

5 วิธี รับมือยังไหว ในวันที่เศร้า



- มีสติ รู้ทันอารมณ์ รู้จักยับยั้งชั่งใจ เช่น งดทะเลาะกับผู้อื่นที่มีความเห็นแตกต่าง



- ไม่ยึดติดกับอดีต ยอมรับความเป็นจริง และอยู่กับปัจจุบัน



“

หากลองแล้วยังไม่ดีขึ้น
จัดการอารมณ์ตัวเองไม่ได้
ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับ
การประเมินและรักษา
นะคะ

”



- ให้เวลาเป็นเครื่องช่วย การผ่านเรื่องราว มักต้องใช้เวลา ควรให้กำลังใจตนเองให้ผ่าน ช่วงเวลาที่ยากลำบากให้ได้



- สร้างความบันเทิง มองเห็นคุณค่าตนเอง อาจร่วมเป็นอาสาสมัคร ทำประโยชน์แก่ส่วนรวม



- ดูแลสภาพจิตใจ ทำกิจวัตรประจำวัน ให้เป็นปกติ เช่น ทำงาน เรียน ทำกิจกรรม คลายเครียด