



อารมณ์

จิตใจที่แจ่มใสจะทำให้ร่างกายแข็งแรง

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

เมื่อเรามีความสุขมีจิตใจแจ่มใส ส่งผลให้ร่างกายพลอยมีความสุขไปด้วย ทำให้หน้าตา ผิวพรรณผ่องใส ไม่แก่เร็ว คนรอบข้างก็อยากจะทำใจใกล้ อยากคบหาสมาคมด้วย

วิธีปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพจิตดี

มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก
รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัย

ศึกษาและนำหลักศาสนา
ของตนใช้ในการดำเนินชีวิต
เพื่อความสงบและเป็นสุข

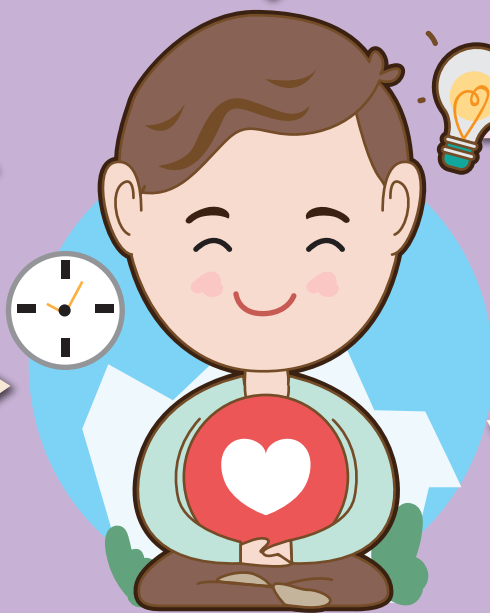
แบ่งเวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม
โดยจัดให้มีเวลาสำหรับคลายเครียด
และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
ในแต่ละวัน

หากิจกรรมที่แปลกใหม่
เพื่อสร้างเสริมความสดชื่น
แจ่มใส เช่น กิจกรรม
สาธารณประโยชน์ ทักษะความรู้
เพิ่มเติมนอกระบบ

รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง
และฝึกจัดการหรือควบคุมอารมณ์
เช่น โกรธ โมโห หงุดหงิด

เมื่อเกิดความเครียดหรือมีปัญหา
ต้องหาทางผ่อนคลายอย่างเก็บไว้
คนเดียว **ปรึกษาเพื่อน** พ่อแม่ ครู
ญาติผู้ใหญ่ หรือคนสนิทที่ไว้ใจได้

จัดสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่
มองแล้วสบายตา สบายใจ
โดยเฉพาะในบ้าน ห้องนอน
หรือห้องทำงานที่ต้องอยู่
เป็นประจำ





อารมณ์

จิตใจที่แจ่มใสจะทำให้ร่างกายแข็งแรง

การจัดการอารมณ์

การสังเกตภาวะเครียด

- นอนไม่หลับ
- ปวดหัวจากคนในครอบครัว
- มักบ่นว่าปวดศีรษะอยู่บ่อยๆ
- หงุดหงิดง่าย
- ติดเหล้า บุหรี่
- มีการทำร้ายตัวเอง
- กินอาหารมากหรือน้อยกว่าปกติ
- หงุดหงิดง่าย
- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- พร้อมเป็นศัตรูกับผู้อื่น
- ติดการพนัน



วิธีจัดการความเครียด

- สังเกตตัวเอง และคนในครอบครัว ทั้งพฤติกรรม และจิตใจ
- นวดผ่อนคลายความเครียด, นั่งสมาธิ
- จัดบ้านให้สะอาดน่าอยู่
- ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ร้องเพลง ออกกำลังกาย
- หาทางแก้ปัญหาที่ทำให้เครียดโดยเร็ว
- พักคิดบวก มองโลกในแง่ดี
- พูดคุยกับคนในครอบครัว
- พบจิตแพทย์





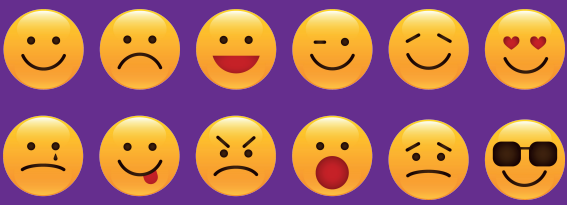
สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

ครอบครัวที่อบอุ่น เป็นพื้นฐานทางจิตใจที่สำคัญ ทำให้เรามีกำลังใจในชีวิตและการฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมสำคัญที่จะสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความสุขในครอบครัว โดย

- พยายามหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน มีเวลาใกล้ชิดกันในครอบครัวอยู่เสมอ
- **สร้างบรรยากาศ**ในการอยู่ร่วมกัน ให้สนุกสนานและมีความสุข
- มีความรับผิดชอบต่อกันในครอบครัว ช่วยเหลืองานบ้าน
- จัดให้มี**วันพิเศษ**ของครอบครัวที่จะมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น วันเกิด วันปีใหม่ วันสงกรานต์
- **มีน้ำใจ** เป็นห่วงเป็นใย ถนอมน้ำใจกันและกัน
- ให้ความสำคัญ **ให้เกียรติสมาชิก**ในครอบครัว ควรซื่อสัตย์ต่อกัน และพูดถึงอีกฝ่ายด้วยความภาคภูมิใจ
- เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ควร**พูดคุยปรึกษาหารือ** และช่วยกันแก้ไขปัญหา

สิ่งที่ทุกคนต้องคงไว้ตลอดเวลา คือ ความใกล้ชิดต่อกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ปฏิบัติต่อกันด้วยความปรารถนาดี และถนอมน้ำใจกัน เพื่อทำให้ครอบครัวมั่นคง



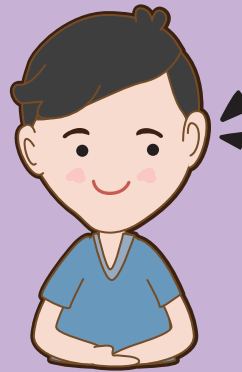


อารมณ์

จิตใจที่แจ่มใสจะทำให้ร่างกายแข็งแรง

วิธีคลายเครียด

- นำเสียงเป็นมิตร อบอุ่น จริงใจ
- เน้นการฟังอย่างตั้งใจและมีความอดทน
- ยอมรับอารมณ์เครียดหรือเศร้า
- ให้อะไรคิดในการผ่อนคลาย เช่น ทุกปัญหาแก้ไขได้
- ให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมตรงตามความต้องการ



สิ่งที่ไม่ควรทำ

- ใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม เช่น พูดโอ้อวด ชักถามมากเกินไป
- มีอารมณ์ร่วมไปด้วย เช่น ร้องไห้
- ให้อำนาจสัญญาต่างๆ ที่ไม่แน่ใจว่าจะทำได้
- ตัดสินว่าเขามีปัญหาทางจิต

