

แบบประเมินความเครียด ในสถานการณ์เชื้อไวรัสโควิด Covid 19

พัฒนาแบบสำรวจตนเอง โดย รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี
ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) กระทรวงวัฒนธรรม

新型冠状病毒肺炎（Covid-19）疫情下 焦虑感状况自我评估表

设计者：Associate Professor Dr.Suriyadeo Tripathi
泰国文化部道德中心（公共组织）主任

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ในขณะที่ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-2 ที่ตรงกับพฤติกรรมและความรู้สึกของท่าน

焦虑感可能发生在每个人的身上。造成焦虑感的原因很多，例如收入不足、拖欠债务、各种造成损失的灾害、疾病等。焦虑感有益又有害。如果过多，可能会对您的身心造成不利影响。请尝试根据自己的行为和感受以 0-2 的分值做自我评估。

คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง หรือประจำ

| | | |
|------|----|------------|
| 分值 0 | 表示 | 很少出现或基本不出现 |
| 分值 1 | 表示 | 偶尔出现 |
| 分值 2 | 表示 | 经常或定期出现 |

ข้อมูลทั่วไป 基本信息

อายุ 年龄 *

กรณารอกแค่ตัวเลขเท่านั้น 只限填写数字

เพศ 性别 *

ชาย 男

หญิง 女

อื่นๆ โปรดระบุ 其他

อาชีพ 职业 *

กรณาระบุอาชีพของท่านเช่น หมอ พยาบาล ตำรวจ 请填写您的职业，如：医生、护士、警察等。

จังหวัด 所在地（府） *

พฤติกรรมหรืออาการที่เกิดขึ้นในช่วง 14-21 วันที่ผ่านมาในระหว่างที่ดูและตนเอง

过去 14-21 天内的行为或状况:

1. มีอาการปวดศีรษะ จากความเครียด 因过于焦虑而造成头痛症状 *

เป็นน้อยมาก 很少出现 เป็นบางครั้ง 偶尔出现 เป็นประจำ 经常出现

2. มีอาการปวดเมื่อยตึงกล้ามเนื้อบริเวณคอ 颈部肌肉紧张疼痛 *

เป็นน้อยมาก 很少出现 เป็นบางครั้ง 偶尔出现 เป็นประจำ 经常出现

3. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงกว่าเดิมมากเช่นกินมากขึ้นจนมีคนทักหรือไม่อยากกิน เบื่ออาหาร 食欲异常，如食欲过量或厌食 *

เป็นน้อยมาก 很少出现 เป็นบางครั้ง 偶尔出现 เป็นประจำ 经常出现

4. นอนไม่ค่อยหลับ 失眠 *

เป็นน้อยมาก 很少出现 เป็นบางครั้ง 偶尔出现 เป็นประจำ 经常出现

5. บ่นหรือตัดพ้อเรื่องเชื้อโรค ไวรัสโควิด 因新冠病毒疫情而发牢骚或抱怨 *

เป็นน้อยมาก 很少出现 เป็นบางครั้ง 偶尔出现 เป็นประจำ 经常出现

6. ติดตามข่าวสารไวรัสโควิด อย่างใกล้ชิดและมีอารมณ์ร่วม 紧密跟踪新冠疫情新闻并且沉迷其中

*

เป็นน้อยมาก 很少出现 เป็นบางครั้ง 偶尔出现 เป็นประจำ 经常出现

7. รู้สึกวิตกกังวลจนคิดว่าป่วยหรือติดเชื้อโควิด 过于焦虑，以至于怀疑自己感染了新冠病毒

*

เป็นน้อยมาก 很少出现 เป็นบางครั้ง 偶尔出现 เป็นประจำ 经常出现

8. ไม่อยากพูดคุยกับใคร 不想和他人交谈 *

เป็นน้อยมาก 很少出现 เป็นบางครั้ง 偶尔出现 เป็นประจำ 经常出现

9. แยกตัวเอง (แม้ไม่ได้มีเหตุมาจากเชื้อไวรัสโควิดที่จำเป็นต้องกักตัวเอง) 避免接近他人 (非因防空疫情而隔离之原因) *

เป็นน้อยมาก 很少出现 เป็นบางครั้ง 偶尔出现 เป็นประจำ 经常出现

10. ทำงานภารกิจประจำวันไม่ได้ 不能完成日常工作任务 *

เป็นน้อยมาก 很少出现 เป็นบางครั้ง 偶尔出现 เป็นประจำ 经常出现

การแปลความหมายระดับคะแนน 分值说明

| คะแนนรวม | แปลความหมาย | วิธีการดูแล |
|----------|-------------|-------------|
| 总分 | 等级 | 说明 |

| | | |
|--|--|---|
| <p>คะแนนรวม ระหว่าง 0-5 คะแนน 总分 0-5 分</p> | <p>เป็นภาวะปกติ 正常</p> | <p>ควรเกิดขึ้นในทุกคน เพื่อจะได้ห่วงใยและปกป้องทั้งตัวเองและคนรอบข้าง 应普遍存在，以便照顾和保护自己以及身边的人</p> |
| <p>คะแนนรวม ระหว่าง 6-14 คะแนน 总分 6-14 分</p> | <p>ความเครียดวิตกกังวลปานกลาง 中等焦虑</p> | <p>ต้องพักใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพจิตใจด้วยตนเองตามที่คู่มือแนะนำ 需要多休息，根据手册里介绍的方法照顾自己的心理健康</p> |
| <p>คะแนนรวม ระหว่าง 15-20 คะแนน 总分 15-20 分</p> | <p>ความเครียดมากเกินไป 太多焦虑</p> | <p>ต้องขอความช่วยเหลือจากสายด่วน กรมสุขภาพจิต 1667 หรือพบแพทย์/นักจิตวิทยา 须拨打心理健康咨询热线 1667 或咨询心理医生</p> |

สำหรับประชาชนทั่วไป มาดูแลสุขภาพจิตใจกันเองดีกว่า !!!!

➤ ยอมรับเหตุการณ์ด้วยสติ!!

การเปิดใจยอมรับกับเหตุการณ์ซึ่งจะทำให้ลดความเครียดลงได้ โดยใช้หลัก 2 แบบกล่าวคือ

1. การเปรียบเทียบกับเหตุภัยพิบัติที่แย่กว่า เช่น เหตุการณ์ในประเทศอื่นๆ ที่แรงกว่า
2. การใช้กลไกทางจิตเพื่อลดแรงกดดันของตนเอง เช่น การประสบเหตุทั้งชุมชน สังคมในวงกว้าง ทำให้มีเพื่อนร่วมทุกข์หรือชะตากรรมเดียวกัน

➤ **สำรวจ** สมาชิกทุกคนล้อมรอบตัวเรา ทั้งเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่เจ็บป่วยอยู่เดิม ผู้ทุพพลภาพ ผู้ที่มีอาการสุขภาพจิตอ่อนแออยู่เดิม เพื่อการบริหารจัดการช่วยกันลดความเครียดและดูแลสุขภาพจิตด้วยการให้กำลังใจกันและกัน

➤ **เตรียมความพร้อมร่างกายไว้เสมอ** การออกกำลังกาย สม่่าเสมอ พักผ่อน รักษาอารมณ์ ทานอาหารจานเดียวแบบที่ไม่ต้องแบ่งกัน เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ หรือการล้างมือด้วยสบู่ การหลีกเลี่ยงเดินทางไปในแหล่งชุมชนและการปฏิบัติตัวตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เตรียมช่องทางการติดต่อ บุคคลหรือหน่วยงานที่สำคัญไว้ด้วย

➤ **พัก การติดตามข่าวสารที่ใกล้ชิดเกินไป** ลดการกล่าวถึงเหตุการณ์ความรุนแรงของการระบาด หยุดการดูข่าวบ้างเพื่อลดความวิตกกังวล โดยติดตามวันละ 2-3 ครั้งก็เพียงพอ

➤ **ตั้งสติสมาธิทุกวัน** ใช้เทคนิคง่ายๆ สุดหายใจเข้าออกลึกๆในสถานที่โล่งแจ้งอากาศสบายๆวันละสัก 2-3 ครั้ง เดินสมาธิ แบบสบายๆปล่อยให้โล่ง ไม่พูดคุยอยู่ใกล้ใครให้รบกวนสมาธิ เพื่อเติมพลังใจให้ตนเอง

➤ **วัดระดับความเครียดตนเอง ระดับปกติ** คือติดตามข่าวได้ ดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวังแต่เป็นปกติจนเป็น **ระดับเตือน** คือเริ่มมีอาการทางกาย ปวดศีรษะ กินไม่ได้นอนไม่หลับ การดำเนินตามวิถีชีวิตเปลี่ยนไป จิตใจปั่นป่วน เป็นต้น ระดับเตือนควรหาคนที่สนิทใจเพื่อบรรเทาความเครียด หรือบริหารความเครียด ด้วยกิจกรรม

➤ **สร้างโอกาสให้ตนเองเพื่อจัดการความเครียด** ด้วยกิจกรรมต่างๆเช่น การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจหรือแม้แต่การพูดคุยกับตนเอง ร้องเพลง ฟังเพลง วาดรูป ออกกำลังกาย ดนตรี ศิลปะ สมาธิด้วยเพลงสปาอารมณ์แบบทำเองในพื้นที่ที่ปลอดภัย

➤ **ฝึกมองโลกในแง่ดี และฝึกพูดระบายความเครียดกับตนเอง (Self talk)** เป็นการพูดกับตนเองแบบปล่อยให้ปล่อยอารมณ์ เดินสบายๆในที่ส่วนตัว และฝึกการวางความเครียดนั้นลงด้วยคิดว่าเป็นปัญหาาร่วมกันที่ทุกคนกำลังเผชิญ มองบวกว่าเรายังดีกว่าอีกหลายประเทศหลายสังคมที่หนักและรุนแรงกว่านี้

对于一般公众，让我们来照顾好自己心理健康！

➤ 应清醒地看待事件！

开阔胸怀，接受事实，可通过以下两个原则来减轻焦虑感：

1. 与其它更严重的灾害做对比，例如与疫情更严重的国家做对比。

2. 利用心理机制减轻自己的压力，例如清楚地认识到疫情是在整个社区或社会发生的，因此受疫情影响是很普遍的。

➤ 调查周围成员，包括儿童，老年人，患病者，残疾人，精神薄弱者等。互相鼓励，减轻压力和多关心他人的心理健康。

➤ 时刻做好身体准备。定期运动，充分休息，保持好心情，个人单份方式用餐。准备必要的设备，如口罩，酒精洗手液，或用肥皂洗手，避免前往人员密集场所，并遵守公共卫生部之相关规定。准备重要人物或机构的联系方式。

➤ 避免太多关注疫情新闻。减少提及疫情严重爆发的话题，停止观看新闻以减轻焦虑。每天跟进2-3次新闻即可。

➤ 每天静坐。使用简单的技巧，即每天在空旷的场所深呼吸2-3次。放松心灵，避免近距离和他人交流，以免干扰心灵，为自己添加心能量。

➤ 测量自己的焦虑程度。正常级别者可以正常关注新闻，谨慎地生活。预警级别者开始出现身体症状，头痛，不食不眠，生活正常起居被打乱，心思缭乱等。预警等级者应多与贴心朋友聊天，亦可参加各种活动以缓解压力。

➤ 通过参加各种活动来管理自己的压力，如与好友交谈，甚至自我交谈，唱歌，听音乐，绘画，锻炼身体，音乐，艺术，冥想音乐，在安全的地方进行自制式情绪健康疗养（Emotional Wellness）。

➤ 保持乐观，练习自我交谈（Self talk）以减轻压力，释放情绪，打开胸怀。在自己的空间轻松漫步，练习放下心里的压

力，认为它是每个人都面临的普遍问题，从积极的方向看待，即我们的处境比许多疫情更严重的国家要好得多。