



- เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ จากคนอื่น จะได้นำมาใช้เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับตัวเอง
- เวลาปกติ หมั่นดูแลรักษาจิตใจให้มีความสงบมั่นคงเสมอ ด้วยการปฏิบัติศาสนกิจ หรือการทำสมาธิ เวลาทุกข์ใจจะได้ปรับจิตใจให้กลับมามีความสงบได้ง่าย
- ผู้กมิตรและช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน หากเกิดปัญหาเกินกำลัง จะได้ช่วยกัน
- มองชีวิตสองด้านเสมอ ด้านที่ไม่ดีสำหรับการระแวดระวัง ด้านที่ดีไว้เป็นกำลังใจ ความหวังและความสุข

เปลี่ยนมุมมองเรื่องข้าง
ปัญหาจะได้เล็กลง

กรมสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรี
โทร. 1323 ทั่วประเทศ 24 ชั่วโมง

ผ่าน

พ้นวิกฤตด้วยพลังสุขภาพจิต



ผลิตโดย
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ผ่านพ้นวิกฤตด้วยพลังสุขภาพจิต

คนเราทุกคนย่อมมีโอกาสพบกับเหตุการณ์รุนแรงที่มากระทบทั้งร่างกาย จิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ

เหตุการณ์เหล่านั้นอาจเกิดขึ้นชั่วคราว แต่ผลกระทบต่อจิตใจอาจจะอยู่นานหรือค่อยๆ หายไปอย่างรวดเร็วขึ้นอยู่กับพลังสุขภาพจิตของคนคนนั้น

คนเราทุกคนมีพลังสุขภาพจิตอยู่ในตัว พลังสุขภาพจิตคือ ความสามารถที่จะปรับตัว ปรับใจกับเหตุการณ์ วิกฤตของชีวิต และกลับฟื้นตัว มาดำเนินชีวิตต่อไปได้

ทุกชีวิตมีปัญหา
ถ้าจ้องมองปัญหา
ปัญหาจะใหญ่ขึ้น



ลักษณะของคนที่มีพลังสุขภาพจิตดี

- มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบได้ง่ายๆ
- ใจสู้ ไม่ท้อแท้ยอมแพ้โชคชะตา
- มองตัวเองว่าสามารถรับมือกับปัญหาได้ มองชีวิตว่ามีขึ้นมีลง
- ปรับตัวเองตามสถานการณ์ได้
- เมื่อเดือดร้อน มีที่พึ่งทางใจ ที่ปรึกษา คนสนับสนุนช่วยเหลือ



ฝึกตนเองอย่างไรให้มีพลังสุขภาพจิตดี

- สิ่งที่เกิดขึ้นบางอย่างไม่อาจบังคับหรือห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นอะไรจะเกิดก็ต้องปล่อยให้เกิดขึ้น
- อดทน บอกตัวเองว่าความทุกข์จะผ่านไป ความทุกข์ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป
- ไม่ท้อแท้ สร้างความหวัง ถึงแม้จะมีเรื่องทุกข์ใจ แต่ชีวิตก็ไม่ได้แย่ไปหมด ชีวิตยังมีส่วนดีๆ เสมอ
- ฝึกสร้างกำลังใจให้ตัวเอง บอกตัวเองว่าให้สู้ คิดถึงคนที่รักและห่วงใยเรา คิดถึงความสำเร็จความภาคภูมิใจที่ผ่านมา และความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น

