

3

ผ่อนคลายความตึงเครียด กิจกรรมที่ผ่อนคลาย ความตึงเครียดได้ดี คือ



การทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือ ภาพยนตร์ การเล่นดนตรี การทำงานอดิเรก การทำงานศิลปะ งานประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ การท่องเที่ยว ชมธรรมชาติ การอ่านการ์ตูน ขำขัน ฯลฯ

การทำจิตใจให้สงบด้วยการสวดมนต์ทำสมาธิ หรือฝึกวิธีผ่อนคลายความเครียด วันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที เช่น วิธีการฝึกการหายใจ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ เป็นต้น



4

อย่าเก็บความทุกข์ไว้ในใจ ควรระบายความทุกข์ หรือขอความช่วยเหลือ โดย

ปรึกษากับคนใกล้ชิด เช่น คู่สมรส เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน ญาติ



ใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ของกรมสุขภาพจิต หรือหน่วยงานเอกชนอื่น ๆ เช่น ศูนย์ฮอทไลน์ สะมาริตันส์ เป็นต้น



หากรู้สึกมีอาการเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่ควรอยู่ตามลำพังควรรีบไปรับการรักษาจากแพทย์เป็นการด่วน

กรมสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรี
โทร. 1323 ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

วิธี

คลาย เครียด

สำหรับประชาชน



ผลิตโดย
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำรวจตัวเองว่าเครียดหรือยัง โดยสังเกตว่ามีอาการเหล่านี้ บ้างหรือไม่



ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร
หายใจไม่ค่อยอึด หงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก
เบื่อหน่ายโมโหง่าย บางครั้งพาลทะเลาะวิวาทกับ
คนใกล้ชิด ซึมเศร้า ไม่อยากพูดจากับใคร



หากพบว่า**ตัวเอง**หรือ**คนใกล้ชิด**
มีอาการดังกล่าวควรปฏิบัติตัว
ตามคำแนะนำต่อไปนี้

1 คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

- ยอมรับว่ามีปัญหาและปัญหาเกิดได้กับทุกคน ไม่ว่าจะ
มีหรือจน
- ฝึกกำลังใจ ถือว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นการทำทายนความ
มั่นคงของจิตใจ คิดว่ามีความทุกข์ใดที่มนุษย์ทนไม่ได้
- คิดถึงสิ่งดีๆ ในชีวิตที่มีอยู่ เช่น คุณค่าและความ
สามารถของตนเอง ครอบครัวที่อบอุ่น ลูกหลานที่
น่ารักเป็นต้น
- มีความหวังว่าเมื่อได้พยายามแก้ปัญหอย่างสุดความ
สามารถแล้ว ย่อมนำพาชีวิตให้พบความสุขได้อีก
ครั้งหนึ่ง



2 เผชิญหน้ากับความเป็นจริง และคิดหาทางออกโดย



ครอบครัวต้องมีเวลาให้กัน รับฟังทุกข์สุขของกัน
และกันร่วมกัน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และสร้างความสุข
ด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกันทุกโอกาสที่ทำได้

ในที่ทำงานผู้ร่วมงานต้องหันหน้าปรึกษาหารือกัน
ช่วยเหลือกัน และเป็นกำลังใจให้กันและกัน

พึงระลึกว่าปัญหามีทางออกเสมอ ถ้าใจสู้และ
ร่วมมือร่วมแรงกัน ย่อมเอาชนะปัญหาต่าง ๆ ได้
อย่างแน่นอน