

พลังสู้ อันทำได้

ลองปรับเป้าหมาย ปรับการกระทำ และค้นหาหนทางใหม่ๆ ปัญหาไม่ว่าง
ถ้าคุณแฮร์ คุณจะค้นพบทางออก

การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา หรืออาจมองว่าเป็นเรื่องท้าทาย
ลองทบทวนประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ที่เราใช้เพื่อให้เราสามารถผ่านช่วง
ที่ยากลำบากนั้นมาได้ มีสิ่งไหนที่เราจะนำมาปรับใช้ในครั้งใหม่ หรืออาจมองหา
โอกาส หนทางใหม่ๆ ที่เราจะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

ความสามารถด้านอื่นๆ ที่ฉันมี.....

เพื่อให้ดีกว่าเดิม พรุ่งนี้ฉันจะ.....

พลังบวกเหล่านี้ คือ ตัวที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิต
เมื่อถึงวันที่ชีวิตเหมือนเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเราควบคุมไม่ได้
โดยเราควรมีการทบทวนพลังจิต พลังชีวิต และพลังสู้ในตัวเรา ไม่จมอยู่กับ
ความทุกข์ใจ ลุกขึ้นมาสู้กับปัญหา และปรับตัว ไม่ย่อท้อต่อปัญหา ป้องกัน
ไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เพื่อหาหนทางเอาชนะปัญหาอุปสรรค
ไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ

เติมพลังใจ

จัด จัด สู้

- 212 ถนนแจ้งสนิท อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
- 0-4535-2500 ต่อ 61594
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี



โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี



พลัง **ใจ** ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ

การมีกำลังใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน กำลังใจที่สำคัญ คือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง สิ่งแรกที่เราต้องทำคือ **การนึกถึงคนเหล่านี้** และที่สำคัญก็คือ **การกล้าเอ่ย** ขอคำปรึกษา โดยไม่ต้องรู้สึกว่าเป็นการรบกวนคนเหล่านั้น เพราะที่จริงคนเหล่านั้นก็มีความเต็มใจ และมีความสุขหากได้ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่เขาสามารถช่วยได้ บอกความรู้สึกของเรา เช่น ฉันรู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ จะเป็นการทำให้คนรอบข้างเข้าใจภาวะที่เราเป็นอยู่

"หากท้อแท้ อย่าลืมคิดถึงคนรอบข้าง"



หากท่านรู้สึกท้อแท้ ให้ลองนึกถึงคนรอบข้าง ทั้งในครอบครัว ชุมชน หรือที่ทำงานว่ามีใครบ้างที่ท่านสามารถขอความช่วยเหลือได้ และท่านจะพูดอย่างไรเพื่อให้คนนั้นยินดีให้การสนับสนุนท่าน

ใคร.....

พูดอย่างไร.....

ขอบคุณนะที่.....

.....



พลัง **ใจ** ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง

เริ่มจาก **สังเกตอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง** หากพบอาการ วิตกกังวล เครียด จนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ให้รีบหาวิธีจัดการ เช่น หาใครสักคนพูดคุยระบายความรู้สึก เพื่อให้อารมณ์ผ่อนคลายขึ้น **หมั่นให้กำลังใจตัวเอง** มองว่าสักวันหนึ่งเรื่องที่เกิดขึ้นก็จะผ่านไป เช่นเดียวกับหลายๆ เรื่องที่เราเคยผ่านมา **มองหาแง่บวกหรือสิ่งดีที่เกิดขึ้น** ภายใต้เรื่องราวๆ ที่เราเจอ **ลองศึกษาการใช้ชีวิต** จากบุคคลอื่นที่เจอเรื่องคล้ายๆ กับเรา **หมั่นเติมคุณค่าให้ตัวเองอยู่เสมอ** ยิ้มยินดี แบ่งปัน ช่วยเหลือ ทำสิ่งดีๆ แก่ผู้อื่น

ลองหลับตาเบาๆ หายใจ เข้าออก ลึกๆ ยาวๆ 3-4 รอบ แล้วลอง ย้อนนึกถึงเหตุการณ์ที่ยากลำบากที่สุดที่เราเคยผ่านมา ให้ภาพชัดเจนขึ้นว่าเกิดอะไรขึ้น เรารู้สึกอย่างไร และสุดท้ายเราผ่านมาได้อย่างไร.....

ภายใต้เรื่องราวๆ ที่เราเจอ มีแง่บวก ดีๆ อะไรซ่อนอยู่บ้าง.....

สร้างกำลังใจให้ตนเอง ฉันก็มีดี ที่.....

โชคดีที่เรายังมี.....

