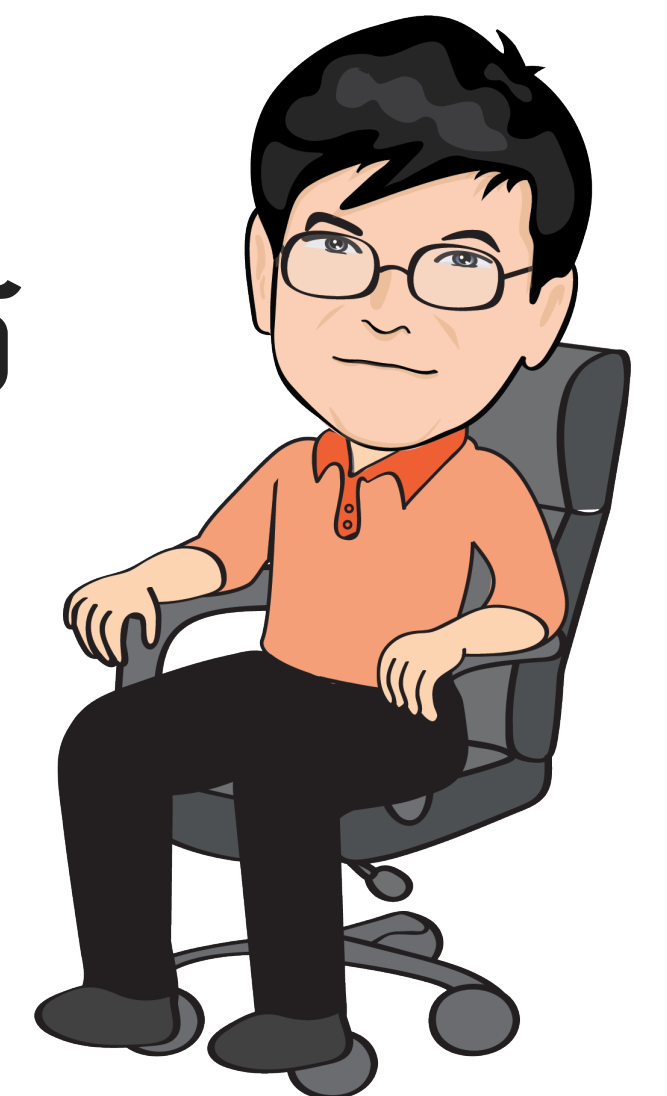
# ในท่ามกลางวิกฤต โควิด จะทำงานอาสาสมัครอย่างไร

นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล  
อดีตนายแพทย์ทรงคุณวุฒิ  
YouTube / Podcast ปลดล็อกกับหมอเวช



# โจทย์

- 1 โควิด: การแพร่ระบาด ป้องกัน วัคซีน
- 2 การดูแลจิตใจตัวเอง การปรับตัว
- 3 การดูแลผู้อื่น : ความกลัว การปรับตัว
- 4 สมดุลในงานอาสาสมัคร แค่ไหน อย่างไร



# โควิด19

ติดเชื้อง่าย ไม่มีอาการ รุนแรงในกลุ่มเสี่ยง  
ส่งผลหลายอวัยวะ กลไกหลอดเลือดและภูมิคุ้มกัน  
ส่งผลกระทบยาวแม้จะหายจากการติดเชื้อแล้ว  
กลายเป็นภัย ระบาดทั่วโลก  
กระทบเศรษฐกิจ สูญเสียคนรักและวิถีชีวิต  
เพิ่มช่องว่างความเหลื่อมล้ำ  
ยังมีที่ไม่รู้อีกเยอะมาก



# โควิด19

ความรู้เรื่องการป้องกันตัวเอง ชัดเจนขึ้น

ความรู้เรื่องการรักษา ชัดเจนขึ้น

วัคซีนน่าจะช่วยป้องกันการแพร่ระบาดได้  
แต่ผลการป้องกันในระยะยาวยังไม่มีใครรู้

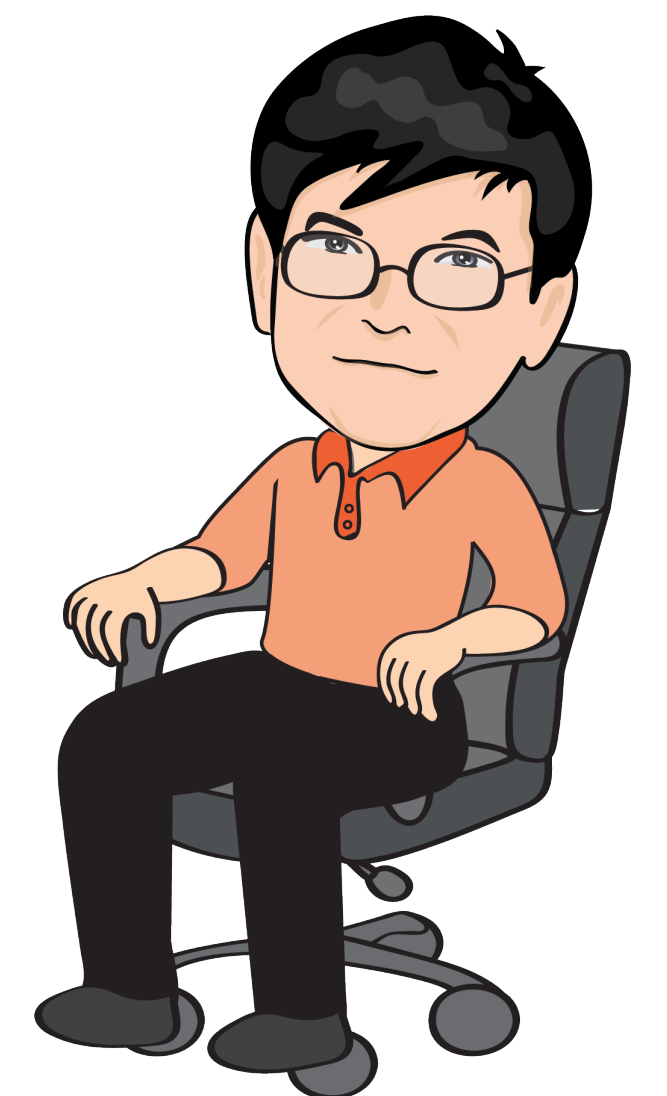
ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นยังรู้ไม่หมด

จะฉีดหรือไม่ฉีด?



# การดูแลจิตใจตัวเอง

มีข้อมูลวิธีป้องกันที่ถูกต้อง  
ปฏิบัติตามความรู้ที่ถูกต้อง  
จัดการกับปัญหาที่เป็นผลกระทบ  
เช่น รายได้ วิถีชีวิต ความสัมพันธ์



# การดูแลจิตใจตัวเอง

กิน นอน ออกกำลังกาย

ความสุขอย่างง่าย

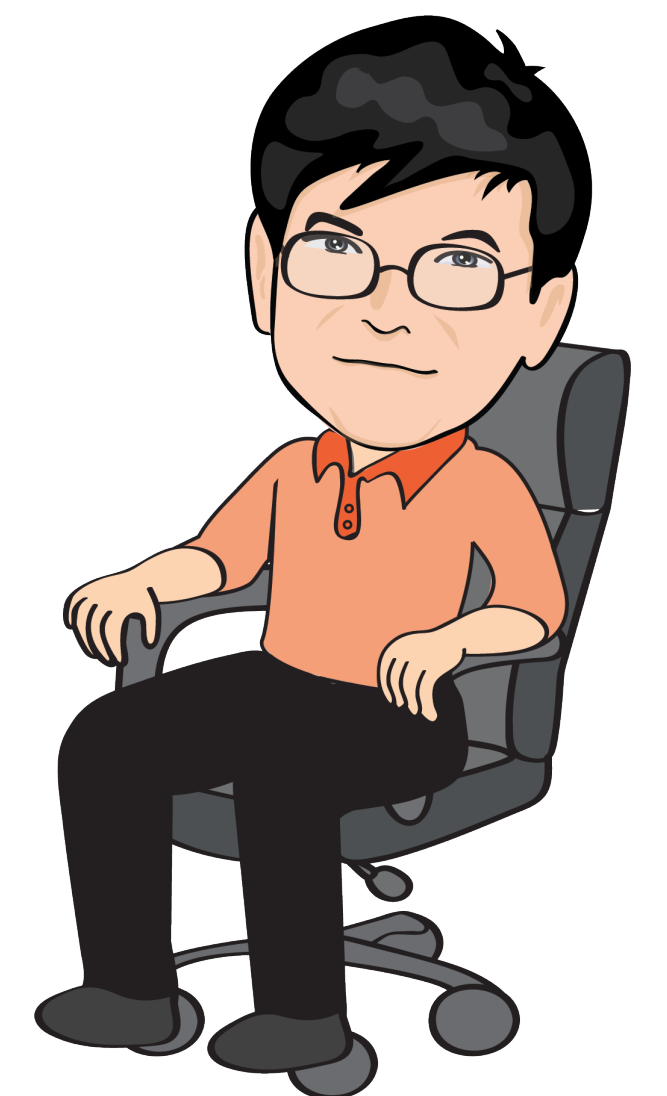
ความกลัว - วิตกกังวล

ความเศร้า สูญเสียคนใกล้ชิด

ความกดดัน-เครียดเรื้อรัง

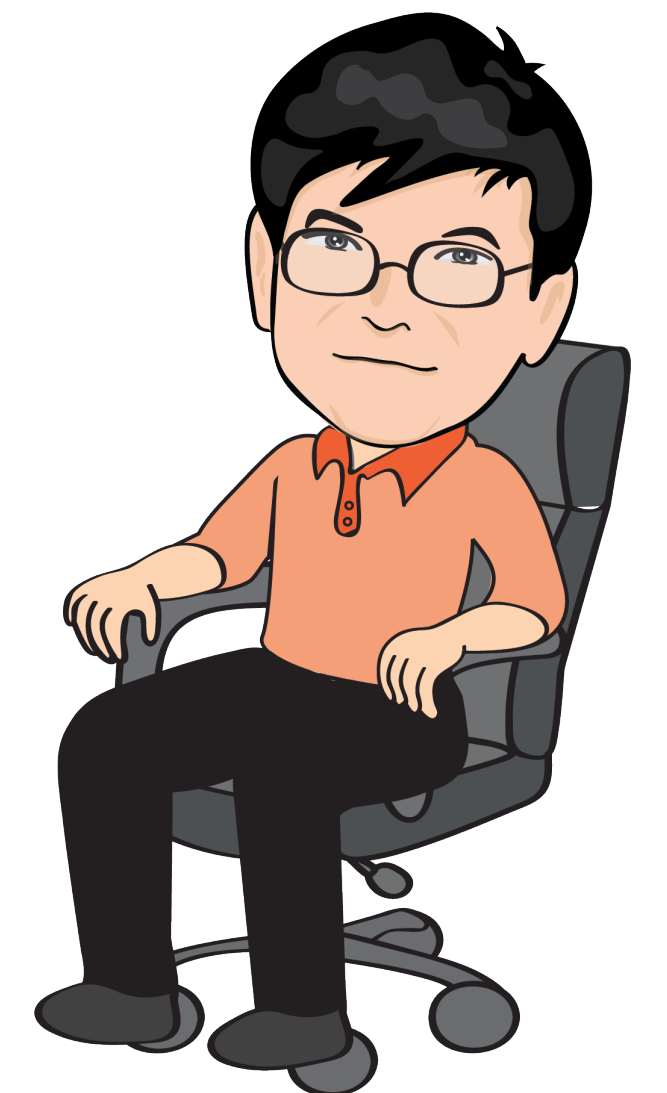
สูญเสียวิถีชีวิตที่คุ้นเคย

วิธีจัดการความเครียดที่ถูกต้อง



# การดูแลผู้อื่น

การให้ข้อมูลความรู้ที่ถูกต้อง  
ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ในกระบวนการช่วยเหลือ  
การรับฟัง ให้ความเป็นเพื่อน ลดความโดดเดี่ยว  
การปรึกษาเพื่อจัดการปัญหา  
การช่วยลงมือแก้ปัญหา



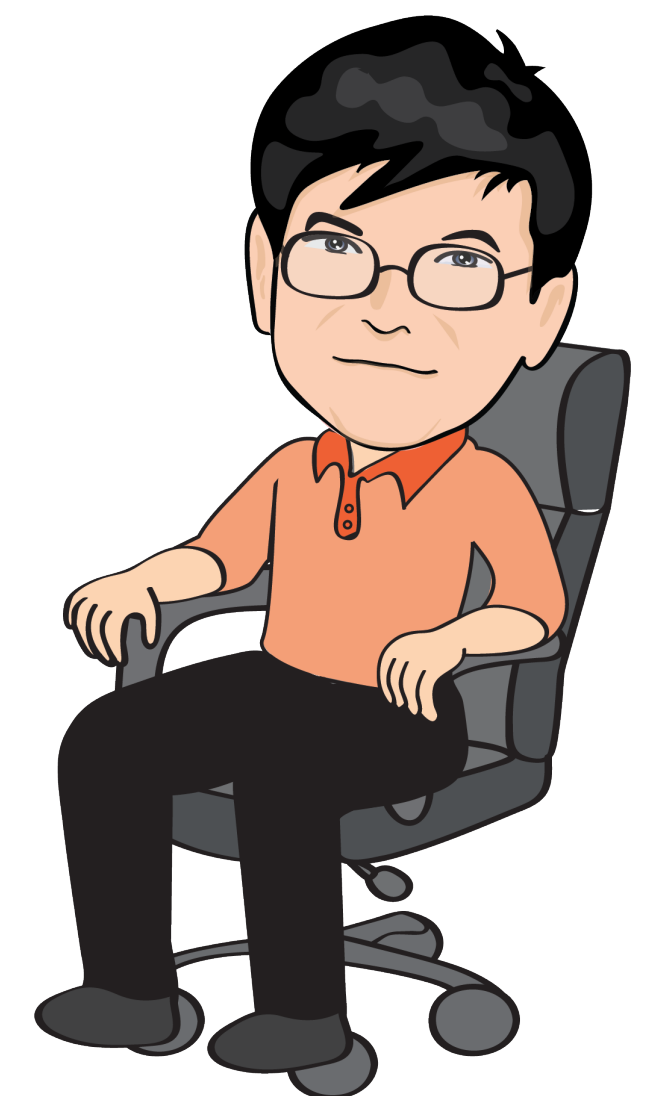
# การดูแลผู้อื่น

**จัดการความกลัว** : แยกระหว่างความคิดวน  
ความกลัวที่เหมาะสม

**ช่วยในการปรับตัว** : สำรวจวิถีชีวิต

ผลกระทบ

ความเป็นปัญหาจากผลกระทบ  
วิธีจัดการ และผลของวิธีจัดการ





# สมดุลในงานอาสาสมัคร

จัดการชีวิตตัวเองและคนใกล้ชิด

รู้ข้อจำกัดของตัวเอง

รู้ขอบเขตที่เหมาะสม

รู้จักลากเส้นแบ่ง

ส่งต่อแหล่งช่วยเหลือ



# ในท่ามกลางวิกฤตโควิด จะทำงานอาสาสมัครอย่างไร

ถาม - ตอบ

