

การคิดเชิงบวก: การประยุกต์ทางการพยาบาล ในการส่งเสริมสุขภาพจิตต่อชีวิตวิถีใหม่

Positive Thinking: The Nursing Application in Mental Health Promotion to a New Normal

ภัทรบูลย์ นาคสูสุข*

Patrabul Naksusuk*

สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตนครสวรรค์ นครสวรรค์ ประเทศไทย 60130

Mental Health and Psychiatric Nursing Division, Nursing Science Program, Mahidol University,
Nakhonsawan Campus, Nakhonsawan, Thailand 60130.

บทคัดย่อ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ถือเป็นโรคอุบัติใหม่ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั่วโลก รัฐบาลได้ออกนโยบายเพื่อควบคุมการระบาดของโรค มาตรการดังกล่าวได้เปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันของคนในสังคม ทำให้คนต้องทำกิจกรรมแตกต่างไปจากเดิม เกิดเป็น “ชีวิตวิถีใหม่ (New normal)” ทำให้เกิดการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลายอย่าง สถานการณ์เหล่านี้ส่งผลให้คนในสังคมเกิดความเครียด วิตกกังวล แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งที่ควรนำมาปรับใช้ การคิดเชิงบวก (Positive thinking) ซึ่งเป็นแนวคิดหนึ่งที่ใช้เพื่อจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายบทบาทพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพจิตบุคคลที่อยู่ในชีวิตวิถีใหม่โดยนำการคิดเชิงบวกมาประยุกต์ใช้ จะทำให้บุคคลสามารถปรับตัว และมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้

คำสำคัญ: การคิดเชิงบวก การส่งเสริมสุขภาพจิต ชีวิตวิถีใหม่

Abstract

The newly emerging Coronavirus disease 2019 (COVID-19) has become a global pandemic with devastating consequences. The governments have imposed a number of measures to control the spread of coronavirus, which have also affected every aspect of daily life. These unprecedented measures have changed the way people live and indirectly force them to adapt to the “New Normal”. Having to adjust to this ‘New Normal’ certainly gives people a lot of stress and anxiety. Therefore, the implementation of Mental Health Promotion is the most important aspect that should be considered. The “positive thinking” is one of the effective ways which could be used to cope with stress and anxiety, as well as, to help people with the adaptation during difficult times. This paper aims to clarify roles of nurses for mental health promotion by applying the positive thinking would help people to easily/finally adjust themselves and live a happy life.

Keywords: positive thinking, mental health promotion, new normal

Corresponding Author: E-mail : *Patrabulpptt@gmail.com

วันที่รับ (received) 13 ก.ค. 2564 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 31 ต.ค. 2564 วันที่ตอบรับ (accepted) 9 พ.ย. 2564

บทนำ

สุขภาพจิตที่ดีเป็นส่วนสำคัญของสุขภาพและสุขภาพะ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยามคำว่า สุขภาพจิต (mental health) ว่า สภาพสุขภาพที่บุคคลรับรู้ศักยภาพของตน สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิต สามารถทำงานให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ และสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมของตนเองได้ จากวิกฤตการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อคนทั่วโลกทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน นอกจากการระบาดได้ง่ายและมีความรุนแรงแล้ว จากการที่ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อออนไลน์ทำให้ได้ทั้งความรู้ ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้เกิดความหวาดกลัว วิตกกังวลอย่างรวดเร็ว รวมถึงมาตรการสำคัญที่รัฐบาลพยายามหยุดการแพร่ระบาดโดยการให้เว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) และทำงานที่บ้าน (Work from home) ทำให้ภาวะสุขภาพจิตของประชาชนที่ได้รับผลกระทบโดยตรงต้องตกอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่นและสะสมจนกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจ ซึ่งในที่สุดอาจนำมาสู่ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายได้² มีการศึกษาในประเทศจีน ซึ่งเป็นประเทศแรกที่มีการระบาดของ COVID-19 ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 2,182 คน ประกอบด้วยบุคลากรทางการแพทย์และประชาชนทั่วไป พบว่า บุคลากรทางการแพทย์มีอาการนอนไม่หลับ วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า อาการเจ็บป่วยทางกายเนื่องจากความเครียด รวมทั้งอาการย้ำคิดย้ำทำมากกว่ากลุ่มประชาชนทั่วไป อย่างไรก็ตาม ผู้ตอบแบบสอบถามทั้ง 2 กลุ่มได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจเนื่องจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 สำหรับประเทศไทย จากการศึกษาของเสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์และคณะ สัมภาษณ์ประชาชนจำนวน 500 คน กระจายใน 11 เขตของกรุงเทพมหานคร ระหว่างเดือนสิงหาคม-กันยายน พ.ศ. 2563 พบว่า ช่วงที่มีการประกาศลือข้อความ ผู้ตอบแบบสอบถามมีปัญหาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีระดับความเครียดและปัญหาชีวิตโดยรวมเพิ่มมากขึ้นในระดับปานกลางถึงมาก โดยปัญหาเศรษฐกิจมาจากรายได้ที่ลดลงและการตกงาน⁴ จะเห็นได้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 มีผลต่อความเครียดและสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก เนื่องจากการต้องแยกจากครอบครัว รายได้ลดลงหรือถูกให้ออกจากงาน วิกฤติเกิดจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ครั้งนี้มีความแตกต่างจากวิกฤติอื่นที่ผ่านมา เนื่องจากประชาชนทั้งประเทศต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต

จากมาตรการป้องกันการระบาดโดยต้องดำเนินชีวิตในวิถีใหม่ (New normal) เช่น การปิดเมือง (Lock down) การรักษา ระยะห่าง (social distancing) และการกักตัวในกรณีเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูง รวมทั้งยังมีความไม่แน่นอนว่าวิกฤตครั้งนี้จะนานแค่ไหนและจะจบอย่างไร ความเครียดและความวิตกกังวลมากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เกิดความไม่สบายใจ คับข้องใจ และมีความคิดเชิงลบ อารมณ์เหล่านี้ทำให้เกิดอาการทางกายตามมา เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ซึ่งอาการจะมีมากกว่าคนมองโลกแง่บวก⁶

จากการพบผู้มีปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มมากขึ้นในประเทศไทย ทำให้พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชมีบทบาทสำคัญในการดูแลทุกมิติทั้งในด้านการส่งเสริม การป้องกันการบำบัด และการฟื้นฟู โดยเฉพาะในมิติด้านการส่งเสริมและป้องกันการเจ็บป่วยทางจิตให้มากขึ้นไปด้วย

การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (psychiatric-mental health nursing) เป็นการพยาบาลสาขาหนึ่งที่ต้องประยุกต์ใช้ความรู้ในหลากหลายด้านเพื่อนำมาปฏิบัติตามกระบวนการพยาบาลให้เกิดผลลัพธ์ในการส่งเสริม ป้องกันให้การพยาบาลผู้ที่เจ็บป่วยทางสุขภาพจิต รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพจิตแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งในสถานการณืปกติและในสถานการณ์โรคระบาด เช่น การระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือผู้เจ็บป่วยทางจิตยอมรับตนเอง ปรับปรุงตนเองสามารถเผชิญปัญหาหรือวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ในทางที่เหมาะสม ยินยอมรับการรักษาพยาบาล มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและพึ่งพาตนเองได้⁷

หากมีการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพจิตที่ดีและมีแนวทางในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ก็จะช่วยลดปัญหาและผลกระทบเหล่านี้ลงได้

การส่งเสริมสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นบทบาทที่สำคัญบทบาทหนึ่งของพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชโดยเฉพาะในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 การส่งเสริมสุขภาพจิตหมายถึง การส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศวัยได้รับการดูแลทางสังคมจิตใจให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะในการดูแลตนเอง และอยู่ในสิ่งแวดล้อม ครอบครัว สังคม ชุมชน ที่เอื้ออำนวยต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี การส่งเสริมสุขภาพจิตจึงถือว่าเป็นกระบวนการเสริมสร้างความสามารถ

ของบุคคล ครอบครัว องค์กรหรือชุมชนโดยการเพิ่มปัจจัยสนับสนุนหรือปัจจัยทางบวกและลดปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยทางลบที่บั่นทอนสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้น พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชจึงควรเพิ่มปัจจัยสนับสนุนหรือปัจจัยทางบวกในการส่งเสริมสุขภาพจิต

บทบาทพยาบาลจิตเวชในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

บทบาทพยาบาลจิตเวชในการดำเนินงานจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตมีหลากหลายบทบาทเพื่อที่จะให้การทำงานครอบคลุมในทุกด้านและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดพยาบาลจิตเวชมีบทบาทที่เห็นเด่นชัด ดังนี้

1. สอนและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้ป่วย บุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยการให้ข้อมูลที่เหมาะสม จำเป็น และเพียงพอที่จะให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถจัดการความเครียดได้ จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการตัดสินใจที่เหมาะสม จะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี

2. นิเทศงานด้านสุขภาพจิตแก่บุคลากรทางสาธารณสุข เน้นการเสริมสร้างขีดความสามารถของทรัพยากรบุคคล เสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่เครือข่ายสุขภาพจิตชุมชนในท้องถิ่น

3. การประสานงานกับครอบครัวผู้ป่วย ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว การสื่อสารชัดเจน ให้กำลังใจสมาชิกในครอบครัวที่มีผู้ป่วยจิตเวช เพื่อให้มีความพร้อมในการดูแลผู้ป่วยโดยที่ยังมีสุขภาพจิตที่ดีได้

4. ประสานงานกับทีมสุขภาพจิตและองค์กรในชุมชน การให้บริการสุขภาพจิตชุมชนควรร่วมมือกับองค์กรท้องถิ่นเพื่อให้เกิดบริการสุขภาพจิตในชุมชนที่ยั่งยืนและตอบสนองความต้องการของชุมชน เป็นการเพิ่มและสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิต การพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตในชุมชน สถานที่ทำงาน สถานเลี้ยงเด็กและเครือข่ายการให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต เป็นต้น

5. ศึกษาวิจัยทางสุขภาพจิต เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลตามความจำเป็นเร่งด่วนอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ตามหลักวิชาการที่ตรงกับบริบทสังคมไทย

การส่งเสริมสุขภาพจิตนั้นมีความสำคัญ ทำให้บุคคล

มีสุขภาพจิตดี มีสภาพจิตใจที่มั่นคง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อที่จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การส่งเสริมสุขภาพจิตในภาวะที่คนไทยกำลังเผชิญภาวะการระบาดของ COVID-19 จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง

การคิดเชิงบวก (Positive thinking)

การคิดเชิงบวก (Positive thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลอันเกิดจากการที่คนเรานั้นมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ตีความและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่องใส จึงทำให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมดีงามและสร้างสรรค์ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้คนเราเกิดการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของความฉลาดทางอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ด้วย ซึ่งความคิดในเชิงบวกนั้นทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปในทิศทางบวกและจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดี ส่งผลทำให้ทั้งตนเองและสังคมคนรอบข้างมีความสุข⁸ เมื่อบุคคลมีความคิดเชิงบวกจะทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์ การมองในแง่ดีไม่เฉพาะแต่การมองสิ่งแวดล้อมภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงการมองตนเอง มองโลกภายนอกและมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวังและความสำเร็จ ส่วนความผิดพลาดก็จะมองว่าเป็นแรงผลักดันอย่างหนึ่งซึ่งส่งผลต่อความเจริญเติบโตก้าวหน้าและความสำเร็จของตนเอง ผู้ที่ใช้แนวคิดเชิงบวกในการดำเนินชีวิต นอกจากจะช่วยให้มีความสุข⁹ ยังสามารถลดอาการวิตกกังวล¹⁰ มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่นและยังทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต¹¹ ดังนั้นแนวคิดการคิดเชิงบวกจึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับประชาชน บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายบทบาทพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพจิตบุคคลที่อยู่ในชีวิตวิถีใหม่โดยนำการคิดเชิงบวกมาประยุกต์ใช้

คุณลักษณะเฉพาะของการคิดเชิงบวก ลักษณะเฉพาะ 10 ประการของการคิดเชิงบวก ได้แก่¹²

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึงความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขัน หรือทำหายก็ตาม

2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง

การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้น ส่วนตัวสูงในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง การยอมรับว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นความจริง หรือมีการดำรงอยู่จริง โดยอาศัยประสบการณ์ตรง การไตร่ตรอง หรือการอนุมาน

4. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การดำรงตนและประพฤติปฏิบัติอย่างถูกต้อง เหมาะสมทั้งตามกฎหมาย คุณธรรม จรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ เพื่อศักดิ์ศรีแห่งความเป็นสถานะของบุคคลนั้น เช่น ศักดิ์ศรีของพยาบาล เป็นต้น

5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง คือความสามารถในการเผชิญหน้ากับความกลัว ความเจ็บปวด อันตราย การเสี่ยงภัย ความไม่แน่นอน การข่มขู่ เป็นต้น

6. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การกล้าตัดสินใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความมั่นใจ กล้าแสดงออกสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

7. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง ความตั้งใจแน่วแน่ ที่จะไปให้ถึงสิ่งที่มุ่งหวังไว้ โดยไม่หวั่นกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่จะตามมา หากเราขาดความมุ่งมั่นในการทำสิ่งใดความสำเร็จและผลดีของสิ่งนั้นก็เกิดได้ยาก

8. ความอดทน (Patience) หมายถึง การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนาหรือไม่ก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่นเหมือนแผ่นดินงานทุกชิ้นในโลกไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ที่สำเร็จมาได้ก็ด้วยคุณธรรมข้อนี้คือ ขันติ ลักษณะความอดทนที่ถูกต้อง

9. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง รอบคอบ ลึกซึ้ง ถี่ถ่วง ประณีต ไม่วู่วาม แม้จะมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นก็ตาม

10. การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง

หลักการคิดเชิงบวก การฝึกการคิดเชิงบวกเปรียบเสมือนบันได 5 ขั้น ดังนี้^{6,13}

บันไดขั้นที่ 1 มองตัวเองว่าดีคือ การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตัวเองดีเสียก่อน ด้วยการ 1) หาข้อดีของตนเอง 2) มองตนเองอย่างถ่อมตัว 3) สำรวจจุดอ่อนของตนเอง

ตั้งเป้าหมายว่าจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น และ 4) ไม่หยุดที่จะเพิ่มความดีของตนเอง

บันไดขั้นที่ 2 มองคนอื่นว่าดี ตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์ ย่อมมีข้อบกพร่องมากบ้าง น้อยบ้างแตกต่างกันไป ดังนั้น จึงเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ขึ้น พิจารณาวามีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง

บันไดขั้นที่ 4 หมั่นคิดดีเสมอ ๆ ความคิดเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดี ๆ ตลอดเวลา

บันไดขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่า “ขอบคุณ” เมื่อต้องพบเจอเรื่องร้าย จงยิ้มแล้วกล่าวคำว่า ขอบคุณ อย่างน้อยทำให้เรียนรู้ที่จะเข้มแข็ง และช่วยให้รอบคอบมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ไม่ให้เกิดซ้ำอีก

การคิดเชิงบวกทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลถึงสุขภาพกายที่ดีด้วยเช่นกัน ดังนั้น การพัฒนาความคิดเชิงบวกเป็นการมองตัวเองในทางบวกก่อน บุคคลนั้นต้องมีความเชื่อหรือความคิดว่าไม่มีสถานการณ์ใดที่สามารถทำร้ายได้หรือแก้ปัญหาไม่ได้ บุคคลนั้นต้องเชื่อมั่นว่าสามารถทำได้ ซึ่งการมีความเชื่อมั่นหรือความคิดที่ดีว่าสามารถทำให้ดีขึ้นได้นี้จะทำให้สามารถทำสิ่งนั้นได้จริง ๆ รวมทั้งยอมรับในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่สมหวังเป็นเรื่องธรรมดา สามารถเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่มีได้

ชีวิตวิถีใหม่ (New normal) และ COVID-19

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 และแนวทางในการสกัดกั้นการแพร่กระจายของโรค มาตรการดังกล่าวได้เปลี่ยนชีวิตประจำวันของคนในสังคมไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไมคุ้นเคย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การปรับความคิด พฤติกรรมของประชาชน เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม การสวมหน้ากากอนามัยจะตลอดเวลา การล้างมือ การทำงานจากที่บ้าน¹⁴ ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดคือด้านสาธารณสุขของเมืองไทย โดยทางศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) มีการประกาศมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของ COVID-19 ที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

พฤติกรรมแบบ New Normal ของคนไทยในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 มีดังต่อไปนี้^{15,16,17}

1. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้าน เพื่อป้องกันตัวเอง และห่างผู้อื่น
2. ทำงานออนไลน์ Work from Home หน่วยงานหรือบริษัทต่าง ๆ เริ่มมีนโยบายให้พนักงาน Work from Home ในช่วงที่ COVID-19 ระบาดอยู่ เพื่อลดความแออัด
3. เรียนออนไลน์ สถาบันที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์ได้ ก็เริ่มวางแผนตารางเรียนออนไลน์ให้นักเรียนนักศึกษา ได้เรียนรู้ผ่านโปรแกรมต่าง ๆ เช่น Google Meet, Zoom, Microsoft Team พูดคุยสนทนากับคุณครูและอาจารย์ด้วยการใช้นวัตกรรมมาเป็นตัวช่วย
4. อาคารสถานที่ที่จัดจุดคัดกรอง เนื่องจาก COVID-19 นั้นสังเกตเบื้องต้นได้ด้วยการวัดไข้ จึงจำเป็นต้องมีจุดคัดกรองก่อนเข้าอาคารตามแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข ผู้ติดต่อราชการ ห้างร้าน จะต้องผ่านการวัดอุณหภูมิ และผู้ผ่านการคัดกรองแล้วจะได้รับเครื่องหมายติดที่เสื้อ และขอความร่วมมือให้ล้างมือก่อนเข้าใช้บริการ
5. ร้านอาหารนั่งแยกโต๊ะ และซื้อกลับบ้านขึ้นร้านค้าต่าง ๆ ต้องจัดที่นั่งให้บริการพนักงาน Food delivery
6. การใช้ธุรกรรมออนไลน์มากขึ้นรับเงิน โอนเงิน จ่ายเงิน ผ่านช่องทางแอปพลิเคชัน เป็นอีกช่องทางที่นิยมกันมากขึ้น เนื่องจากประชาชนต้องการเช็กระยะเงินที่ได้รับจากมาตรการช่วยเหลือ จึงต้องเปิดบัญชีเพื่อใช้งาน Mobile application รวมถึงการชำระสินค้าบริการ เพื่อลดระยะเวลาเดินทางไปใช้บริการกับธนาคารที่สาขา
7. เว้นระยะในการเดินทางสาธารณะเพราะต้องร่วมเดินทางกันเป็นเวลานาน ทั้งรถไฟฟ้าและรถโดยสารประจำทาง ต่างต้องทำป้ายเพื่อให้ผู้โดยสารนั่งเว้นระยะ เนื่องจาก COVID-19 เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจ จึงป้องกันการสัมผัสส่วนกลางของการหายใจ ไอ จาม เบื้องต้นด้วยป้ายกำกับเหล่านี้
8. ใช้บริการส่งของถึงบ้าน (Delivery) ประชาชนหันมาใช้บริการส่งของถึงบ้าน ทั้งของใช้ อาหาร และยารักษาโรคประจำตัว เพื่อลดการเดินทางไปยังสถานที่แออัดอย่างซูเปอร์มาร์เก็ต โรงพยาบาล

การปรับตัวให้เข้ากับชีวิตวิถีใหม่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง บุคคลผู้นั้นจะสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขท่ามกลางสถานการณ์นี้ได้

แนวทางการประยุกต์ใช้การคิดเชิงบวกในงานส่งเสริมสุขภาพจิตในชีวิตวิถีใหม่

จากการระบาดของ COVID-19 คนทั่วโลกรวมทั้งคนไทยตกอยู่ในภาวะตื่นตระหนก คนส่วนใหญ่กังวลว่าจะติดโรคนี้อย่างไรวิธีป้องกันตนเองและคนใกล้ชิดในหลากหลายรูปแบบ ตลอดจนนโยบายต่าง ๆ ที่ออกมาเพื่อช่วยเหลือควบคุมการแพร่กระจายโรคนั้น กลายเป็นการสร้างความคิดในการใช้ชีวิตแบบไม่รู้ตัว ซึ่งความคิดส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก มีความคิดเชิงลบมากกว่าการคิดเชิงบวก มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรวมทั้งบุคคลอื่นในแง่ร้าย ซึ่งตรงข้ามกับการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข จิตใจสงบ เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามการคิดเชิงบวกสามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน

การศึกษาของปวงณภา ศรีสมบุรณ์และคณะ¹⁸ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การสร้างพลังการคิดเชิงบวกเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลผู้ป่วยเด็กวิกฤต ของนักศึกษาพยาบาล Generation Z” โดยใช้หลักการคิดเชิงบวก จากบันได 5 ขั้น มาเป็นแนวทางในการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในการสอนบนคลินิก ดังนี้ 1) ขั้นตอนการปฐมนิเทศ ใช้คำพูดเชิงบวกเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักศึกษาเชื่อมั่นว่าทำได้ 2) การ Coaching ด้วยการให้อิสระในการฝึกปฏิบัติงาน โดยชี้แจงขอบเขตงานที่ชัดเจน ให้โอกาสนักศึกษาในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องหรือผิดพลาด 3) การสอนข้างเคียง โดยลงมือทำกิจกรรมร่วมกับนักศึกษา (do/experience) ในบรรยากาศแบบเอื้ออาทร แสดงความเข้าใจ ไว้วางใจ เห็นอกเห็นใจต่อนักศึกษา 4) การใช้เทคนิค reflection การใช้สะท้อนกลับ เป็นการที่ปรับเปลี่ยนความคิด ทศนคติและเรียนรู้ตามผู้เรียนที่มีช่วงอายุที่แตกต่างกัน และ 5) การฝึกทักษะการวิเคราะห์ โดยใช้กิจกรรม mind mapping เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกการคิดเชื่อมโยง สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นความคิดรวบยอด ช่วยให้นักศึกษาได้ฝึกการคิดแบบมีวิจารณญาณ และตัดสินใจแก้ปัญหาทางการพยาบาลได้ดี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลได้ “อิสระในการฝึกปฏิบัติงาน ได้เห็นตัวอย่างการทำงาน เป็นทีมที่ดีได้ความรู้และประสบการณ์ที่ดี มีความรู้สึก ดีใจ อุ่นใจ มีความสุข ไม่กดดัน เชื่อมั่นในอาจารย์ และเชื่อมั่นในตัวเอง ประทับใจ ภูมิใจ และรักในการเรียนวิชาการพยาบาลเด็ก” จากการศึกษากิจกรรม¹⁹ การคิดเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบวกและความสุขของนิสิตปริญญาตรี

จำนวน 751 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยกิจกรรมหลักของกลุ่มควบคุมคือ การบรรยายเรื่อง Happiness and Positive Thinking หลังจากนั้นให้บันทึกส่งข้อความสั้นๆ เกี่ยวกับ “สิ่งดี ๆ ที่ตนเองประสบในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ 1 เรื่อง” ผ่านระบบ Blackboard ทุกวันจนถึงคาบสุดท้ายของการเรียน ขณะที่กลุ่มควบคุมฟังการบรรยายปกติในห้องเรียน ผลการทดลองพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีความคิดเชิงบวกมากกว่าก่อนทดลองและความคิดเชิงบวกหลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่สร้างเสริมการคิดเชิงบวกทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี มีพลังใจมีความสุข เชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง พร้อมทั้งมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ ดังนั้น พยาบาลจิตเวชควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตโดยการประยุกต์ใช้การคิดเชิงบวกสำหรับบุคคลที่อยู่ในภาวะการแพร่ระบาดของ COVID-19 ดังนี้

1. สอนและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้แนวคิดการคิดเชิงบวกให้กับบุคคล ครอบครัว และชุมชน รวมทั้งกลุ่มเสี่ยง และผู้ที่ถูกกักตัว ใช้การสอนแบบออนไลน์หรือใช้สื่อสังคมโดยเว้นระยะห่างทางกายภาพ การจัดกิจกรรมการสอนและให้คำแนะนำ ใช้การฝึกการคิดเชิงบวกด้วยบันได 5 ขั้น

บันไดขั้นที่ 1 มองตนเองว่าดี โดย

1) หาข้อดีของตนเอง ให้พิจารณาตนเองในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เช่น ได้ช่วยเหลือจัดอาหารให้กับผู้ที่อ่อนแอกว่า หรือรับฟังปัญหาความไม่สบายใจของผู้ร่วมกักตัว การยิ้มให้กำลังใจ การกระทำแม้เพียงเล็กน้อยในการทำความดีก็สามารถทำให้เกิดความรักในตัวเองมากขึ้น

2) มองตนเองอย่างถ่อมตัว ไม่พุดหรือกระทำสิ่งใดในการดูถูกผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่ติดเชื้อ

3) สรรวจจุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข เช่น มีจุดอ่อนในเรื่องอารมณ์ จากข่าวสารทางสื่อออนไลน์ที่มีความขัดแย้งหลากหลายด้านทำให้หงุดหงิด ไม่พอใจ เมื่อรู้ตัวว่าอารมณ์เช่นนี้เป็นจุดอ่อน อาจให้ใช้วิธีเตือนตัวเองด้วยการบันทึกบอกเล่าสิ่งที่ทำ แล้วนำกลับมาอ่านเพื่อพิจารณาปรับปรุงตนเอง ทำให้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบของผู้ที่มีการคิดเชิงบวก และ

4) เพิ่มความดีจากคุณสมบัติที่ดีอยู่แล้ว โดยฝึกตั้งเป้าหมายที่จะทำสิ่งดีเพิ่มมากขึ้น ซึ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 นั้น ถือว่ามีโอกาสทำสิ่งดีมากมาย

ไม่ว่าจะเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือในส่วนที่สามารถทำได้

บันไดขั้นที่ 2 มองคนอื่นว่าดี การอยู่ร่วมกันในสถานการณ์ของโรคระบาดเช่นนี้ ให้เรียนรู้ที่จะมองและใช้ประโยชน์จากความคิดที่ผู้อื่นมีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือในโรงพยาบาลสนาม จะช่วยทำให้มีความคิดด้านบวกเพิ่มมากขึ้น

บันไดขั้นที่ 3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรค ให้ฝึกพิจารณาว่ามีข้อดีอะไรแฝงอยู่ในปัญหานั้น จากเดิมที่เคยเป็นคนดื่มเที่ยว สังสรรค์ แต่เมื่อมีสถานการณ์ COVID-19 ทำให้ได้อยู่บ้านมากขึ้น ได้ทำความสะอาด และซ่อมแซมบ้านให้น่าอยู่มากขึ้น มีเวลาดูแลต้นไม้และสัตว์เลี้ยง รวมทั้งมีเวลาดูแลสุขภาพตัวเอง ได้ออกกำลังกาย เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 4 หมั่นบอกตัวเอง ความคิดเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น ให้บอกกับตนเองในแง่ดี ชมเชยตัวเอง รวมทั้งบอกตัวเองถึงความคิดของผู้อื่นที่อยู่รอบตัว เช่น ทำความดีด้วยการให้ความร่วมมือใส่หน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างทางสังคม หมั่นล้างมือบ่อย ๆ รวมทั้งความร่วมมือในการเข้ารับการฉีดวัคซีน เพราะนอกจากจะป้องกันตนเองแล้วยังสามารถช่วยแพทย์ พยาบาลในการลดการแพร่กระจายเชื้อโรคด้วย

บันไดขั้นที่ 5 ใช้ประโยชน์จากคำว่า “ขอบคุณ” ไม่ว่าจะเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ให้ยิ้มและกล่าวคำว่าขอบคุณ ขอขอบคุณในทุกปัญหาและบุคคลที่สร้างปัญหาเนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นบทเรียนสอนให้เรียนรู้สิ่งใหม่ การยิ้มและกล่าวขอบคุณจะช่วยให้สถานการณ์ที่ตึงเครียดผ่อนคลายลงได้ ส่วนบุคคลที่ยิ้มและกล่าวคำขอบคุณก็จะมีแต่ความสุข

2. นิเทศงานด้านสุขภาพจิตแก่บุคลากรทางสาธารณสุข รวมทั้งผู้นำชุมชนทุกระดับ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โดยมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการคิดเชิงบวก นอกจากให้ความรู้ แนะนำ การปรับปรุง และช่วยเหลือกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้การคิดเชิงบวกยังช่วยให้บุคลากรทางสาธารณสุขทำงานได้อย่างมีความสุข มีความกระตือรือร้นที่จะดูแลตนเองและช่วยประชาชนที่ได้รับผลกระทบในสถานการณ์ดังกล่าวด้วย

3. การประสานงานกับครอบครัวในกรณีที่มีคนป่วยจาก COVID-19 ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อลดความวิตกกังวลให้คำแนะนำในการการฝึกการคิดเชิงบวกกับสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้พยาบาลร่วมวางแผนการพยาบาล เช่น วางแผน

ให้การพยาบาลผู้ป่วยที่ต้องไปโรงพยาบาล (สนาม) และญาติที่ต้องกักตัวอยู่ที่บ้าน เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง และญาติที่กักตัวจะสามารถปฏิบัติตัวตามชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างมีความสุข

4. การประสานงานกับทีมสุขภาพจิตและองค์กรในชุมชน มีการประสานงานให้ข้อมูลต่าง ๆ ของผู้ป่วยว่ามีปัญหาสุขภาพจิตด้วยหรือไม่ มีการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้การคิดเชิงบวก มีการติดต่อสื่อสาร และติดตามผลการปฏิบัติร่วมกันเพื่อให้การดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

5. ศึกษาวิจัยทางด้านสุขภาพจิต เนื่องจาก COVID-19 เป็นโรคอุบัติใหม่ ดังนั้นการศึกษาเพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางการแก้ปัญหา โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้การคิดเชิงบวก สามารถช่วยให้ประชาชนมีความสุข ลดความเครียดและความวิตกกังวลลงได้ ซึ่งเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ มีความน่าเชื่อถือ

การส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับบุคคลที่เผชิญภาวะการระบาดของ COVID-19 โดยการใช้การคิดเชิงบวก ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งต้องมีการดำเนินงานที่ต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความสุขที่ยั่งยืน ถึงแม้สถานการณ์ COVID-19 จะเบาบางลง แต่ประชาชนก็จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาอื่น ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

สรุป

จากสถานการณ์แพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้คนเกิดความเครียดและวิตกกังวล รวมถึงอารมณ์และความคิดด้านลบ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชจึงควรช่วยเหลือโดยการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับประชาชนโดยการฝึกให้มีการคิดเชิงบวกโดยใช้แนวทางตามขั้นบันได 5 ขั้น เมื่อบุคคลนั้นมีความคิดเชิงบวกแล้วจะทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในปัจจุบันและในอนาคตได้ ก่อให้เกิดความสุข มีแรงกระตุ้นให้แก้ปัญหา มีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

References

1. Herrman H, Saxena S, Moodie R. Promotion mental health: concepts - emerging evidence-practice: summary report. Geneva: World Health Organization; 2004.
2. Wongpiromsarn Y. Mental health and the COVID-19 crisis in Thailand. *Journal of Mental Health of Thailand*. 2020; 28(4): 280-91. (in Thai)
3. Zhang W-R, Wang K, Yin L, Zhao W, Xue Q, Peng M, et al. Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychother Psychosom*. 2020; 89(4): 242–250. doi: 10.1159/000507639
4. Kittipapat S, Terd-udom T, Pakthanapakorn P, Sorkjabok P. The effects of COVID-19 penemic on social and economic crisis. Bangkok: 2020. p. (1), 69-71. (in Thai)
5. Tavichsri T, Sangaimnet B. View the mental health problems of Thailand during COVID-19 through the economists' eye view. aBRIDGEEd: Making Research Accessible. 2021. 8:1-12. (in Thai)
6. Pinchaleaw D. Mental health promotion with positive thinking. *JOPN*. 2016; 8(2): 223-30. (in Thai)
7. Sattayathum C. Evolution perspective of psychiatry, mental health and psychiatric-mental health nursing. In Sattayathum C, Chansuk P, Chareansuk S, editors. *Mental health and psychiatric nursing*. 2^{ed} ed. Bangkok: Thanaplace;2014. p 32-42 (in Thai)
8. Kaewsri-ngam N. Positive thinking: should think that every problem has a solution, not every way leaves a problem. *Teacher Journal*. 2004; 1(12): 76–8. (in Thai)
9. Muijeen K. Creating happiness with positive psychology. *Science and Technology Journal*. 2016; 24(4): 673-81. (in Thai)

10. Eagleson C, Hayes S, Mathews A, Perman G, Hirsch CR. The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2016; 78:13-8.
11. Seligman MEP. *Learning optimism: How to change your mind and your life*. New York: A Division of Random House Inc; 2006.
12. Ventella, SW. *The Power of Positive Thinking in Business*. Translated by Wittaya Plymanee. Bangkok: A.R. Business Press; 2002. p. 101-31. (in Thai)
13. Health Learning Center. *Five steps to have positive thinking*. 2014. Bangkok: Thai Health Promotion Foundation. (in Thai)
14. Chaoayachai W, Prompahakul R, Prasertsang A. Health Literacy and New Normal in Older Adults. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2021; 22(2): 41-8. (in Thai)
15. Sombunrattanachoke T, Lomthaisong W. Newnormal lifestyle with social responsibility strategy of hotel business. *Sripathum Chonburi Academic Journal*. 2021; 17(3): 191-203. (in Thai)
16. Sukviboon P. *Behaviors of people changing during COVID-19*. (Master Thesis). Bangkok: Thammasat University. 2021. (in Thai)
17. Wongsawad S, editor. *Knowledge of mental health care in epidemic situations Covid-19 "The mind is ready, not sick"*. 2020. Nonthaburi: Mental Health Department, Ministry of Public Health. (in Thai)
18. Srisomboon P, Phianthanyakam N, Attham W, Wanngamwiset S. Empowerment of Positive Thinking to Develop the Ability to Caring of Critically Ill Children for Generation Z Nursing Students. *Journal of Health and Nursing Research*. 2020; 36(1): 240-56. (in Thai)
19. Watakakosol R, Suttiwan P. The Development of a positive-thinking activity to promote positive thinking and happiness of undergraduate students. *Journal of Library Science, Srinakharinwirot University*. 2016; 9(2); 75-86. (in Thai)