

5 วิธี ดูแลสุขภาพใจ

วัยทำงาน ในชีวิตประจำวัน



1

ยอมรับตนเอง

ไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น



2

ดูแลร่างกายอยู่เสมอ

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ, รับประทานอาหารที่เหมาะสม และนอนหลับที่เพียงพอ



3

ให้เวลาตัวเองได้พัก

จัดเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชื่นชอบและเติมพลังให้กับตัวเอง

4

พาตัวเองไปอยู่ในที่ที่สบายใจ

พบปะกับเพื่อนและคนที่คุณรักส่งต่อกำลังใจให้กัน



5

ให้รางวัลกับตัวเองบ้าง

เมื่อทำสิ่งใดสำเร็จ อย่าลืมที่จะให้รางวัลตัวเอง

“ ม่วนอก สบายใจ ไปกับเฮา...จาวศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 ”

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 เชียงใหม่ เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทร 053203675 เว็บไซต์ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 : mhc1.dmh.go.th

