



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

# เทคนิคการเสริมสร้าง (RESILIENCE PRACTICES)

# พลังใจ

ตรวจเช็คพลังใจ

พลังใจ (RESILIENCE) เป็นสิ่งจำเป็นในการฟื้นฟูทั้งสุขภาพ  
และการดำเนินชีวิต ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง



## อึด

**ความอดทน  
มองโลกในแง่ดี**  
คิดด้านบวก เสริมคุณค่า  
ความดี ความปิติให้ตนเอง  
มองหาแบบอย่างที่ดี  
นำมาใช้เสริมสร้างพลังใจ



## อึด

**กำลังใจและการสนับสนุน  
จากคนรอบข้าง**  
เติมกำลังใจด้วยการพูดคุย  
ปรึกษาติดต่อกับคนรู้จัก



## สู้

**แก้ปัญหาและจัดการ  
กับความเครียด**  
ทำกิจกรรมผ่อนคลาย  
เรียนรู้และลงมือทำในสิ่งใหม่

หลังจากป่วยด้วยโรคโควิด ภาวะจิตใจและอารมณ์อาจได้รับผลกระทบและ  
แสดงออกมาเป็นความไม่สบายใจ เครียด เศร้า อารมณ์แปรปรวน นอนไม่หลับ

การเสริมสร้างพลังใจทำให้อาการเหล่านี้ทุเลาลงได้



หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ

สายด่วนสุขภาพจิต **1323**