



เพื่อให้ตรงกับหัวข้อของวันแห่งสุขภาพจิตโลกปีนี้
ต่อไปนี่คือคำแนะนำ 5 ข้อในการดูแลตัวเอง

การใช้เวลา 5 นาทีแต่ละวันในการดูแล
สุขภาพจิตของคุณเป็นสิ่งที่น่าทำ

วิธีก็คือ



MINISTRY OF
MANPOWER

1



คอยติดต่อกันกับครอบครัวและเพื่อนของคุณทางโทรศัพท์



MINISTRY OF
MANPOWER

2



อย่าเก็บกดความรู้สึกไว้-พูดคุยกับเพื่อนหรือ
อาสาสมัคร FACE ในหอพัก



MINISTRY OF
MANPOWER

3

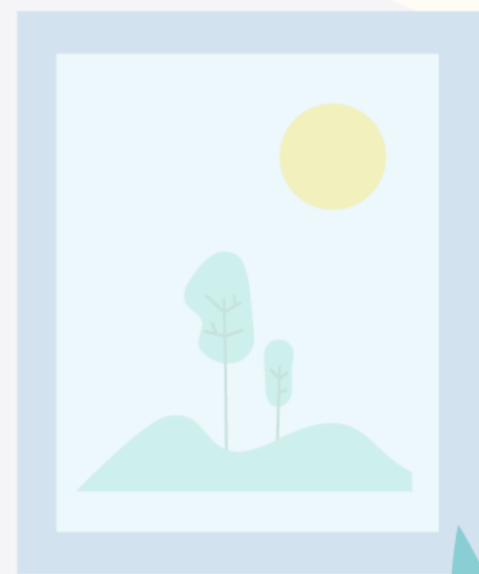


เมื่อคุณรู้สึกหนักใจ ให้หยุดพักเพื่อฝึกหายใจเข้าลึกๆ



MINISTRY OF
MANPOWER

4



ใช้เวลา 5 นาทีในการสำนึกถึงบุญคุณผู้คน
หรือคุณค่าของสิ่งของในชีวิตคุณ



MINISTRY OF
MANPOWER

5



ออกกำลังกายแบบง่ายๆ หรือใช้เวลา 5
นาทีในการยืดตัวจะทำให้ความคิดของคุณ
ปลั่งใส



MINISTRY OF
MANPOWER



จงจำไว้ว่าคุณไม่ได้สู้คนเดียว ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

- พูดคุยกับบัดดี้ของคุณ กับผู้นำกลุ่มสนับสนุน กับเพื่อนอาสาสมัคร ACE หรือเจ้าหน้าที่ของ FAST หากต้องการความช่วยเหลือ
- โทรสายด่วนให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ต่อไปนี้ คือ



สายด่วน HealthServe ตลอด 24 ชั่วโมง
@ 3129 5000

สายด่วนศูนย์คนงานข้ามชาติ 24 ชั่วโมง
@ 6536 269

