

แนวทางครอบครัวในห้วงเวลา COVID-19: อยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและสนับสนุน กันและกันอย่างไร

ในระหว่างการระบาดของ COVID-19 เราเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างซ้ำแล้วซ้ำเล่า เช่น การงดเรียน การทำงานจากที่บ้าน ข้อจำกัดในการรับประทานอาหารในร้านอาหาร หรือแม้กระทั่งไม่สามารถออกไปข้างนอกได้ ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเราอย่างเลี่ยงไม่ได้ การเลี่ยงออกนอกบ้านเป็นขั้นตอนสำคัญในการกำจัดไวรัส แต่เมื่ออยู่บ้านนั้นนานขึ้นอาจทำให้เรามีปัญหาใหม่ ๆ โปรดใช้เวลาสักครู่เพื่อตรวจสอบว่าเราเพิ่งประสบกับสิ่งต่อไปนี้หรือไม่:

รู้สึกเหมือนถูกกักขัง



กระทบกันของเวลาการทำงานและ
เวลาการพักผ่อน, มีเวลานอนไม่
ปกติ



กั่วงการเรียนที่บ้านของคุณ



สังเกตได้ว่าตัวเองหรือสมาชิกใน
ครอบครัวเกิดความรู้สึก
กระวนกระวายง่าย



ไม่พูดคุยหรือติดต่อกับสมาชิกใน
ครอบครัว



รู้สึกรำคาญ เครียด และ
/หรือไม่เต็มใจที่จะพูดเมื่ออยู่กับ
ครอบครัว



ความเครียดและความยากลำบากที่เกิดจากการระบาดของ COVID-19 ไม่เพียงแต่จะเกิดขึ้นกับเราเท่านั้น แต่ยังกระทบความสัมพันธ์ของเรากับญาติและเพื่อนด้วย ในช่วงนี้เราอาจพบกับอารมณ์เชิงลบมากขึ้น หากอารมณ์เหล่านี้ไม่ได้ระบายและจัดการกับความเครียดเหล่านี้อย่างเหมาะสม เราอาจกลายเป็นคนหุนหันพลันแล่นและหงุดหงิดได้ง่าย ซึ่งพบว่ามันยากที่จะเข้ากับผู้อื่นได้ และสุดท้ายสิ่งนี้อาจนำไปสู่ความตึงเครียดและความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัวมากยิ่งขึ้น ในทางกลับกันหากเราสามารถจัดการกับอารมณ์เชิงลบเหล่านี้อย่างเหมาะสม เราก็สามารถรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดีไว้ได้ ซึ่งสามารถเป็นแหล่งสนับสนุนคอยส่งแรงใจช่วยเหลือยามเราเผชิญกับปัญหา คนที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวมีแนวโน้มที่จะอยู่ภายใต้ความเครียดได้ดีกว่าคนที่ได้รับการสนับสนุน

ในช่วงเวลาของยากลำบาก สมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการเข้าใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน เราสามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้โดยใช้เคล็ดลับต่อไปนี้:

01

ตั้งใจฟังและช่วยเหลือผู้อื่น

เราสามารถใช้เวลาของเราที่บ้านเพื่อดูแลสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ เราสามารถคุยกับพวกเขามากขึ้น รับฟังประสบการณ์และความรู้สึกของพวกเขาและให้ความสำคัญกับอารมณ์ที่เปลี่ยนไปของพวกเขา เราสามารถบอกพวกเขาได้ว่าเรายินดีรับฟังและห่วงใยพวกเขา เช่น ถามว่า "วันนี้มีอะไรอยากคุยไหม?" เราสามารถเริ่มถามสมาชิกในครอบครัวได้ว่าพวกเขาต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับงานบ้าน การบ้านหรือเรื่องเงินหรือไม่ เราสามารถพูดว่า: "เราเป็นครอบครัวเดียวกัน ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลืออะไรเพียงบอกให้เรารับรู้"

02

ระบายความรู้สึกของพวกเขาอย่างเหมาะสม

เราควรเตือนตัวเองว่าอย่าใส่นิสัยเสียกับคนอื่นเมื่อเราอารมณ์ไม่ดี เราสามารถระบายความรู้สึกและบรรเทาอารมณ์เชิงลบของเราลง เช่น เผยความรู้สึกของเรากับครอบครัวหรือเพื่อน ๆ ออกกำลังกายสลับความรู้สึกเหล่านั้น หรือฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เบี่ยงเบนความสนใจและช่วยให้เราผ่อนคลาย หากสมาชิกในครอบครัวของเราอารมณ์ไม่ดี เราควรทำให้พวกเขาบรรเทาทุกข์โดยใช้วิธีที่คล้ายกัน

03

พยายามพูดคุยกัน

มากกว่าการกล่าวหาว่าร้าย

บางครั้งอารมณ์เชิงลบของเราอาจเกิดจากการขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว เช่น เมื่อสมาชิกในครอบครัวส่งเสียงดังรบกวนเรา เราอาจหันไปพูดว่า:

"คุณก็เล่นได้แต่ทีวีโอเกมตลอดทั้งคืนและทำให้ครอบครัวนอนไม่หลับก็เพราะคุณ!" ข้อความดังกล่าวดูเกินจริงและเอนเอียงเล็กน้อย น้ำเสียงที่กล่าวหาทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่สบายใจและทำให้ความสัมพันธ์ของคุณกับเขาหรือเธอลดลง นอกจากนี้คำพูดดังกล่าวไม่ได้เสนอแนวทางแก้ไขใด ๆ

วิธีที่ดีกว่าในการสื่อสารคือหลีกเลี่ยงการใช้ประโยค "คุณ..." ที่กล่าวโทษอีกฝ่าย ให้ใช้ประโยค "ฉัน..." ที่เน้นการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของเราแทน เราอาจอธิบายถึงพฤติกรรมที่รบกวนจิตใจเราโดยไม่ฟังดูรุนแรงจนเกินไปหรือเป็นการกล่าวหา จากนั้นเราสามารถอธิบายว่า "ฉัน" รู้สึกอย่างไรและให้คำอธิบายและ/หรือเสนอวิธีแก้ปัญห เช่น เราสามารถบอกอีกฝ่ายได้ว่า:

"ทีวีโอเกมส่งเสียงดังมากเกินไปในตอนกลางคืน ฉันยากที่จะหลับและอารมณ์ของฉันก็แย่ลง คุณช่วยลดเสียงหรือใช้หูฟังในครั้งต่อไปได้ไหม" สิ่งนี้ไม่เพียง แต่ชี้ให้เห็นถึงปัญหาและแสดงความกังวลของเราเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางแก้ไขเพื่อให้อีกฝ่ายได้ทราบวิธีปรับปรุงและทำตาม

04



แบ่งเบาภาระงานบ้าน

ในหลาย ๆ ครอบครัวงานบ้านไม่ได้แบ่งกันทำและอาจมอบหมายให้คนใดคนหนึ่งทำเพียงคนเดียว ภาระที่มากเกินไปอาจกลายเป็นแหล่งที่มาของความเครียด หากเราทะนุถนอมครอบครัวของเรา เราสามารถเริ่มแบ่งเบาภาระงานบ้านเพื่อร่วมกันสู้โรคระบาดไปด้วยกัน เช่น เราสามารถช่วยทำความสะอาดและฆ่าเชื้อในบ้านของเรา เติมอุปกรณ์ป้องกันโรคระบาดหรือเตรียมอาหารเย็น การแบ่งเบาภาระงานบ้านไม่เพียงแต่ป้องกันไม่ให้เกิดภาระมากเกินไป แต่ยังเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัวและเข้าใจถึงความเหน็ดเหนื่อยจากการดูแลทำความสะอาด



05

อย่าซีเหินียวกับคำชม

การยกย่องชมเชยเมื่อเหมาะสมเป็นวิธีที่ดีในการส่งเสริมความสามัคคีในครอบครัว สำหรับสมาชิกในครอบครัวที่ไม่ค่อยได้ติดต่อสื่อสารหรือค่อนข้างห่างเหินกัน การยกย่องชมเชยอาจเป็นโอกาสที่ดีในการเปิดบทสนทนา เราไม่ต้องรอจนถึงสถานการณ์พิเศษเพื่อให้คำชมเชย แม้แต่งานประจำวัน เช่น การทำความสะอาดบ้าน เรายังสามารถกล่าวชมเชยได้ว่า:

"ขอบคุณที่อุสหาทำความสะอาดให้ คุณทำความสะอาดได้ดีมาก" นอกจากการชมเชยด้วยตนเองแล้วเรายังสามารถส่งคำชมโดยการเขียนบันทึทหรือส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือ หรือแสดงความขอบคุณด้วยการให้ของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ



มีน้ำใจและเคารพพื้นที่ส่วนตัวของผู้อื่น



06

พื้นที่อยู่อาศัยในอองกงมักมีขนาดเล็กและไม่เหมาะสม ในช่วงที่มีโรคระบาด และจำเป็นต้องออกไปให้น้อย การอยู่ในพื้นที่คับแคบเป็นเวลานานมีแนวโน้มที่จะเพิ่มความตึงเครียดและความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว ภายใต้สถานการณ์เช่นนี้ความเข้าใจซึ่งกันและกันและความอดทนอดกลั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เราควรคิดถึงผู้อื่นโดยการไม่ทำกิจกรรมอะไรที่กระทบผู้อื่น และวางแผนการใช้สัองอำนวยความสะดวกในบ้านสำหรับสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ (เช่น ที่รีคอมพิวเตอรและห้องน้ำ) นอกจากนี้แม้ว่าสมาชิกในครอบครัวจะอยู่ใกล้กันทุกคน (รวมถึงเด็กเล็ก) ก็ยังคงมีความสุขกับการมีพื้นที่ส่วนตัวและความเป็นส่วนตัว สมาชิกในครอบครัวควรเคารพความต้องการของกันและกัน

07

อดทนและปล่อยวาง

ไม่มีใครเกิดมาสมบูรณ์แบบ เราอาจอารมณ์เสียหรือทำพลาดเป็นครั้งคราว เราทำผิดกับสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ด้วยคำพูดหรือการกระทำของเรา จะเป็นการดีกว่าไหมถ้าเราจะขอโทษอย่างจริงใจหรือชี้แจงความเข้าใจผิดเพื่อไม่ให้กระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว หากเรารู้สึกผิดแทนที่กล่าวอ้างข้อผิดพลาดของคนอื่น จะเป็นการดีกว่าไหมที่จะแก้ไขปัญหาโดยใช้เคล็ดลับก่อนหน้านั้นที่กล่าวถึงใน "พยายามพูดคุยกันมากกว่าการกล่าวหาว่าร้าย"



08

สร้างความผูกพันในครอบครัวด้วยกิจกรรมต่าง ๆ

สมาชิกในครอบครัวสามารถใช้เวลาร่วมกันในการเล่นเกมกายบริหารพ่อแม่-ลูก ซึ่งมีประโยชน์หลายประการ เช่น เสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวแน่นแฟ้น (สำหรับเกมกายบริหารพ่อแม่-ลูกคลิกที่: <https://www.startsmart.gov.hk/en/others.aspx?MenuID=132>) นอกจากนี้เรายังสามารถเล่นหมากรุกและเกมกระดานหรือแบ่งปันภาพถ่ายในอดีตและความทรงจำที่มีความสุขกับครอบครัวของเรา กิจกรรมเหล่านี้ปลูกฝังอารมณ์เชิงบวกและช่วยให้เราเตรียมพร้อมรับมือกับโรคระบาดได้ดีขึ้น

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลสุขภาพจิตต่อ COVID-19 คุณสามารถไปที่หน้า "COVID-19 และสุขภาพจิต" บนเว็บไซต์ "เราควรคุย":

<http://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>



แนวทางครอบครัว
ในห้วงเวลา COVID-19



เกมกายบริหาร
พ่อแม่-ลูก



เว็บไซต์ "COVID-19
และสุขภาพจิต"



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

