



๔๐ ปี
รอยพระบาทประทับ ณ แผ่นดินบ้านสมเด็จเจ้า

เสด็จ ฯ ทรงเปิดอนุสาวรีย์สมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค)
ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๒๓

จดหมายข่าวสำนักงานสภามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

BSRU COUNCIL NEWSLETTER

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔ ประจำเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่องน่ารู้จากสภา

รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ คชสิทธิ์ นายกสภามหาวิทยาลัย เป็นประธานในการประชุม สภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ ๔/๒๕๖๓ (ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์) เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ มีมติในประเด็นสำคัญต่างๆ ดังนี้

อนุมัติ ใช้เงินงบประมาณรายได้ เพื่อรองรับมาตรการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาจากกรณีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - 19) และมอบหมายให้มหาวิทยาลัยดำเนินการต่อไป

อนุมัติ (ร่าง) แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ระยะ ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๖๘) ฉบับปรับปรุง

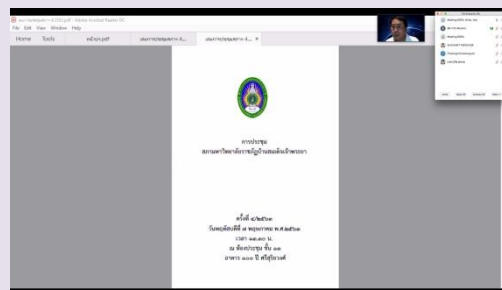
อนุมัติ

๑) งบประมาณรายจ่ายจากเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ จำนวน ๒๒,๖๙๐,๕๐๐ บาท (ยี่สิบสองล้านหกแสนเก้าหมื่นห้าร้อยบาทถ้วน)

๒) การขอดำเนินการปรับแผนการดำเนินการและการขยายเวลาการดำเนินงานจากวงเงินคงเหลือเดิมเงินรายได้ ประเภท คงคลัง-บ.กศ. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ จำนวน ๒๘,๔๔๕,๘๐๐ บาท (ยี่สิบแปดล้านสี่แสนสี่หมื่นห้าพันแปดร้อยบาทถ้วน)

อนุมัติ (ร่าง) ข้อบังคับมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาว่าด้วยการบริหารงานบุคคลพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

อนุมัติ (ร่าง) ข้อบังคับมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาว่าด้วยคณะกรรมการบริหารงานบุคคลมหาวิทยาลัย



เรื่องน่ารู้จากสภา



๑) อนุมัติแต่งตั้งผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพื่อดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ จำนวน ๓ ราย ดังนี้

(๑.๑) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์ศรีคม เปื่องฟู ดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ (๐๑๐๔) ตั้งแต่วันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

(๑.๒) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริยา พันธโกศล ดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาเทคโนโลยีพลังงาน (๑๘๐๓) ตั้งแต่วันที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒

(๑.๓) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลลดา พงศ์พัฒน์โยธิน ดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ (๖๓๐๑) ตั้งแต่วันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

๒) อนุมัติแต่งตั้ง อาจารย์ เพื่อดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ จำนวน ๑ ราย คือ อาจารย์ศุภปรัช สันติธรรมารักษ์ ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาดุริยางคศิลป์ (๘๑๐๓) ตั้งแต่วันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

อนุมัติ แต่งตั้งอาจารย์ทวีศักดิ์ จงประดับเกียรติ ให้ดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ตั้งแต่วันที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ถึง ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เห็นชอบ การขอเปลี่ยนแปลงอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร อาจารย์ประจำ หลักสูตร และรายละเอียดในหลักสูตร ดังนี้

๑) หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาออกแบบผลิตภัณฑ์ ฉบับปี พ.ศ. ๒๕๖๐

๒) หลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการอุตสาหกรรม (ต่อเนื่อง) ฉบับปี พ.ศ. ๒๕๖๒

เห็นชอบ

๑) การประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒ ในระดับหลักสูตร ระดับคณะ/วิทยาลัย/บัณฑิตวิทยาลัย ระดับหน่วยงานสนับสนุนการจัดการเรียนการสอน และระดับสถาบัน

๒) การเพิ่มชื่อคณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม บัณฑิตวิทยาลัย และหลักสูตรที่สังกัดในระบบฐานข้อมูลด้านการประกันคุณภาพการศึกษา ระดับอุดมศึกษา (CHE QA Online) ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

รู้จักกับสภา

ปรับตัวอย่างไร?
ให้ชีวิตและธุรกิจอยู่รอด
ในยุค New Normal

ขอบคุณข้อมูลจาก :

ธรรมนิติ
DHARMNITI

ในวิกฤติที่มีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย อย่างการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ที่สร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตหรือการเข้าถึงของผู้คน การปรับตัวสู่ยุคดิจิทัลและใช้ช่องทางออนไลน์ในการทำงานมากขึ้นในกลุ่มธุรกิจ รวมถึงการเตรียมรับมือสังคมยุค New Normal ที่จะเป็นวิถีชีวิตใหม่หลังพ้นวิกฤติโควิด-๑๙ ที่หากรู้สถานการณ์และปรับตัวได้ก่อน ย่อมได้เปรียบ

New Normal คืออะไร?

New Normal คือความปรกติใหม่ หรือฐานวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งหมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ ที่แตกต่างจากอดีตเพราะได้รับผลกระทบจากบางสิ่ง บางเหตุการณ์ จนแบบแผนและแนวทางที่คุ้นเคยเกิดการเปลี่ยนแปลงสู่วิถีชีวิตใหม่ เมื่อเวลาผ่านไปจะทำให้เกิดความคุ้นชิน และกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปรกติ

ที่มาของ New Normal

New Normal ถูกใช้ครั้งแรกโดยบิลล์ กรอส (Bill Gross) ผู้ก่อตั้งบริษัทบริหารสินทรัพย์ชาวอเมริกัน โดยใช้อธิบายภาวะเศรษฐกิจโลก หลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจแฮมเบอร์เกอร์ ในสหรัฐอเมริกา ช่วงระหว่างปี ๒๐๐๗ - ๒๐๐๙ และถูกนำมาใช้สำหรับการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ถดถอยลง และมีโอกาสที่จะไม่กลับมาเติบโตถึงระดับเดิมได้อีก

เทรนด์พฤติกรรมแบบ New Normal

๑) การใช้เทคโนโลยี และอินเทอร์เน็ต เทคโนโลยีควบคู่กับอินเทอร์เน็ตจะเข้ามามีบทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น ที่จากเดิมมีมากอยู่แล้ว แต่ในสังคมยุค New Normal สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปอยู่ในแทบทุกจังหวะชีวิต ไม่ว่าจะเป็น การเรียนออนไลน์ การทำงานที่บ้าน การประชุมออนไลน์ การซื้อสินค้าออนไลน์ การทำธุรกรรม และการเอ็นเตอร์เทนชีวิตรูปแบบต่างๆ อย่างดูหนัง ฟังเพลง

๒) การเว้นระยะห่างทางสังคม ผู้คนในสังคมจะเห็นความสำคัญของการเว้นระยะห่างที่เป็นแนวทางการใช้ชีวิตช่วงวิกฤติโควิด-๑๙ และจะดำเนินชีวิตแบบนั้นต่อไป โดยรักษาระยะห่างทางกายภาพเพิ่มขึ้น และใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการสื่อสารและการใช้ชีวิต ลดการปฏิสัมพันธ์ การไปสถานที่สาธารณะ และเน้นการทำกิจกรรมที่บ้านมากขึ้น

๓) การดูแลสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง โดยเกิดความคุ้นชินจากช่วงวิกฤติโควิด-๑๙ ที่ต้องดูแลสุขภาพและความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ และการล้างมืออย่างถูกวิธี และหมั่นสังเกตตัวเองเมื่อไม่สบายจะยังคงมีต่อไป รวมถึงการหันมาใส่ใจสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำประกันสุขภาพจะมีแนวโน้มมากขึ้น

๔) การใช้เงินเพื่อการลงทุน ยุค New Normal เป็นจังหวะที่ผู้คนยังระมัดระวังการลงทุนใหม่ๆ และลดการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เพราะแนวโน้มเศรษฐกิจยังไม่แน่นอน

๕) การสร้างสมดุลชีวิต การมีโอกาสดำรงงานที่บ้าน ลดจำนวนวันการเข้าออฟฟิศ หรือการลดการปะทะผู้คนในสังคม แล้วหันมาใช้ชีวิต และทำงานที่บ้าน ทำให้ผู้คนมองเห็นแนวทางที่จะสร้างสมดุลชีวิตระหว่างอยู่บ้านมากขึ้น และจะเป็นแนวทางในการปรับสมดุลชีวิตระหว่างเวลาส่วนตัว การงาน และสังคมให้สมดุลมากยิ่งขึ้น

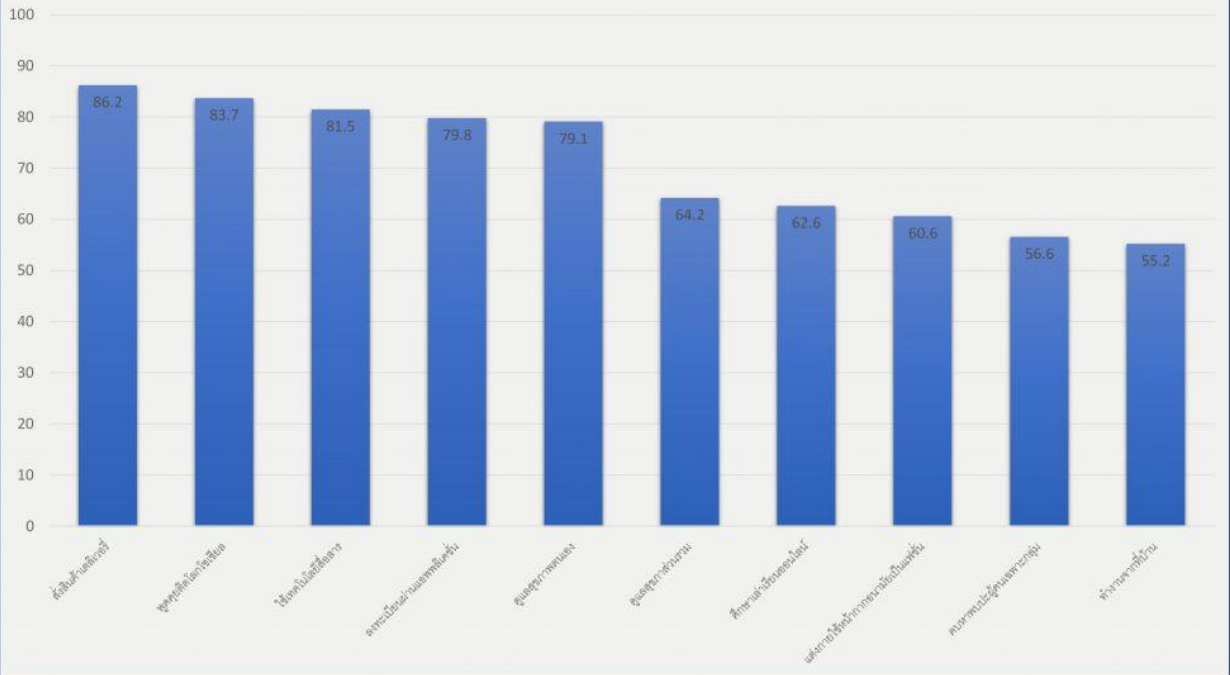
**แนวโน้มชีวิตยุค New Normal**

ความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้คนนั้น ได้มีการสำรวจโดยสำนักวิจัยซูเปอร์โพล (SUPER POLL) สถาบันวิจัยความสุขชุมชนและความเป็นผู้นำ ซึ่งได้เปิดเผยผลสำรวจภาคสนาม เรื่อง จริตใหม่ประชาชนหลังพ้นโควิด-๑๙ กรณีศึกษาประชาชนทุกสาขาอาชีพทั่วประเทศ จำนวน ๑,๒๕๕ ตัวอย่าง ซึ่งผลสรุปบางส่วนออกมา ดังนี้

- ร้อยละ ๘๖.๒ ระบุ สิ้นค้าเดลิเวอรี่มากขึ้น
- ร้อยละ ๘๓.๗ พุดคุย ติดโลกโซเชียลมากขึ้น
- ร้อยละ ๘๑.๕ ใช้เทคโนโลยีสื่อสาร โซเชียลมีเดียมากขึ้น
- ร้อยละ ๗๙.๘ คุ้นเคยลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ
- ร้อยละ ๗๙.๑ ดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น
- ร้อยละ ๖๔.๒ ดูแลสุขภาพส่วนรวมมากขึ้น
- ร้อยละ ๖๒.๖ ศึกษาเล่าเรียนออนไลน์มากขึ้น
- ร้อยละ ๖๐.๖ แต่งกายใช้หน้ากากอนามัยเป็นแฟชั่น ดูดีมีสไตล์มากขึ้น
- ร้อยละ ๕๖.๖ คบหาพบปะผู้คนเฉพาะกลุ่มมากขึ้น
- ร้อยละ ๕๕.๒ ทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) มากขึ้น

รู้จักกับสภา

แนวโน้มวิถีชีวิตใหม่ยุค New Normal ของประชาชนหลังผ่านพ้นโควิด-19



New Normal หลังวิกฤติโควิด-๑๙ กับการปรับตัว

ในวิกฤติโควิด-๑๙ New Normal ถูกพูดถึงและนำมาใช้อีกครั้ง ซึ่งครั้งนี้ขยายวงครอบคลุมไปถึงภาคธุรกิจ เศรษฐกิจ การศึกษา ชีวิตประจำวัน การทำงาน และสังคม

ผู้ประกอบการ เจ้าของธุรกิจ

ขณะที่โควิด-๑๙ กำลังระบายนั้น ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และการใช้ชีวิตของผู้คน แต่ยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ และเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลง บางธุรกิจอาจเติบโต เพราะปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงได้ ขณะที่บางธุรกิจอาจทรุดหรือปิดตัวเพราะไม่พร้อมรับมือความเปลี่ยนแปลงนั้น แน่นอนว่าเมื่อวิกฤติครั้งนี้ผ่านพ้นไป ย่อมพ่วงมาด้วยความเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ที่เรียกว่า New Normal ซึ่งจะเข้ามามีบทบาทและส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงในแนวทางและรูปแบบการดำเนินธุรกิจทุกขนาด โดยแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงมีดังนี้

๑) การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีด้านดิจิทัลในธุรกิจมากขึ้น เช่น การซื้อสินค้าและบริการ ผู้ประกอบการจะต้องเตรียมแนวทางสำหรับการสร้างประสบการณ์ใหม่ให้ผู้บริโภค เพื่อกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจซื้อทั้งช่องทางออนไลน์ และออฟไลน์

๒) การขายสินค้าแบบอัตโนมัติ พร้อมบริการข้อมูลแก่ลูกค้าแบบเรียลไทม์ เพื่อความรวดเร็วเข้าถึงทุกที่ทุกเวลา

๓) การนำหุ่นยนต์ ยานพาหนะไร้คนขับ หรือโดรนมาให้บริการ ในธุรกิจต่างๆ เช่น การศึกษา สุขภาพ การแพทย์

๔) การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อจัดการออนไลน์ เช่น กลุ่มธุรกิจอีเวนต์ อบรม สัมมนา

ประชาชนคนทำงาน

๑) การรักษาระยะห่างในที่ทำงาน คนทำงานที่เปลี่ยนจากการทำงานที่บ้าน และกลับมาเข้าทำงานที่บริษัท ยังคงคุ้นเคยกับการปฏิบัติแบบรักษาระยะห่างเพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อไวรัส และยังคงเห็นความสำคัญจากการดูแลสุขภาพในที่ทำงานมากขึ้น

๒) ใช้เทคโนโลยีช่วยทำงานมากยิ่งขึ้น จากการรักษาระยะห่างทางสังคมและการ Work from Home ที่เคยปฏิบัติจนเคยชิน ทำให้เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการทำงาน โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต และแอปพลิเคชันต่างๆ เช่น การประชุมงาน การส่งงาน

๓) มีการพัฒนาทักษะผ่านคอร์สออนไลน์ ในการทำงาน ช่วงโควิด-๑๙ ทำให้ผู้คนบางกลุ่มถูกเลิกจ้าง หรือถูกลดเงินเดือน การพัฒนาตัวเองเพื่อให้มีความสามารถ และเป็นผู้เชี่ยวชาญตามที่ตลาดแรงงานยังต้องการจึงมีความสำคัญ ดังนั้นการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ ผ่านช่องทางออนไลน์ จึงเป็นทางเลือกของชาวออฟฟิศที่ทำให้ได้พัฒนาตัวเองพร้อมกับที่ยังทำงานประจำได้อยู่

New Normal ในวันนี้อาจเป็นแนวทางในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และจะกลายเป็นคำที่ถูกพูดถึงอย่างปกติวิธียุคในอนาคตเหมือนกับที่เคยเกิดขึ้นแล้วในวิกฤติต่างๆ ก่อนหน้านี้ แต่การเตรียมพร้อมและตั้งรับอย่างดียิ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ทั้งธุรกิจและชีวิตสามารถดำรงอยู่ได้ไม่ว่าจะมีวิกฤติผ่านเข้ามา

สัณยคดีโควิด-19

ลดเครียดในผู้สูงวัยและครอบครัว

เรื่อง : อาจารย์ ดร.สุเทพ สถิตยทุธการ สาขาการพยาบาล จิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างมากต่อประชาชน เนื่องจากโควิด-๑๙ เป็นโรคใหม่ เรามักกลัวสิ่งที่ไม่รู้ และเลยเถิดไปจนถึงการแสดงความรู้สึกกลัว รังเกียจคนป่วย จนกลายเป็นความวิตกกังวล ความขัดแย้งภายในจิตใจและความเครียด ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะผู้ใหญ่และเด็ก แล้วเราจะทำอย่างไรให้ครอบครัวเข้มแข็งรับมือกับสถานการณ์ โควิด-๑๙ อย่างมีสติ ?

“แต่ละคนมีปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกันตามสถานการณ์ โดยการตอบสนองดังกล่าวของบุคคลมาจากพื้นฐานทางร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อมของบุคคลในครอบครัว ดังนั้นการจัดการกับความเครียดจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถข้ามผ่านวิกฤติทางด้านจิตใจนี้ได้” อาจารย์ ดร.สุเทพ สถิตยทุธการ สาขาการพยาบาล จิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าว

ความเครียดเกิดจากถูกกระทบจากสิ่งเร้าที่มากระตุ้นจากภายนอกและภายในตนเอง แต่ความเครียดก็อาจจะเป็นกลไกที่สามารถกระตุ้นบุคคลให้มีการปรับตัวและมีเพิ่มแรงต้านทาน “การมีความเครียดเปรียบเสมือนสัญญาณเตือนภัยที่ทำให้คนเราเตรียมรับมือกับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น แต่กลับกันหากสัญญาณเตือนภัยนี้ทำงานมากเกินไปอาจกลายเป็นโรคเครียดสะสมได้ ความเครียดเรื้อรังจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคทางกายและทางจิตได้” ดร.สุเทพ กล่าว

จิตเป็นกายนายเป็นบ่าว อาการความเครียดที่แสดงในผู้สูงวัยอาจปรากฏต่อร่างกาย คือ การหายใจถี่ หายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียดทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา กล้ามเนื้อกระดูก ผุดผดผื่นขึ้น แบบแผนของการรับประทานอาหารและการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป มีความยุ่งยากในการนอนและความสนใจในสิ่งรอบตัวน้อยลง บางคนที่มีโรคประจำตัวก็จะมีอาการเพิ่มมากขึ้น ส่วนผลต่อจิตใจได้แก่ หงุดหงิด ขาดสมาธิ ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้แย่ง แม้กระทั่งเรื่องง่ายๆ ที่เคยตัดสินใจได้ก็ทำไม่ได้ ความกลัวและกังวลเกี่ยวกับสุขภาพตนเองและบุคคลที่ตนเองรักอย่างมาก

“ทั้งๆ ที่มีผู้หายป่วยจากโรคนี้มากมาย แต่ผู้สูงวัยบางคนเชื่อว่าถ้าเป็นโรคนี้จะต้องตายแน่ๆ แล้วก็จะคิดเน้นอยู่กับสิ่งที่ตัวเองกังวล ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ขอให้ข้อมูลอย่างไรก็จะเลือกรับเฉพาะสิ่งที่ตัวเองเชื่อ จะตีกรอบเฉพาะเรื่องที่ตัวเองเป็นห่วง ดังนั้นบุตรหลานต้องรับฟังด้วยความเข้าใจ ให้ท่านระบายความไม่สบายใจ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ให้ข้อเท็จจริง มีรูปภาพประกอบ มีหลักฐานที่เห็นแสดงถึงวิธีการป้องกัน หรือพยายามหันเหความสนใจให้ดูทีวีรายการอื่นๆ เบี่ยงเบนไปทำอย่างอื่นที่สร้างสรรค์ ทำกิจกรรมงานอดิเรกที่ชื่นชอบและปลอดภัย” และถึงแม้ว่าผู้สูงวัยโดยปกติมักจะกลัวการเจ็บป่วยและระมัดระวังตัวเองอยู่แล้ว แต่ก็ยังมีผู้สูงวัยที่ไม่ยอมฟังและดื้อดึงทำตามใจเพราะถือว่ารู้มากกว่า ก็ต้องพยายามเข้าใจหลักการป้องกันตัวเพื่อประโยชน์ของตัวเอง

“ผู้ใหญ่บางคนยังอายุมากก็ยังมีพฤติกรรมถดถอยเหมือนเด็กเตือนให้กินอาหารร้อน หรือล้างมือก็จะถามว่าทำไม ดังนั้นจึงอาจจะต้องมีการอธิบาย เช่น บอกว่า ถ้าไม่ป้องกันตัวเองก็จะมีผลดีผลเสียต่อไปนี้ หากป่วยผลกระทบที่จะเกิดก็จะรุนแรงมากกว่าวัยอื่นเป็นต้น แต่ถ้าจะให้กลัวมากเกินไปก็จะทำให้เกิดความเครียด ความกลัวมากขึ้น จึงต้องทำอย่างพอดี เหมาะสม”

ดร.สุเทพ เสริมว่า เป็นธรรมชาติของโลกที่ว่า คนเราเกิดมาต้องพบปะเจอเจอความขัดแย้ง ภาวะวิกฤติ จึงต้องหัดเรียนรู้จัดการกับอารมณ์ความรู้สึกหรือความเครียดภายในจิตใจ แต่ในกรณี โควิด-๑๙ นี้ เราอาจจะยังไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ภายนอกแบบนี้ได้ เพราะเป็นเรื่องใหม่สำหรับทุกคน ดังนั้นก็ควรมาจัดการที่ตัวเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำให้ได้ง่ายขึ้นที่ เช่น หมั่นดูแลสุขภาพกาย ป้องกันตัวเอง สำหรับด้านสุขภาพจิต ก็รู้จักให้ “กำลังใจ” และ “ฝึกเมตตา” แก่ตนเองและครอบครัว ให้ฝ่าฟันวิกฤติและผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมของสมาชิกในครอบครัวไปด้วยกัน

“หากพบคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคนี้ก็ไม่ควรซ้ำเติม แต่ให้กำลังใจแล้วก็มีภาระสนับสนุนให้รักษาตัว เพราะไม่มีใครอยากเป็น ไม่มีใครอยากติดมันอาจจะเกิดอุบัติเหตุในชีวิตที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน อย่าให้อาการของโรคมาสร้างความกดดันให้กับผู้ป่วยหรือผู้ที่อยู่รอบข้าง แต่ควรจะเน้นเรื่องของการดำเนินชีวิตและการใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันอย่างปลอดภัย ไม่แพร่กระจายเชื้อ” ดร.สุเทพ กล่าว

การตีตราแสดงความรู้สึกกังวลว่าผู้ป่วยเป็นพาหะนำโรคไม่ได้ช่วยให้กระบวนการรักษาดีขึ้นกลับจะเป็นการผลักผู้ป่วยให้ออกไปเผชิญโรคตามลำพังผู้ป่วยก็จะยิ่งไม่กล้าบอกความจริง เพราะกลัวว่าสังคมจะไม่เข้าใจ ปกปิดประวัติแล้วก็ยังทำให้คนรอบข้างไม่ระวังตัว ดังนั้นต้องเปลี่ยนวิธีคิดและฝึกเมตตาว่าผู้ป่วยเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ถ้าเราละเลย เขาจะไม่หายเอง ถ้าเราไม่สนใจช่วยเหลือก็จะมีผลเสียออกไปยิ่งทำให้เป็นปัญหามากขึ้น การลดความเครียดในช่วงเวลากักตัวอยู่บ้าน หรือทำงานที่บ้านก็จำเป็น หลายท่านที่ทำงานนอกบ้านมาตลอดอาจจะรู้สึกอึดอัดที่ไม่ได้ออกไปเจอผู้คนอย่างที่เคยทำมาทุกวัน ดังนั้นการหากิจกรรมที่สร้างสรรค์ในบ้านทำเป็นสิ่งที่จะช่วยมากขึ้น

“ลองถามตัวเองดูว่าทำอะไรแล้วสุขภาพจิตของเราและคนรอบข้างดีขึ้น บางคนอาจชอบดูหนัง ชอบทำอาหาร เลี้ยงสัตว์ ประเด็นก็คือทำอะไรที่ทำแล้วมีความสุข ในช่วงเก็บตัวได้ก็ทำเลย อย่าไปแคร์ว่ามีสาระ ไม่มีสาระ ถ้าไม่ได้เป็นการแพร่เชื้อ รับเชื้อ ตัวเองทำแล้วมีความสุขก็ทำเลยนะ”

สิ่งสุดท้ายที่จะช่วยลดความเครียดก็คือการเสพข่าวอย่างมีสติ “ข่าวเกี่ยวกับ โควิด-๑๙ มีให้ฟังทุกวัน อาจจะดูร้ายแรง ฟังแล้วเครียด เพราะเราอยู่แต่บ้านทั้งวัน ฟังแต่ข่าวร้ายไม่ได้ออกไปไหน แต่อยากให้ฟังอย่างมีสติ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ก่อนแชร์ข้อมูล ข่าวอะไรที่ทำให้เครียดก็หลีกเลี่ยงอย่าไปเชื่อไปทำตามข่าวโซเชียล หรือข่าวเท็จ สำคัญที่สุดคือ “อยู่บ้านหยุดแพร่เชื้อ หยุดรับเชื้อ” เพื่อตัวเราและครอบครัวค่ะ”

สำนักงานสภามหาวิทยาลัย ขอแสดงความยินดีกับ อาจารย์ทวีศักดิ์ จงประดับเกียรติ

ที่ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา



ขอแสดงความยินดีกับคณาจารย์ที่ได้รับแต่งตั้ง
ให้ดำรงตำแหน่งทางวิชาการที่สูงขึ้น



มาตรการให้ความช่วยเหลือกับนักศึกษา บุคลากร และสังคม ในสถานการณ์ COVID – 19 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา



การให้ความช่วยเหลือกับผู้ป่วยและผู้อยู่ใน เกณฑ์เฝ้าระวัง

ประสานงานกับหน่วยงานด้านสาธารณสุข โรงพยาบาล กรมควบคุมโรค เพื่อให้ความช่วยเหลือ และฝ่ายอนามัยของ มหาวิทยาลัยติดตามดูแลอาการทุกวัน



การให้ความช่วยเหลือกลุ่มนักศึกษา

- การคืนเงินบางส่วน ได้แก่ ค่าบำรุงมหาวิทยาลัย ค่าบำรุงคณะ ค่าธรรมเนียมพัฒนาสาขาวิชา
- เพิ่มระยะเวลาการผ่อนการจ่ายค่าบำรุงการศึกษา
- ยกเว้นค่าปรับการคืนหนังสือล่าช้า จากสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
- การให้บริการและแจกเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ
- การให้บริการยื่นคำร้องเอกสารต่างๆ ทางออนไลน์
- ปรับรูปแบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยให้ยุติการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ
- ควบคุมดูแลสุขอนามัย คัดกรองนักศึกษา นักศึกษาต่างชาติ
- การจัดหางานพิเศษให้นักศึกษาทำงานที่บ้าน/หอพัก
- การจัดการเรียนการสอน และการสอบออนไลน์แบบเต็มรูปแบบ
- การจัดกองทุนมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา สู้ภัย COVID -19 สำหรับนักศึกษา
- ปรับรูปแบบการเก็บชั่วโมงกิจกรรมจิตอาสาของนักศึกษา



การให้ความช่วยเหลือกลุ่มบุคลากร

- การทำประกัน COVID - 19 ให้กับบุคลากรทุกคน โดยกรมธรรม์ของบริษัทที่พินัยประกันภัย
- การฉีดพ่นฆ่าเชื้อโรคตามห้องเรียน และอาคารต่างๆ

- การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำงาน ช่วง COVID – 19 โดยเฉพาะการทำงานที่บ้าน
- การจัดกองทุนมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา สู้ภัย COVID -19 สำหรับบุคลากร
- บริการจัดหาหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ



การให้ความช่วยเหลือกลุ่มสังคม

- ประสานงานกับหน่วยงานด้านสาธารณสุข โรงพยาบาล กรมควบคุมโรค เพื่อให้ความช่วยเหลือ
- ฝ่ายอนามัยของมหาวิทยาลัยมีการเฝ้าระวังติดตามสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ทุกวัน และการประสานงานเพื่อปฏิบัติงานร่วมกับกลุ่มจิตอาสา ได้แก่ กลุ่มสุริยาอาสา เพื่อช่วยเหลือชุมชน



กรณีเร่งด่วน

- การให้บริการและแจกเจลแอลกอฮอล์ล้างมือให้แก่ชุมชน
- การจัดทำหน้ากากอนามัยชนิดผ้า และเฟซชีลด์ (face shield) แจกชุมชน
- การจัดทำสื่อให้ความรู้ด้านการป้องกันโควิด – ๑๙ ให้แก่ชุมชน



การให้ความช่วยเหลืออื่นๆ

- การจัดตั้งคณะกรรมการประสานงานการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคไวรัสโคโรนา (COVID - 19)
- การยกเว้นค่าเช่าพื้นที่ให้แก่ร้านค้าต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย



สำนักงานสภามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

อาคาร ๑๐๐ ปี ศรีสุริยวงศ์ ชั้น ๑๔ เลขที่ ๑๐๖๑ ถนนอิสรภาพ แขวงทิวสุริยบุรี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทร. ๐-๒๔๗๓-๗๐๐๐ ต่อ ๑๐๑๘ โทรสาร. ๐-๒๔๖๖-๒๖๖๑

<http://uc.bsru.ac.th>

