

# TRUTH ABOUT WEIGHT



## การกักตัวและภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม: การรับมือในยุคโควิด-19

คุณอาจเป็นหนึ่งในหลายล้านคนที่ถูกบังคับให้อยู่แต่ในบ้านด้วยการแยกตัวหรือมาตรการกักตัว  
เนื่องจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (โควิด-19)

การรักษาระยะห่างทางสังคมและกิจวัตรประจำวันที่หยุดชะงักเป็นความท้าทายสำหรับทุกคน แต่หากคุณมีภาวะโรคอ้วน  
คุณอาจประสบกับช่วงเวลาที่ทำลายของการใช้ชีวิตภายใต้สังคมที่มีภัยคุกคามระดับโลก  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งการควบคุมน้ำหนักที่ยากลำบาก

เพื่อให้ชีวิตง่ายขึ้นอีกนิดและช่วยให้คุณรับมือกับสถานการณ์นี้ได้ เราได้สอบถาม Dr. Michael Vallis  
(ต่อจากนี้จะเรียกใช้ชื่อย่อ MV) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาสุขภาพและรองศาสตราจารย์ สาขาเวชศาสตร์ครอบครัวที่ มหาวิทยาลัยดาลฮูซี  
ประเทศแคนาดา เพื่อขอคำอธิบายเกี่ยวกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่คุณมีต่อการระบาดใหญ่ของไวรัสโคโรนา  
และวิธีที่ดีในการรับมือกับสถานการณ์ตอนนี้



"หากคุณรู้สึกกังวลใจหรือกลัว  
นั่นแปลว่าคุณปกติดี"

-Dr Michael Vallis, a health psychologist,  
Associate Professor of Family Medicine,  
Dalhousie University, Canada

ข้อมูลนี้เป็นข้อมูลทั่วไปด้านการตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคและไม่ควรถือว่าเป็นคำแนะนำทางการแพทย์  
หากคุณมีอาการต้องสงสัยของโรคโควิด-19 หากมีคำถาม ข้อสงสัยหรือข้อกังวล  
คุณควรติดต่อแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำของหน่วยงานในท้องถิ่นอย่างเคร่งครัด

**คำถาม:** หลายคนพบว่าเป็นการยากที่ต้องรับมือกับการอยู่บ้านตลอดทั้งวัน หลายคนมีความกังวลใจหรือกลัว  
ทำไมเราจึงตอบสนองไปอย่างนั้น

**MV:** โดยทั่วไปแล้ว ความกลัวจะก่อตัวขึ้นในที่มืด หมายความว่าอย่างไรหรือ ปฏิบัติตามธรรมชาติต่อการรับรู้ถึงภัยคุกคาม  
ความไม่แน่นอน และความคิดที่ว่า “จะเกิดอะไรขึ้น หาก...” นั้นพรุ่งพรูไปด้วยความรู้สึกต่าง ๆ ได้แก่ วิตกกังวล ความกังวล  
ความกลัว และความตื่นตระหนก โควิด-19 นำมาซึ่งภัยคุกคามและความไม่แน่นอนในระดับสูงสุด ดังนั้น  
หากคุณรู้สึกกังวลใจหรือกลัว หมายความว่าคุณปกติดี นอกจากนี้ยังทำให้คุณอยู่ในจุดที่จำเป็นต้องจัดการกับความรู้สึกตัวเอง  
ความวิตกกังวลในระดับต่ำถึงปานกลางสามารถกระตุ้นให้คุณให้เริ่มลงมือทำอะไรบางอย่าง  
แต่ระดับที่สูงมากอาจทำให้คุณหือหือหรือไปต่อไม่ไหว



**"ปรากฏว่าสำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว  
อาหารช่วยสงบสติอารมณ์และคิดบวก  
หรือทำให้สับสนและไร้ความรู้สึก"**

-Dr Michael Vallis, a health psychologist,  
Associate Professor of Family Medicine,  
Dalhousie University, Canada

การตอบสนองต่อความกลัวที่เป็นธรรมชาติที่สุดคือการหนี นั่นคือการหนีจากความกลัว วิธีนี้ใช้ได้ผลดีสำหรับเราในยุคดึกดำบรรพ์  
ซึ่งเราสามารถหลบหนีผู้ล่าได้ เราจะหนีจากความเครียดที่ไม่อาจหนีพ้นอย่างโรคโควิด-19 นี้ได้อย่างไร  
การกักตัวและภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม: เราเข้าสู่โหมดเอาตัวรอดและปฏิบัติในสิ่งที่ได้ผล ปรากฏว่า สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว  
อาหารช่วยสงบสติอารมณ์และคิดบวก หรือทำให้สับสนและไร้ความรู้สึก ถามตัวคุณเอง:  
คุณมีแนวโน้มที่จะหันไปหาอาหารเมื่อเครียดหรือไม่ ถ้าใช่  
คุณสนใจในกลวิธีรับมือกับปัญหาที่สามารถช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดและจัดการความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการกิน  
หรือไม่

เพราะอาหารทำให้มีความสุข การรับประทานเพราะความเครียด (และรับประทาน เมื่อรู้สึกเบื่อ) จึงเป็นวิธีการรับมือกับปัญหา  
แม้ว่าจะไม่ดีต่อสุขภาพแต่ก็สมเหตุสมผล หากมองในมุมของการรับมือกับปัญหา  
ผมจึงแนะนำให้คุณมองว่าอาหารทำหน้าที่ของมัน ในสถานการณ์นี้ ผมขอชวนให้คุณตั้งคำถาม ตัวเอง  
ฉันจะเปลี่ยนหน้าที่ของอาหารเป็นตัวจัดการความเครียดแทนได้อย่างไร

คำถาม: ตอนนี้เราเข้าใจแล้วว่าสถานการณ์ของโรคโควิด-19 อาจส่งผลกระทบต่อผู้คนอย่างไร คำถามที่สำคัญคือ ผู้ที่มีภาวะโรคอ้วนจะรับมือกับความเครียดที่เพิ่มขึ้นนี้ได้อย่างไร

MV: การทำความเข้าใจเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในการรับมือกับปัญหาใช้ครับ แต่นี่เพิ่งเป็นเพียงก้าวแรก ที่นำมาพูดถึงขั้นตอนต่อไปในการรับมือกับปัญหากัน การรับมือกับปัญหามีหลายขั้นตอนดังนี้

## ขั้นตอนที่ 1 การแสดงออกทางอารมณ์และแรงสนับสนุนทางสังคม

ความกลัวเป็นเรื่องปกติเมื่อมีภัยเข้ามา มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีทั้งอารมณ์ความรู้สึก

เราจึงคิดบวกหรือคิดลบไปตามประสบการณ์ของแต่ละคน ภัยคุกคามทำให้เกิดความกลัว

การรับรู้ถึงการสูญเสียทำให้เกิดความโศกเศร้า (หรือภาวะซึมเศร้า) และประสบการณ์ก้าวร้าวทำให้เกิดความโกรธ

การรับมือกับความรู้สึกปกติเหล่านี้มักสัมพันธ์กับการแสดงออกทางอารมณ์และแรงสนับสนุนทางสังคม กล่าวคือ

เมื่อเรากำลังกลัวและวิตกกังวล เราไม่จำเป็นต้องระงับความรู้สึกเหล่านี้ การหาวิธีแสดงความรู้สึกของเรา (เช่น การพูดคุย

การเขียน การร้องเพลง หรือการเต้นรำ) สามารถช่วยให้เราปลดปล่อยความรู้สึกได้ อารมณ์เคลื่อนไหวตัวจะลอกคลื่อน

เมื่อคลื่นซัดเข้ามาแล้วเราปล่อยวาง อารมณ์เหล่านั้นก็จะพัดผ่านไป การพยายามเพิกเฉยหรือข่มใจต่อความรู้สึกปกตินั้น

อาจทำให้หลายสิ่งแย่ลง

"ถามตัวคุณเอง: ฉันจะเปลี่ยนหน้าที่ของอาหารเป็น ตัวจัดการความเครียดได้อย่างไร"

-Dr Michael Vallis, a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine,  
Dalhousie University, Canada

## ขั้นตอนที่ 2: มีส่วนร่วมในกลยุทธ์การรับมือกับปัญหา

นี่คือแนวคิดในการเปลี่ยนอาหารให้เข้ามามีบทบาทเป็นตัวจัดการความเครียด

หากคุณทราบว่าคุณต้องการอาหารเพื่อตอบสนองต่อความกลัว ความวิตกกังวล หรือความเบื่อหน่าย

คุณอาจจะลองใช้กลยุทธ์การรับมือกับปัญหาอื่นนอกเหนือจากการทานอาหารหรือไม่

ข่าวดีคือมีกลวิธีทางเลือกมากมายที่อาจจะเป็นประโยชน์ แต่ข่าวร้ายก็คือต้องเรียนรู้กลวิธีรับมือกับปัญหา

ซึ่งต้องเรียนรู้และก็เชื่อว่าจะได้ผลในทันที เราแนะนำให้ผู้คนฝึกฝนกลยุทธ์การรับมือกับปัญหาหลาย ๆ ครั้ง ประมาณ 20 หรือ 25

ครั้ง ก่อนจะตัดสินใจว่าวิธีนั้นมีประโยชน์หรือไม่ ผมสามารถสรุปกลยุทธ์ทั่วไปของการรับมือกับปัญหาออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

- 1. กิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายสงบ** การตอบสนองต่อความเครียดทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมต่อปฏิกิริยา เช่น การหลั่งฮอร์โมนความเครียดเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อตึงและหายใจเร็วขึ้น ทั้งหมดนี้เป็นความพยายามทำให้ร่างกายพร้อมปรับพฤติกรรม การเรียนรู้ที่จะช่วยให้ใจสงบช่วยให้จัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างมาก วิธีการสงบสติอารมณ์ เช่น การหายใจลึก ๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น โยคะ ไม้เท้า การนั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟังเพลง วาดภาพ การลูบแมวหรือสุนัข หรือการดูแลต้นไม้ใบหญ้าก็ได้ผลดีในหลายคน ผมสนับสนุนให้คุณใช้ความคิดสร้างสรรค์และลองทำในหลายสิ่งจนกว่าคุณจะพบสิ่งที่ใช่สำหรับคุณ ทว่า กิจกรรมเหล่านี้ต้องเป็นไปตามแนวทางของมาตรการการกักกันตัวของรัฐบาลของคุณ
- 2. กิจกรรมทางกายที่ช่วยลดปล่อยพลัง** นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมเป็นวิธีที่ดีในการจัดการความเครียด การเดิน วิ่ง กระโดด ปั่นจักรยาน หรือเต้นรำเป็นประโยชน์กับหลาย ๆ คน หากคุณสามารถทำได้ในบ้าน คุณอาจต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อหาวิธีปลดปล่อยพลังงานของร่างกายในพื้นที่ขนาดเล็ก ข้อดีของกลยุทธ์การรับมือกับปัญหาคือ แม้เป็นเพียงสิ่งเล็ก ๆ ก็ช่วยคุณได้ มีวิดีโอสอนออกกำลังกายทางออนไลน์และระบบเสมือนจริงมากมายในช่วงเวลานี้
- 3. การแสดงออกทางอารมณ์** ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีอารมณ์และความรู้สึก และการหาวิธีทำความเข้าใจ เข้าถึง และยอมรับอารมณ์ของเราเป็นวิธีที่ดีมาก
- 4. การสนับสนุนทางสังคม** ปฏิสัมพันธ์ที่ดีเป็นวิธีที่ยอดเยียมในการจัดการกับความเครียด ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 จะเห็นว่าการแสดงความช่วยเหลือเกื้อกูลกันนั้นสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้เราได้ แม้ว่า你可能ต้องแยกห่างจากกันทางกาย แต่ยังสามารถติดต่อกับสังคมออนไลน์หรือโทรหาเพื่อนและครอบครัวได้
- 5. การยอมรับ** ผมมั่นใจว่าคุณเคยได้ยินประโยคที่ว่า “เราต้องอยู่กับปัจจุบัน” เมื่อวานผ่านไปแล้วและสิ่งที่เราทำได้คือการเรียนรู้จากเมื่อวาน พรุ่งนี้ยังไม่เกิดขึ้น เราอยู่กับช่วงเวลานี้ “ปัจจุบันขณะ” การมีสติอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันของเราด้วยการตั้งจิตยอมรับอาจเป็นประโยชน์ สติจะมีมากขึ้น เมื่อเรานึกถึงคุณค่าภายในที่เรามุ่งมั่นตั้งใจ เราทั้งหลายที่ต้องกักตัวแยกออกมาเช่นนี้ ไม่ใช่แค่เพื่อตัวเอง แต่เพื่อชุมชนของเราและคนทั้งโลก คุณค่าเหล่านั้นสามารถชี้ทางเราได้



"อารมณ์เคลื่อนตัวดูจะลอกคลื่น  
เมื่อคลื่นซัดเข้ามาแล้วเราปล่อยวาง  
อารมณ์เหล่านั้นก็จะพัดผ่านไป"

-Dr Michael Vallis, a health psychologist,  
Associate Professor of Family Medicine,  
Dalhousie University, Canada

### ขั้นตอนที่ 3: วางแผนการทำงานอาหาร

โควิด-19 ได้เปลี่ยนโลกทางกายภาพของเรา สำหรับหลายคน สิ่งต่าง ๆ ได้ เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากและรวดเร็ว  
เรามีเวลาที่ไม่เป็นแบบแผนมากขึ้น และเราอยู่ใกล้กับครัวมากกว่าปกติ เราอาจได้รับประโยชน์จาก  
การหาวิธีการหาระยะห่างจากอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารที่เราอาจเลือกทานด้วยเหตุผลอื่นที่ไม่ใช่เพราะความหิว

หากคุณมีแผนการทำงานอาหารประจำวัน (เช่น อาหารหลัก 3 มื้อและอาหารว่าง 1 หรือ 2 มื้อ) ก็นับว่า  
มีประโยชน์ต่อร่างกายที่จะทานอาหารตามแผน วิธีควบคุม การทานอาหารมีดังนี้

- ทานอาหารให้ตรงเวลาและพยายามหลีกเลี่ยงการทำงานอาหารในเวลาอื่น
- ทานอาหารในสถานที่เดียวเท่านั้น
- นั่งรับประทานอาหารและไม่ทำ กิจกรรมอื่นใดพร้อมกับการทานอาหาร
- หลังจากที่คุณตักอาหารสำหรับตัวคุณแล้ว ให้นำอาหารที่เหลือออกไป อย่าวางพักไว้บน เตาหรือตู้
- บรรจุน้ำลงในถุงเล็ก ๆ เพื่อไม่ให้คุณ ทานอาหารปริมาณมากในคราวเดียว (โดยเฉพาะอาหารที่ยั่วน้ำลาย)
- ลองหลีกเลี่ยงการนำอาหารที่ยั่วชวนชวนหิวเข้ามาไว้ใน บ้าน

หากคุณมีคำถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคโควิด-19 โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก  
และเว็บไซต์ของหน่วยงานสาธารณสุขในประเทศของคุณ

- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
  - Berthoud, H.-R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728–1738.
  - Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14(1), 16–20.
  - Hutto, D. D., Robertson, I., & Kirchoff, M. D. (2018). A New, Better BET: Rescuing and Revising Basic Emotion Theory. *Frontiers in Psychology*, 9.
  - Lillis, J., & Kendra, K. E. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for weight control: Model, evidence, and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 1–7.
  - Almén, N., Lisspers, J., Öst, L.-G., & Sundin, Ö. (2019). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*.
  - Varni, J. W., & Banis, H. T. M. A. (1985). Behavior Therapy Techniques Applied to Eating, Exercise, and Diet Modification in Childhood Obesity. [Review]. *Journal of Developmental*, 6(6), 367–372.]
-