14 เมษายน วันครอบครัว

รู้จักกับวันที่ 14 เมษายน "วันครอบครัว" พร้อมข้อแนะนำ 4 ประการตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต อยู่บ้านเบรกระบาดของโควิด-19 เทคนิคง่ายๆ ที่ทุกครอบครัวทำได้ **วันครอบครัว** ถูกกำหนดขึ้นก็เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักถึงคุณค่าของสถาบันครอบครัว และใช้เวลาว่างในวันหยุดยาวช่วงเทศกาลสงกรานต์ เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้อยู่พร้อมหน้าและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เป็นการกระชับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และสร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัว อีกทั้งช่วงเทศกาลสงกรานต์ถือเป็นโอกาสที่ประชาชนจะได้เดินทางกลับบ้านเกิดเพื่อรวมญาติ พบปะครอบครัว ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับบุพการีที่ล่วงลับไปแล้ว รดน้ำดำหัวขอพรผู้เฒ่าผู้แก่ เพื่อเสริมสร้างความเป็นสิริมงคล ความอบอุ่น และความสุขของครอบครัวตามประเพณีไทยที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา

แม้ว่าปีนี้มีสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรน่า หรือ "โควิด-19" เกิดขึ้น หลายครอบครัวอาจไม่ได้กลับมารวมตัวเพื่อแสดงความรัก แต่ก็ยังส่งผ่านความรู้สึกดีๆ ความห่วงหาอาทร ตลอดจนความรักและความหวังดีให้กันด้วยวิธีอื่นๆ

โดยการนำ 4 เทคนิคอยู่บ้านเพื่อชาติเบรกระบาดเชื้อไวรัสโคโรน่า ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ โดย **นายแพทย์กิตต์กวี โพธิ์โน** ผู้อำนวยการโรงพยาบาล (รพ.) จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ จ. นครราชสีมา มาบอกต่อ

สำหรับวิธีการอยู่บ้านซึ่งจะให้ผลดีต่อประสิทธิภาพการควบคุมป้องกันโรค รพ.จิตเวชนครราชสีมาฯ มีข้อแนะนำให้ทุกครอบครัวใช้เทคนิคปฏิบัติ 4 ประการตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต ดังนี้

1. ทุกบ้านควรจัดทำกฎกติกาของบ้าน สำหรับใช้เป็นข้อตกลงร่วมเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน เช่น การล้างมือฟอกสบู่เหลวหรือสบู่ก้อนบ่อยๆ ,ลดการออกนอกบ้าน , อยู่ห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร หากสมาชิกคนใดไม่ทำตามกฎของบ้าน จะต้องกล้าบอกความจริงแก่ครอบครัว โดยต้องไม่มีการกล่าวโทษหรือซ้ำเติมกัน ทั้งนี้ให้ครอบครัวเป็นสถานที่พักพิงที่อบอุ่นใจ

2. ปรับวิธีการสื่อสาร เพื่อแสดงความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ในรูปแบบของการบอกหรือใช้ข้อความแทนการสัมผัสโอบกอดหรือจูบ เพื่อลดความเสี่ยงการสัมผัสเชื้อ ในกรณีที่สมาชิกในครอบครัวไม่ได้อยู่ด้วยกัน ขอให้ติดต่อพูดคุยกันทางโทรศัพท์หรือใช้โซเชียลมีเดีย เช่น ไลน์ วิดีโอคอลเป็นต้น จะทำให้สมาชิกเกิดกำลังใจและรู้สึกว่าอยู่ใกล้กัน

3. ใช้วิธีคลายเครียดในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อลดความเบื่อหน่ายขณะอยู่บ้าน เช่น การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อฝึกทักษะการเรียนรู้ของสมองให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีตามความถนัด ความสนใจ และความเหมาะสมของสถานที่ เช่น ทำอาหารใหม่ตำรับที่เคยไปรับประทานนอกบ้าน หรือตำรับที่เคยรับประทานในอดีต การทำขนม เย็บปักถักร้อย ปลูกพืชผักสวนครัว ไม้ดอก ไม้ผล หรือดูแลพืชสวนไร่นา ซึ่งจะได้ทั้งความสุขใจ และความเพลิดเพลิน

4. ดูแลจัดบ้านที่พักอาศัยให้สะอาดและปลอดภัย ซึ่งในช่วงที่มีโรคระบาดและเชื้อโรคติดต่อกันง่าย ให้จัดสถานที่ให้เป็นสัดส่วนเพื่อลดการใกล้ชิดกัน แยกของใช้เพื่อใช้เป็นการส่วนตัว เสมือนกับว่ามีคนติดเชื้ออยู่ในบ้านแล้ว เช่น แยกผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม ช้อนตักอาหาร และหากมีผู้สูงอายุอยู่ในบ้านด้วย โดยเฉพาะเป็นผู้สูงอายุที่ติดบ้านหรือติดเตียง ขอให้ใช้ผู้ดูแลคนเดิมเนื่องจากมีประสบการณ์และได้รับการฝึกทักษะการดูแลมาแล้ว ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเคยชินได้รับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันคงเดิม