

วิธีเสริมสร้าง

ความสุขกาย

ในภาวะ COVID - 19

1

ออกกำลังกายอยู่ที่บ้าน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 - 60 นาที เพื่อเสริมสร้างร่างกาย ให้แข็งแรงอยู่เสมอ



2

นอนหลับให้เพียงพอวันละ 8-10 ชั่วโมง



3

รับประทานอาหารปรุงสุกที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ (ลดหวาน มัน เค็ม) รับประทานผักผลไม้



4

อาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกาย และของใช้ด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ เพื่อสุขอนามัยที่ดี



วิธีเสริมสร้าง

ความสุขใจ

ในภาวะ COVID - 19

1

ความรู้สึกไม่ว่าเป็นความรู้สึกดีใจ โกรธ ผิดหวัง เศร้า เป็นหนึ่งในอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติในชีวิต เมื่อเกิดอารมณ์ความรู้สึกขึ้น วิธีในการรับมือ คือ การที่รู้ว่าตัวเรารู้สึกอย่างไร สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจตัวเองและจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม



2

การยิ้ม หัวเราะให้กับตัวเองและผู้อื่น ยอมรับว่ามนุษย์ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ บางครั้งเราก็อาจจะทำเรื่องผิดพลาดไปบ้าง อย่างกังวลหรือกดดันตัวเองจนเกินไป ผ่อนปรน หัวเราะให้กับความผิดพลาดนั้น แล้วเริ่มต้นใหม่



3

การทำสมาธิ วันละ 1-2 นาที ช่วยให้เราใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ได้ใช้เวลาในการคิดทบทวนเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างละเอียดมากขึ้น เมื่อเรามีสติและมีจิตใจที่เข้มแข็งก็จะช่วยรับมือกับความเครียดและปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้



วิธีเสริมสร้าง ความสุขสังคม

ในภาวะ COVID - 19

1

หากิจกรรมที่สนใจทำร่วมกับเพื่อน คนในครอบครัวแบบออนไลน์ เช่น การฝึกเล่นเครื่องดนตรีร่วมกัน เล่นแอปพลิเคชันต่างๆ ภาพยนตร์ ซึ่งการทำกิจกรรมร่วมกันช่วยให้มีความสุข และเสริมสร้างสัมพันธภาพทางสังคม แม้จะต้องเว้นระยะห่างร่างกายแต่ใจเราไม่ห่างกัน และยังสามารถช่วยลดการแพร่เชื้อ ช่วยสังคมให้พ้นวิกฤติอีกด้วย



2

แม้ว่าในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัส covid - 19 จะต้องเว้นระยะห่างทางสังคม แต่เรายังสามารถพูดคุยสื่อสาร ส่งความรัก ความปรารถนาดีให้กันได้ รับฟัง ให้กำลังใจกัน ใส่ใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน ด้วยคำพูดที่ให้กำลังใจกัน เช่น ส่งกำลังใจให้นะ เป็นห่วง เหนื่อยไหม เป็นยังไงบ้าง ผ่านวิดีโอคอล เฟสบุ๊ก ไลน์ เป็นต้น

