

Zeitschrift WEISSER ELEFANT

วารสารช้างเผือก

31. Ausgabe 2/2020



บรรณาธิการบอกกล่าว	2	ใส่ใจสุขภาพ	14
ประธานทักทาย	3	คุยเฟื่องเรื่องสิ่งแวดล้อม	18
เรื่องเล่าจากรั้วโรงเรียน	4	เก่าไปใหม่มา	23
บัญชีจากครัวเรือน	8	ช้างพลายไปเยี่ยม	27
จิตวิทยาในการเลี้ยงลูก	10		



สมาคมช้างเผือก
VEREIN WEISSER ELEFANT
Postfach 5508, CH-8050 Zürich

บรรณาธิการ บอกกล่าว

“ อะไรก็สามารถเกิดขึ้นได้ ” น่าจะเหมาะสำหรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ วิกฤตที่เกิดจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 สร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างมากให้กับสังคมโลก สิ่งที่เราทำได้ในตอนนี้คือ ตั้งสติ อย่าตื่นตระหนก ปรับตัวไปกับมัน และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

สมาคมช่างฝีมือและโรงเรียนช่างน้อยหวังเป็นอย่างยิ่งให้สมาชิกทุกท่านมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง ร่วมฝ่าฟันไปด้วยกันและเราจะสามารถกลับมาใกล้กันได้อย่างเคย

สำหรับวารสารช่างฝีมือฉบับนี้ เรือจ้างต่างแดนมาอัพเดทข่าวสารการรับมือของโรงเรียนช่างน้อยต่อไวรัส covid-19 นอกจากปัญหาสุขภาพแล้ว เศรษฐกิจในช่วงนี้ก็อาจทำให้หลายๆท่านปวดหัวได้ มาดูว่าเราจะสามารถรับมือกับภาวะเศรษฐกิจผันผวนได้อย่างไรกับ น้ำเมา....เมาส์ คุณแม่ตลอดกาลมาแนะนำคุณพ่อคุณแม่กับวิธีพิชิตใจลูกวัยรุ่น ลองย้อนกลับไปดูว่า 10 โรคระบาดที่ร้ายแรงในอดีตมีอะไรบ้างกับ น.ท.นวกขาว คุยเฟื่องเรื่องสิ่งแวดล้อมมาชวนเราไปล้วงลึกที่มาของ covid-19 และเราจะสู้กับมันได้อย่างไร อีก 2 บทความพิเศษเกี่ยวกับ coronavirus เลี่ยงลูกอย่างไรในช่วงเวลาที่เราต้องกักตัวอยู่บ้าน และ อะไรคือ new normal

“ ไม่มีอะไรอยู่กับเราได้ตลอด ทั้งความสุข และความทุกข์ สำคัญคือต้องอยู่อย่างเข้าใจมัน ”

ก้อง สรรัฏฐ์ สังคปรีชา

ขอให้สนุกกับการใช้ชีวิตค่ะ

รุจิบุรณ์ คงสุนทร

Impressum

เจ้าของและผู้จัดทำ /Herausgeber ;

Verein Weisser Elefant

Postfach 5508, 8050 Zürich

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

Ruchiboon Kongsunthorn

Kanyaphat Hongsakul

Anchalee Aumplik

Sirikul Jungsawat

Kantana Mueller-Darain

Suwimon Poli

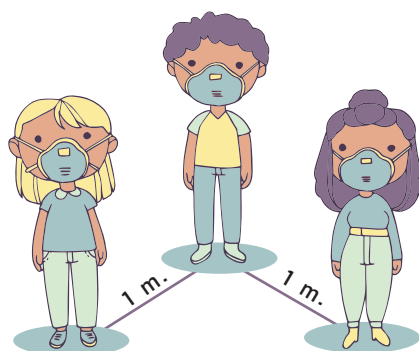
Srisamorn Meyer



ปวงข้าพระพุทธเจ้าขอถวายพระพรชัยมงคลแด่
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่ 10
ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า
คณะทำงานและสมาชิกสมาคมช่างเผือก
คณะครูอาสา ผู้ปกครองและนักเรียนโรงเรียนช่างน้อย ชูริค





เรื่องเล่าในรั้ว ของโรงเรียน

เรื่องเล่าในรั้วของโรงเรียน ปณณนี้ คงจะต้อง
แฮร์ประสบการณ์ในรอบ 50 ปีเป็นเหตุการณ์
วิกฤตที่ผู้อ่านทุกท่าน ได้สัมผัสกับโรคระบาด
เชื้อไวรัส โควิด 19 หลังจาก รัฐบาลสวิส
ประกาศปิดสถานบริการ ห้างร้าน รวมทั้ง
โรงเรียนในวันที่ 13 ของเดือนมีนาคมในระยะ
เวลา 4- 5 อาทิตย์ เพื่อป้องกันการแพร่
กระจายเชื้อของโรคระบาดนั้น ทางโรงเรียน
ข้างน้อยได้ตระหนักถึงผล กระทบของการ
เรียนการสอน และความ ปลอดภัยของ นักเรียน
ครูอาสา รวมทั้ง ผู้ปกครองทุกท่าน ทาง
โรงเรียนไม่รีรอทำการประกาศ ภายในแจ้งการ
หยุดเรียนตามมาตรการของ รัฐเช่นเดียวกัน

ผลกระทบของการแพร่เชื้อโรคในครั้งนี้ ได้สร้าง
ความตระหนักใจให้กับหลายหน่วยงานในแต่ละ
ประเทศทั่วโลก บางบริษัทฯ พนักงานต้อง
ทำงานที่บ้านต้องไปซื้อคอมพิวเตอร์มา
ติดตั้งในบ้าน เกิดความวุ่นวายอย่างมาก

ในส่วนขอระบบการศึกษา ทางโรงเรียน
หลายแห่งได้หาทางออกโดยการสอนผ่านเน็ต
และมีการแลกเปลี่ยนการสอนผ่านไลน์ การส่ง
งานผ่านสื่อคอมพิวเตอร์ ซึ่งนับว่าเป็นอีกหนึ่ง
ทางเลือกในยามวิกฤต



ทางโรงเรียนส่งข่าวสารผ่านสื่อไลน์ เพื่อเฝ้าระวังในเรื่อง

มาตรการการเรียนรู้แบบใหม่ ได้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของการเรียนรู้ผ่านจอ หรือ ผ่านไลน์ ในช่วงเวลาที่ต้องใช้เวลาอยู่บ้าน ต้องปรับตัว การที่เราไม่ได้เรียนในโรงเรียน หรือ ห้องเรียนร่วมกับเพื่อน ๆ เราได้มองเห็นเพื่อนผ่านจอ ความรู้สึกแปลก ๆ ย่อมเกิดขึ้นให้นึกถึงในวันที่พวกเราเคยนั่งเรียนด้วยกัน เสียงพูดคุยกัน หายไปไหนกันหมด นักเรียนทุกคนตั้งใจฟังครูผ่านจอ รอฟังการอธิบายการบ้านอย่างขมักเขม่น เราได้แต่ภาวนาว่าขอให้เหตุการณ์ วิกฤตนี้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว รอวันที่จะได้เจอเพื่อนอีกครั้ง

นักเรียนโรงเรียนช่างน้อย ตื่นตัวเสมอไม่เคยท้อแท้ แม้จะไม่ได้มาเรียน เรียนที่บ้านก็ได้ค่ะ ครูอาสาแต่ละห้องก็หาทางออก การส่งใบงานผ่านไลน์ ใช้ห้องไลน์ในการสื่อสารระหว่างผู้ปกครอง และนักเรียน สร้างความสามัคคี ความห่วงใย และสร้างพลังในห้องเรียนผ่านไลน์ รู้สึกได้ว่า ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใด การเรียนรู้ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอไม่มีอุปสรรคใด ๆ มาทำให้พวกเราเลิกเรียนได้ พลังเรียนรู้ นักเรียนช่างน้อยมีมากเกินกว่าที่คิด รักเรียนรู้ ใฝ่ใจแม้จะอยู่ที่ใด ก็ทำให้พวกเรามีความสุขได้

ครูแจจ ครูวิ ครูแก้ว ครูอัญ และครูจีบ ขอขอบคุณผู้ปกครองทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือและช่วยประสานงานระหว่างโรงเรียนและนักเรียน ในยามวิกฤต ภาพผ่านจอของคุณครู ป้องกันตัวเองกันไว้เพื่อคนไทยในอนาคต ข้างหน้าจะได้อยู่กันอย่างปลอดภัย

ในยามวิกฤติทำให้เกิดข้อคิดในการดำรงชีวิต
 ของคน บางคนทำให้กิจวัตรประจำวันยากขึ้น
 แต่ก็ต้องใช้เวลาในการปรับตัวส่งผลให้ทั้ง
 ด้านบวกและลบ ด้านมองในแง่การประหยัด
 พลังงานสิ่งแวดล้อม ถือว่าช่วยได้เป็นอย่างมาก
 แต่ถ้าพูดถึงความปลอดภัยของชีวิต
 มนุษย์ก็เป็นเรื่องที่ยากที่ควบคุม การท่อง-
 เทียวลดน้อยลง ทะเล อากาศ สะอาดขึ้น
 ครอบครัวมีเวลาอยู่ด้วยกัน เริ่มใส่ใจกับ
 สุขภาพมากขึ้น ที่กล่าวมาเป็นเพียงส่วนหนึ่ง
 ของการแพร่ระบาดของเชื้อโรค แต่หากเราไม่พูด
 ถึงผลลบทุกคน บอกเลยว่า เครียดกับทุก
 เรื่องตั้งแต่การเป็นอยู่ การงาน การเงิน
 การรักษาสุขภาพ ตลอดจนทำให้ความคิด
 ความอ่านอยู่ในขีดจำกัดเกิดมาไม่เคย
 ประสบปัญหาที่เค้าเรียกกันว่าสงคราม
 เชื้อโรค ขอให้คิดบวก พยายามทำอะไรที่
 เรารู้สึกดี และมีประโยชน์ต่อส่วนรวม เพื่อ
 ให้ทุกคนผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกัน ขอฝาก
 เนื้อเพลง ประจำโรงเรียนช้างน้อยมา
 ฝึกร้อง ร่วมกัน ในเวลาว่าง เพื่อช่วยกัน
 ป้องกันโควิด และสร้างพลังเพื่อทุกคน

“เราจับมือกันไว้ เราจะไปด้วยกัน
 มีเพียงเธอและฉัน มาพบกันทุกวันไป”

แล้วพบกันใหม่ปักษ์หน้านะคะ
 ดูแลสุขภาพ รักตัวเอง รักครอบครัว
 อยู่บ้านนะคะ ด้วยความห่วงใย
 จากเรือจ้างในต่างแดน





โครงการงานอาสาสมัคร

งานอาสาสมัคร มาด้วยใจ ไม่มีต้นทุน
 งานอาสาสมัคร ทำให้มีเพื่อนๆ ที่ดีเกิดขึ้นในสังคม
 งานอาสาสมัคร ทำให้มีความสุข ที่จับต้องไม่ได้ ได้จากการสัมผัสจริงเท่านั้น
 งานอาสาสมัคร ทำให้มีสิ่งที่ดี เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมหัศจรรย์
 งานอาสาสมัคร ทำให้มีสิ่งที่ดี ติดตัวเราไปตลอดกาล

ขอเรียนเชิญผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการอาสา ร่วมกับสมาคม
 ช้างเผือก และโรงเรียนช้างน้อย ด้วยความยินดี มาแลกเปลี่ยน
 ประสบการณ์ความรู้เพื่อเด็กไทยของเรา นะคะ



Elefäntli-Schule Zürich
 Die Thaischule für Kinder zwischen 6 - 12
 Jahren. Jeden Samstag (ausser Schulferien)
 im Gemeinschaftszentrum Buchegg 93.
 Weitere Informationen : changpuakassociation.ch
 Elefäntli-Schuel oder Telefon : 078 879 33 54



รับมืออย่างไร ในภาวะเศรษฐกิจผันผวน

ในยุคสังคมปัจจุบันนี้ที่มีความผันผวนทางเศรษฐกิจ เราจึงจำเป็นต้องเตรียมตัว เพื่อรับมือ เพื่อช่วยไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวันในครอบครัวของคุณ และธุรกิจต่าง ๆ จึงขอเสนอแนวทางการปรับการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับเศรษฐกิจปัจจุบัน เพื่อนำไปปรับใช้ มีดังต่อไปนี้

1.ลดรายจ่าย หารายได้เพิ่ม

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นแบบเดิม ๆ หลีกเลี่ยงการซื้อของนิยมตามกระแส เช่น การซื้อสินค้าอิเล็กทรอนิกส์ที่ออกใหม่ ๆ หรือโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ โดยที่เครื่องเก่ายังใช้งานได้ตามปกติ เป็นต้น หากของที่มีอยู่ยังใช้งานได้ก็ไม่ควรซื้อใหม่ เพื่อเป็นการลดทอนรายจ่าย หากเรามี

ได้เสริม เพื่อรายได้ส่วนนั้นไปช่วยสำหรับค่าใช้จ่ายได้อีกทางหนึ่งเพื่อช่วยให้เรามีรายได้อีกกับรายจ่ายนั่นเอง เพราะด้วยเศรษฐกิจแบบนี้ หากจะใช้จ่ายตามใจชอบ ก็คงจะไม่เหมาะสมมากนัก แคมป์ข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ ก็มีราคาแพงมาก ดังนั้นการลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลงและหารายได้เพิ่มจึงเป็นวิธีที่ควรทำที่สุด ซึ่งสำหรับรายได้เสริมนั้น ก็สามารถหาได้จากอาชีพเสริมที่ถนัด เช่น ทำขนมไปขายที่ทำงาน เปิดร้านค้าออนไลน์ รับจ้างงานเล็ก ๆ ช่วงหลังเลิกงาน หรืองานอะไรก็ได้ที่ไม่ส่งผลกระทบต่องานประจำที่ทำอยู่มากนัก และไม่หักโหมร่างกายจนเกินไปเพราะต่อให้ต้องการหารายได้เสริมมากแค่ไหนแต่สุขภาพร่างกายก็ต้องมาเป็นอันดับหนึ่งเช่นกัน

2. พยายามอย่าเป็นหนี้สิน

พยายามลดหนี้ที่มีอยู่ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ หลีกเลี่ยงการผ่อนชำระหรือบริการอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็น การใช้บริการเครดิตโดยไม่จำเป็น การกู้เงินจากธนาคารเพื่อมาลงทุน เพราะจะทำให้คุณเป็นหนี้และยังต้องเสียดอกเบี้ยรวมถึงค่าธรรมเนียมต่าง ๆ เพิ่มขึ้นอีกต่างหาก ซึ่งในสภาวะเศรษฐกิจที่ย่ำแย่เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการชำระหนี้สินที่เป็นไปได้ยาก แล้วยังทำให้มีปัญหาลูกอื่น ๆ ตามมาอีก เพราะฉะนั้นก็อย่าเป็นหนี้สินเป็นอันขาดหรือหากมีหนี้สินที่ค้างคาอยู่ แล้วยังควรรีบจัดการลดยอดให้เร็วที่สุด เพราะหากยังยืดเวลาออกไปนานเท่าไรก็จะต้องเสียดอกเบี้ยนานเท่านั้น

3. ให้ความสำคัญกับการออมเงิน

เมื่อเรามีรายได้ที่คิดว่าพอกับรายจ่ายภายในครอบครัว เราควรออมเงินส่วนหนึ่งเพื่อเก็บไว้ใช้ในยามที่เรามีความจำเป็น เพื่อช่วยบรรเทาความเดือดร้อนลงไปได้ในขณะที่เรามีความจำเป็นต้องใช้เงินซึ่งอนาคตข้างหน้าเราไม่รู้หรอกว่าเศรษฐกิจจะดีขึ้นหรือย่ำแย่กว่าเดิม เพราะฉะนั้นเราควรที่จะหันมาให้ความสำคัญกับการออมเงินให้มากที่สุด

4. ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติตนไม่ว่าจะอยู่ในอาชีพใด ก็สามารถยึดถือวิถีไทยในความพอได้ พอประมาณอย่าฟุ้งเฟ้อ侈ไรประโยชน์ อย่ายึดวัตถุเป็นที่ยึด ยึดทางสายกลางตามฐานะของตนเองและใช้สติปัญญาในการดำรงชีวิต ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นอบายมุขเพราะสิ่งเหล่านั้นมักจะเป็นตัวสุบเงินของคุณเลยล่ะ

5. ติดตามข่าวสารอย่างสม่ำเสมอ

เราจำเป็นต้องติดตามข่าวสารเกี่ยวกับเศรษฐกิจ เพราะว่าเศรษฐกิจทั้งในประเทศ

และต่างประเทศมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นจึงต้องอัปเดตข่าวสารต่าง ๆ ให้ทันกับเหตุการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ ซึ่งในปัจจุบันมีช่องทางต่างๆ มากมาย ในการรับข่าวสารเหล่านี้เพื่อจะได้เตรียมความพร้อมและรับมือได้ทัน

6. ลดการใช้พลังงาน ลดการลงทุน

ในขณะที่เศรษฐกิจย่ำแย่ควรเลือกหาวิธีการใช้พลังงาน เพื่อลดค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวอย่างเช่น การประหยัดน้ำ ประหยัดไฟฟ้า ลดการใช้น้ำมัน หันมาใช้พลังงานทดแทนเข้ามาแทนที่ เป็นต้น หลีกเลี่ยงการลงทุนที่มีความเสี่ยงในขณะที่เศรษฐกิจกำลังตกต่ำ เพื่อจะช่วยให้กิจการของคุณไม่เกิดความเสียหายหรือขาดทุน

7. ติดตามความมั่นคงของแหล่งรายได้

ในเมื่อบริษัทหรือกิจการต่าง ๆ นั้นอาจมีโอกาสดาเนินการคล่องหรือปิดกิจการและเลิกจ้างพนักงานได้ตลอดเวลา ดังนั้นเราควรรับหางานใหม่หรืองานเสริมรายได้ เพราะถ้าถูกเลิกจ้างงานจะทำให้เราไม่เดือดร้อนอย่างแน่นอน

แนวทางเหล่านี้จะเป็น ทางเลือกในการรับมือกับเศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาให้แก่งานผู้อ่านได้ไม่มากนักก็อย่าลื้อมจัดการบริหารการเงินให้รอบคอบด้วยนะค่ะ

ที่มา : <https://moneyhub.in.th/article/how-to-live-in-fluctuations-economics/>

เทคนิคการเลี้ยงดูอย่างไร ให้ได้ใจลูกวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ กำทั้งระหว่าง
ความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ การเปลี่ยน
แปลงในช่วงวัยรุ่นมีทั้งเปลี่ยนทางด้านร่างกาย
และจิตใจ ดังนั้น การเลี้ยงดูของคุณพ่อคุณแม่
จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนไปด้วยนะค่ะ เราจะปรับอย่างไร
ติดตามอ่าน เทคนิคการเลี้ยงดูอย่างไรให้ได้ใจ
ลูกวัยรุ่น กันค่ะ

TEENAGER “ วัยรุ่น ”

องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดไว้คือ
เด็กที่มีอายุในช่วงระหว่าง 10 -19 ปี วัยรุ่น
แบ่งออกได้เป็น 3 ช่วง ได้แก่

- วัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 10 -13 ปี
- วัยรุ่นตอนกลาง ช่วงอายุ 14 – 16 ปี
- วัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุ 17 -19 ปี

แต่ปัจจุบันนี้ตัวเลขที่กล่าวมาอาจจะคลาด
เคลื่อนไปในทางปฏิบัติเพราะเด็กรุ่นนี้เรารู้สึก
ว่าแม่โตอายุ 8 – 9 ปีก็เริ่มโต (กว่าวัย)
จนดูเหมือนจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นแล้วสำหรับบาง
บ้าน เพราะทุกวันนี้พฤติกรรมเลียนแบบดารา
นักร้อง เข้าถึงได้ง่ายแทบทุกบ้าน อินเทอร์เน็ต
เชื่อมต่อโยงไปทุกที่ ทำให้เกิดการเลียนแบบ
แบบว่าหนู / ผมชอบ แต่เด็กจะยังไม่สามารถ
แยกแยะได้ว่าสิ่งใดดี / ไม่ดี ถูกต้อง/ไม่ถูกต้อง
เด็กวัยรุ่นหรือเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยน
แปลงหลายด้านพร้อม ๆ กัน อยู่ในช่วงที่ทั้ง
ระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ ต้องการค้นหา
ตนเอง เริ่มมีกลุ่มเพื่อนที่รักและชอบ สนใจในสิ่ง
ที่เหมือน ๆ กับตน และช่วงนี้ทำให้ลูกเริ่มออก
ห่างพ่อแม่ โดยเฉพาะหากพ่อแม่เลี้ยงดูแบบ
ผลักดันลูกให้ห่างอก แบบนี้ยิ่งก่อให้เกิดปัญหา
มาดูลูกกันค่ะว่า การเลี้ยงดูอย่างไรให้ได้ใจลูกวัยรุ่น



เมื่อลูกย่างเข้าสู่วัยรุ่น อายุประมาณ 10 ปีขึ้นไป พ่อแม่ต้องยอมรับนะค่ะว่าลูกไม่ใช่เด็กน้อยที่เราจะต้องดูแลแบบประคบประหงมใกล้ชิด แบบลูกยังเป็นเด็กเล็กอีกแล้ว แต่ไม่ได้หมายความว่าให้เลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยลูกนะค่ะ การเลี้ยงลูกวัยรุ่น คุณพ่อคุณแม่ต้องเริ่มปรับตัวนะค่ะ เพราะลูกที่เคยเป็นเด็กน่ารักช่างเอาอกเอาใจ กอดหอมเล่นกันกับพ่อแม่แบบช่วงวัยเด็ก แต่ลูกจะเริ่มมีพฤติกรรมที่อื่น เริ่มเอาแต่ใจตัวเอง ไม่ใช่ลูกเป็นเด็กไม่ดื้อนะค่ะแต่เป็นพัฒนาการของช่วงวัย เริ่มอยากเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น แน่่อนว่าทำให้พ่อแม่อดห่วงไม่ได้ว่าลูกจะเติบโตไปอย่างไร

ความห่วงใยผสมผสานกับความกังวลใจด้วยความรัก และความหวังดีที่พ่อแม่มีต่อลูกนั้น ยิ่งทำให้พยายามเข้าไปสอดส่องลูก และพยายาม ออกกฎเกณฑ์บังคับลูกที่กำลังเป็นวัยรุ่น เรื่องเลยยังแย้งกันไปใหญ่ หากทำแบบนี้อาจทำให้เกิดช่องว่างระหว่างพ่อแม่กับลูกให้ห่างไกล ปัญหาเล็ก ๆ อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ แล้วจะเลี้ยงอย่างไรเป็นคำถามที่เกิดขึ้นในใจ

แล้วใช้ไหมคะ มาดูกันค่ะว่ามี เทคนิคในการเลี้ยงลูกอย่างไรให้ชนะใจลูกวัยรุ่น

1. อย่าแทรกแซง

คุณพ่อคุณแม่ลองเช็คตนเองดูนะค่ะเรากำลังเลี้ยงลูกแบบเราเป็นพ่อแม่หรือเลี้ยงแบบเราต้อง QC ดูแลตรวจเช็คลูกไปทุกเรื่องอยู่หรือเปล่า หากเรากำลังพยายามควบคุม (หรือ “สั่ง”) ลูกวัยรุ่นมากเกินไปหรือไม่ พยายามเข้าไปรับรู้เรื่องต่าง ๆ ของลูกมากเกินไปหรือไม่ เราพยายามมีบทบาทในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ของลูกวัยรุ่นมากเกินไปหรือไม่ เราสามารถยอมรับ และยอมให้มีความเห็นหรือการตัดสินใจที่แตกต่างไปจากมุมมองของพ่อแม่ได้หรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งสำคัญที่ลูกวัยรุ่นของคุณกำลังเผชิญอยู่ในการเรียนรู้ ที่จะเป็นตัวของตัวเองและเริ่ม “เป็นผู้ใหญ่”

2. เวลาคุณภาพ

คำว่า “ เวลาคุณภาพ / Quality time ” ขอบอกว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับครอบครัวจริง ๆ นะค่ะ เพราะเวลาคุณภาพแม้ช่วงเวลาน้อยนิดแต่สามารถสร้างความมั่นใจทางจิตใจให้กับลูกได้ ช่วยเสริม

สร้างความความสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อ แม่ และลูก เวลาคุณภาพไม่ได้จำกัดว่าจะต้องมีที่ ชั่วโมงต่อวัน หรือที่วันต่อสัปดาห์ แต่ยังมีมากเท่าไร โอกาสที่ครอบครัวจะได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ ร่วมกันก็มีมากขึ้นเท่านั้นเวลาคุณภาพเราสร้างได้อย่างไร

- ง่ายที่สุด คือ รับประทานอาหารร่วมกัน ช่วยกันจัดเตรียมพูดคุย หยอกล้อ แบ่งปันสิ่งดี ๆ เป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ที่มีค่าทั้งสุขใจ สุขกายและอิ่มท้อง

- โทรหากันแสดงความห่วงใยกัน แต่ไม่ใช่การโทรเชิชนะคะ แม้ว่าคุณพ่อคุณแม่อาจจะแอบห่วงก็ตาม แต่อย่าโทรบ่อยจนทำให้ลูกรู้สึกอึดอัดใจ น้ำเสียงแสดงความห่วงใย ตามได้ใช้คำพูดที่ฟังแล้วคนผู้พูดผู้ฟังสบายใจทั้งสองฝ่าย “ ดูตัวเองดี ๆ นะลูก พ่อแม่รักลูกนะ เกียวก่อนนะลูก ”

- วางแผนทำกิจกรรมสนุก ๆ ร่วมกันให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นไม่ใช่เกิดจากความต้องการของพ่อแม่เท่านั้น คือ ทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมในตัดสินใจและลงมือทำด้วยกัน เช่น ลูก ๆ เป็นคนเลือกสถานที่ ๆ จะไป คุณพ่อคุณแม่ช่วยคิดหาที่พัก คุณแม่เลือกร้านอาหาร คุณพ่อเป็นคนจองตั๋วสำหรับเดินทาง เพียงแค่คิดก็สนุกแล้วค่ะ

- หางานอดิเรกทำร่วมกัน เช่น ช่วยกันทำปลูกต้นไม้ ตัดแต่งกิ่งไม้ในสวน ช่วยกันทำอาหาร ทำขนม เริ่มตั้งแต่การไปเลือกซื้อวัตถุดิบที่ตลาด หรือห้างสรรพสินค้ามาทำอาหาร ทำขนมอร่อย ๆ รับประทานกัน

3.เอาใจ “ลูก” มาใส่ใจ “เรา”

บางครั้งวัยรุ่นก็ยังทำท่าอึดอัดไม่ยอมฟังพ่อแม่ ขอให้ใช้ความใจเย็น และดูจังหวะที่จะพูดเรื่องเหล่านี้กับเขา ซึ่งถ้าคุณพ่อคุณแม่หนักแน่นพอและไม่ได้ไปชวนทะเลาะด้วย ก็จะทำได้ ลูกได้ เรียนรู้พฤติกรรมใจเย็น รู้จักข่มใจ



จากคุณพ่อคุณแม่ไปในตัว ไม่ปะทะกันด้วยอารมณ์ เรียกว่าสอนลูกด้วยการกระทำของพ่อแม่เอง ในทางกลับกัน คุณเองก็ควรรับฟังมุมมอง และแง่คิดของเขาดูบ้าง พยายามเปิดใจให้กว้าง จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ได้รู้จักลูกของคุณเองได้ดีขึ้น

4. ทำความรู้จักเพื่อน ๆ ของลูก

ถ้าเป็นไปได้ ควรรู้จักกับคุณพ่อคุณแม่ของเพื่อนลูกด้วย จะช่วยให้คุณแลกเปลี่ยนความเห็น และช่วยเหลือกันได้

5.ให้ความเคารพ

ความหมายในที่นี้ คือ ให้ความเป็นส่วนตัว และสิทธิของลูกวัยรุ่นอย่าอ้างเพราะความเป็น “พ่อแม่” นะคะ ควรจะให้เขามีความเป็นส่วนตัว และไม่เข้าไปก้าวก่ายลูกในทุกเรื่อง เช่น ไม่ควรจะไปค้นห้องนอนหรือโทรศัพท์ส่วนตัวของลูก หรือแอบอ่านบันทึก อ่านไลน์ของลูก เพราะถ้าลูกรู้จะทำให้ลูกโกรธและรู้สึกไม่ไว้วางใจพ่อแม่ จนอาจจะไม่ยอมรับฟังอะไรจากเราอีก ดังนั้นถ้าคุณพ่อคุณแม่จะคอยสอดส่องลูกก็ทำได้แต่ควรให้ความเคารพในความเป็นส่วนตัวของเขาด้วย ควรบอกลูกเพื่อขออนุญาต แม้ว่าเราจะเป็น



แต่การกระทำเช่นนี้เท่ากับการปลุกฝังให้ลูกรู้จักเคารพสิทธิของคนอื่นต่อไปนะคะ เป็นผลดีต่อลูกจริง ๆ ค่ะ

6.กฎเกณฑ์ ที่ไม่ดูเหมือน กฎหมาย

บางครั้งกฎเกณฑ์หากมีมากเกินไปก็จะทำให้จิตใจ อึดใจ สิ่งสำคัญการตั้งกฎเกณฑ์ควรเห็นพร้อมกันทั้งพ่อแม่และลูกนะคะไม่ใช่เกิด จากพ่อแม่ แต่ลูกไม่ได้ยอมรับหรือเห็นด้วย แน่แน่นอนว่า หากเป็นเช่นนี้เกิดการต่อต้านแน่นอน กฎเกณฑ์ที่ต้องยึดหยุ่นปรับให้เหมาะสมกับลูกและสามารถปฏิบัติได้ไม่เข้มงวดจนเกินไป เช่น จะให้ลูกวัยรุ่นเข้านอนแต่หัวค่ำ หรือ จะห้ามไม่ให้ดูทีวีเลย หรือ ห้ามใช้โทรศัพท์คุยกับเพื่อนนั้น แน่แน่นอนว่าลูกจะไม่รับฟังหรือไม่ยอมปฏิบัติตาม แบบนี้ต้องผ่อนปรนบ้างนะคะ

ข้อคิดสะกิดใจ

เด็กในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังฝึกคิดและมองปัญหาต่าง ๆ อย่างซับซ้อนขึ้น เริ่มใช้เหตุผลในการวิเคราะห์เรื่องต่าง ๆ ด้วยตัวของเขาเอง จึงอาจทำให้ดูเหมือนเขา “ไม่ฟังคุณพ่อคุณแม่ อีกต่อไป” แต่ในความเป็นจริงแล้ว ลูกยังรับฟังคุณพ่อคุณแม่อยู่นะคะ เพียงแต่ต้องการได้มีโอกาสแสดงความคิดและความเห็นของเขาให้พ่อแม่อย่างเราได้ทราบบ้าง ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรมีวิธีที่จะพูดคุยกับลูกวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์ด้วย อย่าใช้วิธี “สั่งให้ทำ” อย่างเดียวคงไม่ได้ ในบางครั้ง ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่มี ความสำคัญมากนักและคุณพ่อยอมรับได้ เช่น การทำผม การแต่งตัว ซึ่งบางครั้งจะเป็นวัยรุ่นมากไป ถ้ามองผ่านไปได้ ก็ควรจะปล่อยไปบ้าง สิ่งสำคัญ คุณพ่อคุณแม่ควรจะพิจารณาเลือกเรื่องที่สำคัญที่ควรพูดก่อนมาพูดคุยกับลูก อย่าพยายามพูดบ่นไปทุกเรื่อง จะทำให้เขาไม่ยอมรับฟังพ่อแม่อย่างเรานะคะ ขอให้พยายามเข้าใจลูกวัยรุ่นให้มากให้เวลากับเขาเท่าที่เราทำได้ เพื่อให้ลูกสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่มีคุณภาพและมีความสุขนะคะ

บทความอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง คลื่นสับสนลูก วัยรุ่นให้ฉลาด สมองดี มีภูมิต้านทานสูงเพิ่ม IQ ปลุกฝังจริยธรรม วัคซีนป้องกัน ปัญหาอาชญากรเด็กและวัยรุ่น 10 นิสัยดี ๆ ที่แม่ควรปลูกฝังก่อนลูกโตเป็นวัยรุ่น

บทความโดย
เมิ่งขวัญ เหล่าคุณนันทน์



10 โรคระบาด ที่ร้ายแรงที่สุด ในประวัติศาสตร์โลก คร่าชีวิตผู้คน มากที่สุดถึง 200 ล้านคน

ปัจจุบันที่สถานการณ์ COVID-19 โรคระบาดชนิดใหม่ ยังคงอยู่ในระดับที่วางใจไม่ได้ และยังคงไม่อาจรู้ได้ว่าจะสิ้นสุดลงในวันไหน ยังพอโชคดีว่าการแพทย์สมัยใหม่ในยุคนี้มีความเจริญก้าวหน้ามาก และเราก็พอจะมีวิธีรับมือจากการเรียนรู้เหตุการณ์โรคระบาดในอดีตมาบ้างแล้ว แต่สำหรับผู้คนในยุคโบราณนั้น น่าเสียดายที่การแพทย์นั้นยังไม่พัฒนาเท่า เกิดเชื้อโรคระบาดแต่ละครั้งจึงรุนแรง และมีจำนวนผู้เสียชีวิตสูงมาก บางครั้งก็ถึงหลักล้านเลยทีเดียว ครั้งนี้เราจะพาคุณย้อนอดีต ไปรู้จักกับ 10 เหตุการณ์การแพร่ของโรคระบาด ที่ร้ายแรงที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ ดังต่อไปนี้

1 โรคระบาดอันโทนิน Antonine Plague ค.ศ.165

โรคระบาดอันโทนิน หรืออีกชื่อหนึ่งว่า the Plague of Galen เป็นโรคฝีดาษหรือใช้กรพิษที่ระบาดในอาณาจักรโรมัน สาเหตุการ เกิดนั้นเชื่อกันว่ามาจากกองทัพโรมัน ที่เดินทางกลับมาจากแถบตะวันออกใกล้ (Near East หมายถึง ประเทศแถบเอเชีย ตะวันตก ตุรกี อิหร่าน ไปจนถึงจักรวรรดิออตโตมัน) ทั้งนี้ยังไม่ทราบต้นตอการเกิดที่แน่ชัด เหตุการณ์ในครั้งนี้สร้างความเสียหายใหญ่หลวงแก่กรุงโรมมาก มีผู้เสียชีวิตถึงวันละ 2,000 คน ประมาณยอดผู้เสียชีวิตรวมทั้งหมดประมาณ 5 ล้านคน การแพร่ระบาด ในครั้งนี้ยังส่งผลกระทบต่ออย่างใหญ่หลวงถึงเรื่องของเส้นทางการค้าขาย Indo-Roman Trade ในแถบมหาสมุทรอินเดียด้วย

2 กาฬโรค The Black Death ค.ศ.1346-1353

หนึ่งในเหตุการณ์โรคระบาดที่ร้ายแรง และโด่งดังที่สุดในประวัติศาสตร์โลก ประเมินจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งหมดถึง 75-200 ล้านคน นับเป็นถึง 1 ใน 3 ของประชากรโลกทั้งหมดเลยทีเดียว มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย ยีเอสอีเนีย แพลสติก (Yersinia pestis) ซึ่งแพร่ระบาดอยู่ในสัตว์จำพวกหนูในแถบตอนกลางของเอเชีย โดยจุดเริ่มต้นนั้นเชื่อกันว่ามาจากขบวนคาราวานที่เดินทางมาจากเอเชีย เข้ามาถึงยังท่าเรือซีซิลี ในอิตาลี ประมาณปี 1347 ก่อนที่จะแพร่ต่อไปทั่วทั้งทวีปยุโรป ว่ากันว่าซากศพของคนที่ยาตายนั้นทับถมกันจนสูงเป็นเนิน ทำให้ไม่สามารถเผาทำลายได้อย่างทันทั่วทั้ง เมื่อ ซากเริ่มเน่าสลายก็ก่อให้เกิดเชื้อโรคกระจายลงทั้ง



พื้นดิน และแหล่งน้ำต่อไปไม่จบสิ้น

ผู้ป่วยที่ติดโรคนี้อจะมีหลายอาการ ขึ้นอยู่กับสถานที่ และช่วงเวลาที่พบ โดยมีลักษณะร่วมคือผู้ป่วยจะมีผื่นม่วงขึ้นบริเวณข้อพับ ขาหนีบ คอ รักแร้ มีไข้สูง อาเจียนเป็นเลือด และเสียชีวิตภายในเวลา 2-7 วัน

ส่วนคำเรียก Black Death นั้นมีความหมาย 2 อย่าง นั่นคืออาการขั้นสุดท้ายของผู้ป่วยจากกาฬโรคนั้น ร่างกายจะกลายเป็นสีดำ เพราะมีเลือดออกใต้ผิวหนังขึ้นหนักดำพริ้ว และอีกความหมายนั้นสื่อถึงความน่าสะพรึงกลัวของโรคร้ายนี้ และอารมณ์เศร้าโศกของผู้นับในยุคนั้น

3

The Columbian Exchange ค.ศ.1492

นับตั้งแต่กองเรือสเปนเข้ามามีอำนาจในแถบ
น่านน้ำทะเลแคริบเบียน โรคติดต่อจากยุโรป
ก็เดินทางเข้ามาถึงบริเวณหมู่เกาะทางใต้
ของเม็กซิโกเช่นกัน ทั้งฝีดาษ หัด กาฬโรค
ซึ่งก็คร่าชีวิตของผู้คนในแถบนี้ไปถึง 90%
ยกตัวอย่าง เช่น

- เกาะ Hispaniola แต่เดิมมีจำนวนประชากร
ประมาณ 60,000 คน แต่จากการมาถึง
ของนักเดินเรือ Christopher Columbus ใน
ปี 1548 จำนวนชาวเกาะนั้นลดลงเหลือเพียง
500 คน

- ปี 1520 อาณาจักร Aztec ต้องล่มสลายลง
จากการแพร่ระบาดของโรคฝีดาษที่เข้ามา
กับทาสชาวแอฟริกัน

4

The Great Plague of London ค.ศ.1665

อีกหนึ่งโรคระบาดครั้งร้ายแรงของอังกฤษ
นับตั้งแต่เหตุการณ์ Black Death ในปี
1348 โดยเชื่อกันว่าสาเหตุหลักมาจากหนู
รวมไปถึงความสกปรกในย่านที่อยู่อาศัย
ที่ดึงดูดพวกหนูเข้ามา ประชากรในกรุง
ลอนดอนกว่า 20% เสียชีวิตจากเหตุการณ์
นี้ รวมไปถึงสัตว์เลี้ยงอย่างสุนัขและแมวก็ถูก
กำจัดทิ้งเพราะเชื่อว่าเป็นสาเหตุของการแพร่
เชื้อด้วย แต่นั่นยังทำให้ประชากรหนูแพร่
จำนวนมากขึ้นกว่าเดิม

5

อหิวาตกโรค First Cholera Pandemic ค.ศ.1817

การอุบัติขึ้นครั้งแรกของเชื้ออหิวาตกโรค
เกิดขึ้นในรัสเซีย มีผู้เสียชีวิตรวมกว่า 1
ล้านคน เชื้อแพร่กระจายผ่านทางน้ำ และ
อาหาร ติดไปกับทหารชาวอังกฤษที่นำ

เชื้อโรคไปแพร่ต่อยังประเทศอินเดีย มีผู้เสียชีวิต
เพิ่มอีกล้านคน จากนั้นเชื้อก็แพร่ไปถึง
อังกฤษ จากกองเรืออังกฤษไปสู่สเปน
แอฟริกา อินเดีย เอเชีย จีน ญี่ปุ่น อิตาลี
เยอรมนี และอเมริกา กระทั่งการแพทย์
สามารถผลิตวัคซีนขึ้นมาเป็นผลสำเร็จใน
ปี 1885 แต่การแพร่ระบาดของเชือนี้ก็ยัง
คงดำเนินต่อไป

6

การแพร่ระบาดของกาฬโรค ครั้งที่ 3 The Third Plague Pandemic ค.ศ.1855

เริ่มต้นขึ้นที่ประเทศจีน ก่อนที่จะลามไปยัง
อินเดีย และฮ่องกง ซึ่งคร่าชีวิตผู้คนไปถึง
15 ล้านคน ซึ่งนับเป็นครั้งที่ 3 ของโลกที่มี
การระบาดของเชื้อกาฬโรค (ครั้งที่ 1 ช่วง
ปี 541-542 ช่วงอาณาจักรไบแซนไทน์ และ
ครั้งที่ 2 คือ Black Death ในปี 1348)
ครั้งนี้เชื้อโรคแพร่โดยมีหนู และตัวหัด
เป็นพาหะ

7

ไข้หวัดใหญ่รัสเซีย Russian Flu ค.ศ.1889

เหตุการณ์ไข้หวัดใหญ่ระบาดครั้งแรกของ
ประเทศรัสเซีย ซึ่งเชื้อแพร่มาจากแถบไซบี-
เรีย และคาซัคสถาน เข้าถึงเมืองไคร์
อย่างมอสโกว์ ฟินแลนด์ และโปแลนด์
และสุดท้ายก็ไปถึงส่วนต่างๆ ในแถบยุโรป
ภายในเวลา 1 ปี เชื้อก็ข้ามน้ำข้ามทะเลไป
จนถึงทวีปอเมริกาเหนือ และแอฟริกาใน
ที่สุด กระทั่งสุดท้ายในปี 1890 มีจำนวนผู้
เสียชีวิตทั้งสิ้น 360,000 คน



8 ไข้หวัดใหญ่สเปน Spanish Flu ค.ศ.1918

เชื้อไข้หวัดใหญ่ที่มีต้นตอมาจากสัตว์ปีก มีจำนวนผู้เสียชีวิตรวมทั่วโลกถึง 50 ล้านคน นับเป็นโรคติดต่อที่คร่าชีวิตผู้คนไปมากที่สุด นับแต่เหตุการณ์ Black Death โดยทฤษฎีแรกการกำเนิดของไข้หวัดใหญ่นี้นี้คาดว่าเชื้อไวรัสน่าจะติดมากับกลุ่มแรงงานชาวจีน แล้วไปกลายพันธุ์ที่อเมริกา แต่สุดท้ายสถานที่ที่เกิดการระบาดร้ายแรงที่สุด เริ่มต้นที่กรุงแมดริด ประเทศสเปน ทำให้ถูกเรียกว่า “ไข้หวัดสเปน” นั่นเอง

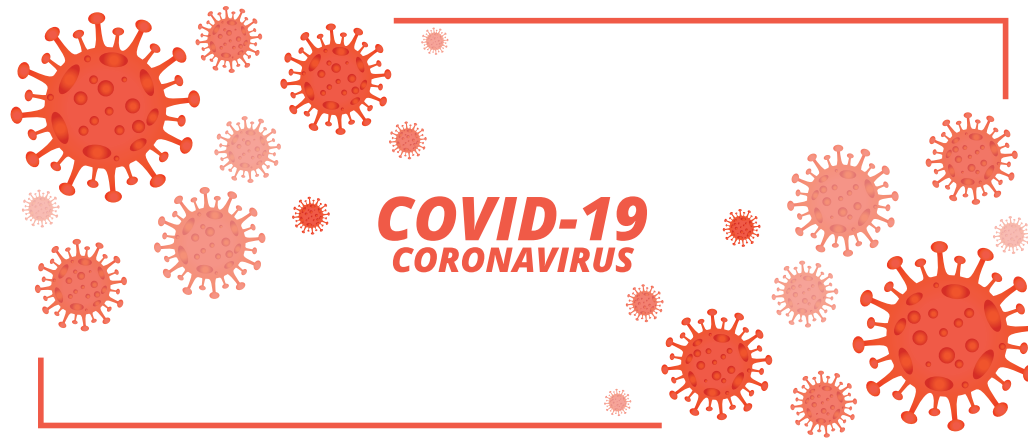
ผู้ป่วยที่ติดเชื้อจะมีไข้ หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และท้องเสีย ซึ่งเป็นอาการแรกเริ่มของไข้หวัดใหญ่ทั่วไป แต่หลังจากนั้นช่วงปี 1918 เชื้อก็กลายพันธุ์ และมีความร้ายแรงกว่าเก่า การระบาดของไข้หวัดสเปนนี้กินอาณาเขตทั้งในอเมริกา และยุโรป ภายในเวลาสามปีมียอดผู้เสียชีวิตถึง 100 ล้านคน มากกว่าจำนวนผู้เสียชีวิตในสงครามโลกครั้งที่ 1 คลายเท่า และสุดท้ายการระบาดของไข้หวัดใหญ่สเปนก็ค่อยๆ ลดลง และหายไปอย่างลึกลับช่วงปี 1919

9 ไข้หวัดใหญ่เอเชีย Asian flu ค.ศ.1957

ไข้หวัดใหญ่เอเชียนี้นี้ยังคงเป็นเชื้อสายพันธุ์เดียวกันกับไข้หวัดสเปน นั่นคือ ไข้หวัดนกนั่นเอง มีผู้เสียชีวิตทั่วโลกประมาณ 1-4 ล้านคน โดยเริ่มการระบาดในฮ่องกงก่อนจะแพร่กระจายสู่จีน สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ซึ่งนับเป็นความโชคดีที่วัคซีนไข้หวัดนกนั้นสามารถผลิตขึ้นได้เป็นครั้งแรกในปีนั้นเอง จึงยับยั้งการแพร่กระจายโรคระบาดนี้ได้เป็นผลสำเร็จ

10 ไวรัส HIV / AIDS ค.ศ.1981

เอดส์ หรือชื่อไวรัส HIV เป็นเชื้อที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง จนสุดท้ายก็เสียชีวิตจากภาวะโรคแทรกซ้อน คาดกันว่าเชื่อนั้นกลายพันธุ์มาจากไวรัสที่ทำให้เกิดโรคในสัตว์ประเภทลิง เช่น ชิมแปนซี หลังจากนั้นไวรัสเหล่านั้นอาจติดเข้ามาในคน โดยเริ่มแรกเป็นไวรัสที่ทำให้เกิดเป็นโรคเมะเร็งต่อมน้ำเหลืองในคนเท่านั้น ต่อมาจึงกลายพันธุ์เป็นโรคเอดส์



ไวรัสโคโรนา : ที่มา อาการ การรักษา และการป้องกันโรคโควิด-19

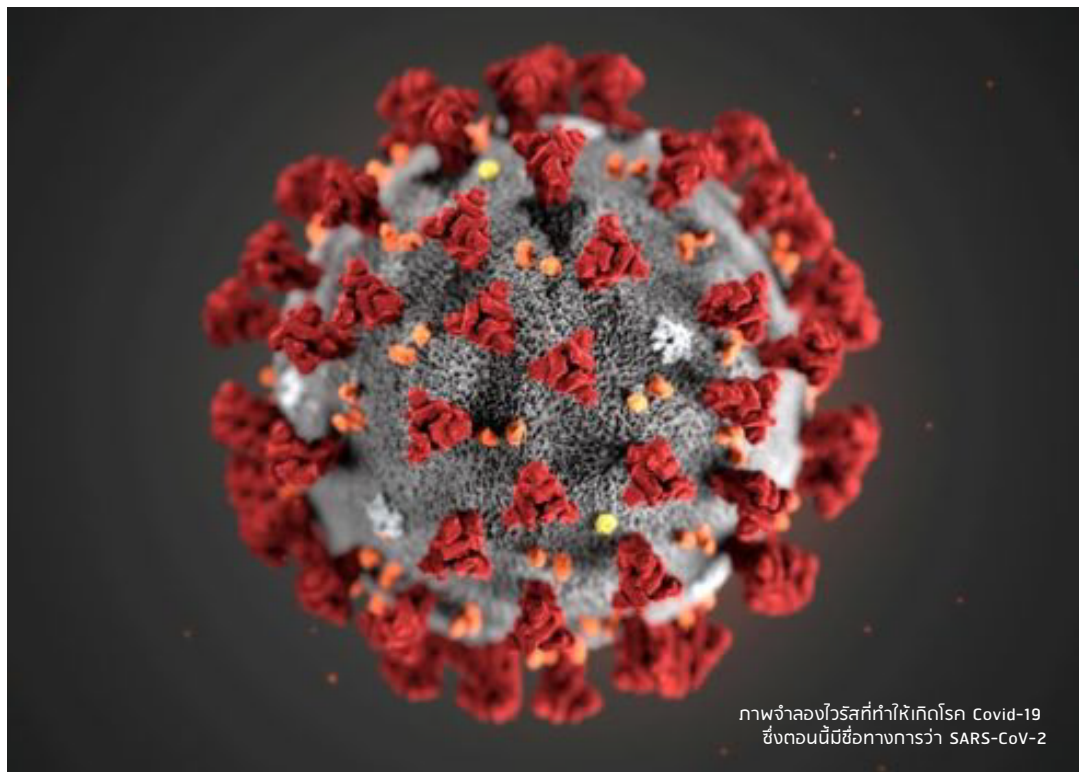
องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้
การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสาย
พันธุ์ใหม่เป็น "การระบาดใหญ่" หรือ
pandemic หลังจากเชื้อลุกลามไปอย่าง
รวดเร็วในทุกภูมิภาคของโลก

ข้อมูลจากมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์
ของสหรัฐฯ ระบุว่า ปัจจุบันไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาดไปแล้วในอย่าง
น้อย 185 ประเทศและดินแดนทั่วโลก มีผู้
ติดเชื้อมากกว่า 3,269,667 คน ทั้งได้คร่าชีวิต
ผู้คนไปแล้วกว่า 233,998 คน

ไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่คืออะไร

โลกได้รับรู้เรื่องโรคติดต่อปริศนา หลังจาก
ทางการจีนยืนยันเมื่อ 31 ธ.ค. 2019 ว่าเกิด
การระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ใน

เมืองอู่ฮั่น ซึ่งมีประชากรกว่า 11 ล้านคน
โดยหลังจากเก็บตัวอย่างไวรัสจากคนไข้ นำ
ไปวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ ในเวลาต่อมา
จีนและองค์การอนามัยโลก ระบุว่า ไวรัสชนิด
นี้คือ "เชื้อไวรัสโคโรนา" ก่อนหน้านั้นพบไวรัส
โคโรนามาแล้ว 6 สายพันธุ์ ที่เคยเกิดการ
ระบาดในมนุษย์ สำหรับไวรัสโคโรนาสาย
พันธุ์ใหม่ที่กำลังระบาดเป็นสายพันธุ์ที่ 7
คนไทยรู้จักไวรัสในตระกูลนี้มาแล้วจากโรค
ระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง หรือ
โรคซาร์ส (Severe Acute Respiratory
Syndrome - SARS) ซึ่งมีสาเหตุจากเชื้อ
ไวรัสโคโรนาเช่นกัน โดยพบการระบาดครั้ง
แรกปลายปี 2002 เริ่มจากพื้นที่มณฑล
กวางตุ้งของจีน ก่อนที่จะแพร่กระจายไปใน
หลายประเทศ จนมีผู้ติดเชื้อมากกว่า 8,000 คน
และคร่าชีวิตผู้คนไปเกือบ 800 คนทั่วโลก



ภาพจำลองไวรัสที่ทำให้เกิดโรค Covid-19
ซึ่งตอนนี้มีชื่อทางการว่า SARS-CoV-2

องค์การอนามัยโลก ประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับใช้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า "โควิด-19" (Covid-19)

ขณะที่คณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยอนุกรมวิธานวิทยาของไวรัส (International Committee on Taxonomy of Viruses) ได้กำหนดให้ใช้ชื่อไวรัสที่ทำให้เกิดโรค Covid-19 ว่า SARS-CoV-2 หรือไวรัสโคโรนาโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงชนิดที่สอง (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องทางพันธุกรรมอย่างใกล้ชิดกับเชื้อไวรัสโรคซาร์ส

ที่มาของโรค

ขณะนี้ยังไม่มีใครทราบชัดเจนถึงแหล่งกำเนิดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

นี้อาจเริ่มติดต่อกับสัตว์ป่ามาสู่คน โดยเริ่มต้นของการแพร่ระบาดจากงูเห่าจีน (Chinese cobra) และงูสามเหลี่ยมจีน (Chinese krait) ที่นำมาวางจำหน่ายในตลาดสดเมืองอู่ฮั่น ซึ่งเป็นสถานที่พบผู้ติดเชื้อกลุ่มแรก ๆ

ทีมผู้วิจัยสันนิษฐานว่า อาจจะเป็นสัตว์ตัวกลางที่ส่งต่อเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ จากค้างคาวมาสู่คน เนื่องจากงูพิษที่อาศัยอยู่ในธรรมชาติล่าค้างคาวในถ้ำเป็นอาหาร แต่ก็ยังคงมีข้อสงสัยว่า ไวรัสโคโรนาสามารถปรับตัวให้อยู่อาศัยและขยายพันธุ์ในร่างกายของทั้งสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมและสัตว์เลื้อยคลานได้อย่างไร

ล่าสุด นักวิทยาศาสตร์สันนิษฐานว่า ตัวนี้มสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่ชาวจีนเชื่อว่ามีสรรพคุณตามตำรายาแผนโบราณนั้น อาจเป็น

พาเค้นำเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่จาก
ค้างคาวมาแพร่สู่คนที่ตลาดค้าสัตว์ป่าเมือง
อู่ฮั่น

นักวิทยาศาสตร์ตั้งข้อสังเกตว่า ตัวนิ่มซึ่งใช้
ลื่นตัวดินมากและแฉะตามพื้นดินนั้นอาจได้
รับเชื้อจากการสาดหายใจมูลค้างคาวที่ตกอยู่
ตามพื้นดินเข้าไป

อาการ

องค์การอนามัยโลก ระบุว่า ผู้ติดเชื้อไวรัส
โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ จะมีอาการเริ่มแรกคือ
มีไข้ ตามมาด้วยอาการไอแหว่ง ๆ หลังจาก
นั้นราว 1 สัปดาห์จะมีปัญหาหายใจติดขัด
ผู้ป่วยอาการหนักจะมีอาการปอดบวมอัก-
เสบร่วมด้วย หากอาการรุนแรงมากอาจ
ทำให้อวัยวะภายในล้มเหลว

ขณะที่กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข
แนะนำว่า หากผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง
การระบาดของโรคมีอาการไข้ ร่วมกับอาการ
ทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ
เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ควรรีบ
พบแพทย์ทันที

ความรุนแรงของโรค

ปัจจุบันนักวิจัยประเมินว่า ในจำนวนผู้ติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 1,000 คน
มีผู้เสียชีวิต ราว 5-40 คน หากจะระบุตัว
เลขคาดการณ์ที่เฉพาะเจาะจงลงไปอีกก็คือ
9 คน ในผู้ติดเชื้อ 1,000 คน หรือเกือบ 1%

ขณะที่นายแพทย์ อานคือกรัฐมนตรี
สาธารณสุขของสหราชอาณาจักร ระบุ
เมื่อวันที่ 1 มี.ค.ที่ผ่านมา ว่า "การประเมิน
ที่ต่ำที่สุด" ของรัฐบาลคือ อัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ "2% หรือ น่าจะต่ำกว่านั้น"

แต่ก็ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งเรื่องของอายุ
เพศ สุขภาพโดยทั่วไป และระบบสาธารณสุข
ที่ผู้ป่วยเข้ารับบริการ



ปวดหัว

ไอ



มีไข้และ
เมื่อยล้า



หายใจที่ ๆ
ปวดกล้ามเนื้อ



ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้ใช้ 56,000 คน
ที่จัดทำขึ้นโดยองค์การอนามัยโลก บ่งชี้ว่า
ผู้ได้รับเชื้อ 4 ใน 5 คน จะมีการป่วยไม่
รุนแรง โดย :

- 80% มีการไม่รุนแรง
- 14% มีการรุนแรง
- 6% มีการวิกฤต

ส่วนอัตราการเสียชีวิตอยู่ในระดับต่ำที่ 1-2%



เรามีความเสี่ยงแค่ไหน

ถ้าติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ กลุ่ม
คนที่มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่า ได้แก่ ผู้สูง
อายุ ผู้ป่วย และอาจจะรวมถึงผู้ชายด้วย

การวิเคราะห์ขนาดใหญ่อันแรกในผู้ติดเชื้อ
มากกว่า 44,000 ในประเทศจีน พบว่าอัตรา
การเสียชีวิตในผู้สูงอายุสูงกว่าคนวัยกลาง
คนถึง 10 เท่า

อัตราการเสียชีวิตในคนที่อายุต่ำกว่า 30 ปี
ต่ำที่สุด โดยมีผู้เสียชีวิต 8 คนในจำนวนผู้
ติดเชื้อ 4,500 คน

ผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจ หรือปัญหาในการหายใจ มีโอกาส
เสียชีวิตมากกว่าคนปกติอย่างน้อย 5 เท่า
และผู้ชายมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าผู้หญิง
เล็กน้อย ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อกัน
และกัน และเรายังไม่เห็นภาพที่สมบูรณ์
ของความเสี่ยงในคนแต่ละประเภทในแต่ละ
พื้นที่

ผลการวิเคราะห์จากศูนย์ป้องกันและควบคุม
โรคของจีน (CCDC) ชี้ว่า แม้อัตราการติด
เชื้อโรคโควิด-19 ระหว่างชายและหญิงจะไม่
ต่างกันมากนัก แต่อัตราการเสียชีวิตนั้นทั้ง
ห่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีจำนวน
คนไข้ชายที่เสียชีวิต 2.8% ในขณะที่คนไข้
หญิงเสียชีวิต 1.7%

สาเหตุที่ทำให้เป็นเช่นนี้ สืบเนื่องมาจากการ
ที่ผู้ชายเป็น "เพศอ่อนแอกว่า" ในเรื่องของ
ภูมิคุ้มกันโรค แต่อย่างไรก็ตาม นักวิทยา-
ศาสตร์ยังไม่ทราบชัดว่าเหตุใดผู้หญิงจึง
แข็งแกร่งกว่าผู้ชายในแง่นี้ ทั้งยังสามารถ
พัฒนาภูมิคุ้มกันหลังได้รับวัคซีนให้ทำงาน
ได้มีประสิทธิภาพดีกว่า และอยู่คงทนนานปี
กว่าอีกด้วย

การป้องกันตัว จากการติดเชื้อ COVID - 19



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ



ใช้แขนเสื้อปิดปากเวลาไอหรือจาม



ไม่สัมผัสตา จมูกและปาก
เมื่อยังไม่ล้างมือ



เสี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย



สวมใส่หน้ากากอนามัย

เราจะป้องกันตัวได้อย่างไร

ปัจจุบันยังไม่ทราบชัดเจนว่าเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่แพร่กระจายจากคนสู่คนได้อย่างไร แต่เชื้อไวรัสชนิดคล้ายกันแพร่ผ่านทางละอองของเหลวที่ออกมาจากการไอและจาม คำแนะนำที่ดีที่สุดจาก องค์การอนามัยโลกคือ เราสามารถป้องกันตัวเองจากไวรัสที่ติดต่อทางระบบทางเดินหายใจทุกชนิดได้ด้วยการล้างมือ เลี่ยงการเข้าใกล้คนที่ไอหรือ จาม และพยายามอย่าสัมผัสใบหน้า ดวงตา จมูก และปาก

สถานการณ์ในไทย

กระทรวงสาธารณสุขประกาศ "โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019" หรือ "โรคโควิด-19" เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 โดยให้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มี.ค. กระทรวงสาธารณสุขรายงานจำนวนผู้ติดเชื้อโรคโควิด-19 รายใหม่ในประเทศไทยเพิ่มอีก 6 ราย เมื่อวันที่ 1 พ.ค. ทำให้ยอดสะสมของผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ในประเทศไทยอยู่ที่ 2,960 ราย โดยมีผู้

รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล 187 ราย ส่วนผู้ป่วยอีก 2,719 รายรักษาหายแล้ว และมีผู้เสียชีวิต 54 ราย

นพ.ทวีศิลป์ วิทยุโยธิน โฆษก สธ. กล่าวว่า ผู้ติดเชื้อรายใหม่ส่วนใหญ่พบในกรุงเทพฯ เป็นคนวัยหนุ่มสาวที่มีอาการเล็กน้อย จึงออกไปใช้ชีวิตตามปกติ

นอกจากนี้ นพ.ทวีศิลป์ยังได้ขอความร่วมมือประชาชนทุกคนว่าอย่าเดินทางกลับภูมิลำเนา แม้ว่าจะมีการหยุดงาน เนื่องจากอาจแพร่เชื้อสู่คนในต่างจังหวัดได้ ขณะที่คนในต่างจังหวัดก็ไม่ควรเดินทางข้ามจังหวัด เพราะอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ หน้ากากป้องกัน เจลทำความสะอาด และเครื่องฟอกอากาศหลากหลายชนิด กลายเป็นของหายาก ขาดแคลน หรือราคาพุ่งสูงขึ้นหลายเท่า โรงพยาบาลหลายแห่งเรียกร้องรัฐบาลให้ช่วยจัดหาหน้ากากอนามัยในเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ส่วนหน่วยงานรัฐหลายแห่งออกมาสอนให้คนทั่วไปเย็บหน้ากากผ้าไว้ใช้เอง

New Normal

วิถีชีวิตแบบใหม่หลังโควิด-19

ผู้เชี่ยวชาญระดับสูง 30 รายวิเคราะห์
วิถีชีวิตแบบใหม่หลังโควิด-19: การงาน
การเรียนรู้ ธุรกิจ

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในขณะนี้
กำลังมีความรุนแรงมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง
หลายประเทศออกมาตรการเพื่อป้องกัน
การแพร่ระบาดให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
พฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันของคน
เปลี่ยนไป จนเริ่มมองภาพไม่ออกว่าโลก
หลังโควิด-19 จะเป็นอย่างไร

นักธุรกิจ ผู้บริหาร และนักลงทุนของบริษัท
ใหญ่ ๆ ทั่วโลก ต้องมีการคาดการณ์
สถานการณ์โลกหลังผ่านพ้นวิกฤตโควิด-19
เพื่อวางแผนให้ธุรกิจกลับเข้าสู่ภาวะปกติโดย
เร็ว โดยเฉพาะพฤติกรรมของคนที่จะต้อง
เปลี่ยนไป ซึ่งบางอย่างกลายเป็น New
Normal หรือความปกติใหม่ที่เรากำลังเจอ

Work From Home กลายเป็นเรื่องปกติ

นักธุรกิจและผู้บริหารหลายคนเชื่อว่าการทำ
งานที่บ้าน (Work From Home) จะกลายเป็น
เรื่องปกติหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19
Matthew Prince CEO ของ Cloudflare
คาดการณ์ว่าหลาย ๆ บริษัทจะเริ่มให้อิสระ
ในการทำงานกับพนักงานมากขึ้น พนักงาน

ไม่จำเป็นต้องเดินทางไปทำงานที่สำนักงานแต่
อย่างไรก็ตาม ทำให้บริษัทเองสามารถปรับลด
พื้นที่สำนักงานที่เช่าได้ด้วยเช่นกัน

ส่วนบริษัทที่ยังให้พนักงานมาทำงานที่
สำนักงานตามเดิม จะมีการปรับเปลี่ยนพื้นที่
การทำงานใหม่ จากเดิมที่ในปัจจุบันนิยม
ออกแบบสำนักงานแบบเปิดโล่ง (Open Plan
Office) ไม่มีพาร์ตیشنกันระหว่างโต๊ะทำงาน
พื้นที่ทุกส่วนเชื่อมต่อกันทั้งหมด เปลี่ยน
เป็นพื้นที่สำนักงานแบบปิดมากขึ้น เพราะ
พาร์ตیشنที่กันระหว่างโต๊ะทำงานจะช่วยลด
โอกาสการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ดีกว่า



ส่วนในแง่ของการประชุม Jeff Richards
ผู้บริหารของ บริษัทร่วมทุน GGV Capital
มองว่า การประชุมออนไลน์จะเป็นเรื่องปกติ
ที่ใคร ๆ ก็ทำกัน โดยเฉพาะการประชุมภายใน
บริษัทระหว่างพนักงานด้วยกันที่ต้องมี
การประชุมเป็นประจำทุก ๆ สัปดาห์ จะ
ประชุมผ่านระบบออนไลน์มากขึ้น ไม่ต้อง
เข้ามาเจอหน้ากันที่ทำงานก็ได้ ทำให้ใคร ๆ
ก็รู้จักแอปพลิเคชันที่ใช้ประชุมออนไลน์ ไม่ว่า
จะเด็กหรือผู้ใหญ่ ต่างใช้แอปพลิเคชันพวกนี้
ในการพูดคุยกันจนเป็นเรื่องปกติ แต่การ
ประชุมใหญ่ ๆ เช่น การประชุมผู้ถือหุ้น
การประชุมระหว่างบริษัท อาจต้องมีการ
ประชุมแบบเดิมอยู่ รวมถึงการเดินทางเพื่อ
ติดต่อธุรกิจก็อาจยังมีอยู่เช่นเดิม

นอกจากนี้นักธุรกิจบางคนยังมองอนาคต
ของการจ้างงานว่า ตลาดของนักพัฒนา
ที่มีความสามารถจะกว้างขึ้นจากการทำงาน
ที่บ้าน บริษัทต่าง ๆ สามารถจ้างพนักงาน
จากที่ไหนก็ได้ในโลก โดยไม่มีข้อจำกัด
ด้าน สถานที่ทำงานเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะ
นักพัฒนาสามารถทำงานจากที่บ้านได้เป็น
ปกติ

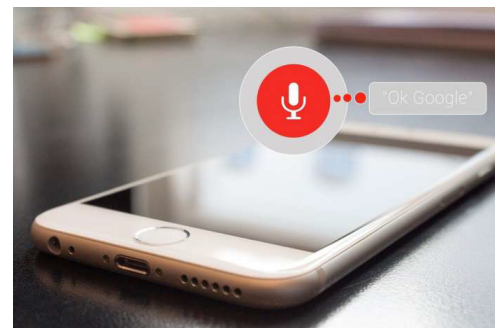
เทคโนโลยีกลายเป็น เรื่องปกติในชีวิต

ไม่ใช่แค่การประชุมออนไลน์ในขณะที่ทำงาน
เท่านั้นที่ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นในช่วงการ
แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 แต่มาตรการ
เว้นระยะห่างทางสังคมทำให้เราไม่สามารถ
คุยกับเพื่อน หรือคนรู้จักได้เหมือนเดิม Stan
Chudnovsky หนึ่งในผู้บริหารของ
Facebook ที่ดูแลแอปพลิเคชัน Messenger
มองว่าใช้งาน VDO Conference จะ
กลายเป็นเรื่องปกติมากขึ้นสำหรับการใช้

งานทั่วไป ตั้งแต่การใช้เวลาไปกับคนใน
ครอบครัว การจัดงานปาร์ตี้ฉลองวันเกิดกับ
เพื่อนสนิท หรือแม้แต่การออกกำลังกาย
กับเทรนเนอร์ สามารถทำได้ผ่าน VDO
Conference

นอกจากนี้นักธุรกิจ และผู้บริหารบางคน
คาดว่าในชีวิตประจำวันของเราอาจมีอุปกรณ์
อิเล็กทรอนิกส์จำนวนมากที่จะเข้ามาช่วยอำนวยความสะดวกให้กับชีวิตประจำวันของเรา
โดยเฉพาะการใช้งานผู้ช่วยอัจฉริยะอย่าง
Google Assistant, Siri หรือ Amazon Alexa
เพื่อส่งคำสั่งให้โทรหาคนที่เราอยากคุยด้วย

ส่วนบริษัทหลาย ๆ แห่ง ที่ไม่ยอมปรับตัว
เข้าสู่โลกเทคโนโลยีก่อนหน้านี้จะมีการแพร่
ระบาดของโรคโควิด-19 จำเป็นที่จะต้องรีบ
ปรับตัวใช้เทคโนโลยีในการทำงานมากขึ้น
ในฐานะเครื่องมือที่จะทำให้บริษัทอยู่รอดใน
สถานการณ์อันยากลำบากแบบนี้





ห้องเรียนยังสำคัญ

แต่เรียนออนไลน์จะมากขึ้น

แม้ว่าในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จะเป็นการบังคับให้ทั้งโรงเรียน และมหาวิทยาลัยต้องเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอน เป็นการเรียนผ่านระบบออนไลน์แทน เนื่องจากไม่นักเรียนสามารถเดินทางไปโรงเรียนได้ตามปกติ และการรวมตัวของคนจำนวนมาก ๆ อาจกลายเป็นความเสี่ยง Adam Enbar CEO ของ Flatiron School มองว่าสถานศึกษาต้องใช้แอปพลิเคชันต่าง เช่น Zoom หรือ Slack แต่การเรียนออนไลน์ไม่สามารถทดแทนประสบการณ์ภายในห้องเรียนได้ทั้งหมดถึงนั้นเมื่อสถานการณ์กลับสู่ภาวะ ปกติการเรียนออนไลน์อาจลดลงบ้าง แต่อย่างไรก็ตามอาจมีคนบางส่วนที่ยังต้องการเรียนผ่านระบบออนไลน์อยู่ ดังนั้นสถาบันการศึกษาต้องพัฒนาคอร์สเรียนผ่านระบบออนไลน์ เพื่อสนองความต้องการของผู้เรียนด้วยเช่นกัน

ธุรกิจต้องปรับตัว

ในช่วงแรกหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ขึ้นจนบริษัทต่างๆ สามารถดำเนินธุรกิจได้ตามปกติ บริษัทต่างๆ อาจมีความกังวลว่าโรงงานของตัว

เองอาจผลิตสินค้าได้ไม่เพียงพอกับความ ต้องการจนเกิดความขาดแคลน ทางแก้ในระยะสั้นคือการหาวัตถุดิบจากแหล่งที่ใกล้โรงงานมากขึ้น แต่ในระยะยาวบริษัทจะต้องรู้จักการบริหารความเสี่ยง และมีการจำลองความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจกระทบกับการดำเนินธุรกิจ นอกจากนี้ธุรกิจต่าง ๆ ต้องเรียนรู้ที่จะรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

David Barrett CEO และผู้ก่อตั้ง Expensify แอปพลิเคชันบริหารจัดการค่าใช้จ่าย มองภาพรวมของโลกธุรกิจว่า บริษัทที่ได้รับผลกระทบอย่างหนักจากวิกฤตโควิด-19 โดยเฉพาะบริษัทเกี่ยวกับเทคโนโลยีจะต้องมีการใช้เงินจากการระดมทุนจำนวนมาก รวมถึงมีการผลาญเงินสดที่มีอยู่ บางบริษัทอาจถึงขั้นต้องปลดพนักงานออก รวมถึงพิจารณาการขยายกิจการเพื่อความอยู่รอด บริษัทที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-19 ไม่นานนัก จะต้องโฟกัสกับธุรกิจที่บริษัททำต่อไป แต่ต้องรัดเข็มขัด และประหยัดค่าใช้จ่าย ส่วนนักลงทุนที่ต้องการลงทุนในบริษัทต่าง ๆ จะมีการประเมินมูลค่าที่แท้จริงของ



บริษัทมากขึ้น นอกเหนือไปจากการประเมินมูลค่าบริษัทจากรายได้ และผลกำไร โดยเฉพาะการประเมินโครงสร้างองค์กร พนักงาน วัฒนธรรมองค์กร ความยืดหยุ่นในการทำธุรกิจ และความสามารถในการทำกำไรส่วนธุรกิจร้านค้า และร้านอาหาร Will Lopez ผู้บริหารของ Gusto บริษัทที่ให้บริการด้านการเงินแก่บริษัทต่าง ๆ แนะนำว่าจากที่แต่เดิมเคยอาศัยลูกค้าที่เข้ามาที่หน้าร้านเพียงอย่างเดียว ต้องรู้จักปรับตัวหาลูกค้าจากช่องทางอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ร้านอาหารต้องผูกกับบริการเดลิเวอรี่จะหวังขายคนที่เข้ามาทานอาหารในร้านอย่างเดียวไม่ได้ หรือถ้าร้านไหนมีบริการเดลิเวอรี่อยู่แล้ว ต้องมีการขยายพื้นที่บริการให้กว้างขึ้น โดยไม่ต้องรอลูกค้าภายในชุมชนใกล้เคียงมาอุดหนุนเท่านั้น

ที่มา – Fast Company
Brandinside.asia

เลี้ยงลูกแต่ละช่วงวัยอย่างไร? ในสถานการณ์ติดบ้าน ป้องกันเชื้อโควิด-19



ในช่วงสถานการณ์จำกัดพื้นที่เสี่ยงโรค
โควิด 19 ทั้งเด็กเล็ก เด็กวัยซน เด็กประถม
และวัยรุ่นถูกให้อยู่บ้านในช่วงนี้ ควรมีคำ
แนะนำอย่างไรต่อครอบครัว พ่อแม่ ผู้ดูแล
เด็กบ้าง?

วิธีการดูแลเด็ก ๆ ในทุกช่วงวัย รวมถึงการ
จัดการอารมณ์ของคุณพ่อคุณแม่ ให้
สามารถรับมือกับสภาวะที่เป็นอยู่ ทั้งเป็น
หลักให้ลูกได้ และจัดการอารมณ์ตนเองได้
เพื่อความสุขในครอบครัว

สิ่งเหล่านี้ คือ หลักการและ คำอธิบายที่น่า
สนใจจาก นพ.สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข อาจารย์
ประจำสาขาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชา
จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล มีราย
ละเอียดที่สำคัญและน่าสนใจ ดังต่อไปนี้

หลักการแรกสุด แสดงให้เห็นว่าคุณยังรักเขาเสมอ

นพ.สมบุญ หน้อยอยู่สุข ระบุว่า การดูแลเด็ก มีหลักการสำคัญอยู่ 5 ประการที่ผู้ปกครอง ต้องรับทราบและควรนำไปปฏิบัติ คือ

ข้อ 1. ทำให้เด็กรับรู้คำพูดที่ว่า พ่อแม่รักลูกแบบไม่มีเงื่อนไข การที่มีโรคเหล่านี้พ่อแม่ก็ยังรักลูกเหมือนเดิมและจะดูแลเขาเหมือนเดิม

เริ่มที่หลักการแรกผู้ใหญ่เราก็กลัวและตกใจกับสิ่งที่มันเกิดขึ้น เราเอง ลูก ๆ ทุกช่วงวัย ยิ่งเด็ก ๆ ก็ยิ่งตกใจ เพราะเขาสัมผัสได้ถึงสภาวะบ้านเมืองที่มันไม่ปกติ อยากให้พ่อแม่ทำให้เขารับรู้ว่าการโลกตอนนี้มันอยู่ในสถานะวุ่นวาย แล้วมันก็อยู่ในสภาวะที่คาดเดาไม่ได้ ไม่มีใครอยากให้มันเกิดแบบนี้ แต่ว่า ยังไงเราก็อยากให้ลูกรับรู้ว่าเขาสำคัญที่สุดสำหรับพ่อแม่ พ่อแม่จะปกป้องดูแลเขาเสมอว่าอะไรจะเกิดขึ้น

พ่อแม่ต้องจัดการอารมณ์ ตนเองให้ได้

ข้อที่ 2 ผู้ใหญ่เราเครียดจากภาวะที่เกิดพ่อแม่ก็ต้องรับรู้สภาวะใจตัวเองที่เกิดก่อนว่าตอนนี้ก็เครียดมากๆ เปิดใจ ยอมรับว่าทุกคนก็เครียด ใคร ๆ ก็เครียด ทั้งเครียดจากตัวโรค ว่าแต่ละวันจะมีประกาศผู้ติดเชื้อเพิ่มเท่าไร ในขณะเดียวกันก็เครียดจากผลพวงจากโควิด เช่นอาจถูกให้ออกจากงาน รายรับลดลง รายจ่ายเท่าเดิม แล้วลูกก็ยังต้องดูแล ลูกอยากไปซัมเมอร์ก็ไม่ได้ไป พ่อแม่เองก็ต้องรับรู้ถึงความเครียดของตัวเอง แล้วเมื่อรับรู้จัดการอารมณ์ตนเองได้ พ่อแม่จะเป็นต้นแบบในการจัดการอารมณ์ที่ดีให้กับลูก ที่ทำให้เด็กเห็นว่าพ่อแม่ก็

เครียดแต่จัดการอารมณ์ได้ และพ่อแม่มีสิทธิ์ที่จะบอกลูกได้ ว่าพ่อแม่ไม่พร้อม ตอนนี้แม่กำลังกังวล สามารถสื่อสารทางตรงให้เขาเห็นได้ แต่เมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบต้องทำให้เขาเห็นว่าสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้ ลูกก็จะเรียนรู้ว่าจัดการอารมณ์ได้เช่นเดียวกัน

ข้อ 3 การจัดการอารมณ์ ที่เมื่อทำได้ดีขึ้นมันทำให้เด็กรับรู้ได้ว่าเขาสำคัญจริง ๆ ว่าเมื่อพ่อแม่เครียด แล้วหากจัดการอารมณ์ได้พ่อแม่จะมีพลังที่เหลือสำหรับจัดการดูแลลูกซึ่งทำให้ลูกรับรู้ได้จริง ๆ ว่ารักเขาจริง ๆ นี่เป็นเรื่องของการจัดการอารมณ์ สำคัญไม่น้อยกว่าการระวังการติดเชื้อ การจัดการจำกัดการติดเชื้อด้วยการอยู่บ้าน หยุดการติดเชื้อ อยู่บ้านเพื่อชาติ





ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก ในการระวังการติดเชื้อ

ข้อ 4 ดังนั้น พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการป้องกันการติดเชื้อ ทั้งการล้างมือ การอยู่ระยะห่างจากคนในสังคม

ถ้าเราออกจากบ้านเราต้องระวัง เพราะเราออกไปในพื้นที่เสี่ยง แล้วเราก็รักษาอนามัย ล้างเจลอนามัยบ่อย ๆ เมื่อกลับมาบ้านแยกย้ายกันไปอาบน้ำ สระผมให้สะอาด รักษาพื้นที่ในบ้านให้สะอาด เราก็สามารถอยู่ใกล้กันได้ถ้ามั่นใจว่าทุกคนสะอาดด้วยความที่พ่อแม่เป็นตัวอย่างเรื่องความสะอาด

ดูแลเด็กเล็ก เด็กวัยซน ที่เขาอาจไม่ได้อยากอยู่บ้าน ช่วงโควิดอย่างไร

สิ่งที่ต้องรับรู้ข้อที่ 5 คือ พ่อแม่เครียด เด็กก็เครียด เขาก็กังวล เช่น เด็กเล็กบางคนมีวันหยุดทุกวันอาทิตย์ ได้ไปเล่นบ้านบอล แต่ทุกวันนี้มันหยุดหมด เด็กเล็ก เด็กโต มีพัฒนาการที่แตกต่าง เขาก็เครียด เขาก็กังวล เด็กบางคนโตแล้ว พูดได้แล้ว เด็กวัยเรียน วัยรุ่น เขาพูดได้แล้ว พ่อแม่ก็เข้าใจได้ แต่เด็กบางคนที่ยังไม่พูดหรือเขียบ อาจแสดงอาการทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน นี่คือนิสัยที่แสดงให้เห็นว่าลูกเครียด นอนไม่หลับ บ่นว่าฝันร้าย นี่คือนิสัยที่ต้องรู้ว่าเขาเครียด พ่อแม่ก็ต้องรับฟังลูก และอย่าเพิ่งรีบสอนอะไรมาก บางครั้ง



เราพบว่าคุณพ่อคุณแม่รับบอกว่า “อย่าคิดมาก” และรับชม จะให้หมอฉีดยา ครุฑ ซึ่งจริงๆ แล้ว มันไม่เป็นความจริง ไม่อยากให้อยากให้รับฟังลูก

การดูแลเด็กเล็กและเด็กวัยประถม ทำกิจกรรมนอกจอ ให้สนุกกว่าหน้าจอ

กรณี ถ้าเป็นเด็กเล็กที่เขาเคยไปบ้านบอล ถ้าไปไม่ได้ ก็นำมามีกิจกรรมในครอบครัว พ่อแม่ต้องมีกิจกรรมในครอบครัวที่ดี ทั้งเด็กเล็กและเด็กวัยประถม เราใช้ช่วงเวลาที่พ่อแม่อยู่กับลูกได้ ลดการใช้เวลาหน้าจอ มาใช้เวลาเล่นด้วยกัน ถ้าลูกเป็นเด็กเล็ก เล่นฝึกแต่งตัว ฝึกติดกระดุม ฝึกเข้าห้องน้ำ จากเดิมที่ไม่มีเวลาให้เขา อยากให้มองเห็นโอกาสทองที่ได้ใช้ช่วงเวลานี้ ได้อยู่กับเขาได้มากขึ้น

ถ้าเด็กเล็กงอแง เราก็เบี่ยงเบนความสนใจ โดยเน้นหลักการความสะอาดเหมือนเดิมเน้นหลักการระวังไม่ให้ไม่ติดเชื้อ แต่เมื่อเด็กโตขึ้นมาเป็นวัยอนุบาลอาจวาดรูป เล่านิทาน เล่นตุ๊กตาด้วย และอย่าลืมว่าระวังการใช้เวลาอยู่หน้าจอมากขึ้น เพราะมีการศึกษามาแล้ว ช่วงโควิดเด็กติดเกม ติดเฟซบุ๊กมากขึ้น เสพสังคมออนไลน์มากขึ้น ดังนั้นต้องระวังเหมือนกัน ว่าเราจะทำให้กิจกรรมนอกหน้าจอ มันต้องสนุกกว่าในจอ เป็นโจทย์ที่ท้าทายของพ่อแม่ ว่าจะทำอย่างไร

สำหรับวัยรุ่น เพื่อนคือทุกสิ่ง ทำตัวเป็นเพื่อนกับลูก ชวนวิธีปาร์ตี้ทีโอคอล

ในส่วนวัยรุ่น ถ้าเขาเครียดๆ อยู่บ้าน อย่าลืมว่าวัยรุ่น สิ่งสำคัญของเขาคือเพื่อน พ่อแม่ไม่ใช่คนที่สำคัญที่สุดสำหรับเขาแล้ว ดังนั้น ทำอย่างไร ที่เขาจะยังรู้สึก Connect กับเพื่อนเขาอยู่ เราคงไม่ได้ห้ามที่จะไม่ให้เขาไปติดต่อกับเพื่อน แต่เปลี่ยนเป็นการที่ไม่ไปพบปะ ไม่ไปรวมกลุ่มนอกบ้าน ไม่ออกนอกบ้าน เช่น ปาร์ตี้สนุกๆ กันทางวิดีโอคอลไหม ไม่ได้กินเหล้าเบียร์นะ แต่กินขนม คุยกันสนุกๆ สื่อสาร เล่นกิจกรรมสนุกๆ กันระหว่างหน้าจอ อาจเล่นเกมออนไลน์ ไม่ถึงกับห้าม แต่อยู่ในเวลาที่เหมาะสม คือ วัยรุ่นเมื่อเห็นเพื่อนคนอื่นถูกห้ามออกจากบ้าน เหมือนกัน เขาก็จะรู้ว่าเขาเองก็ไม่ต่างจากคนอื่น

นอกจากนี้ วัยรุ่น พ่อแม่ก็อาจจะใช้เวลากับเขามากขึ้นด้วยการดูซีรีส์ ดูยูทูบ ดูเน็ตฟลิกซ์ ด้วยกันมากขึ้น หรือมีเวลาที่รับฟังเขาเยอะๆ ลองทำความรู้จักลูกให้มากขึ้น คือโอกาสนี้ว่าเขาชอบศิลปินดาราคอนไคน์ ชอบอะไร แล้วเราก็รับรู้โลกของเขาให้มากขึ้น เช่น เด็กผู้ชายเขาชอบนักฟุตบอลคนไหน เราลองรับรู้เข้าไปในโลกของเขา แต่ไม่พยายามมากเกินไปจนเขาอึดอัด

เด็กวัยอนุบาล ใช้วิธีเล่นนิทาน เล่นสนุก วาดรูป สื่อสารกับลูกอย่างสร้างสรรค์

ในเด็กวัยเล็ก ถ้าเขาพร้อมเราสามารถเล่นสนุก สอนจินตนาการเขาเกี่ยวกับโรคโควิดได้ เช่น อธิบายเขาว่านี่ตัวเชื้อโรคนะ มาวาดรูปกันไหม ทำให้เด็กเห็นว่าการสื่อสารเรื่องพวกนี้มันสนุก แต่ถ้าเด็กประหม่า เขาเริ่ม

เข้าใจหลักการและเหตุผลแล้ว ว่าทำไมต้องล้างมือบ่อย ต้องดูแลความสะอาด เพราะอะไร

หลักการสำคัญ เลี่ยงลูกเชิงบวก

อาจารย์หมอประจำสาขาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ยังระบุว่า หลักการอื่น ๆ ต้องเลี่ยงลูกเชิงบวก ไม่ใช่ หากต้องลงโทษต้องใช้วิธีที่เหมาะสม ไม่ใช่การตี วิทยอนุบาล หรือประถม อาจใช้การดูแลและจัดสรรเวลาเหมือนที่โรงเรียนว่าเราตื่นนอนกี่โมง แต่ละช่วงเวลา ทำกิจกรรมอะไรบ้าง พักเที่ยงกินอะไร เข้าครัวกับคุณแม่ไหม เมื่อจัดการเวลาของลูกได้ คุณพ่อคุณแม่ ก็จะมีเวลาจัดการดูแลช่วงเวลาของตัวเองได้ หรือมีเวลาไปทำธุรกิจทำงานที่บ้านได้

แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่ไหวจริง ๆ มีสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือเฟซบุ๊กแฟนเพจ “ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย” ให้คำแนะนำ

ที่มาสำนักข่าวอิศรา

เรียน ท่านบิดามารดา

ดับความกระหายน้ำ - ดื่มน้ำ
มากๆ ที่ไม่มีน้ำตาล !

เครื่องดื่มหวานอาจทำให้น้ำ
หนักตัวเกินไปและฟันผุได้
สำหรับเด็กและผู้ใหญ่ น้ำ
ประปา น้ำแร่ ชาสมุนไพร
หรือชาผลไม้ซึ่งไม่ใส่น้ำตาล
เป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด



Verein Weisser Elefant
Elefäntli Schule Zürich
Kontakt: 078 879 33 54 oder 078 823 94 14
www.changpuakassociation.ch oder www.elefaentli-schuel.ch
Postfach 8050 Zürich, Schweiz