ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
Mental Health Center 10

เติมพลังใจ อึด ฮึด สู้

พลังอึด

ความแข็งแกร่ง อดทน ทางจิตใจ
ปรับมุมมองและการมองโลกในแง่ดี
ช่วยให้ก้าวผ่านวิกฤต ความกดดันได้โดยไม่ย่อท้อ

พลังฮึด

มองหากำลังใจ ใช้พลังรักรอบตัว ปลุกแรงใจ
เปลี่ยนวิกฤตที่สิ้นหวังต่ออุปสรรค ให้มีความหวัง
สู่โอกาสก้าวไปข้างหน้าและเติบโต

พลังสู้

มุ่งมั่นไม่ยอมแพ้ เฟ้นหาจุดดี จุดแข็ง วางแผน
จัดการปัญหา พร้อมเรียนรู้ทักษะใหม่และปรับตัว
ตามสถานการณ์อย่างยืดหยุ่น

10 การสร้างพลังใจง่ายๆ ....ได้ทุกวัน

พลังอึด – พลังฮึด – พลังสู้

1. คิดบวกเสมอ (Remain Positive)
2. ตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง (Set Realistic Goals)
3. เรียนรู้จากประสบการณ์ (Learn From Experience)
4. รู้จักจุดแข็งของตัวเอง (Identify Your Strengths)
5. ทำสิ่งที่ชอบ (Do What You Enjoy)
6. สร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Build Healthy Relationships)
7. วางแผนรับมือกับปัญหา (Plan your coping strategies)
8. เครียดได้ คลายเป็น (Stress Management)
9. กินดี นอนพอ ออกกำลังกาย (Take Care Of Your Body)
10. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Embrance Change)

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี
045-352500 ต่อ61594
081-6609624
212 ถนนแจ้งสนิท ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 34000