



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

**RAMA**  
CHANNEL

# รับมือ ความเครียด จาก โควิด-19

## พฤติกรรมที่บ่งบอกว่า คุณกำลังเครียด

### ไม่กล้าออกไปไหน

รู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจ  
เมื่อต้องเจอสถานการณ์  
ที่อาจมีอันตรายกับตัวเอง  
เช่น กลัวการออกจากบ้าน  
เพราะกลัวว่าจะเป็นโควิด-19

### กลัวทุกคนรอบตัว

ความกลัวที่จะกลับไป  
เข้าสังคมอีกครั้ง ไม่มั่นใจ  
ที่จะต้องพูดคุยกับเพื่อน

### งดเสพสื่อ

ทำให้ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสาร  
ส่งผลให้มีการคิดหรือคาดเดาเอง  
และเพิ่มความกังวลมากยิ่งขึ้น

## วิธีการจัดการความเครียด

เริ่มจากออกไปเดินหน้าบ้าน  
หรือพื้นที่ส่วนกลางของหมู่บ้าน  
และตามสวนสาธารณะที่คนไม่มาก  
ให้สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง



เริ่มจากติดต่อสื่อสาร  
กับครอบครัวและเพื่อน  
ทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์  
อย่างสม่ำเสมอ



เลือกติดตามข่าว  
วันละ 1-2 ครั้ง  
จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ



LINE Ramathibodi

**RAMA**  
CHANNEL

อ. นพ. จาตุรงค์ ศิริที่ยรทอง ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>