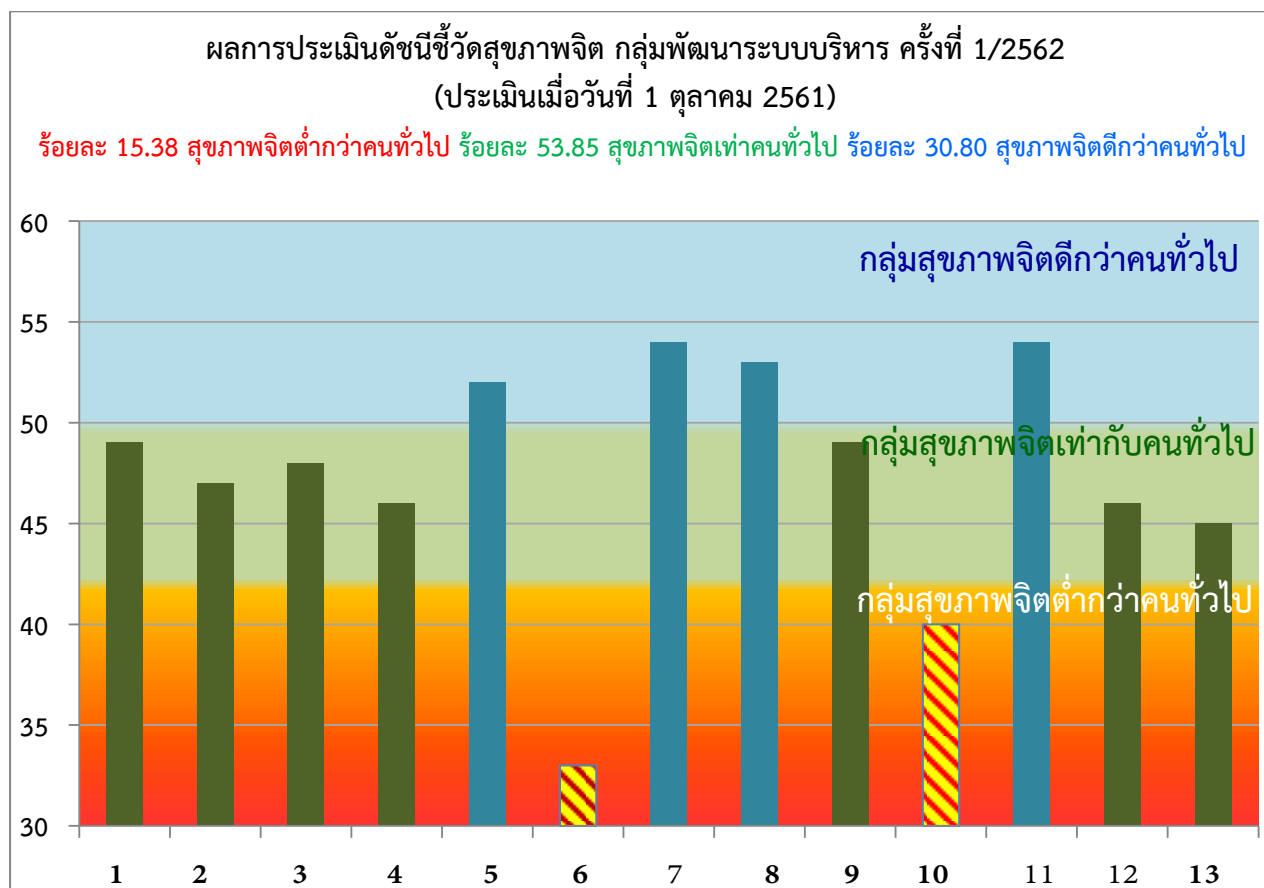


ผลการประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต (PSDG ครั้งที่ 1/62)

Thai Mental Health Indicator Version 2007 TMHI-15

แหล่งอ้างอิง : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ความสุขรอบตัวคุณ กำลังจะหายไป.....หรือเปล่า ???

← หากคุณกำลังเศร้า คิดวนเวียน โลกนี้ไม่สดใส ความสุขรอบตัว กำลังหายไป →

ข้อ 1
“ขอแค่คุณ
เปลี่ยนความคิด.....
ชีวิตก็เปลี่ยน”



การมองโลกในแง่ดี คิดบวก เป็นอีกวิธีง่ายๆ และสามารถทำได้ด้วยตนเอง การคิดบวกใช้ได้กับทุกเรื่องราว ทุกปัญหา การฝึกคิดบวกจะช่วยให้เราจัดการกับความ คิดด้านลบไปทีละน้อยๆจนค่อยๆหมดไป



ขอแค่คุณเปิดใจ และเริ่มลงมือปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีไว้ให้เราเรียนรู้ และมีทางออกเสมอค่ะ ยิ่งเรียนรู้มากก็ยิ่งเก่งมาก อย่ายอมแพ้ อย่าหมดหวัง ขอแค่เปิดใจ รับฟัง เรียนรู้สิ่งรอบข้าง



เมื่อคุณเข้าใจและยอมรับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ คุณจะรู้ว่า **ความสุขสร้างได้จากสิ่งรอบตัวเรา**

ข้อ 2

“มั่นใจในตัวเอง”
“ให้อภัยตัวเอง”



Sabaijai วันนี้...ขอเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วย “ความมั่นใจในตัวเอง” หรือ คุณอาจเริ่มต้นจากการมองตัวเองในแง่ดี

Sabaijai ยอมรับในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เฝ้าดูหน้ากับปัญหา สิ่งสำคัญ การให้อภัยตัวเอง และยกโทษให้กับตัวเองอย่างจริงจัง

ข้อ 3

“ทุกรอยยิ้มคือ..
สิ่งสวยงาม”



Sabaijai เริ่มต้นทุก ๆ วันด้วยหน้าตาเบิกบาน ทักทายผู้คนด้วยรอยยิ้ม เมื่อคุณยิ้ม ...รอยยิ้มของคุณ จะทำให้คนที่อยู่ใกล้แอบอมยิ้มตามคุณไปด้วย

Sabaijai การยิ้มกว้าง ๆ จะช่วยให้คุณคลายความกังวลใจ คุณต้องลอง ยิ้มเลย ยิ้มกว้าง ๆ ทุกรอยยิ้มคือสิ่งสวยงาม การอยู่อย่างมีความสุขที่ใจ สุขที่ตัวเราเอง





เราสามารถจัดการ
ความเครียด
ของตนเองได้อย่างเหมาะสม



คนไทยสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมตามวิถีชีวิต
หรือวิธีการที่ตนพอใจ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย
ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ปฏิบัติตามหลักศาสนา เป็นต้น

9วิธี...จัดการกับความเครียด



1



หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ที่เกิดจากความเครียด

2



ผ่อนคลายความเครียด เช่น การนวดคลายเครียด การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ

3



จัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งที่บ้าน และที่ทำงาน ให้สะอาด สวยงาม น่าอยู่ น่าทำงาน

4



ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว สังสรรค์ กับเพื่อน ทำบุญให้ทาน ฟังเพลง เล่นดนตรี

5



พยายามหาทางแก้ไขปัญหาก็ทำให้เครียดโดยเร็ว

6



ฝึกทักษะที่จำเป็น เช่น ทักษะการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา

7



ปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบเป็นแง่บวก

8



พูดคุยระบายความทุกข์ใจกับคนที่ไว้ใจ

9



รับบริการที่คลินิกคลายเครียด หรือใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ที่สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323

ที่มา : สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

