

# 5 วิธี

## จัดการความเครียด รับฟังข่าวสารอย่างไรไม่เครียด

MEDIA

SHARING

### ให้ความสำคัญกับสติของตนเองทุกครั้ง เมื่อต้องเสพข่าว

- สังเกตอารมณ์และผลกระทบจากอารมณ์นั้น
- ติดตามจิตใจของตนเองสม่ำเสมอในระยะยาว

### จัดสรรเวลาติดตามข่าวสารบ้านเมือง อย่างพอดี

- ไม่ควรติดตามต่อเนื่องนานไป



### พยายามทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นปกติ

- หันเหความสนใจจากข่าวสารไปเรื่องอื่นบ้าง
- ละเว้นการรับรู้ข่าวสารที่ส่งผลต่อความเครียดชั่วคราว
- ไม่ละเลยหน้าที่ตนเอง ทั้งการทำงาน การเรียนและการใช้เวลาคุณภาพกับครอบครัว

### เคารพความเชื่อและความคิดเห็น ที่มีความแตกต่างหลากหลายได้

- ไม่รับข้อมูลข่าวสารเพียงด้านเดียวหรือสื่อเดียว
- ฝึกการเปิดใจและทดลองรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ตรงกับความเชื่อเดิม
- เปิดใจรับฟังความคิดและความเชื่อของคนอื่น

### พักผ่อนและการผ่อนคลายความเครียด

เช่น การนอน ออกกำลังกาย ฝึกโยคะ  
ทำสมาธิ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
การฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น



หากอาการยังไม่ดีขึ้น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้  
มีความเครียดรุนแรง สูญเสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง  
ขอรับบริการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต  
ได้ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน  
หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323

