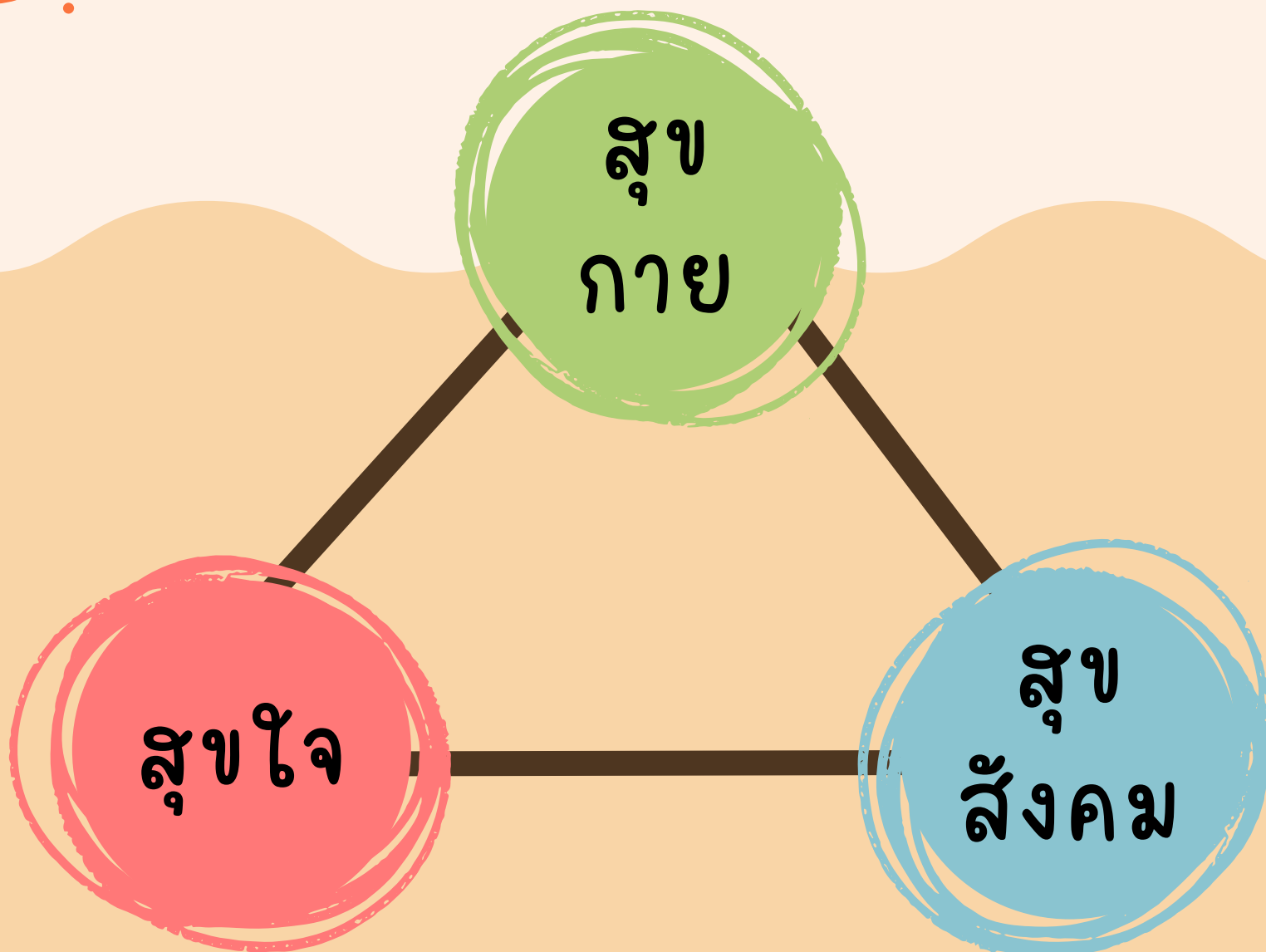


วิธีเสริมสร้าง ความสุขกาย สุขใจ สุขสังคม



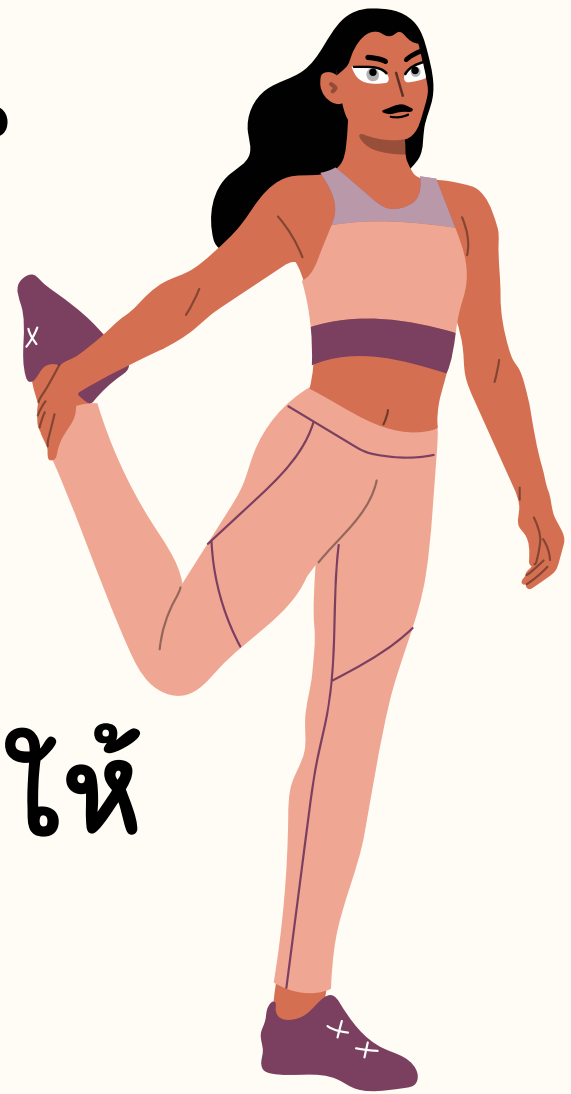
ในภาวะ COVID - 19



สุขภาพ

1. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถนัดอยู่ที่บ้าน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 - 60 นาที เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ



สุขกาย

2. พักผ่อนให้เพียงพอ

นอนหลับให้เพียงพอ
วันละ 8-10 ชั่วโมง



สุขภาพ

3.อาหารดีมีประโยชน์

รับประทานอาหารปรุงสุกที่มีประโยชน์
ครบ 5 หมู่ (ลดหวาน มัน เค็ม)

รับประทานผักผลไม้
การทานอาหารที่ชอบ
ยังทำให้เรามีความสุข
เพิ่มขึ้นอีกด้วย



สุขกาย

4.สุขอนามัย

อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายด้วยสบู่
และน้ำบ่อยๆ หรือเจลแอลกอฮอล์
ล้างมือ ทำความสะอาดของใช้และพื้นที่
ส่วนตัวให้หมั่นเปิดหน้าต่างระบาย
อากาศเพื่อสุขอนามัยที่ดี



สุขใจ

1. ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง

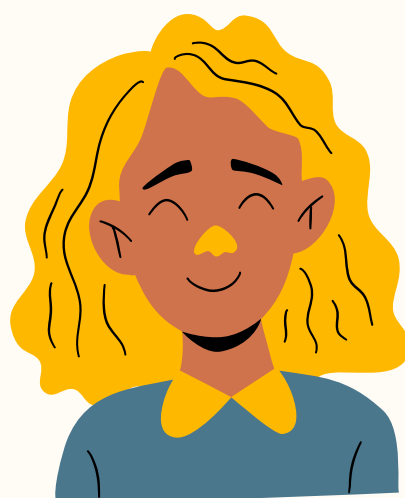
ความรู้สึกไม่ว่าเป็นความรู้สึกพอใจ สนุก รัก โกรธ เกลียด ผิดหวัง เศร้า วิตกกังวลเป็นหนึ่งในอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติในชีวิต เมื่อเกิดอารมณ์ความรู้สึกขึ้น วิธีในการรับมือ คือ การที่รู้ว่าตัวเรารู้สึกอย่างไร มีความรู้สึกกับตัวเองอย่างไร ความคาดหวังและปรารถนาอะไร สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจตัวเองและจัดการกับความความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม



สุขใจ

2.เมตตาตนเองและผู้อื่น

การยิ้ม หัวเราะให้กับตัวเองและผู้อื่น
ยอมรับว่ามนุษย์ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ
บางครั้งเราก็อาจจะทำเรื่องผิดพลาดไปบ้าง
อย่างกังวลหรือกดดันตัวเองจนเกินไป
ผ่อนคลาย ใจดีกับตนเอง เมตตาตนเองและผู้
อื่นบ้าง หัวเราะให้กับความผิดพลาดนั้น
แล้วเริ่มต้นใหม่



สุขใจ

3.ฝึกให้ตัวเองมีสติและจิตใจ เข้มแข็งอยู่เสมอ

การทำสมาธิ วันละ 1-2 นาที ช่วยให้เรา
มีเวลาอยู่กับตัวเอง ได้ใช้เวลาในการคิด
ทบทวนเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างละเอียด
มากขึ้น เมื่อเรามีสติและมีจิตใจ
ที่เข้มแข็งก็จะช่วยรับมือกับ
ความเครียดและปัญหาที่
เข้ามาในชีวิตได้



สุขสังคม

1. ร่วมทำกิจกรรมกับสังคมแบบออนไลน์

หากิจกรรมที่สนใจทำร่วมกับเพื่อน คนในครอบครัว แบบออนไลน์ เช่น การชักชวนอ่านหนังสือเล่มใหม่ การฝึกเล่นเครื่องดนตรีร่วมกัน เล่นแอปพลิเคชันต่างๆ ดูละคร ภาพยนตร์ ซึ่งการทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยให้มีความสุขและเสริมสร้างสัมพันธภาพทางสังคม แม้จะต้องเว้นระยะห่างร่างกาย แต่ใจเราไม่ห่างกัน และยังช่วยลดการแพร่เชื้อ ช่วยลดจำนวนผู้ป่วย ช่วยสังคมให้พ้นวิกฤติอีกด้วย



สุขสังคม

2. พูดคุยสื่อสารสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

แม้ว่าในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัส covid - 19 จะต้องเว้นระยะห่างทางสังคม แต่เรายังสามารถพูดคุยสื่อสาร ส่งความรักความปรารถนาดีให้กัน ได้ รับฟัง ให้กำลังใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน ใส่ใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน ด้วยคำพูดที่ให้กำลังใจกัน เช่น ส่งกำลังใจ ให้นะ เป็นห่วง เหนื่อยไหม เป็นยังไงบ้าง ผ่านวิดีโอคอล เฟสบุ๊ก ไลน์ เป็นต้น

