



# ดูแลจิตใจตัวเอง ในสถานการณ์โควิด

## รู้ได้อย่างไรว่ากำลังเครียด



สัญญาณของความเครียด ได้แก่

**ด้านร่างกาย** นอนไม่หลับ ฝันร้าย เบื่อ

อาหาร ใจสั่น ปัสสาวะบ่อย ปวดเมื่อย

กล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย หายใจไม่อิ่ม



**ด้านจิตใจ** วิตกกังวล กลัว กระวน

กระวาย เบื่อหน่าย กระสับกระส่าย

สมาธิไม่ดี ขี้ลืม คิดหมกมุ่น

## วิธีการจัดการความเครียด

### หา 'จุดแข็ง' ของตัวเองเพื่อต่อยอด



เป็นคนมีจินตนาการสูง



เปี่ยมเบนความสนใจด้วยกิจกรรมที่ชอบ  
การผ่อนคลายด้วยวิธีใช้จินตภาพ

ช่างสังเกต และชอบวิเคราะห์



ฝึกรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์  
เขียนบันทึก

ชอบความสงบ  
สยบความวุ่นวายใจ



รู้ตัว และตั้งใจมาอยู่กับปัจจุบันขณะ

หลงใหลในอาหารการกิน



เข้าครัว ฝึกทำอาหาร ได้ภูมิใจและ  
ได้ดูแลสุขภาพตัวเองและครอบครัว



ชอบออกกำลังกาย



ออกกำลังกายระดับปานกลาง  
อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์  
ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้

ชอบคุย ชอบแชต



เพจ "1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต"  
เพจ "จับใจสู้โควิด"

## สิ่งที่ทุกคนควรปฏิบัติ

- รักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร
- ออกกำลังกาย และกินอาหารที่มีประโยชน์
- หากมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ และปฏิบัติตามคำแนะนำ กินยาอย่างสม่ำเสมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ

## เป็น 'ตัวช่วย' ให้คนรอบข้าง



การช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ภาคภูมิใจในตนเอง  
และได้ตระหนักถึง 'ความหมายของการมีชีวิตอยู่'



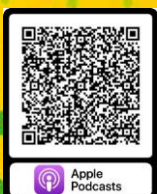
คลิปเสียงเพื่อการผ่อนคลาย  
ความเครียดด้วยตนเอง

เชิญสแกนคิวอาร์โค้ดเพื่อฟังคลิปเสียง



อ่านหนังสือ "ดูแลจิตใจตัวเอง ในสถานการณ์โควิด" ฉบับอডিโอ  
หรือ ฟังหนังสือเสียง

ในรูปแบบพอดคาสต์ได้ โดยสแกนคิวอาร์โค้ดด้านล่าง



อডিโอ (E-Book)

## ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน โทร 1300 ตลอด 24 ชั่วโมง

สมาคมสมาชิกรัฐสภาแห่งประเทศไทย โทร. 02-713-6793 (12.00-22.00 น.)

