กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

3 เสาหลัก สร้าง "จิตใจเข้มแข็ง"



เสาที่ 1
สร้างพลังใจเชิงบวก

1. **เห็นคุณค่าตนเอง**
   มั่นใจในจุดแข็ง และภูมิใจในตนเอง
2. **ยอมรับความแตกต่าง**
   เคารพความหลากหลายของตนเองและผู้อื่น
3. **มีความหวังและพลังฟื้นตัว**
   พร้อมก้าวผ่านอุปสรรค
4. **รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง**
   มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และครู

เสาที่ 2
รู้เท่าทันและจัดการอารมณ์

1. **รู้ทันอารมณ์**
   สังเกตอารมณ์และสิ่งกระตุ้น
2. **จัดการอารมณ์**
   รับมือความโกรธ เครียด และความกดดันโดยไม่ใช้ความรุนแรง
3. **เข้าใจผู้อื่น**
   เห็นอกเห็นใจ และเข้าใจมุมมองที่แตกต่าง
4. **แก้ความขัดแย้ง**
   สื่อสารและแก้ปัญหาอย่างสงบ

เสาที่ 3
กล้าขอความช่วยเหลือและช่วยเพื่อนอย่างปลอดภัย

1. **สังเกตความเสี่ยง**
   รู้ทันสัญญาณเตือนของตนเองและเพื่อน
2. **รู้จักผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ**
   เช่น พ่อแม่ ครู หรือครูแนะแนว
3. **กล้าบอกเมื่อพบอันตราย**
   รีบแจ้งผู้ใหญ่ไม่เพิกเฉย
4. **ทักทายและเปิดรับเพื่อน**
   ช่วยลดความโดดเดี่ยว