มองหามุมดีจาก COVID

โดย Min Sen Concept (health) 26 เมษายน 2564

ความเครียดจากการระบาดของ Corona virus สายพันธุ์อู่ฮั่น จนมาถึงสายพันธุ์ใหม่ที่เกิดขึ้น ตั้งแต่ บราซิล อังกฤษ เบงกาลี อาฟริกาใต้ มนิลา อินเดีย ฯ ซึ่งส่งผลให้มีผู้เสียชีวิต กว่า 3 ล้าน 1 แสนคนไปแล้ว และติดเชื้อกันอย่างมากมายกว่า 147 ล้านคนแล้ว สำหรับในประเทศไทยก็มีการระบาดหลายระลอก ซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจ และสภาพจิตของคนเราอย่างมาก วันนี้จึงอยากจะขอให้เรามองในแง่ดีของการระบาดนี้ว่ามีอะไรดี ๆ บ้างไหม เพราะเมื่อเราหมกมุ่นกับเรื่องใดมากเกินไป ก็อาจจะมองเห็นแต่ด้านเสียเพียงด้านเดียว แล้วทำให้ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่หากเรามองในทางใหม่ จะช่วยให้เรามองเห็นโอกาส และสิ่งใหม่ ๆ ที่อาจจะเป็นสิ่งดีในชีวิตก็ได้

บทเรียนในชีวิตมีมากมายที่เราเคยรู้สึกผิดหวัง และเสียใจกับเรื่องบางเรื่อง แต่แล้วหากไม่มีเรื่องนั้น เราก็ไม่มีโอกาสได้สิ่งที่ดีใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิต เช่น หากเราไม่ได้เลิกกับแฟนเก่าของเรา เราก็ไม่มีโอกาสแต่งงานกับคนใหม่ ที่ทำให้ชีวิตของเราสมบูรณ์และมีความสุขในวันนี้ก็เป็นได้ หรือ หากเราไม่ได้ออกจากบริษัทเก่า เราก็ไม่มีโอกาสเติบโตและเป็นเจ้าของบริษัทอย่างที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน

สำหรับ COVID นั้น หากมองในหลายมิติที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านดี และด้านกลาง ๆ นอกเหนือจากการเจ็บป่วย และการเสียชีวิต อันได้แก่

สังคม เกิดการเปลี่ยนแปลงในประเทศไทยไม่น้อย เราได้เห็นความมีน้ำใจของคนไทย ในการช่วยเหลือคนยากไร้ในสังคม ทั้งด้านการทำตู้ปันสุข การช่วยเหลือส่งอาหารและของใช้ที่จำเป็นไปช่วยคนที่เจ็บป่วยในโรงพยาบาลสนาม รวมถึงกลุ่มต่าง ๆ ที่มีการช่วยเหลือกัน เช่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และการฝากร้าน จุฬา มาร์เก็ตเพลส ชาวมหิดลเปิดแผงฯ

การติดตามข่าวสารต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการติดตามข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับตัวเราเอง แทนการติดตามข่าวสารที่เป็นเรื่องดารา หรือมโนสาเร่ การติดตามข่าวเหล่านี้จะช่วยให้เราสามารถเข้าทันถึงสถานการณ์ และเตรียมตัวรับมือกับเรื่องต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เช่น การป้องกันตนเองจากการระบาดของโรคและการเก็บตัว รวมถึงเรื่องการใช้หน้ากากอนามัย แต่พึงจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เนื่องจากการบริโภคข่าวมากเกินไป อาจก่อให้เกิดการวิตกกังวลได้

การมองเห็นปัญหาในสังคม หลายปัญหาที่เคยถูกกลบมาโดยตลอด หรือเราไม่ได้สนใจ ทำให้เราสามารถเห็นปัญหาเหล่านั้น เพื่อให้เราเตรียมการแก้ไข ทั้งในส่วนของสถานบันเทิงบางประเภท บ่อนการพนัน รวมถึงการนำเข้าแรงงานที่ผิดกฎหมายต่าง ๆ ฯ

การมีเวลาว่างมากขึ้น แทนการสังสรรค์นอกสถานที่ การมีเวลาอยู่ในบ้าน ทำให้เราได้มีเวลานั่งคิด และใช้เวลาให้เกิดประโยชน์กับตนเองและครอบครัวได้มากขึ้น เช่น การเขียนบทความใน Minsenconcept.com ที่ครบปีในเดือนนี้ ก็เริ่มจากปัญหา COVID นี้เอง

การเกิดเนื้อหาใน social media ที่สร้างความบันเทิง รวมถึงการให้กำลังใจซ่งกันและกัน ทำให้เราหลีกหนีการเสพเรื่องหนัก ๆ มาเสพเรื่องที่จรรโลงใจได้สักพัก

การเตรียมรับพฤติกรรมใหม่ Next normal เช่น ด้านสุขอนามัย (การหมั่นล้างมือ การเว้นระยะห่างทางสังคม การอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีที่เมื่อกลับเข้าบ้าน การทานอาหารหม้อใครหม้อมันในสุกี้) กระแส work from home ซึ่งเป็นทิศทางใหม่ที่ลดต้นทุนการเดินทาง และต้นทุนของบริษัท เพิ่มผลิตผล การใช้พฤติกรรม online ต่าง ๆ ซึ่งจะมีผลออกมากอีกมากมาย รวมทั้ง virtual reality

ในกลุ่มผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดการตามทันเทคโนโลยีมากขึ้น เราได้มีโอกาสในการใช้ smartphone อย่างคุ้มค่า ด้วยการสั่งสินค้า online การติดต่อระหว่างกันเป็นกลุ่มผ่าน Zoom หรือ social media และทำให้เกิดความใกล้ชิด และห่วงใยกันมากขึ้น การสนใจในสุขภาพ และการดูแลสุขภาพมากขึ้น ด้วยการออกกำลังกาย การป้องกันตนเองไม่ให้เป็นกลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ และทำให้เราเข้าใจได้ดีว่า การระบาดของโรคบางอย่างมาได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว ซึ่งหลังจากเหตุการณ์นี้ การไปอยู่ในสังคมคงจะมีการระมัดระวัง และการดูแลสุขอนามัยของเราจะดีขึ้น

ในกลุ่มผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ทำให้สถาบันการศึกษาต้องมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอน โดยการนำเทคโนโลยีมาใช้ และมีการปรับตัวทั้งผู้เรียน ผู้สอน และผู้บริหาร ซึ่งเดิมมีการพยายามนำเทคโนโลยีมาใช้เป็นเครื่องมือในการเรียนการสอน และก็พบปัญหา อุปสรรคมากมาย ซึ่งโดยมากมาจากคน แต่คราวนี้ คน พร้อมที่จะปรับตัวทันทีกันถ้วนหน้า มีการนำเทคโนโลยีด้านการศึกษามาใช้ในการเรียนการสอน ช่วยให้การนำเสนอเนื้อหาน่าสนใจมากขึ้น สร้างการมีส่วนร่วมระหว่างผู้เรียน ผู้สอน

ทางด้านธุรกิจ จากข้อมูลของ McKinsey พบว่าธุรกิจมีการเปลี่ยนแปลงมากมายในช่วง COVID โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนในสหรัฐอเมริกา ในภาคการผลิตโดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสุขภาพ ซึ่งจำเป็นจะต้องมีการเตรียมการเพื่อความมั่นคงภายในประเทศของสหรัฐอเมริกา ด้วยการเร่งการผลิตให้เกิดขึ้นภายในประเทศ รวมถึงการสร้างความทันสมัยเพื่อให้เกิดความอยู่รอดที่มากขึ้น การมีเวลาติดตามเรื่องราวต่าง ๆ และการมองหาโอกาสใหม่ทางธุรกิจ หรือการมองสัญญาที่จะก่อการเปลี่ยนแปลงอาจจะช่วยให้เราก้าวไปได้อย่างดีขึ้น

การปลูกมันสำปะหลังที่จะขายเป็นพืชพลังงานให้กับจีน อาจจะต้องเตรียมการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากลูกค้ารายใหญ่คืน จีน และจีนกำลังจะปรับเปลี่ยนตนเองอย่างแรงด้วยการแผนพัฒนาฉบับใหม่ของจีน ซึ่งจะส่งผลให้ลุ่มน้ำแยงซีกลายเป็นพื้นที่เศรษฐกิจใหม่ ที่จะก่อให้เกิดเป็นต้นแบบของจีนต่อไป

การเตรียมการตั้งรับกับ Digital Yuan เป็นสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นมาทดแทน คนจีนมีการใช้บัตรเครดิตน้อยกว่า m-wallet โดยรูปแบบที่สำคัญ คือ Alipay, Wechatpay ซึ่งสำหรับผู้ที่จะขายสินค้าในตลาดจีนจะต้องมีเตรียมกับสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงต่อไป

ทางด้านการแพทย์ ทำให้เกิดการพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์ โดยเฉพาะเครื่องมือที่ติดตามตัวและรายงานผลการตรวจ ทั้งอัตราการเต้นของหัวใจ และกำลังพัฒนาเรื่องของการวัดการหายใจ ซึ่งจะช่วยในการพิจารณาคนป่วยที่อยู่ที่บ้าน รวมถึงที่อยู่ในโรงพยาบาลสนาม เพื่อนำเข้ารักษาต่อในโรงพยาบาลได้อย่างทันท่วงที รวมถึงการพัฒนาวัคซีนต่าง ๆ ที่มีความรวดเร็ว ทันต่อเหตุการณ์ จนกระทั่งมีวัคซีนให้มาใช้ได้ภายในเวลาไม่ถึง 1 ปี นับจากการระบาดที่อู่ฮั่น รวมถึงการพัฒนายาในการรักษา

การพัฒนาการแพทย์แผนไทย เพื่อที่จะได้ทราบสรรพคุณของสารสกัดในสมุนไพรต่าง ๆ โดยเฉพาะ ฟ้าทะลายโจรที่ทำให้เราทราบถึงแนวทางการรักษาในผู้ป่วย COVID 19ที่มีอาการไม่มาก และได้ผลค่อนข้างดี รวมถึงไม่เหมาะกับการใช้ในเชิงป้องกัน รวมถึงทราบผลข้างเคียงได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นการศึกษาของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รวมถึงการศึกษาเพิ่มเติมจากกระชายขาว ที่มีสารช่วยยับยั้งเชื้อไวรัส COVID ได้ ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการศึกษาต่อเนื่องของมหาวิทยาลัยมหิดล

การดูแลธรรมชาติ เราอาจจะไม่ได้ดูแลธรรมชาติโดยตรง แต่การลดการรบกวนธรรมชาติ กลายเป็นผลดีต่อโลก และสัตว์ต่าง ๆ โดยมีรายงานจากหลายที่พบมีจำนวนสัตว์เพิ่มมากขึ้น ธรรมชาติหลายแห่งมีการฟื้นตัวดีขึ้น

นี่เป็นเพียงบางส่วนของสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น ในระหว่างการระบาดของ COVID 19 แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าเราจะรู้สึกแย่แค่ไหน มันก็ยังคงระบาดอยู่ดี นั่นคือ การที่เราไม่หมกมุ่นในเรื่องที่ร้ายแรง หรือเรื่องที่ผิดหวังนานเกินไป รวมถึงการเรียนรู้จากบทเรียนที่ผ่านมานั้น และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ก็จะมีส่วนช่วยให้เราก้าวข้าม และเติบโตไปข้างหน้าได้

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

จาก www.minsenconcept.com