



5 วิธี ดูแลสภาพจิตใจ หลังเผชิญความเศร้า

1 มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ รู้จักยับยั้งชั่งใจ เช่น งดทะเลาะกับผู้อื่นที่มีความเห็นแตกต่าง

2 สร้างความบันเทิง มองเห็นคุณค่าตนเอง อาจร่วมเป็นอาสาสมัครทำประโยชน์แก่ส่วนรวม

3 ดูแลสภาพจิตใจ ทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นปกติ เช่น ทำงาน ตั้งใจเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้คลายกังวลและความเครียด

4 ไม่ยึดติดกับอดีต ยอมรับความเป็นจริง และอยู่กับปัจจุบัน

5 ให้ความสำคัญเป็นเครื่องช่วย การผ่านเรื่องราว ๆ มักต้องใช้เวลาค่อยให้กำลังใจตนเองให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากให้ได้



สำหรับบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะผู้ที่มีลูกหลานประสบเหตุการณ์ ควรเข้าช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษา รับฟัง และเป็นแบบอย่างในการจัดการอารมณ์

หากดูแลตนเองโดยวิธีข้างต้นแล้วยังคงมีปัญหาในการจัดการอารมณ์ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการประเมินและรักษา

