



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 15 เดือนเมษายน พ.ศ.2563 หน้า 1,3 มูลค่าข่าว 403,011.-



การแพร่ระบาดของโรค-ของเชื้อไวรัส “โควิด-19” ยังคงเกิดขึ้นทั่วทุกมุมโลก รวมถึงในประเทศไทย ซึ่งสำหรับคนไทยเรา...ก็แน่นอนว่า “สถานการณ์ภัยรุนแรง” เช่นนี้ย่อมจะทำให้คนไทยส่วนใหญ่ “กังวล” หรือถึงขั้น “เครียด” หรือแรงขึ้นไปถึงขั้น “ผวา-วิตกกังวล” ซึ่งก็มีเรื่องราวแปลกสำหรับปฏิกิริยาเช่นเรา ๆ ท่าน ๆ ทั้งหลาย

กังวล-เครียด-ผวา-วิตกกังวล...ย่อมเกิดขึ้นได้ หากแต่...เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องรีบตั้งสติให้ดี

ทั้งนี้ หากมองกันแต่ในประเทศไทย กับ “สถานการณ์ภัยรุนแรง” นั้นจริง ๆ แล้วคนไทยก็เคยเกิดขึ้นอยู่เนือง ๆ ซึ่งแม้ว่าในอดีตจะไม่เหมือนหรือไม่แรงร้ายเท่าเจ้า “โควิด-19” แต่ก็มีแง่มุมที่พอจะสะท้อนความทรงจำนำมาเปรียบเทียบเพื่อปรับจิตปรับใจให้ประคองสติ-ตั้งสติเพื่อที่จะดำรงตนให้ฝ่าฟันผ่านพ้นช่วงที่มีภัยไปให้ได้

อย่างเช่นเมื่อครั้งที่เกิด “มหาอุทกภัย” ปี 2554...

เมื่อครั้งที่เกิดน้ำท่วมใหญ่ปี 2554 ที่อาณาบริเวณของประเทศไทยเกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรงร้ายแรงในวงกว้าง ในครั้งนั้นก็ถือว่าเป็น “สถานการณ์ภัยรุนแรง” มาก ๆ ครั้งหนึ่ง ซึ่งคนไทยต่างก็ “กังวล-เครียด-ผวา-วิตกกังวล” ทั้งในเรื่องอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับชีวิตตนเองและคนใกล้ชิด ความสูญเสีย-เสียโอกาส ด้านทรัพย์สินเงินทอง การทำงานการทำการหากิน ที่ต้องหยุดลง ที่

ไม่สามารถทำได้ ซึ่งก็คล้าย ๆ กับสถานการณ์ในยามนี้ ในครั้งนั้น... “...ใจต้องแกร่ง คือจิตไม่ตก รู้จักค้นตัวแทนการตื่นกลัว ตั้งสติให้ได้แทนสติแตก มองปัญหาว่าสามารถคลี่คลายได้เสมอ เพื่อให้สามารถมองไกลไปถึงวันข้างหน้าได้...” ...นี่เป็นส่วนหนึ่งจากการระบุไว้โดย ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ในฐานะประธานโครงการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) อันเนื่องจากวิกฤติน้ำท่วมใหญ่ปี 2554 ซึ่งกับภัยกับ

**เครียด-ผวา-วิตกกังวล
'ปรับจิตสู่ภัย'
ก็เคยทำ 'ไทยทำได้!!'**

วิกฤติ “โควิด-19” นี้ก็นำมาปรับใช้ได้

มีสถานการณ์ภัยรุนแรงในอดีต...เราผ่านมาได้...

กับสถานการณ์ภัยรุนแรงในปัจจุบัน...ก็ต้องได้!!

ย้อนดูสถานการณ์ภัยรุนแรงที่เคยเกิดในไทยเมื่อปี 2554 ในครั้งนั้น...นอกจากผู้ที่ได้รับผลกระทบแล้ว นักวิชาการได้แบ่ง “คนไทยในวิกฤติ” ในเชิงปรากฏการณ์สังคมไว้ว่า...หลัก ๆ แบ่งเป็น “7 กลุ่ม” กล่าวคือ... 1. กลุ่มที่ยังไม่ได้รับผลกระทบ แต่ก็มีการตั้งสติ เตรียมพร้อมรับมือ, 2. กลุ่มที่ยังไม่ได้รับผลกระทบ

แต่แตกตื่นจนจิตเตลิด, 3. กลุ่มที่ทำตามหน้าที่ยึดภาระรับผิดชอบเป็นหลัก, 4. กลุ่มที่เข้าช่วยเหลือเพื่อน แบ่งปันผู้อื่น, 5. กลุ่มที่ร่วมด้วยช่วยกัน ช่วยอะไรได้ก็จะช่วย, 6. กลุ่มที่มีมือไม่พายแต่เอาเท้าราน้ำ ชอบแต่จะตำหนิหรือทำให้ผู้อื่นตื่นตระหนก, 7. กลุ่มที่คิดแต่จะเอาตัวเองให้รอด คนอื่นเป็นอย่างไรไม่สน

นำคิดหรือไม่?...ว่าควรจะเป็นกลุ่มไหนกัน?...

อย่างไรจึงจะดีว่าดี?...อย่างไรจะรอดได้จริง??



ทั้งนี้ กับ การดำเนินการแก้ไขสถานการณ์ภัยรุนแรงที่เกิดขึ้น ในประเทศ ก็แน่นอนว่าหลัก ๆ นั้นเป็นภารกิจหน้าที่โดยตรงของ ภาครัฐ โดยย่อมยึดโยงกับ ภาคการเมือง อยู่ด้วย ซึ่งการจะดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ก็ จำเป็นต้องมีความเป็นเอกภาพ มีการร่วมมือร่วมแรงร่วมใจกันโดยไม่แบ่งฝักฝ่าย มีการปรึกษาหารือกันทุก ๆ ส่วน มีการช่วยเหลือกันและกันในทุก ๆ ส่วน ไม่มีการขัดแย้งแก่งแย่งทะเลาะเบาะแว้งกัน เพื่อจะนำสู่การจัดการที่สามารถทำได้ดี-มีประสิทธิภาพ ซึ่งกับสถานการณ์ภัย

รุนแรงที่เกิดขึ้นในไทยอันสืบเนื่องจาก “ภัยโควิด-19” นั้น มิติภาครัฐ-ภาคการเมืองเป็นเช่นไร?...ที่สุดแต่คนมอง??

อย่างไรก็ดี...“มิติภาคประชาชนที่สำคัญ” เช่นกัน
ทั้งกับการป้องกันตนเอง...และแก้ไขปัญหามา

ในส่วนภาคประชาชน กับสถานการณ์ภัยรุนแรงที่เกิดขึ้นจาก “โควิด-19” นั้นนอกจากต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามมาตรการต่าง ๆ ของรัฐอย่างเคร่งครัด นอกจากจะต้องเคร่งครัดกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงจากโควิด-19 ทั้งกับตนเอง คนรอบข้าง คนในสังคมไทยโดยรวมแล้ว กับด้าน “จิตใจ” ก็ต้องไม่มองข้าม!!

“อย่าสิ้นหวัง-อย่าคิดสั้น”

แน่นอน... กังวล-เครียด-ผวา-วิตกกังวล...เกิดได้ หากแต่...เมื่อเกิดแล้วก็ต้องตั้งสติ ดังคำแนะนำในการดูแลจิตใจที่เคยมีออกมาเมื่อครั้งเกิด “มหาอุทกภัย” เกิดภัยรุนแรงเมื่อปี 2554 ที่ผู้สันทัดกรณีชี้แนะไว้... “...ต้องตั้งสติให้มั่น มองทุกปัญหาว่ามีทางแก้ไข จัดการปัญหาที่ละขั้นที่ละตอน ทำสิ่งที่ทำได้ สร้างความรู้สึกสำเร็จเล็ก ๆ จากสิ่งที่ทำเพื่อสร้างกำลังใจ ไม่จมอยู่กับปัญหาที่ยังแก้ไขอะไรไม่ได้ เลี่ยงการใช้สิ่งเสพติดในการจัดการความเครียด-ความทุกข์ใจ มองหาโอกาสในการช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่พอจะทำได้...”

คำแนะนำเหล่านี้... “กับภัยโควิด-19 ก็ปรับใช้ได้”

“ปรับจิตปรับใจสู้ภัยรุนแรง”...ไทย “เคยทำกันได้”

“กับภัยโควิด-19” ยุคนี้...เรา “ต้องทำกันได้อีก!!!”