

## การเยียวยาความกังวลใจจากวิกฤตโควิด-19

### ความเป็นมา

จุดประสงค์ของบทเรียนนี้เพื่อช่วยให้คุณให้ :

- เข้าใจโควิด-19 มากขึ้น
- สำรวจผลกระทบของวิกฤตโควิด-19 ต่อผู้คน
- สะท้อนถึงความรักและความห่วงใยของพระเจ้าท่ามกลางวิกฤตนี้
- เรียนรู้วิธีการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นในการเยียวยาบาดแผลในจิตใจจากโควิด-19

บทเรียนนี้สามารถนำไปใช้ได้ 2 รูปแบบ คือ

1. ใช้บทเรียนนี้เพียงบทเดียว โดยสามารถศึกษาต่อได้ในหนังสือ *การฟื้นตัวหลังจากภัยพิบัติ : คู่มือสำหรับการช่วยเหลือเบื้องต้นด้านจิตวิญญาณหลังจากภัยพิบัติ*
2. ใช้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มรักษะใจ เพื่อใช้ในกระบวนการเยียวยาโดยใช้บทเรียนนี้กับกลุ่มร่วมกับหนังสือ *การเยียวยารักษาบาดแผลเจ็บปวดภายในจิตใจ คริสตจักรสามารถเข้ามาช่วยเหลือได้อย่างไร*

บทเรียนนี้เหมาะที่สุดสำหรับใช้ในกลุ่มเล็ก ที่คุณสามารถร่วมอภิปรายคำถามสะท้อนการเรียนรู้และทำแบบฝึกหัดร่วมกัน หากใช้บทเรียนนี้กับตัวคุณเอง ให้จดบันทึกคำถามและแบบฝึกหัดต่างๆ เอาไว้ด้วย

การอภิปรายคำถามสะท้อนการเรียนรู้ก่อนอ่านข้อมูลของบทเรียนจะทำให้ได้ผลดีที่สุด เพราะจะช่วยให้คุณหรือกลุ่มเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง โดยที่ไม่ต้องรู้สึกกดดันว่าคุณจะตอบได้ “ถูกต้อง” หรือไม่ การเยียวยาจะเกิดขึ้นเมื่อคุณได้แบ่งปันความคิดและความรู้สึกของคุณกับผู้อื่น หรือหากคุณใช้บทเรียนนี้เองตามลำพัง การจดบันทึกก็จะช่วยให้คุณเกิดการเยียวยา

ในกลุ่ม คุณสามารถเรียนรู้บทเรียนทั้งบทพร้อมกันโดยใช้เวลา 2-3 ชั่วโมง หรือสามารถแบ่งบทเรียนออกเป็นช่วงๆ เพื่อใช้เวลาที่สั้นลง ในกรณีนี้ ให้จบแต่ละตอนด้วยการนำความกังวลของคุณไปไว้ที่พระเจ้าโดยการอธิษฐาน และให้เริ่มการพบกันครั้งถัดไปด้วยการทบทวน: สิ่งที่คุณจำได้จากบทเรียนที่แล้วมีอะไรบ้าง? พวกเขามีการสะท้อนการเรียนรู้หรือมีประสบการณ์อะไรที่พวกเขาต้องการแบ่งปันหรือไม่?

## ภาพรวมของบทเรียน

- ตอนที่ 1: เรื่องราว
- ตอนที่ 2: โควิด-19 คืออะไร?
- ตอนที่ 3: ผู้คนได้รับผลกระทบจากไวรัสตัวใหม่นี้อย่างไรบ้าง?
- ตอนที่ 4: การระลึกถึงความรักของพระเจ้าในช่วงเวลาของการแพร่ระบาดนี้
- ตอนที่ 5: เราจะได้รับการเยียวยาจากผลกระทบของวิกฤตโควิด-19 ได้อย่างไร?
- ตอนที่ 6: จบบทเรียน

### 1. เมื่อไหร่เรื่องนี้จะจบลง?

“คุณจะทำทุกอย่างที่โบสถ์ถูกยกเลิกอย่างนั้นหรือ เป็นไปได้อย่างไร?” จอห์น เพิ่งเดินทางกลับมาจากการทำธุระเรื่องธุรกิจของเขา และกำลังนั่งทานอาหารเย็นกับแอน ผู้เป็นภรรยา

แอนตอบกลับไปว่า “อิม คุณได้ดูข่าวในช่วงที่คุณเดินทางไหม?”

“แน่นอน ผมได้ดู แล้วเราก็พูดคุยกันเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาและผลกระทบที่จะมีต่อธุรกิจของเรา แต่ผมไม่คิดว่ามันจะหนักหนาขนาดนี้ สิ่งที่เรากังวลมากที่สุดก็คือ เรื่องเกี่ยวกับผลกระทบที่กำลังเกิดขึ้นกับคนที่ทำงานรับจ้างเป็นรายชั่วโมงนะ”

“ใช่” แอนกล่าว “คุณรู้จักใจ คนที่เล่นกีตาร์ที่โบสถ์ไหม? ฉันเจอเขาวันนี้และเขาก็พูดว่า เขากังวลมากเกี่ยวกับเรื่องการเงิน เพราะคอนเสิร์ตทั้งหมดถูกยกเลิก แล้วเขาจะจ่ายค่าเช่าได้อย่างไร อีกทั้งการแยกตัวก็เป็นเรื่องยากสำหรับเขา เพราะเขาไม่มีเงินพอที่จะซื้ออาหารเพิ่ม เขาดูเหมือนไม่ค่อยสบายและไต่ด้วย แต่เขาไม่ยอมกลับบ้าน เพราะหวังว่าจะสามารถหาเงินได้จากการสอนเด็ก”

วันต่อมาจอห์นและแอนต่างก็ตกใจที่ได้ยินว่าคุณบ้ำของจอห์นต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลเพราะติดเชื้อไวรัส พวกเขาไม่สามารถไปเยี่ยมคุณบ้ำได้ เพราะทางโรงพยาบาลไม่ให้เยี่ยม วันถัดมาเขาได้ยินว่าคุณบ้ำเสียชีวิตแล้วด้วยอาการแทรกซ้อนจากโรคที่ติดหอบ ต่อจากนั้นไม่กี่วันจอห์นก็ช่วยวางแผนจัดพิธีฝังศพให้กับคุณบ้ำของเขา เขาเห็นว่ามันน่าจะเป็นสถานการณ์ที่ไม่ปกติอีกต่อไป มีญาติเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่สามารถมาร่วมพิธีฝังศพของคุณบ้ำได้เพราะอยู่ในช่วงกักตัว จากนั้นเขาก็ได้รู้ว่าพิธีต้องถูกเลื่อนออกไปเพราะก่อนหน้านี้มีหลายคนที่ยืนรอใช้สถานที่ในการทำพิธีฝังศพเอาไว้ ดังนั้นเขาจึงต้องชะลอพิธีฝังศพคุณบ้ำไว้ก่อน จอห์นสนิทกับบ้ำของเขามาก และตอนนี้มีหลายเรื่องที่เขาต้องคิด เขาจึงรู้สึกว่าจะไม่สามารถที่จะโคกเศรำกับการสูญเสียคุณบ้ำของเขาได้

แอนก็ได้รับแจ้งว่าไม่ต้องไปทำงาน เพราะมีคนในที่ทำงานของเธอได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อไวรัส ช่วง 2-3 วันแรก แอนมีความสุขกับอิสระในการได้ทำงานบ้านที่เธอต้องการจะทำมานานหลายเดือนแล้ว แต่หลังจากนั้นไม่นานเธอก็รู้สึก

กระสับกระส่ายและเศร้า “เมื่อไหร่ชีวิตจะกลับมาเป็นปกติเสียที?” เธอคร่ำครวญกับจอห์น หลายสัปดาห์ผ่านไปเธอรู้สึกเป็นทุกข์มากขึ้น หลายครั้งเธอเหม่อลอย เธอสงสัยว่าพระเจ้าปล่อยให้เกิดขึ้นได้อย่างไร เธอถามกับตัวเองว่าเธอจะยังคงเชื่อว่าพระเจ้ารักเราและห่วงใยเราได้อย่างไร

ที่โบสถ์ของจอห์นและแอนมีการติดตามสมาชิกในโบสถ์อย่างดีที่สุด พวกเขาให้หัวหน้ากลุ่มเซลล์ช่วยติดตามสมาชิกในกลุ่มเซลล์ว่าเป็นอย่างไร ไม่ช้าผู้นำกลุ่มเซลล์ของจอห์นและแอนก็ได้ทราบถึงสภาพจิตใจของแอนและหาทางที่จะช่วยเธอและคนอื่นๆ กลุ่มเซลล์มีกลุ่มออนไลน์อยู่ก่อนหน้านั้นแล้ว เดียวนี้พวกเขาได้จัดให้มีการพูดคุยกันทางออนไลน์สัปดาห์ละครั้งและเรียนพระคัมภีร์ด้วยกัน สมาชิกคนอื่นๆ บอกกับแอนว่าสิ่งที่ช่วยพวกเขาได้คือการออกไปเดินออกกำลังกายในแต่ละวัน ไม่ว่าจะสภาพอากาศจะเป็นอย่างไรก็ตาม! ที่โบสถ์ของพวกเขามีการถ่ายทอดสดการนมัสการในวันอาทิตย์ หลังจากนั้นแอนเริ่มชินกับสภาพความเป็นจริงแบบใหม่ เธอรู้สึกอีกครั้งว่าพระเจ้าห่วงใยในสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วเธอก็พบวิธีในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

### คำถามสะท้อนการเรียนรู้

1. จอห์น แอน และใจ ได้รับผลกระทบจากไวรัสโคโรนา-19 อย่างไรบ้าง?
2. ที่โบสถ์ของจอห์นและแอนมีการช่วยกลุ่มเซลล์อย่างไรบ้าง?
3. อะไรคือสิ่งที่เชื่อมโยงกับคุณมากที่สุดจากเรื่องราวนี้?

มีข้อมูลมากมายที่ออกมาเกี่ยวกับโควิด-19 ในเวลานี้ให้คุณลองมาดูว่าโควิด-19 คืออะไร? และคุณรู้จักโควิด-19 มากน้อยแค่ไหน?

### 2. โควิด-19 คืออะไร?

โควิด-19 คือโรคที่มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส SAR-CoV-2 เป็นไวรัสโคโรนาชนิดใหม่ บางสายพันธุ์ของไวรัสโคโรนาที่เราอาจรู้จักคือไข้หวัด และโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS) กลุ่มของไวรัสเหล่านี้มักเกี่ยวเนื่องกับไวรัสจากสัตว์สู่มนุษย์ ไวรัสตัวใหม่นี้ทำให้เกิดโรคระบาด ไม่ใช่เป็นเพียงปัญหาของบางพื้นที่เท่านั้น แต่กำลังกระจายไปทั่วโลก ทั้งยังแพร่กระจายได้ง่ายมากและนำมาซึ่งการเสียชีวิต

โรคนี้แพร่กระจายจากคนหนึ่งสู่คนหนึ่ง โดยไวรัสที่อยู่ในละอองฝอยที่ตกลงมา ไวรัสแพร่จากคนที่ติดเชื้อผ่านการจาม การไอ การหัวเราะ ร้องเพลง หรือการพูดคุยกันตามปกติ เชื้อเข้าสู่คนอื่นผ่านทางตา จมูก หรือปากของพวกเขา ไวรัสยังสามารถมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวต่างๆ ได้หลายวัน ดังนั้นคุณสามารถได้รับเชื้อโดยการสัมผัสกับพื้นผิวที่มีเชื้อตกอยู่แล้วไปสัมผัสตา จมูก หรือปากได้อีกด้วย

## คำถาม

อ่านข้อมูลด้านล่าง และให้เขียนว่าข้อมูลดังกล่าวจริงหรือไม่จริงในความคิดของคุณ จากนั้นให้ดูคำตอบที่ถูกต้องที่อยู่ตอนท้ายของบทเรียน ดูว่าคุณถูกกี่ข้อ

1. อาการหลักของโรคโควิด-19 คือ มีไข้ ไอแห้งๆ และมีปัญหาด้านการหายใจ
2. คุณสามารถติดโควิด-19 ได้จากบางคนที่ไม่มีการแสดงอาการใดๆ
3. คนที่อายุน้อยไม่จำเป็นต้องกังวลเกี่ยวกับการติดโรคจากไวรัส
4. ทุกคนที่ติดโควิด-19 จะเสียชีวิตจากโรคนี้
5. โควิด-19 ถูกสร้างขึ้นมาโดยนักการเมือง เพื่อผลประโยชน์ของพวกเขาเอง
6. การได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลเป็นเพียงหนทางเดียวในการรักษาจากโรคนี้
7. การสวมหน้ากากอนามัยเป็นหนทางที่ดีที่สุดในการช่วยให้คุณปลอดภัยจากการติดเชื้อไวรัส
8. วิธีเดียวที่คุณสามารถฆ่าเชื้อไวรัสบนพื้นผิวต่างๆ ได้ คือ การใช้แอลกอฮอล์
9. หากถูกกักตัว คริสเตียนที่เข้มแข็งจะชื่นชมยินดีและจะพอใจในสภาพของตนเองเสมอ

## คำถามสะท้อนการเรียนรู้

1. ผู้คนในชุมชนของคุณพูดถึงเกี่ยวกับโควิด-19 อย่างไรบ้าง?
2. สิ่งที่คุณเพิ่งได้เรียนรู้เปลี่ยนความรู้สึกของคุณต่อสถานการณ์นั้นอย่างไรบ้าง?

ที่ผ่านมาเราเห็นถึงผลกระทบด้านกายภาพของโควิด-19 แล้ว ตอนนี้ให้เราคิดถึงผลกระทบด้านอารมณ์

## 3. ผู้คนได้รับผลกระทบจากไวรัสตัวใหม่นี้อย่างไรบ้าง?

### คำถามสะท้อนการเรียนรู้

1. วิกฤตที่เกิดขึ้นโดยไวรัสนี้ส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไรบ้าง?
2. คุณรู้สึก:
  - ก. หมดหนทางหรือไม่? โปรดอธิบาย
  - ข. โกรธหรือไม่? โปรดอธิบาย
  - ค. กลัวหรือไม่? โปรดอธิบาย

3. คุณสูญเสียอะไรไปบ้างจากสถานการณ์โควิด-19?
4. หากคุณเคยถูกแยกตัวจากผู้อื่น คุณได้รับผลกระทบอย่างไรบ้าง?

หลังจากอภิปรายหรือบันทึกคำตอบของคุณแล้ว ให้ดูรายการด้านล่างว่ามีสิ่งใดบ้างที่คุณยังไม่ได้นึกถึง

- **ความรู้สึกหมดหนทาง:** คุณอาจรู้สึกเหมือนไม่มีใครรับฟังความคิดเห็นของคุณ หรือสูญเสียการควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต คุณอาจรู้สึกว่าคุณเป็นเหยื่อของบางอย่างที่คาดไม่ถึงและอยู่เหนือการควบคุม ดูเหมือนโลกนี้ไม่มี ความสมเหตุสมผล ไม่มีทางรู้ว่าใครหรืออะไรที่เชื่อถือได้
- **ความโกรธ:** คุณอาจโกรธผู้นำซึ่งไม่มีการตัดสินใจดีพอ คุณอาจรู้สึกโกรธคนที่วิพากษ์วิจารณ์ผู้นำที่คุณให้การ สนับสนุน คุณอาจโกรธคนที่ไม่ปฏิบัติตามข้อบังคับ หรือคนที่ไม่มีการตัดสินใจที่ดี คุณอาจโกรธในสิ่งที่คนอื่น กำลังปฏิบัติต่อคุณ หรือคุณอาจโกรธแม้กระทั่งตัวเองสำหรับความผิดพลาดที่คุณได้ทำลงไป บางครั้งเมื่อเรา ตรวจสอบความโกรธของเรา เราพบว่าภายใต้มันเรากำลังแสดงออกถึงความกลัวของเรา
- **ความกลัว:** คุณอาจกลัวความตาย หรือการเปลี่ยนแปลง หรือสูญเสียงาน บ้าน วิถีชีวิต หรือการรับรู้ถึง เป้าหมาย หากผลตรวจไวรัสของคุณเป็นบวก หรือคุณมาจากกลุ่มคนที่มีโอกาสติดเชื้อสูง อยู่ใกล้ชิดกับกลุ่มคนที่ มีความเสี่ยงในการติดเชื้อสูง คุณอาจรู้สึกกลัวที่จะถูกคนอื่นรังเกียจ คุณอาจกลัวว่าจะไม่สามารถได้รับการรักษา สำหรับตัวคุณเองหรือคนที่คุณรักได้ คุณอาจกลัวว่าจะมีปฏิกิริยาต่อความกลัวมากเกินไปหรือน้อยเกินไป
- **การสูญเสีย:** คุณอาจสูญเสียหน้าที่การงาน รายได้ บ้าน หรือการติดต่อกับคนที่คุณรัก ผู้คนที่คุณรู้จักและรัก อาจเสียชีวิตโดยไม่มีโอกาสบอกลาหรือร่วมงานศพ งานอีเว้นท์ต่างๆ ที่คุณรอคอยให้เกิดขึ้นอาจถูกยกเลิก คุณ อาจสูญเสียจังหวะของชีวิตที่คาดหมายเอาไว้
- **การแยกตัว:** คุณอาจรู้สึกเศร้า โดดเดี่ยว กังวล คิดสั้น ถูกกักขัง หรือเบื่อ หากคุณต้องอยู่บ้านกับสมาชิกใน ครอบครัวในพื้นที่จำกัด คุณอาจรู้สึกวุ่นวายหรือรู้สึกว่าถูกรบกวน อารมณ์เหล่านี้อาจดึงพลังงานของคุณออกไป ทั้งหมดและทำให้คุณมีความรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา บางส่วนของความรู้สึกเหล่านี้อาจมีต่อเนื่องไปนานหลังจาก การกักตัวสิ้นสุดลง

ทุกคนจะรู้สึกเครียดในช่วงเวลานี้ ผู้คนเต็มไปด้วยความรู้สึกหมดหนทาง กลัว และสูญเสีย ผลกระทบจากการแยกตัวอาจ ทำให้รู้สึกที่ได้รับบาดเจ็บในจิตใจ ไม่ต้องแปลกใจหากความเจ็บปวดจากสิ่งอื่นที่คุณเคยมีในอดีตจะหวนกลับมาใน ช่วงเวลานี้

### คำถามสะท้อนการเรียนรู้

อะไรคือสิ่งที่ยากที่สุดสำหรับคุณในสถานการณ์นี้?

คุณได้ใคร่ครวญถึงผลกระทบของโควิด-19 ที่อาจมีต่อคุณเองและผู้อื่น และได้พิจารณาถึงสิ่งที่ยากที่สุดสำหรับตัวคุณเอง ในสถานการณ์นี้ ขอให้คุณใช้เวลาเพื่อใคร่ครวญถึงความรักของพระเจ้าในช่วงวิกฤตนี้

#### 4. การระลึกถึงความรักของพระเจ้าในช่วงเวลาของการแพร่ระบาดนี้

คุณสามารถเลือกแบบฝึกหัดที่คุณต้องการทำ หรือทำทั้งสองอย่างก็ได้

##### แบบฝึกหัด: วาดภาพความรู้สึกของคุณ

ให้เตรียมกระดาษเปล่าและปากกา สีเทียน หรือดินสอสี

1. ใช้เวลาเงียบๆ เพื่อใคร่ครวญว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไรในตอนนี้มีภาพอะไรบ้างที่เข้ามาในความคิดของคุณ?
2. วาดภาพอะไรก็ได้ที่เข้ามาในความคิดของคุณ ให้วาดภาพโดยไม่ต้องคิดอะไรมาก นี่เป็นเพียงการแสดงออกความรู้สึกของคุณ ไม่ใช่การทดสอบความสามารถในการวาดภาพ
3. อ่านหรือฟังพระคัมภีร์ โรม 8:38-39 และใช้เวลาเงียบๆ เพื่อใคร่ครวญข้อพระคำนี้

เพราะข้าพเจ้าแน่ใจว่า แม้ความตาย หรือชีวิต หรือบรรดาทูตสวรรค์ หรือเทพเจ้า หรือสิ่งซึ่งมีอยู่ในปัจจุบันนี้ หรือสิ่งซึ่งจะมีในภายหน้า หรือฤทธิเดชทั้งหลาย หรือซึ่งสูง หรือซึ่งลึก หรือสิ่งใดๆ อื่นที่ได้ทรงสร้างแล้วนั้น จะไม่สามารถทำให้เราขาดจากความรักของพระเจ้า ซึ่งมีอยู่ในพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเราได้

4. ให้วาดภาพอะไรก็ได้ที่คุณอาจรู้สึกหลังจากใคร่ครวญพระคำข้อนี้ คุณอาจวาดเพิ่มเข้าไปในภาพที่คุณได้วาดไปก่อนหน้า หรือคุณอาจวาดภาพใหม่ลงไปที่ด้านของกระดาษ
5. ใคร่ครวญภาพวาดที่คุณวาด แบ่งปันกับคนอื่นหากคุณรู้สึกสะดวกใจที่จะแบ่งปัน หรือบันทึกประสบการณ์ที่คุณได้รับ

##### แบบฝึกหัด: การสร้างภาพที่มีชีวิต

1. อ่านหรือฟังพระคัมภีร์ โรม 8:38-39 และใช้เวลาเงียบๆ ส่วนตัว อยู่กับข้อพระคำนี้

เพราะข้าพเจ้าแน่ใจว่า แม้ความตาย หรือชีวิต หรือบรรดาทูตสวรรค์ หรือเทพเจ้า หรือสิ่งซึ่งมีอยู่ในปัจจุบันนี้ หรือสิ่งซึ่งจะมีในภายหน้า หรือฤทธิเดชทั้งหลาย หรือซึ่งสูง หรือซึ่งลึก หรือสิ่งใดๆ อื่นที่ได้ทรงสร้างแล้วนั้น จะไม่สามารถทำให้เราขาดจากความรักของพระเจ้า ซึ่งมีอยู่ในพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเราได้

2. หากคุณอยู่กับคนอื่น ให้แบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มเล็กๆ หรือจับคู่กัน และเลือกว่าข้อพระคำตอนไหนที่มีความหมายมากที่สุดสำหรับคุณ ใช้เวลาประมาณ 10 นาทีในการแสดงข้อพระคำตอนนั้นโดยใช้ท่าทางของคุณ

หากคุณอยู่ลำพัง ให้แสดงท่าทางถึงข้อพระคำตอนที่มีความหมายมากที่สุดสำหรับคุณ (ยกตัวอย่างเช่น แสดงท่าทางซึ่งมือขึ้นด้านบนและลงด้านล่าง จากนั้นใช้แขนทั้งสองข้างของคุณไขว้กันในท่าทางที่บอกว่า “ไม่” เป็นการแสดงให้เห็นว่าไม่ใช่ทั้งโลกซึ่งอยู่เบื้องบนหรือโลกซึ่งอยู่เบื้องล่าง)

3. หากคุณอยู่กับคนอื่น ให้แสดงภาพชีวิตของคุณให้พวกเขาดู โดยทำทำนั้นค้างไว้อย่างน้อย 30 วินาที หากคุณกำลังใช้สื่อออนไลน์ ให้แต่ละคนผลัดกันแสดง คุณยังสามารถถ่ายรูปตัวคุณเองด้วยโทรศัพท์
4. อภิปรายคำถามต่อไปนี้

ก. มีสิ่งไหนในพระคำที่คุณเห็นภาพได้ชัดเจนมากขึ้นผ่านแบบฝึกหัดนี้? โปรดอธิบาย

ข. มีสิ่งไหนในพระคำที่ทำให้การปลอบประโลม หรือให้ความหวังแก่คุณ? โปรดอธิบาย

ค. คุณรู้สึกอย่างไรที่ได้ทำแบบฝึกหัดนี้?

## 5. เราจะได้รับการเยียวยาจากผลกระทบของวิกฤตโควิด-19 ได้อย่างไร?

### คำถามสะท้อนการเรียนรู้

1. อะไรที่กำลังช่วยให้คุณรับมือกับสถานการณ์นี้ได้?
2. อะไรคือสิ่งที่กำลังเป็นอุปสรรคสำหรับคุณในการรับมือกับสถานการณ์นี้?

แบ่งปันสิ่งที่ได้รับและเพิ่มเติมสิ่งที่เกี่ยวข้องจากหัวข้อด้านล่างที่ยังไม่ได้กล่าวถึง

### อารมณ์ต่างๆ

- ยอมรับว่านี่คือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบาดแผลในจิตใจ และยอมรับความรู้สึกต่างๆ ของคุณว่าเป็นเรื่องปกติ ซึ่งการมุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่พวกเขา กำลังบอกคุณ คุณก็จะสามารถตอบสนองได้ดีขึ้น
- บันทึกรายการสิ่งที่คุณสูญเสีย การที่เรารู้สึกเศร้าใจเมื่อสูญเสียไม่ใช่สิ่งที่ผิดปกติ
- เรียนรู้วิธีการสงบลงเมื่อคุณอยู่ในภาวะอารมณ์ที่รุนแรง ผ่านการหายใจอย่างช้าๆ ลึกๆ นึกถึงภาพที่ช่วยให้คุณรู้สึกสงบ
- พิจารณาว่าคุณรู้สึกดีถึงครึ่งโดยตรงส่วนไหนของร่างกายแล้วพยายามผ่อนคลายส่วนนั้นพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณกับคนที่คุณรู้สึกปลอดภัยและเป็นผู้ฟังที่ดี ลองรับฟังเรื่องราวของพวกเขา
- บอกพระเจ้าอย่างตรงไปตรงมาว่าคุณรู้สึกอย่างไร
- พักสงบในการดูแลของพระเจ้าที่มีให้คุณ

- หนุนใจเด็กและวัยรุ่นให้ปลดปล่อยความรู้สึกของพวกเขา ผ่านทางคำพูด ศิลปะหรือการเล่น และรับฟังพวกเขา
- หาแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้เกี่ยวกับโรค อันตราย และการรับมืออย่างเหมาะสม

### การแยกตัว

- ติดต่อกับผู้อื่นโดยไม่ต้องอยู่ใกล้กัน โดยการใช้อีเมล โซเชียลมีเดีย หรือในรูปแบบที่สร้างสรรค์อื่นๆ
- แบ่งปันข้อพระคำที่หนุนใจหรือปลอบประโลมกับผู้อื่น
- กำหนดกิจวัตรประจำวัน
- ออกกำลังกายและออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์หากทำได้ และพักผ่อนอย่างสม่ำเสมอโดยเข้านอนให้เป็นเวลาทุกคืน
- ทำบางสิ่งบางอย่างที่คุณชื่นชอบ
- ช่วยเหลือผู้อื่น อาจเป็นคนที่ได้รับผลกระทบจากไวรัสมากที่สุด
- หากิจกรรมต่างๆ ที่มีความหมายทำ

### คำถามสะท้อนการเรียนรู้

มีอะไรสักหนึ่งหรือสองอย่างที่คุณสามารถทำได้ และคุณคิดว่าสิ่งนั้นสามารถช่วยคุณได้? บันทึกสิ่งเหล่านั้นไว้

### 6. จบบทเรียน

1. ใช้เวลาเงียบๆ และจินตนาการถึงตัวคุณกับกระเป่าหรือกระเป๋าใบหนึ่ง ดูว่ากระเป่าของคุณเป็นแบบไหน?
2. นึกถึงความกังวลที่คุณกำลังแบกไว้ คุณกำลังกังวลเกี่ยวกับอะไรบ้าง? ให้นำความกังวลแต่ละอย่างใส่ไว้ในกระเป่าใบนั้น คุณสามารถทำสิ่งนี้ได้ด้วยการจินตนาการ การเขียนหรือการวาดภาพ แล้วนึกถึงน้ำหนักของกระเป่าใบนั้น
3. ใคร่ครวญถึงพระคำเหล่านี้:  

อย่ากระวนกระวายในสิ่งใดๆ เลย แต่จงทูลพระเจ้าให้ทรงทราบทุกสิ่งที่พวกท่านขอ โดยการอธิษฐานและการวิงวอน พร้อมกับการขอบพระคุณ แล้วสันติสุขของพระเจ้าที่เกินความเข้าใจจะคุ้มครองจิตใจและความคิดของท่านทั้งหลายไว้ในพระเยซูคริสต์” (ฟิลิปปี 4:6-7)



จงลดความกังวลทุกอย่างของพวกท่านไว้กับพระองค์ เพราะว่าพระองค์ทรงห่วงใยท่านทั้งหลาย  
(1 เปโตร 5:7)

4. ลดความกังวลของคุณลง โดยมอบสิ่งที่อยู่ในกระเป๋านั้นให้กับพระเจ้า ให้จินตนาการหรือวาดรูปกระบวนการนี้  
ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร?
5. แบ่งปันความรู้สึกของคุณเท่าที่คุณรู้สึกสบายใจในกลุ่มของคุณ หากคุณอยู่คนเดียวพยายามหาใครบางคน  
เพื่อแบ่งปันกับเขา!

ร้องเพลงหรือฟังเพลงที่ช่วยหนุนใจและจับบทเรียนด้วยการอธิษฐาน

### คำตอบของคำถาม

1. จริง
2. จริง ผู้คนสามารถส่งต่อเชื้อไวรัสได้ในเวลาสองสัปดาห์ก่อนที่พวกเขาจะแสดงอาการใดๆ การแยกตัวอย่างสิ้นเชิง  
อาจไม่สามารถทำได้ การจำกัดการสัมผัสกับผู้อื่นช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสได้ เหล่าผู้เชี่ยวชาญ  
แนะนำให้อยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร
3. ไม่จริง คนที่อายุน้อยสามารถรับเชื้อไวรัสและส่งต่อผู้อื่นได้ ถึงแม้ว่าพวกเขาเองจะไม่ได้ป่วยมาก พวกเขาต้อง  
ระมัดระวังในเรื่องนี้
4. ไม่จริง ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง เช่น เป็นหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ หรืออาจไม่แสดงอาการเลย อย่างไรก็ตาม  
ผู้สูงอายุ ( 65 ปีขึ้นไป) คนที่เป็นโรคหัวใจ โรคปอด มีปัญหาด้านการหายใจ หรือเป็นโรคเบาหวานมีความเสี่ยง  
สูงที่ป่วยแล้วจะมีอาการรุนแรง ดังนั้นเหตุผลที่ผู้คนมากมายเสียชีวิตจากโควิด-19 ก็มาจากการได้รับเชื้อ  
ไวรัส
5. ไม่จริง นี่เป็นเรื่องที่เห็นได้ชัดว่าไม่จริง และเป็นสิ่งอันตรายที่เชื่อแบบนี้
6. ไม่จริง ผู้คนส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้นโดยไม่ต้องมีการรักษา หรือการรักษาเล็กน้อย รายที่มีอาการรุนแรง  
จำเป็นต้องได้รับการรักษาจากโรงพยาบาลหรือคลินิก
7. ไม่จริง เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อจากไวรัส ให้ล้างมือของคุณบ่อยๆ ด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที ในแต่ละ  
ครั้ง หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา ปาก และจมูกของคุณ และให้ตัวคุณห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร  
หน้ากากอนามัยจะช่วยป้องกันไม่ให้มือของคุณไปสัมผัสกับใบหน้า และจะช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ  
เชื้อได้ หากผลตรวจเชื้อโควิด-19 ของคุณเป็นบวก หน้ากากอนามัยจะช่วยให้ป้องกันการแพร่กระจาย  
ของโรคสู่ผู้อื่น บุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องทำงานกับผู้ป่วยโควิด-19 ควรสวมหน้ากากอนามัยที่มี

คุณภาพสูง และสวมใส่ชุดป้องกันเชื้อโรค ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ในการใช้หน้ากากอนามัย

8. ไม่จริง คุณสามารถฆ่าเชื้อไวรัสบนพื้นผิวต่างๆ ได้ โดยการล้างสิ่งเหล่านั้นด้วยสบู่และน้ำ
9. ไม่จริง เพราะเราถูกออกแบบให้อยู่ในชุมชน และเราต้องการโลกที่เป็นระบบระเบียบ จึงถือเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้ที่จะมีประสบการณ์กับความรู้สึกหลายอย่างต่อบาดแผลในจิตใจและการสูญเสีย นี่ไม่ใช่สัญญาณว่าเรามีพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือขาดความเชื่อ

หมายเหตุสำหรับผู้ใช้: บทเรียนพิเศษฉบับนี้ได้รับการจัดทำเพื่อให้ใช้ได้กับทุกคนในช่วงเวลาการแพร่ระบาดนี้ และเนื่องจากภาวะฉุกเฉินของวิกฤตโควิด-19 คุณสามารถใช้บทเรียนโดยไม่ต้องผ่านการอบรมการเยียวยาบาดแผลในจิตใจ หากคุณต้องการรับการเยียวยาต่อไป คุณสามารถเข้าร่วมกลุ่มรักษารักใจ หรือเข้าร่วมการอบรมเพื่อเป็นกระบวนการเยียวยาบาดแผลในจิตใจ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.traumahealingthailand.org/> หรือเขียนอีเมลล์ถึง [tht@ccfthailand.org](mailto:tht@ccfthailand.org)