



สามมิถุนายนดลดี
สมเด็จพระราชินีสุทิดาฯ

ทรงพิทักษ์อารักขาพระเจ้าอยู่หัวฯ
ราษฎรประจักษ์ทรงรักดีพระภูมินทร์

อุกษัยามดีเฉลิมพระชนมพรรษา
ทรงเก่งกล้าการทหารทั้งการบิน

โดยเสด็จไปทั่วทุกที่ถิ่น
ขอเทวีนเกษมสวัสดิ์พิพัฒน์เทอญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการสภามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ประพันธ์โดย : ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

จดหมายข่าวสำนักงานสภามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
BSRU COUNCIL NEWSLETTER

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๕ ประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



สำนักศิลปะและวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ขอเชิญประชาชนทั่วไปเข้าร่วมประกวด

วาดภาพเฉลิมพระเกียรติ

ในหัวข้อ “พระราชกรณียกิจ สมเด็จพระราชินีศรีแผ่นดิน”

เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

สมัครและส่งผลงานเข้าประกวด

ได้ตั้งแต่วันที่ ถึง **๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๔**

ชิงเงินรางวัล
๒๒,๐๐๐ บาท



ติดต่อสอบถามได้ที่

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

๑๐๖๑ ซอยอัสสัมชัญ ถนนอัสสัมชัญ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๗๓-๗๐๐๐ ต่อ ๑๕๐๐

เว็บไซต์ <http://culture.bsru.ac.th> . อีเมล culturbsru@gmail.com . เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/culture.bsru>



ดาวน์โหลด
ใบสมัครและหลักเกณฑ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏ บ้านสมเด็จ เจ้าพระยา

ทุ่มงบ
ประมาณ
รวมกว่า

40
ล้านบาท

ส่งกำลังใจ สู้ภัย COVID-19

ช่วยเหลือแก่ นักเรียน นักศึกษา บุคลากร และประชาชน

นักเรียนนักศึกษา

- ลดค่าธรรมเนียม นักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกระดับชั้น ร้อยละ ๒๐ ภาคเรียนที่ ๒ และ ๓/๒๕๖๓
- คืนค่าธรรมเนียมบางส่วนให้แก่นักเรียนโรงเรียนสาธิต ทุกระดับชั้น
- สนับสนุนการเรียนการสอนออนไลน์ นักศึกษาระดับ ปริญญาตรี รายละ ๑,๐๐๐ บาท
- ตั้งกองทุน “มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา สู้ภัย COVID-19”
- ยกเว้นการจัดเก็บค่าหอพักภายในมหาวิทยาลัย
- แจกหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ พร้อมทั้งมี บริการเจลแอลกอฮอล์ภายในบริเวณรอบมหาวิทยาลัย

บุคลากร

- จัดทำประกันภัยโควิด-๑๙ ให้แก่บุคลากร
- จัดทำโครงการ อบรม ส่งเสริม สนับสนุนการจัดการเรียน การสอนผ่านระบบออนไลน์อย่างต่อเนื่อง
- จัดซื้อเครื่องมือ อุปกรณ์ จัดหาระบบเพื่ออำนวยความสะดวกในการทำงานที่บ้าน (Work from Home)
- จัดตั้งกองทุนช่วยเหลือด้านการเงินแก่บุคลากรที่ได้รับ ผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)
- แจกหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ให้แก่บุคลากร

ประชาชน/ชุมชน

- จัดทำโครงการให้ความช่วยเหลือชุมชน ๔๐ ตำบล ที่มหาวิทยาลัยฯ รับผิดชอบ
- สนับสนุนความช่วยเหลือด้านปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ
- จัดทำโครงการให้คำปรึกษาแนะแนวแก่โรงเรียนในชุมชน ในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์และสนับสนุนด้านการเรียน การสอนต่าง ๆ
- จัดทำโครงการจิตอาสา ส่งอาจารย์ และนักศึกษาลงพื้นที่ ให้ความรู้ เรื่อง การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)
- จัดทำโครงการสนับสนุนช่วยเหลือชุมชน และสาธารณประโยชน์ ทั่วไปในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)

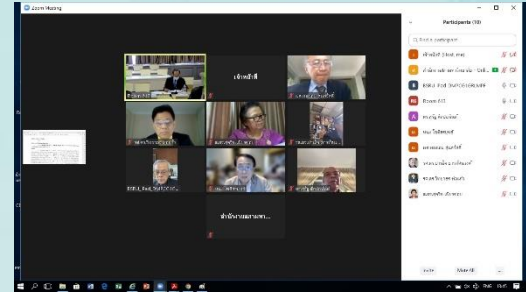
อื่น ๆ

- จัดตั้งคณะกรรมการประสานงานการป้องกันและแก้ไขปัญหา การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)
- ประสานงานเพื่อจัดหาวัคซีนให้แก่อาจารย์และบุคลากร
- อำนวยความสะดวกด้านการใช้พื้นที่ของมหาวิทยาลัยเป็นจุด ตรวจคัดกรองหาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)
- จัดส่งบุคลากรและนักศึกษาจิตอาสา เพื่ออำนวยความสะดวก การฉีดวัคซีนให้แก่ประชาชนทั่วไป ทั้งสรรพสินค้า ICONSIAM
- ส่งนักศึกษาและบัณฑิตด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ อาทิต เทคนิค การแพทย์ สาธารณสุขศาสตร์ และอาชีวอนามัยและความ ปลอดภัยเข้าร่วมเป็นจิตอาสาที่โรงพยาบาลสนามในเขต กทม.

เรื่องน่ารู้จากสภา

รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ คชสิทธิ์ นายกสภามหาวิทยาลัย เป็นประธานในการประชุม สภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ ๕/๒๕๖๔ (ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ด้วยโปรแกรม Zoom) เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ มีมติในประเด็นสำคัญต่างๆ ดังนี้

อนุมัติแต่งตั้ง อาจารย์พัชนี แสนไชย ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชานิติศาสตร์ (๖๑๐๕) อนุสาขาวิชาภาพยนตร์และภาพถ่าย (๖๑๐๕๐๕) ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๓



เห็นชอบ การเปลี่ยนแปลงอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร อาจารย์ประจำ หลักสูตร และรายละเอียดในหลักสูตร ดังนี้

- ๑) หลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน ฉบับปี พ.ศ. ๒๕๕๙
- ๒) หลักสูตรนิติศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการประชาสัมพันธ์และการสื่อสารองค์กร ฉบับปี พ.ศ. ๒๕๖๐
- ๓) หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต ฉบับปี พ.ศ. ๒๕๖๐
- ๔) หลักสูตรดุริยางคศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีตะวันตก ฉบับปี พ.ศ. ๒๕๖๐
- ๕) หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ฉบับปี พ.ศ. ๒๕๖๒
- ๖) หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารเพื่อการจัดการ ฉบับปี พ.ศ. ๒๕๖๑



เห็นชอบ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร เทคโนโลยีและนวัตกรรม (หลักสูตรใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๔) โดยให้ปรับแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ



เห็นชอบ แนวทางการพัฒนาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิทยาการการสอนคณิตศาสตร์ (หลักสูตรใหม่) โดยให้ปรับแก้ไขเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ



เห็นชอบ (ร่าง) ระเบียบมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ว่าด้วย การเก็บค่าบำรุงมหาวิทยาลัย ค่าบำรุงคณะ และค่าธรรมเนียม พิเศษ เพื่อการพัฒนาสาขาวิชา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคการศึกษาฤดูร้อน ปีการศึกษา ๒๕๖๓ พ.ศ. ๒๕๖๔

รู้จักกับสภา



โควิด-19 ระบาดและกระทบทุกมิติของชีวิตมนุษย์ รวมถึง ‘โลกการศึกษา’ ที่ความรุนแรงและผลกระทบเกิดขึ้นอย่างชัดเจนยิ่งกว่าครั้งไหน มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมเพื่อต้านโรคถูกนำมาใช้ ทำให้สถานศึกษาหลายแห่งต้องปิดชั่วคราวและหันมาใช้วิธีเรียนออนไลน์แทนพร้อมกับที่นวัตกรรมทางการศึกษาและตลาดออนไลน์เกี่ยวกับการศึกษาที่เข้ามาช่วงชิงโอกาสครั้งนี้ด้วย

แน่นอน ทุกคนย่อมได้รับผลกระทบจากโรคระบาด ‘เหมือน’ กัน แต่เชื่อว่าทุกคนจะได้รับผลกระทบ ‘เท่า’ กัน เราเห็นภาพเด็กที่ยากจนและขาดโอกาสทางเศรษฐกิจ-สังคม ถูกโรคระบาดซ้ำเติม ถูกทิ้งไว้ข้างหลัง และวิกฤตยิ่งถ่วงช่องว่างแห่งความเหลื่อมล้ำให้กว้างขึ้น ในขณะที่เดียวกัน เราเห็นเด็กที่ครอบครัวฐานะดีสามารถใช้วิกฤตครั้งนี้ไปสู่การหาโอกาสใหม่ให้ตัวเองเช่นกัน

101 ขวนคุณเปิดบทเรียนความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาในวันนี้โลกได้รับผลกระทบจากไวรัสอย่างหนักหน่วง โสเรียดตั้งแต่ภาพความเหลื่อมล้ำที่เพิ่มขึ้นในยุคโควิด การสูญเสียการเรียนรู้ ไปจนถึงผลจากการเรียนออนไลน์ที่ยังเปิดผลความเหลื่อมล้ำให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

1. การเข้าถึงการศึกษาเหลื่อมล้ำอยู่แล้วก่อนโควิด

ในประเทศยากจน เด็กจำนวนมากไม่มีโอกาสได้เรียน ไม่ว่าจะไม่มีหรือไม่มีโควิด เช่น ปี 2011 ชูแดนได้มีอัตราการเข้าศึกษาต่อในระดับประถมศึกษาเพียง 41% หรือปี 2013 เด็กในซีเรีย กว่า 1.8 ล้านคน ไม่ได้เข้าโรงเรียนเพราะสถานการณ์ความขัดแย้งในประเทศ

ในประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) มอบหมายให้โรงเรียนสำรวจจำนวนนักเรียนยากจนในสังกัด (นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่อครัวเรือนไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี หรือประมาณ 3,300 บาทต่อเดือน) พบว่า ในปี 2016 นักเรียนยากจนขั้นประถมมีจำนวน 2 ล้านคนจากทั้งหมด 3.1 ล้านคน ส่วนนักเรียนยากจนขั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีมากกว่า 8 แสนคนจาก 1.7 ล้านคน

ขณะที่ในระดับโลก สถิติในปี 2018 เด็กที่อยู่ในวัยประถมและมัธยมกว่า 258 ล้านคนต้องออกจากโรงเรียน แต่เมื่อโควิดแพร่ระบาด จำนวนเด็กที่ต้องออกจากโรงเรียน (อย่างน้อยทางกายภาพ) เพิ่มขึ้นสูงถึง 1.2 ล้านคน

2. ชีวิตที่หลบภัยไป เมื่อประตูละเรียนต้องปิด

ไม่ว่าจะเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วหรือกำลังพัฒนา โรงเรียนไม่ใช่แค่โรงเรียน แต่เป็นเหมือน safety net ของใครหลายคน เมื่อโรงเรียนในหลายประเทศถูกบังคับให้ต้องปิดตาข่ายรองรับนี้จึงพังทลายวับไปกับตา

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ เรื่องอาหารกลางวัน ในปี 2019 โครงการอาหารโลกประมาณการว่า เด็กอย่างน้อย 310 ล้านคนในประเทศที่มีรายได้ได้น้อยถึงปานกลางได้รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน แต่เมื่อโรงเรียนปิดก็พลอยทำให้เด็กจำนวนมากต้องเผชิญกับความหิวโหยและการขาดสารอาหารอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

นอกจากผลกระทบต่อผู้เรียนแล้ว โรงเรียนยังเป็นสถานที่ที่ช่วยให้ผู้ปกครองที่ทำงานนอกบ้านสามารถจัดการเวลาของตนเอง ทั้งในแง่การทำงานและการเลี้ยงดูลูก การปิดโรงเรียนจึงส่งผลกระทบต่อผู้ปกครองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน โดยเฉพาะกลุ่มผู้ปกครองที่เป็นพ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยว ครอบครัวยากจน และคนที่ไม่มีงานหรือบ้านเป็นของตัวเอง

3. การสูญเสียการเรียนรู้ เมื่อประตูละเรียนต้องปิด

เด็กยากจนได้รับผลกระทบมากกว่าเด็กรวย นักเรียนที่อาศัยในครัวเรือนที่อยู่ต่ำกว่าเส้นแบ่งความยากจน (poverty line) จะสูญเสียการเรียนรู้ 2.5 เดือน ส่วนเด็กนักเรียนมากกว่า 80% ที่อยู่ในครัวเรือนซึ่งอยู่เหนือเส้นแบ่งความยากจนจะสูญเสียการเรียนรู้ 1.6 เดือน

เด็กต่างเชื้อชาติเสียเปรียบมากกว่า จากการสำรวจผลของการปิดโรงเรียนในสหรัฐฯ ช่วงฤดูใบไม้ผลิปีที่ผ่านมา พบว่า กลุ่มนักเรียนผิวขาวจะสูญเสียการเรียนรู้ 1-3 เดือน แต่ถ้าเป็นนักเรียนที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเด็กผิวขาว (students of colour) จะเสียการเรียนรู้ไปถึง 3-5 เดือน และแม้สถานการณ์หลังจากนั้นจะค่อยๆ ดีขึ้น แต่กลุ่มเด็กผิวดำและกลุ่ม Hispanic ก็ยังคงได้รับผลกระทบมากกว่าอยู่ที่

4. การเรียนออนไลน์ยิ่งทวีความเหลื่อมล้ำ

ในระดับประเทศพบว่า ประเทศรายได้ปานกลางค่อนข้างต่ำ 65% สามารถจัดหาแพลตฟอร์มสำหรับการเรียนทางไกลได้ แต่ถ้าเป็นประเทศรายได้ต่ำจะมีน้อยกว่า 25% ที่ทำได้ ขณะที่ประเทศรายได้สูง (high income) ประชากรมากกว่า 87% สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ แต่ถ้าเป็นประเทศรายได้ต่ำอาจลดลงน้อยกว่า 17%

กลุ่มประเทศ OECD นักเรียนจากประเทศในกลุ่ม OECD เฉลี่ย 9% ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมกับการเรียนที่บ้าน แต่ถ้าเป็นในอินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และไทย ตัวเลขนี้จะสูงมากกว่า 30%

ประเทศแถบยุโรป นักเรียน 95% ในประเทศแถบยุโรปอย่างสวีเดน นอร์เวย์ และออสเตรีย มีคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการทำงาน แต่ในอินโดนีเซีย มีนักเรียนเพียง 34% เท่านั้นที่เข้าถึงคอมพิวเตอร์ได้

สหรัฐอเมริกา เด็กอายุ 15 ปีในสหรัฐฯ ที่ด้อยโอกาสทางเศรษฐกิจและสังคมมีเพียง 3 ใน 4 เท่านั้นที่มีคอมพิวเตอร์ใช้ เช่นเดียวกับเด็กผิวดำ เด็ก Hispanic ที่ขาดการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตที่มีเสถียรภาพ จากการสำรวจยังพบว่า เด็กจากครอบครัวยากจนราว 43% ต้องทำการบ้านผ่านโทรศัพท์มือถือ ขณะที่เด็กที่มีฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจดีมีคอมพิวเตอร์ใช้กันเป็นส่วนใหญ่

ประเทศแถบแอฟริกา โรงเรียนในหลายประเทศต้องปิดและใช้การเรียนทางไกลแทน เช่น การอ่านตำราเรียน และฟังโปรแกรมการศึกษาจากวิทยุ มีผลสำรวจพบว่า เด็ก 9 ใน 10 จากประเทศบูร์กินาฟาโซ (Burkina Faso) และ 6 ใน 10 จากประเทศไนจีเรียสามารถเข้าถึงการเรียนแบบนี้ได้ แต่ในประเทศมาลี มีเพียงเด็ก 3 ใน 10 เท่านั้นที่สามารถเรียนออนไลน์ และจำนวนดังกล่าวยังคงลดน้อยลงเหลือเพียง 2 ใน 10 เมื่อพูดถึงประเทศมาลี

นอกจากนี้ เด็กนักเรียนจากชนบทหรือที่มาจากครอบครัวยากจนได้รับผลกระทบจากการปิดโรงเรียนมากกว่า เนื่องจากความยากลำบากในการเข้าถึงไฟฟ้า อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ และวิทยุ เช่นในประเทศเอธิโอเปีย ที่ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในแถบชนบท

จิตแพทย์แนะ จัดการความเครียด รับมือ COVID-19 ไม่ให้ป่วยใจ



ท่ามกลางสถานการณ์ COVID-19 ทั้งแพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วย และทุกคนล้วนมีความเครียดและความกังวลใจ สองมาตุสัณนิคิดว่า เราจะช่วยกันรับมือ ดูแลจิตใจ และผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกันได้อย่างไร กับการจัดการความเครียดเพื่อรับมือ COVID-19 อย่างถูกวิธีที่จิตแพทย์อยากแนะนำ

ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นกลไกธรรมชาติของมนุษย์ในการเผชิญวิกฤติ

ความเครียดเป็นกลไกโดยธรรมชาติที่ช่วยให้มนุษย์เตรียมตัว วางแผน และรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้ามีใครสักคนที่ไม่รู้สึกเครียด ไม่กลัวติดเชื้อ ไม่สนใจว่าจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ไม่ฟังการประกาศจากรัฐบาล กลุ่มนี้ถือว่าผิดปกติและอาจนำไปสู่ความเสี่ยงมากมายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นการที่รู้สึกเครียด กังวล กลัว ตื่นตระหนกนั้นถูกต้องแล้ว และควรจะเป็นแบบนั้นเพื่อที่ทุกคนจะได้ชวนช่วยหาความรู้ หาข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจ มีการวางแผน และเตรียมการอย่างถูกวิธี

สถานการณ์ COVID-19 คุณมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่ CDC สหรัฐฯ แนะนำให้สังเกตอาการเหล่านี้

- ❁ อารมณ์เปลี่ยนแปลง แปรปรวน
- ❁ กลัว เครียด กังวล
- ❁ เบื่อ เฉยชา
- ❁ หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย
- ❁ นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท
- ❁ ผื่นผื่นต่อเนื่องเรื้อรัง
- ❁ พฤติกรรมการกินผิดปกติ บางรายกินไม่ลง บางรายกินมากผิดปกติ
- ❁ รู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่สดชื่น เฉื่อยชาลง
- ❁ ลดกิจกรรมลงอย่างชัดเจน เบื่อ ไม่อยากทำอะไร
- ❁ สมาธิจดจ่อไม่ได้ หลง ๆ ลืม ๆ ทำงานบกพร่อง
- ❁ สูญเสียการตัดสินใจ
- ❁ บางคนดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น หรืออาจมีการสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดมากขึ้น
- ❁ ผู้ป่วยที่มีโรคทางกาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ ในระยะนี้อาการอาจกำเริบแปรปรวน เช่น ปวดท้อง ปวดหัว ปวดตามตัวหรือมีผื่นขึ้น ตื่นตระหนก ฯลฯ
- ❁ เริ่มรู้สึกท้อแท้หมดหวัง รู้สึกไร้ค่า ไม่อยากมีชีวิตอยู่

สิ่งสำคัญคือ คนจำนวนมากไม่ตระหนักว่ามีความผิดปกติด้านอารมณ์ เมื่อไม่รู้ตัวก็ไม่ได้จัดการอย่างถูกต้อง จนอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน สมาธิไม่ดี ทำงานบกพร่องหรืออารมณ์แปรปรวนจนมีปัญหาความสัมพันธ์ ทั้งเรื่องส่วนตัวและกับเพื่อนร่วมงาน ความเครียดสะสมยังอาจนำไปสู่การตัดสินใจผิดพลาดนำชีวิตตึงได้โดยง่าย

COVID-19 ทำให้เครียดระดับสูง สาเหตุที่พบบ่อยเมื่อผู้ป่วยมาพบจิตแพทย์

1. กลัวการติดเชื้อ อาจเกิดความรู้สึกหวาดระแวงคนรอบข้าง คนใกล้ตัว แม้แต่คนที่ดูปกติที่สุด แข็งแรงร่างกายดีก็สามารถกลายเป็นผู้ติดเชื้อแบบไม่มีอาการและแพร่เชื้อได้โดยง่ายตาย ต้องระแวงแม้แต่ตัวเอง พอมีอาการไอแห้ง ๆ คัดจมูกก็เริ่มวิตกกังวลไม่แน่ใจว่าไปรับเชื้อมาแล้วหรือเปล่า หรือจะต้องไปตรวจหาเชื้อหรือไม่
2. สถานการณ์เปลี่ยนแปลงรายวัน มีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น นโยบายรัฐบาลปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์เกือบทุกวัน วันนี้อาจไปทำงานปกติ วันรุ่งขึ้นที่ทำงานอาจถูกปิด ในกรณีที่บางคนติดตั้งแอปพลิเคชันติดตามข่าวทุก 1 ชั่วโมง หรือมีเสียงเตือนทุกครั้งที่มีรายงานผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น อาจทำให้มีอาการตื่นตระหนกมากเกินไป
3. กังวลกับทุกเรื่อง นอกจากกลัวติดเชื้อ COVID-19 ยังมีความกังวลในเรื่องต่าง ๆ เช่น ตกงาน ปิดโรงงาน หยุดสายการบิน ปรับลดจำนวนพนักงาน ปิดโรงเรียน เป็นต้น ทำให้เกิดความกังวลในการใช้ชีวิต ความเครียดจากการติดตามข่าวรายวันอาจสะสมเป็นขยะโดยที่เราไม่รู้ตัว
4. ไม่รู้ว่าสถานการณ์นี้จะจบลงเมื่อไร สิ่งที่ทำให้ทุกคนเครียดมากที่สุดคือ การที่เราไม่มีทางรู้ได้ว่า สถานการณ์นี้จะเนิ่นนานอีกสักเท่าไร บางคนพยากรณ์ว่าภาวะระบาดจะยาวนานถึงปีหน้า เศรษฐกิจจะได้รับผลกระทบอีกยาว ปัจจุบันไม่สามารถรู้ได้เลยว่า เหตุการณ์จะแล้งอีกหรือไม่ เราเดินทางมาถึงจุดสูงสุดของภาวะระบาดหรือยัง แม้จะร่วมมือกับนโยบายเว้นระยะห่างทางสังคม ปฏิบัติตามรายงานของภาครัฐอย่างเคร่งครัด การแพร่ระบาดก็อาจจะยังไม่ยุติในระยะเวลานี้ใกล้

เดือนกุมภาพันธ์...เรื่องใกล้ตัว

ผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต (Mental Health) อยู่เดิม อาการอาจกำเริบรุนแรง

ก่อนเกิดวิกฤติ COVID-19 มีผู้คนจำนวนมากตกอยู่ในภาวะเครียด องค์การอนามัยโลก ได้มีรายงานเมื่อต้นปี 2020 ว่า ทั่วโลกมีคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประมาณ 264 ล้านคน โดยประเทศไทยพบอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากปี 2560 คือ 4.94 ต่อประชากรแสนคน เป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคนในปี 2561 นอกจากนี้ยังมีโรควิตกกังวล ซึ่งในสหรัฐอเมริกา มีรายงานผู้ป่วยวิตกกังวลโดย The Anxiety and Depression Association of America สูงถึง 18.1% ของประชากร หรือประมาณ 40 ล้านคน และยังไม่แนับรวมผู้ที่มีปัญหาติดแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่า เมื่อเกิดวิกฤติ COVID-19 เข้ามา ผู้ป่วยเหล่านี้มีอาการกำเริบหรือแย่ลง แม้ยังได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นหากคุณหรือคนใกล้ชิดเป็นคนหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มผู้ป่วยหรือสงสัยว่าจะป่วยอยู่ก่อน ช่วงนี้ควรพบจิตแพทย์เพื่อประเมินและรักษาอย่างเหมาะสม หรือหากมีนัดสม่ำเสมอ ก็ไม่ควรหยุดพบแพทย์ เพราะอาจนำไปสู่อาการรุนแรง และเป็นอันตรายได้ ซึ่งปัจจุบัน มีการให้บริการการรักษาทางไกล (E – Mental Health) ทำให้สะดวกมากขึ้น

รับมือกับสถานการณ์ COVID-19 อย่างเข้าใจ

1. **อย่าทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง** ความเครียดระยะยาวอาจทำให้เกิดภาวะที่ถดถอย หดหู่ นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ง่าย เช่น การทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตาย การลาออกจากงาน การย้ายที่อยู่ การขายบ้าน การหย่าขาดจากคู่สมรส การตัดสินใจผิดพลาดทางธุรกิจ การทะเลาะกับคนใกล้ชิด การกระทบกระทั่งกันในกลุ่มเพื่อนในระหว่างที่เราเผชิญกับความเครียด เป็นต้น อารมณ์ที่ไม่เป็นปกติ ทำให้มีโอกาสตัดสินใจทำสิ่งใดโดยไม่รอบคอบ คำแนะนำเบื้องต้นคือ ระหว่างนี้ไม่ควรมีการตัดสินใจในเรื่องใหญ่ๆ ทั้งสิ้น เพียงประคับประคองให้ผ่านสถานการณ์แต่ละวัน รักษาตัวให้ดี ระวังอย่าให้ติดเชื้อ COVID-19

2. **ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น** อาจเช็คข่าวสักวันละครั้งก็เพียงพอ เลือกรับข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น ประกาศของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น ลดการเสพโซเชียลมีเดีย ระวังระวังข่าวปลอม

3. **ปฏิบัติตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด** การเว้นระยะห่างทางสังคม กินร้อนช้อนกลาง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการสัมผัส

4. **ตรวจสอบอาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตัวเองสม่ำเสมอ** ระวังอาการซึมเศร้า การนอนที่ผิดปกติ การดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น หากมีอาการเหล่านี้จนถึงขั้นกระทบศักยภาพ หน้าที่การงาน หรือความสัมพันธ์ ควรพบแพทย์โดยเร็ว

5. **ใช้ชีวิตอย่างปกติและมีคุณค่า** แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราก็จำเป็นต้องดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ แม้จะต้องหยุดงานกักตัวอยู่บ้าน 14 วันก็สามารถจัดการกิจวัตรแต่ละวันให้มีสุขภาพดีได้ อย่างน้อยแต่จัดจ้อยอยู่กับข่าวจนป่วยทั้งใจและกาย

เทคนิคใช้ชีวิตให้ปกติ (Healthy Routine)

1. **กินให้เป็นปกติ ทำอาหารง่าย ๆ** เช่น หุงข้าว ทอดไข่ เป็นต้น แม้ไม่มีเวลาเวลาดก็ต้องกิน สดถึงมือรีบทำได้ พยายามรับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์

2. **นอนให้เป็นปกติ** การนอนหลับให้เพียงพอเป็นภูมิคุ้มกันชั้นดี ป้องกันไวรัสและป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ ปิดโทรศัพท์และปิดเสียงเตือนก่อนเข้านอน พยายามผ่อนคลายสิ่งรบกวนใจเข้าและออกก่อนนอน

3. **เชื่อมต่อกับผู้คน** แม้จะเจอเพื่อนฝูงคนเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้ แต่ยังสามารถเชื่อมต่อ พูดคุยปรึกษาหารือกันได้ โดยใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อถึงกัน หรือจะโทรหากัน การแยกตัวโดดเดี่ยวอาจทำให้ความเครียดมากขึ้น

4. **หากิจกรรมทำอย่าให้ว่าง** แม้จะ Work From Home ก็ควรทำตัวเหมือนปกติตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ออกกำลังกายตามยูทูปบนการไปฟิตเนส ทำงานบ้าน ทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ การเคลื่อนไหวเป็นยาดี ป้องกันภาวะซึมเศร้า เช่น เดินขึ้นลงบันได กระโดดตบ ทำท่ากายบริหาร เป็นต้น

5. **ทำสิ่งที่สนใจและงานอดิเรกที่ชอบ** เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ทำกิจกรรมในเงื่อนไขสถานการณ์ที่จำกัด เช่น ลองวาดรูปภาพด้วยอุปกรณ์เท่าที่มี อบรมชมหรือทำอาหารง่ายๆ ฟังเพลงหรือลองแต่งเพลง เล่นดนตรี ต่อจิ๊กซอว์ ทำงานประดิษฐ์ ผักโยคะ หัดเรียนภาษาอื่นๆ เป็นต้น

5. **ฝึกปรับทัศนคติ** “อย่าตระหนก อย่ากังวล” ความรู้สึกแย่เหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ยิ่งพยายามไม่คิด ความคิดจะเกิดขึ้นเอง วณอยู่แต่กับความรู้สึกลบตามหลักการ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) วิธีจัดการสามารถทำได้ ดังนี้

- **ทุกครั้งที่มีความรู้สึกแย่** เกิดขึ้นต้องรู้สึกตัว ให้รู้ว่าวันนี้รู้สึกไม่ดี จิตใจหดหู่ กังวล หรือรู้สึกโกรธไม่พอใจ บางครั้งรับรู้ได้โดยอาการทางร่างกายที่ผิดปกติ ใจสั่น ปวดหัว นอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อยล้าไม่มีเรี่ยวแรง บางคนหงุดหงิดตลอดเวลา ลองใช้เวลาสักวันละ 5 นาทีสำรวจ ทบทวนความคิด ความรู้สึก หรือการตอบสนองทางร่างกาย หรือถ้าไม่แน่ใจลองถามคนรอบข้างและคนใกล้ชิดได้

- **เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกลบ** ไม่ต้องพยายามปรับให้เป็นบวก หลักสำคัญคือ การอยู่บนพื้นฐานความจริง อยู่แบบกลางๆ (Neutral) มีทั้งลบและบวก แต่ลวันข่าวร้ายก็มีข่าวดีก็มามีมาก เป็นต้น เมื่อรู้สึกแล้วก็แค่รับรู้ว่าเป็นความรู้สึก ไม่ต้องไปหงุดหงิดซ้ำซ้อน ผิดหวังในตัวตัวเองว่าทำไมต้องเครียดขนาดนี้ ทำไมได้ขึ้นลึกที่การกดดันตัวเองเรียกว่า Worry About Worry คือ เกิดความรู้สึกไม่ดีขึ้นโดยธรรมชาติแล้วยังไปรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจกับความคิดหรือความรู้สึกนั้น ทำให้เสียพลังงานถึงสองต่อ

- **ยอมรับว่าความผิดพลาด** ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่อาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก บางบริษัทปิดตัวลง ปรับพนักงานออก ความรู้สึกผิดอาจทำให้หลายคนรู้สึกกดดัน ต่ำท้อตัวเองว่าบริหารล้มเหลว เราไม่เก่ง เราไม่ดี หรือตำหนิตนเองที่ไม่สามารถปกป้องลูกให้ปลอดภัย ไม่มีเวลาไปดูแลพ่อแม่ที่ถือเป็นกลุ่มเสี่ยง หลายคนพยายามอย่างที่สุดที่จะทำให้หน้าที่ทุกอย่างดำเนินไปได้ดีที่สุด แต่สุดท้ายก็ยังไม่พอ แม้แต่หมอ พยาบาลอาจดูแลผู้ป่วยอย่างเต็มที่ กาลัง ขณะเดียวกันก็รู้สึกแย่ที่ไม่มีเวลาให้กับลูก ไม่มีโอกาสไปดูแลคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งอาจจะเจ็บโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ในที่สุดผู้ป่วยที่ดูแลก็ยังไม่ดี เราต้องยอมรับว่า แม้เราพยายามอย่างเต็มที่ก็ยังอาจเกิดข้อผิดพลาด สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ไม่ใช่ความผิดของใครคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่เวลาที่จะมาตำหนิตัวเอง หรือสารวจว่าใครบกพร่อง ณ เวลานั้นทุกคนต้องการกำลังใจ แม้ผลลัพธ์จะออกมาอย่างไร เราจะไม่เสียใจ เพราะเราตระหนักว่าในสถานการณ์ที่ซอกจกต่าง ๆ มีมากมาย เราได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว

- **Mindfulness** ช่วยช่วยให้เร็วขึ้น เหตุการณ์นี้ยังคงจะดำเนินไปอีกสักระยะใหญ่ คล้ายการวิ่งมาราธอน ดังนั้นการที่เราพยายามเร่งสปีดเพื่อให้จบไวๆ อาจไม่เห็นผลเร็ว สุดท้ายอาจจะสะดุดล้มไปไม่ถึงเส้นชัย เมื่อรู้ว่าจะต้องรับมือกับความเครียดระยะยาว เราต้องผ่อนคลายบ้างเพื่อหายใจ ประคับประคองไปเรื่อยๆ ใช้ชีวิตให้ช้าลงสักนิด ขณะนั่งจิบกาแฟเช้าๆ ก็สูดดมกลิ่นกาแฟหอมๆ รับรู้สัมผัสอุ่นๆ นุ่มนวลละเลียดสัก 5 วินาที 10 วินาที ขณะทานข้าวไม่ต้องเปิดข่าวไม่ต้องคุยกันเรื่อง Covid-19 ลองใช้เวลาสั้นๆ รับรู้รสชาติ ขณะอาบน้ำลองสังเกตอุณหภูมิร้อนๆ อุ่นๆ ของน้ำ รับรู้กลิ่นหอมของแชมพูหรือครีมนวดน้ำ พักความคิดสัก 10 วินาทีแล้วค่อยๆ นวดเบาๆ ที่ศีรษะ แล้วลองฝึกที่จะจดจ่ออยู่กับวันที่เป็นปัจจุบัน นั่นคือช่วงที่ Mind ได้รับการบำบัด Take A Break หยุดทั้งความคิดลบและบวกทั้งความรู้สึกดี ความรู้สึกแย่ก็ไม่เกิด มีแค่ร้อนๆ เย็นๆ เสียๆ น้้า กลืนสบู เทคนิคนี้เรียกว่า Mindfulness ฝึกให้ได้วันละนิดเมื่อมีได้ เมื่อ Mind ได้พักเติมพลังเป็นระยะ จะมีเรี่ยวแรงออกไปสู้รบกับสถานการณ์ยากได้ใหม่ เหมือนเป็นการเก็บกวาดขยะความคิด ความรู้สึกออกเป็นพักๆ จะได้มีที่ไว้รองรับความคิดแย่ๆ ความรู้สึกลบๆ ที่จะกลับมาใหม่ทุกๆ วัน

- **Sharing is Caring** คงความสัมพันธ์ไว้ให้มัน แม้จะห่างกายตามนโยบาย Social Distancing แต่ไม่จำเป็นต้องห่างกัน สามารถโทรคุยกัน หรือจะ VDO Call ให้เห็นหน้ากันบ้าง พยายามอยู่ด้วยกันเรื่อง Covid-19 แม้แต่ช่วงที่ไปซื้อของ เราอาจกักตุนคนขาย ตามใส่สารทุกซอกทุกซอกบ้างก็ได้ (ต่างคนต่างใส่ Mask และเว้นระยะห่างกันแล้ว) การที่เราต่างคนต่างมีความทุกข์ วิตกกังวล และได้มีพื้นที่ที่สามารถระบายออกมาได้บ้าง และยังได้รับการตอบสนองในลักษณะที่ทำให้เรารู้สึกว่าเขากลับมาเหมือนกัน การแลกเปลี่ยนแบ่งปัน (Sharing) ถือได้ว่าเป็นอาวุธอันสำคัญ การพูดจาโต้ตอบอย่างเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แม้จะไม่รู้จักกันเป็นการเสียเวลา ช่วยให้มีกำลังใจและเกิดกำลังใจที่จะเดินหน้าร่วมสู้ไปด้วยกัน พลังของการพูด การหัวเราะ การให้กำลังใจเป็นยาสำคัญที่ทุกคนต้องการอย่างมากที่สุดในขณะนี้

กิจกรรมนำความรู้



กรุงเทพมหานคร จัดตั้งหน่วยบริการ

ตรวจเชิงรุก COVID-19

กลุ่มกรุงธนเหนือ

ณ มรภ.บ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา (เขตธนบุรี)

ระหว่าง

วันที่ 31 พ.ค. - 6 มิ.ย. 2564

โดยไม่เว้นวันหยุดราชการ

สอบถามเพิ่มเติม : 083-0367646, 085-0472466

สถานที่อาจเปลี่ยนแปลงตามเหมาะสม

BSRU News | Phone: BSRU | 0-2635-1000-02 PPD



มบส. หน่วยบริการตรวจเชิงรุก COVID-19 กลุ่มกรุงธนเหนือ

ระหว่างวันที่ ๓๑ พฤษภาคม - ๖ มิถุนายน ๒๕๖๔ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ให้ความสำคัญต่อยุทธศาสตร์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ของรัฐบาล และคำนึงถึงสุขภาพของประชาชนในพื้นที่เป็นหลัก โดยเปิดรับมหาวิทยาลัยให้ทางกรุงเทพมหานคร จัดตั้งหน่วยบริการตรวจโควิด ๑๙ เชิงรุก โดยมี **อาจารย์ ดร. สุรศักดิ์ เครือหงษ์ ผู้ช่วยอธิการบดี** พร้อมบุคลากร และเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกคอยให้การสนับสนุน ทั้งนี้ประชาชนในเขตธนบุรีเหนือที่เข้าเกณฑ์ผู้สัมผัสใกล้ชิดเสี่ยงสูงติดไวรัสก่อโรคโควิด ๑๙ สามารถเข้ารับบริการตรวจได้ที่จุดบริการ ระหว่างเวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ทั้งนี้ มีผู้เข้ารับบริการตรวจโควิดเชิงรุก รวมทั้งสิ้นจำนวน ๗,๐๐๐ คน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : สำนักประชาสัมพันธ์และสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

สำนักงานสภามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

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

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

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

