

คู่มือกิจกรรมบำบัดจัดการชีวิตคิดบวกโควิด

นักกิจกรรมบำบัด คือ บุคลากรทางการแพทย์ผู้ได้รับอนุญาต ประกอบโรคศิลปะ มีมาตรฐานการปฏิบัติงานด้วยการตรวจประเมิน ส่งเสริม ป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพโดยการใช้กิจกรรมที่มี จุดมุ่งหมาย วิธีการ และอุปกรณ์ที่เหมาะสม ต่อการกระทำที่ เกี่ยวข้องกับความสามารถของผู้รับบริการตามประเภทของปัญหา ปัจจัยเสี่ยง ความบกพร่องทางด้านร่างกาย จิตใจ การเรียนรู้และ พัฒนาเกี่ยวกับเด็ก อารมณ์และสังคม **พูดง่าย ๆ คือ “ผู้เชี่ยวชาญ ทักษะการดำเนินชีวิต”**

คู่มือเล่มนี้ตั้งใจบอก **HOW TO** สำหรับประชาชนที่กำลัง “เก็บตัวอยู่ บ้านในช่วงโควิด” ให้มีความรักความเข้าใจในการจัดการชีวิตคิดบวกด้วย “การวางแผนทักษะการดำเนินชีวิตที่สมดุลด้านการจัดการเวลา-งาน-เงิน”

1. กิจกรรมบำบัดจัดการเวลา

1.1 ร่างกายของเรามีการบริหารเวลาตามธรรมชาติ (Biological Clock)

เช่น ตื่นตี 3-5 ปอดทำงานดีที่สุด ทานอาหารเช้าก่อน 9 โมง กระจายอาหารทำงานดีที่สุด ช่วง 11.00-13.00 น. ควรทานผักผลไม้บำรุงหัวใจ ช่วง 19.00-21.00 น. งดทานหนัก งดกิจกรรมตื่นเต้น ฝึกสมาธิ บำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ ช่วง 21.00-23.00 น. ควรทำร่างกายอบอุ่น ปรับสมดุลระบบย่อยอาหาร-ระบบหายใจ-ระบบขับถ่าย ถ้านอน 23.00-ตี 1 ให้ดื่มน้ำ 1 แก้ว ฤกษ์น้ำดีทำงานดีที่สุด เป็นต้น

1.2 ถ้าพูด “ไม่มีเวลา” “ฆ่าเวลา” ควรฝึกคิดใหม่ (New Normal)

เช่น ใน 24 ชั่วโมง คนวัยทำงาน 18 ปี ขึ้นไป ควรจัดสรร 6-6-6-6 คือ นอนหลับพักผ่อน 6 ชั่วโมง ทำกิจกรรมประจำวันบวกกิจกรรมการเรียนรู้ ดูแลสุขภาพให้จิตใจเข้มแข็ง-ร่างกายแข็งแรง 6 ชั่วโมง ทำงานหารายได้ บวกทำงานดูแลบ้าน/ที่พักออาศัย 6 ชั่วโมง และการใช้เวลาว่างอีก 6 ชั่วโมง ทำกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อคิดสร้างสรรค์ผ่านดนตรี ศิลปะ ท่องเที่ยว

ดูแลครอบครัว ดูแลผู้สูงอายุ ดูแลญาติพี่น้องที่ป่วยติดเตียง ดูแลธรรมชาติ
ทำบุญ ทำจิตอาสา และทำหน้าที่พลเมืองดี

1.3 ผู้นำชีวิตสำเร็จทำเรื่องสำคัญ ผู้ตามชีวิตคิดซ้ำทำแต่เรื่องด่วน

เช่น ในหนึ่งวันเรามี งานที่ไม่สำคัญไม่เร่งด่วน (รอได้ ฝากใครทำก็ได้ หา
เวลาเพียง 1 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์ หรือวันละ 20 นาที กับการติดตาม
ข้อมูลข่าวสารบนเท็งออนไลน์) งานที่ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน รีบทำส่งตาม
หน้าที่ มักเป็นเอกสารตามงานย้อนหลังของหน่วยงาน (ใช้เวลาวันละ 60
นาทีพอ) งานที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน (ใช้เวลาวันละ 30 นาทีพอ) คือ
กิจกรรมวางแผนพันธกิจชีวิตให้มั่นคงในระยะยาวเรื่องสุขภาพ การลงทุน
ประกันชีวิต การวางแผนทางการเงิน การงานที่ยุ่งยากทำทนาย และ
ความสัมพันธ์ครอบครัว ส่วนงานที่สำคัญแต่เร่งด่วน (ใช้เวลาวันละ 5-15
นาทีพอ) คือ กิจกรรมที่ต้องตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่ทันที ตรงนี้
อาศัยการฝึกทักษะเตรียมความพร้อมของผู้บริหารกว่า 5-15 ปี ด้านการ
จัดการความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาคนให้มีภาวะผู้นำเวลา-การเงิน-
การงานที่ไม่รอความสมบูรณ์แบบไม่คิดมากเรื่อง แต่ คิดวางแผน

จัดลำดับความสำคัญ มีสมาธิ ปลอดภัย ชัดเจน ให้ลงมือทำทันที ถึงเวลา
พักก็ต้องพักอย่างน้อย 5-30 นาทีทุก ๆ การทำงานอย่างตั้งใจ 20-90 นาที
เพื่อเกิดความคิดยืดหยุ่นสนุกกับงาน

2. กิจกรรมบำบัดจัดการงาน

2.1 ฝึกนิสัยตั้งงมมีการวางแผนดูแลสุขภาพ

ทุกเช้าหลังตื่นนอน ใช้เวลา 5-10 นาที ทบทวนรูปแบบการดำเนินชีวิตว่า
คิดกังวลเยอะไหม ที่มักพูดว่า “กลัวทำไม่ได้ ถ้าทำแล้วแย่ง คนอื่นจะ
มองไม่ดี เหนื่อยเบื่อไม่อยากทำ ไม่รู้ ๆ ๆ” ให้ปรับความคิดว่า “ความกลัว
เป็นเรื่องธรรมชาติ เราหยุดกลัวไม่ได้ เราเอาชนะความกลัวได้ด้วยการ
ตั้งใจเป่าลมหายใจออกทางปากยาว ๆ” จาก 1-10 คะแนน เราคิดว่า กลัว
กังวลกี่คะแนน ถ้า 10 คะแนนเต็ม ก็เป่าลมหายใจออกทางปากยาว ๆ 10
รอบ แล้วจึงเริ่มทำสิ่งที่ทำได้ง่าย เช่น การอาบน้ำอุ่นสระผมนวดตัวผ่อนคลาย
คลาย การแปรงฟันฝึกสมองด้วยมือข้างไม่ถนัดบ้าง การเคี้ยวอาหารที่ทำ
เองง่าย ๆ หนึ่งคำเคี้ยวให้ได้ 30-80 ครั้งคลายกังวล ทำแล้วสนุก ทำได้
ง่าย ทำสิ่งที่เราถนัด สักวันละ 20-30 นาทีต่อหนึ่งกิจกรรม เช่น วาดรูปสี

ต่าง ๆ อ่านหนังสือรอบรู้ ฝึกแต่งคำกลอน-เนื้อเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬา
เขียนบันทึกคิดพูดทำความดี เขียนบัญชีออมเงินรายวัน-เดือน-ปี เขียน
ตารางเวลาทำงานบ้านกับทำงานหารายได้ เต็มร่ำ ร้องเพลง ปลูกรดน้ำ
ต้นไม้สวยงาม-พืชกินได้ ดูแลสัตว์เลี้ยง ทำอาหารทานเอง ทำอาหารกับ
ครอบครัว ทำงานประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ งานฝีมือด้วยการปั้นการเย็บ
สวนมนต์เสียงไพเราะ ลองทำไปให้หลากหลาย มากกว่า 1 กิจกรรม อย่าง
น้อยวันละ 2-3 กิจกรรม ทำไปอย่างช้า ๆ ไม้รีบร้อน สบาย ๆ ผ่อนคลาย
40-90 นาที พุดขอขอบคุณตัวเองที่จะทำให้เสร็จในเวลาที่ย่างแผนไว้ ขอร้อง
ขอความช่วยเหลือได้ ถ้าเหนื่อยเบื่อก็หยุดพักด้วยการขยับร่างกายเดิน
มองธรรมชาติเพลินใจ ยืนนั่งพักสายตา กระทบตาเป็นจังหวะช้า ๆ 20
ครั้ง นวดหูสองข้างพร้อมดึงดึงหูให้ตึงตัวหายง่วง ต่อด้วยหายใจเข้าทาง
จมูกลึก ๆ แล้วกลั้นหายใจค้างไว้ นับในใจ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 แล้ว
หายใจออกทางจมูกยาว ๆ ทำไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกสดชื่น ก็กลับไปทำ
กิจกรรมต่อจนสำเร็จทีละนิดจิตแจ่มใสใน 1-4 วันติดต่อกัน ทำแบบนี้
อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน 3-8 สัปดาห์

2.2 ฝึกงานประจำทำหลายเดือนให้สงบสุขใจ

งานประจำ เช่น งานบ้าน ถ้าจำเจจะทำให้เครียดสะสมเพราะใช้เวลาเกือบ
ทั้งวันทุกวันตลอดหนึ่งสัปดาห์ ควรคิดทำแบบไม่จำเจ (สัปดาห์ละ 1-2 วัน
วันละ 1-3 ชั่วโมง) ทำงานบ้านเท่าที่มีความจำเป็น รู้จักพอประมาณตน
กระจายงานให้ครอบครัวช่วยกันทำได้ ไม่ให้รู้สึกคิดลบว่า “ต้องทำ” จน
เป็นภาระของชีวิต ไม่ย้ำคิดย้ำทำจนทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าจนเกินพอดี
พูดบอกตัวเองบ่อย ๆ ว่า “ขออนุญาตปล่อยวาง ให้เรารักตัวเองให้มาก ๆ
จงเปิดใจเรียนรู้มีงานประจำสำคัญอื่น ๆ ที่ทำให้เราสบายใจ” เช่น พูดคุย
ออนไลน์เห็นหน้าเพื่อนสนิทและคนที่รักที่ไว้ใจ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือ
ระบายความสุขทุกข์...รับฟังเห็นอกเห็นใจกันอย่างพอเหมาะพอควร สัก
วันละ 20 นาที ฝึกออกกำลังจิตให้คิดบวกกับฝึกออกกำลังใจให้มีสมาธิ
จะหลับตาหรือลืมตามองลงพื้น หายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ นับในใจ 1-2-3
แล้วค้างไว้ในปอด นับในใจ 1-2 ต่อด้วยหายใจออกทางจมูกยาว ๆ ซ้ำ ๆ
นับในใจ 1-2-3-4 ทำไปเรื่อย ๆ จนครบกำหนดเวลาที่ตั้งใจ ครั้งละ 10-15
นาที ทำก็ครั้งก็ได้ ยิ่งทำยิ่งดี ทำทุกวันต่อเนื่องกัน 10 สัปดาห์ เพื่อเพิ่ม

ความมั่นคงในการจัดการอารมณ์ให้คิดแก้ปัญหาอย่างมีสติได้ทันเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นในเวลาที่ไม่แน่นอนหรือคาดการณ์ไม่ได้

สุดท้ายการออกกำลังกายแบบผสมผสาน ตั้งแต่ขยับร่างกายขึ้นกระโดดตบ นับจังหวะ 1-20 ประสานมืองอเข้าสองข้างไปซ้ายทีขวาที นับจังหวะ 1-20 คว่ำตัววิดพื้น นับจังหวะ 1-20 ต่อด้วยท่าแพลงก์เกร็งหน้าท้องในท่าก้ามือลงน้ำหนักข้อศอกสองข้างพร้อมปลายเท้าแยกกันให้ลำตัวขนานไม่แตะพื้น นับจังหวะ 1-20 แล้วจบด้วยการวิ่งอยู่กับที่พร้อมเป่าลมหายใจออกทางปากไปเรื่อย ๆ จนหายใจเหนื่อย นับจังหวะ 1-20 แล้วต่อด้วยการรำกำหนดลมหายใจลมปราณเข้าออกประกอบด้วย 18 ท่าไทเก๊ก ไทชิ ซีกง ต่ำจี้ (ค้นใน YouTube ได้) ใช้เวลาเพื่อสุขภาพวันละ 10-30 นาทีเป็นอย่างน้อยให้ร่างกายแข็งแรง

2.3 ปรับสิ่งแวดล้อมให้ทำงานสร้างสรรค์ความสุข

สิ่งแวดล้อมนี้ เช่น จัดของในบ้านเพื่อเพิ่มพื้นที่ใช้สอยให้คิดเป็นระเบียบ เน้นหยิบใช้สอยได้ง่าย ใช้เวลาน้อย เพื่อเพิ่มพลังงานให้คิดเรียนรู้ทำสิ่งใหม่ ๆ ดีต่อใจในตารางชีวิตคิดบวกประจำวัน ไม่เร่งรีบ ไม่ฝืนใจ

จนเกินไป และได้ใคร่ครวญความคิดจิตพอเพียง ไม่ใช่เหนียว ประหยัด
ค่าใช้จ่ายแบบใช้เท่าที่จำเป็นจนเหลือเก็บออมไว้ใช้ในชีวิตระยะยาว
สิ่งของใดที่คิดมีเหตุผลเพื่อคงเหลือของที่ดีและสำคัญ ให้ตัดใจบริจาค
หรือทิ้งขยะรีไซเคิลได้เลย ลองคิดตอบคำถามต่อไปนี้จะได้รู้สึก “สุขใจที่
ได้ทิ้งสิ่งของที่เก็บสะสมในบ้าน” ดังต่อไปนี้

- ทิ้งสิ่งของนี้แล้ว เราจะไม่ซื้ออีกใช่ไหม
- เก็บสิ่งของนี้ไว้ เพราะเราจะนำติดตัวไปเที่ยวนาน ๆ ใช่ไหม
- ถ้าผ่านไป 3 ปี เรายังอยากใช้สิ่งของชิ้นนี้อยู่หรือไม่

สิ่งแวดล้อมที่สำคัญอีกอย่าง คือ สภาพห้องนอนที่เรามั่นใจให้นอนหลับ
พักผ่อนอย่างเพียงพอ คือนละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งเวลาเข้านอนกับตื่นนอนเป็น
ประจำวันให้คงที่ ทั้งวันทำงานกับวันหยุดทำงาน ไม่ควรเข้านอนเกินตี 1
เพราะตับจะขจัดสารพิษในร่างกายช่วงตี 1 - ตี 3 ไม่ควรทานอาหารหนัก
3 ชั่วโมง ก่อนเวลาเข้านอน ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนัก 2 ชั่วโมง ก่อน
เวลาเข้านอน และไม่ควรใช้อุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์มีแสงสีฟ้าใน
จอมคอมพิวเตอรื-มือถือ-แท็บเล็ต 1 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน

ตั้งนั้นกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่ควรทำ 1 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน ได้แก่
ฝึกหายใจด้วยกะบังลม-หายใจเข้าท้องป่อง-หายใจออกท้องแฟบ (5-10
นาที ไม่นับในใจ ให้วางมือหนึ่งที่หน้าอก อีกมือวางที่ท้อง รับรู้สึกจังหวะ
ขึ้นลงของมือสองข้างสลับกัน เวลาหายใจออกจะช้ากว่าหายใจเข้า 2 เท่า)
ฝึกไม่คิดแบบลืมตาในท่านั่งบนเก้าอี้ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง คลำ จับชีพจรตรงเส้น
เลือดบริเวณข้อมือทางนิ้วโป้ง (ให้รับรู้สึกสัมผัสเป็นจังหวะเปรียบเทียบกัน
ระหว่างมือขวากับมือซ้าย แล้วจับข้อมือข้างที่เต้นเร็ว นับในใจ 1-90 จน
สบายผ่อนคลาย) ยืดเหยียดขยับร่างกายเบา ๆ ทำโยคะ ตั้งใจยิ้มหัวเราะ
สัก 4 รอบ จัดวางตุตันไม้สี่เหลี่ยมกำลังฟอกอากาศในห้องนอน ทำสมาธิใน
ท่าสบาย ปรุงอาหารที่ไม่เคี้ยวเยอะ ชงเครื่องดื่มอุ่น ๆ ฟังเสียงผ่อนคลาย
เล่าฟังนิทาน สวดมนต์ภาวนา เขียนสื่อสารความรู้สึกนึกคิดดี ๆ สัก 5 ข้อ
ว่า “วันนี้ชีวิตเราได้คิดดี พุดดี ทำดี อะไรบ้าง เราอยากขอบคุณ-ขอโทษ
ตัวเองเรื่องอะไร เราอยากให้อภัยใคร เราอยากบอกรักใคร”

3. กิจกรรมบำบัดจัดการเงิน

3.1 ฝึกทักษะสร้างวินัยการใช้เงินให้เหลือเก็บระยะยาว

เริ่มใช้เวลาให้คุ้มค่าในแต่ละวัน ๆ ละ 30 นาที ในการฝึกกิจกรรมทำบัญชี

รายรับรายจ่ายอย่างง่าย ๆ ในสมุดบันทึกตัวเอง ได้แก่

- รวมรายการค่ากิน ค่าเดินทาง ประจำวันเป็นรายเดือนก็บาท
- รวมรายการค่าใช้จ่ายประจำเดือน ค่าเช่าที่พัก ค่าน้ำค่าไฟ กับค่า
หนี้สินแบบลงทุนเป็นสินทรัพย์ระยะยาว ค่าผ่อนบ้าน ค่าผ่อนรถ
ไม่ควรมีหนี้สินเกิน 40% ของรายรับทั้งหมด
- รวมรายการค่าใช้จ่ายจร (ขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่ประจำ) ค่าใช้มือถือ
อินเทอร์เน็ต ค่าน้ำมันรถ ค่าบัตรเครดิตเดือนก่อน (ถ้าเสียดอกเบี้ย
ควรปิดบัตรเครดิต) ค่าซ่อมแซมบ้าน ค่างานเข้าสังคมการกุศล ฯลฯ
- รวมรายรับที่เป็นเงินเดือนของงานประจำ กับ รายรับจากงานเสริม
แล้วเก็บเป็นเงินออมอย่างน้อย 20% ของเงินเดือน

- ถ้าไม่เหลือเงินออมเพื่อเก็บไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นจริง ๆ เช่น ป่วยหรืออุบัติเหตุจนเข้าโรงพยาบาลฉุกเฉิน ก็ให้บอกตัวเองว่า “เราจะตั้งใจออมเงินให้ได้ ไม่ใช่เงินเกินตัว” เราควรเหลือเงินออมอย่างน้อย 3 เท่าของรายจ่ายประจำเดือน
- หากมีปัญหาการออมเงินกับการปลดหนี้ไม่เป็นไปตามกำหนดแผนชีวิตทางการเงินของตัวเอง ขอรับรองให้ใช้เวลาวันละ 10 นาที อ่านเรียนรู้และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย สายด่วน 1213

3.2 ฝึกสร้างทักษะความรู้ใหม่ (Reskilling) ให้ทำงานเสริมพลังใจ

ในภาวะที่เรากำลังตกใจ เศร้า ท้อแท้ หหมดความหวัง เพราะไม่มีงานทำ จงตั้งใจใช้มือขวาเคาะกลางกระหม่อมเบา ๆ แล้วพูดเตือนสติตัวเองบ่อย ๆ ว่า “เราจะยิ้มสู้ มีความหวัง พึ่งตนเอง อดทน ชยัน ใจไม่ป่วย ๆ ๆ” ถ้ารู้สึกแย่ เหงื่อออกที่มือ ตัวสั่น เวลาได้ยินอะไรก็ตามเกี่ยวกับเรื่องเงิน ให้เดินไป

มาให้คลายความกังวลสัก 10 นาที หาอะไรที่สบายใจทำสัก 30 นาที เช่น
ลองนำของกินได้ในตู้เย็นมาลองทำอะไรง่าย ๆ ทานอย่างประหยัด พุดคุย
ขอคำแนะนำหรือค้นคว้าข้อมูลในการทำสิ่งที่ได้รายได้โดยไม่เลือกงาน
เป็นต้น ที่สำคัญทบทวนตัวเองในทักษะการจัดการเวลาที่เชื่อมโยงกับ
การเงินการงานที่ผ่านมาแล้ว 1-3 เดือน แล้วเขียนตอบคำถามต่อไปนี้ จะ
ได้มองเห็นภาพรวมของการเริ่มต้นยอมรับความจริงให้ยืมสู้กับวันใหม่ ๆ
ในทุก ๆ วัน

- เรามีเงินออมที่จะนำมาใช้จ่ายได้นานกี่วัน และเราน่าจะแบ่งเป็น 3 ส่วน (หารสาม) เพื่อนำมาใช้ใน 3 ช่วงของเดือน คือ วันที่ 1-10 วันที่ 11-20 และวันที่ 21-30 มีความเป็นไปได้อย่างไร อะไรคือสิ่งสำคัญ 3-5 อย่าง ที่จำเป็นต้องใช้จริงจังกในชีวิตช่วงโควิดนี้
- เราจะกัณวงเงินเพื่อใช้จ่ายในยามเจ็บป่วยของตัวเองและครอบครัวอย่างไร ถ้าไม่มีจะหามาได้จากใคร ที่ไหน แล้วจะคืนหนี้สินนี้เมื่อไร

- เราสามารถที่จะประหยัดและพึ่งพาตนเองให้กินอยู่หลับนอนอย่างพออดทนได้ หรือ อึด อึด สู้อึด กับความลำบาก คาดว่าจะได้นานถึงเมื่อไร พอจะคิดวางแผนทำกิจกรรมหารายได้อย่างไรในระยะสั้น (เดือนที่ 3-6) ระยะกลาง (เดือนที่ 6-9) และระยะยาว (เดือนที่ 9-12)

ไม่จำเป็นต้องหาคำตอบได้หมดใน 1 วัน โดยประสบการณ์ในคนไทยที่ได้รับคำปรึกษาจนก้าวข้ามปัญหาทางการเงินการงาน คือ รู้ใจตัวเองว่าจะจัดการปัญหาชีวิตช่วงโควิดได้อย่างไร ภายใน 4 วัน แต่ละวันใช้เวลาฝึกคิดใคร่ครวญอย่างมีสติสัมปชัญญะ (รู้ทันรู้จริงในเรื่องความสามารถจัดการปัญหาด้วยตนเอง) รวม 4 รอบหลังอาหารมื้อเช้า-กลางวัน-เย็น และก่อนนอน รอบละ 10-30 นาที ระหว่างการฝึกคิดใคร่ครวญ หากท่านมีความคิดลบเข้ามาแทรก นักกิจกรรมบำบัดแนะนำให้ค่อย ๆ คิดบวก ด้วยการฟังเสียงภายในใจของตนเองว่า “กำลังกลัวอะไร” ต่อด้วยการพูดให้ตัวเองได้ยินด้วยน้ำเสียงที่เข้มแข็ง “หายกลัว ๆ ๆ กล้าลองทำดู ๆ ๆ”

จากนั้นอยู่หนึ่ง ๆ ผีกหายใจแบบ 4-7-8 เพื่อคลายความเครียดวิตกกังวลเรื่อง
เงิน โดยเริ่มหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ พร้อมลิ้นแตะเพดานบนช่องปาก นับ
ในใจ 1-2-3-4 ค่อย ๆ นำพาลมหายใจเข้าไปค้างไว้ที่ช่องท้อง นับในใจ 1-
2-3-4-5-6-7 แล้วค่อย ๆ เป่าลมหายใจออกมาทางปากยาว ๆ นับในใจ 1-
2-3-4-5-6-7-8 ทำสัก 4 รอบ (ถ้าทำแล้วอึดอัด ให้ลดลงเหลือทำหายใจ
แบบ 4-4-4 แทน) แล้วค่อย ๆ กลับเข้าไปคิดใคร่ครวญเขียนวางแผนชีวิต
ต่อไปเท่าที่สบายใจ

คำอวยพรจากนักกิจกรรมบำบัดแต่ประชาชนชาวไทยในช่วงโควิด

"ขอบคุณคุณโควิด...แม้ว่าเราจะกลัว เราจะเปิดใจ ยอมรับ และรักตัวเองให้มาก ๆ
จงเข้มแข็ง ตั้งใจ เรียนรู้ ยึดสู้ อยู่กับการทำดีมีปัญญา"

ขอให้คิดบวก วันละ 10 นาที จงค้นคว้าเรียนรู้ดูตัวเองให้คิดเป็น...

จงใจเย็น เห็นความจริง ฟังฟังตน คนทำดี...ขอบพระคุณผู้อ่านทุกท่าน

ผู้เขียน ผศ.ดร.ก.บ.ศุภลักษณ์ เข้มทอง นักกิจกรรมบำบัด คณะกายภาพบำบัด ม.มหิดล

ผู้พิสูจน์อักษร ก.บ.อินทิรา อะตะมะ นักกิจกรรมบำบัด สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต