

# www



Hope in  
a time of

COVID-19

เราจะผ่านวิกฤตินี้  
ไปด้วยกัน





# นิกิตวิทยาการปรึกษาออนไลน์

“ดร.เอ็น-ดร.สุวภูมิ วงศ์ทรงสวัสดิ์” นักจิตวิทยาผู้บุกเบิกการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ โดยใช้การสื่อสารแบบดิจิทัลเป็นสะพานเชื่อมกับผู้คนในการเยียวยาและหาทางออกให้ปัญหาชีวิต รวมถึงวิกฤตการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะโควิด-19

## จุดเริ่มต้นของการปรึกษาออนไลน์

“แรงบันดาลใจที่ทำให้ผมสนใจการเป็น ‘นักจิตวิทยาการปรึกษา’ เริ่มจากการที่ผมมีคำถามกับตัวเองเวลาที่มีความทุกข์ว่า ทำไมความรู้สึกแบบนี้ต้องเกิดขึ้นกับเรา แล้วจะทำให้ความรู้สึกเหล่านั้นหลุดออกไปจากใจได้อย่างไร

“จนกระทั่งผมได้มาเรียนหลักสูตรปริญญาโทและปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้ผมรู้จักธรรมชาติของจิตใจตัวเองมากขึ้น

คำถามที่เคียดเคืองวนเวียนเกี่ยวกับความทุกข์ก็ได้รับการตอบให้เข้าใจทั้งหมดจากการเรียนและการฝึกฝน ผมเริ่มตระหนักว่าส่วนใหญ่ที่เราทุกข์เพราะอาจมีความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตที่ยังไม่ถูกต้องนัก เมื่อเปิดรับแนวคิดที่ถูกต้องก็จะเริ่มเห็นภาพว่าเราจะใช้ชีวิตให้ดีขึ้นได้อย่างไรโดยที่ยังเป็นตัวของตัวเอง พร้อมกับมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้นรอบตัวด้วย

“จุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมสนใจเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เกิดขึ้นสมัยเรียนปริญญาโท ตอนนั้นผมคุยกับเพื่อนที่กำลังทุกข์หนัก โดยพิมพ์แชตทางเอ็มเอสเอ็นตั้งแต่เที่ยงคืนถึงตีสี่จนเขาสบายใจ ส่วนผมตั้งใจที่คิดหัวข้อทำวิทยานิพนธ์ออกแล้ว คือเรื่องการศึกษาแบบออนไลน์ ตลอดช่วงที่เรียนปริญญาโท-เอก ผมทดลองเปิดเว็บไซต์ให้บริการปรึกษาออนไลน์ฟรีแก่บุคคลทั่วไปด้วย ก็พบว่ามีความติดต่อมาขอปรึกษาจำนวนมาก

“หลังเรียนจบปริญญาเอกผมจึงตัดสินใจเปิดเว็บไซต์ OneMan Counselor.com และ FB : นักจิตวิทยาการปรึกษาคนหนึ่ง เพื่อเป็นช่องทางการสื่อสารและประชาสัมพันธ์บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผมให้บริการ ซึ่งมีด้วยกัน 4 แบบ คือ แบบพบตัว โทรศัพท์ วิดีโอคอล และแชต

“หน้าที่หลักของผมคือรับฟังและทำความเข้าใจโครงสร้างปัญหาของผู้มาปรึกษาทั้งในระดับเรื่องราวและในระดับจิตใจ ในกระบวนการผมจะมีการสะท้อนภาพให้ผู้มาปรึกษาได้เห็นทุกอย่างที่กำลังดำเนินอยู่ในชีวิตของเขา เช่น วิธีคิดและพฤติกรรมที่เขามักใช้เป็นประจำ สิ่งที่เขากำลังยึดติด สิ่งที่เขาให้คุณค่า สิ่งที่เขาคาดหวัง ความเป็นเหตุเป็นผลของทุกสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น การรู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้จะทำให้เขาเข้าใจตัวเอง เข้าใจปัญหา และเข้าใจว่าตัวเขามีส่วนในปัญหานั้นอย่างไรบ้าง เมื่อเข้าใจแล้ว การปรับเปลี่ยนมุมมอง แนวคิด และพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นก็จะเกิดขึ้นที่ตามมา ความสุขและความพอใจในชีวิตก็จะเกิดขึ้นโดยพร้อมกัน

“จากที่เปิดให้บริการมาประมาณสองปีครึ่ง ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ก็ยังนิยมมาพบด้วยตัวเอง เพราะชอบเห็นหน้าเวลาที่คุยเรื่องจริงจัง แต่คนที่เลือกใช้บริการแบบออนไลน์ก็มีจำนวนไม่น้อยเลย ซึ่งก็อาจเพราะสะดวกตรงที่ไม่ต้องเดินทาง หรืออย่างไรสถานการณ์โควิด-19 ที่ต้องรักษาระยะห่าง เราก็ใช้การ

ปรึกษาแบบออนไลน์แทนที่การพบตัวเพื่อป้องกันการรับเชื้อและแพร่เชื้อได้”

## ปรับชีวิตและแนวคิดรับมือวิกฤติโควิด-19

“โควิด-19 เป็นภัยคุกคามใหม่สำหรับทุกคน การแพร่ระบาดของภัยคุกคามที่มองไม่เห็น สร้างให้เกิดความกลัวขึ้นในจิตใจ กลัวป่วย กลัวตาย กลัวเสียคนที่รัก กระทั่งกระทบต่อเนื่องการใช้ชีวิต ทั้งการงานอาชีพ รายได้ และชีวิตประจำวัน การปรับตัวคือสิ่งที่พวกเราทุกคนต้องทำเพื่อให้ผ่านวิกฤตินี้ไปได้ ในฐานะนักจิตวิทยา ผมมองว่าเราสามารถดูแลตัวเองในสถานการณ์นี้ได้โดย

- **รู้ทันความกลัว** การรู้เท่าทันจะทำให้เรารักษาสติ ควบคุมประคองใจตัวเองไว้ได้ โดยไม่โดนความกลัวครอบงำจนเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น แพนิค เครียด ซึมเศร้า และวิตกกังวล ขณะเดียวกันเราควรรู้ให้ทันว่าสาเหตุของความกลัวมาจากปัจจัยอะไรบ้าง เช่น กลัวเพราะไม่รู้ว่าควรรับมืออย่างไร กลัวเพราะไม่รู้ว่าจะมีเงินพอใช้ไหม ฯลฯ

- **รับมือตามรูปแบบของความกลัว** เช่น หากความกลัวจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เพื่อให้มีข้อมูลเพียงพอ รู้ทันสถานการณ์ และรู้จักการปฏิบัติตัวให้ปลอดภัย หากเป็นความกลัวเรื่องการทำงานหรือการเงิน อาจใช้วิธีวางแผนเสริม วางแผนบริหารการเงินที่มีอยู่ หรือมองหาแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ

- **รับรู้อาสาสมัครแค่ออดี้** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากรู้ว่าตัวเองเครียดง่าย อาจเลือกแหล่งข้อมูลที่มีรูปแบบการสื่อสารที่ดี และจำกัดปริมาณการรับรู้อาสาสมัครในแต่ละวัน

- **น้อมรับรูปแบบชีวิตที่จำเป็นต้องเปลี่ยน** ยิ่งเราเรียนรู้ที่จะปรับตัวได้เร็วเท่าไร ความเครียดจากการปรับตัวจะลดลง

- **“ให้” และ “แบ่งปัน” ช่วยลดอบประโลมใจ** โดยธรรมชาติแล้วเมื่อเรากำลังถึงแต่ตัวเอง ความกลัวจะเพิ่มมากขึ้น แต่เมื่อเราเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จิตไม่ได้จดจ่อที่ตัวเอง ความกลัวจะลดลง การให้และการรับจะทำให้ได้สัมผัสถึงความงดงามของชีวิต การดำรงอยู่เพื่อเกื้อกูลกันและกันเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าการต่อสู้นี้มีความหมาย เราไม่ได้โดดเดี่ยวลำพัง ซึ่งจะเห็นได้จากการที่มีผู้คนเข้าไปทำงานอาสาสมัคร ช่วยบริจาคเงิน อาหาร ที่พัก หรือสิ่งของที่จำเป็นต่อบุคลากรทางการแพทย์

- **การตระหนักว่าเวลาคือสิ่งที่เราได้คืนมา** เช่น การที่เราใช้เวลาอยู่กับคนที่รักมากขึ้น มีเวลาทำกิจกรรมที่อยากทำแล้วยังไม่ได้ทำ มีเวลาได้กลับมาดูแลสุขภาพ ได้ออกกำลังกาย ได้นอนหลับพักผ่อนมากขึ้น มีเวลาทบทวนชีวิตที่ผ่านมา มีเวลาฝึกสติ ได้แยกแยะว่าอะไรที่สำคัญหรือไม่สำคัญกับชีวิต หรือมีเวลาได้เรียนรู้และเพิ่มพูนทักษะใหม่ ๆ

- **การตระหนักว่าแท้จริงแล้วชีวิตไม่แน่นอน** ซึ่งการตระหนักในความจริงข้อนี้จะทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างไม่ประมาท เพราะเราไม่มีทางรู้ว่าความตายจะมาเยือนเมื่อไหร่ จึงควรทำทุกวันให้มีคุณภาพ จะได้ไม่มีสิ่งใดให้เสียใจภายหลัง ขณะเดียวกันก็หมั่นฝึกปล่อยวาง ช่างมันบ้าง เพื่อให้จิตใจสงบสุข ไม่หวาดหวั่น หากวันสุดท้ายของชีวิตมาถึง

“ผมขอเอาใจช่วยให้ทุกคนผ่านวิกฤติชีวิตครั้งนี้ไปได้ครับ” ☺



ดร.สุวภูมิ วงศ์ทรงสวัสดิ์