

เสริมพลัง



อัด อัด สู้

ที่มา : กรมสุขภาพจิต

ในช่วงการแพร่ระบาด COVID-19

ฉันต้องผ่านวิกฤตินี้ได้แน่นอน

ต้องผ่านไปให้ได้ !!!



พูดกับตนเองด้วยคำเสริมด้านบวก



เทคนิคที่ช่วยปรับอารมณ์ให้จิตใจ
สงบผ่อนคลายและมีพลังใจ
โดยการฝึกหายใจ รับรู้ลมหายใจ
ที่ปลายจมูก เพื่อให้จิตใจได้พักและสงบ

เสริมพลัง



อัด อัด สู้

ที่มา : กรมสุขภาพจิต

ในช่วงการแพร่ระบาด COVID-19



3

เสริมคุณค่า ความดี ความปิติให้ใจตน
เช่น การให้ในรูปแบบต่าง ๆ การให้กำลังใจ
การให้โอกาส การให้รอยยิ้ม การช่วยเหลือ



4

ค้นหาศักยภาพที่เคยมีมาก่อน
เคยทำอาหารอร่อย ทำขนม เย็บเสื้อผ้า
ปักผ้า งานช่าง ซ่อมแซมอุปกรณ์

เสริมพลัง



อด อด อด

ที่มา : กรมสุขภาพจิต

ในช่วงการแพร่ระบาด COVID-19



5

เรียนรู้และลงมือทำสิ่งใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน
เช่น เรียนเย็บหน้ากากผ้า ทำหน้ากากขาย
เรียนทำข้าวหน้าต่าง ๆ ฯลฯ



6

ติดต่อคนรู้จัก เพื่อนฝูงพูดคุยปรึกษา
หาความรู้ ช่วยหาช่องทางเพิ่มโอกาส
ในการนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ