

# วิธีเยียวยา ความสูญเสียและความเศร้า



รับรู้ว่าไม่มีใครอยากให้เกิดความเศร้าและสูญเสีย

ยอมรับความจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น

ระบายความรู้สึกเศร้าออกจากใจ

ระลึกถึงคุณความดีและทำความดีแก่ผู้ที่จากไป

**LINE Ramathibodi**

ข้อมูลจากเพจ Facebook สุขใจโดย นงพงา  
ศ. พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล