



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

8 หลักพิทักษ์ใจ ห่างไกลความเครียดยุคโควิด 19

1



รับข้อมูลข่าวสารให้น้อยลง
และเลือกรับจากแหล่งที่เชื่อถือได้

2

ใช้ชีวิตประจำวัน
ด้วยสติ
ปรับวิธีคิด
วิธีการทำงาน



3



ปฏิบัติตามหลักป้องกันโควิด 19 อย่างเคร่งครัด

ส่งต่อข่าวสารดีๆ
ให้กำลังใจและช่วยเหลือ
ซึ่งกันและกัน

4



5

ไม่ตีตรา ไม่รังเกียจคนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง



6

งด



งดสังสรรค์ งดไปในสถานที่ที่คนแออัด

7

จัดการกับความเครียด
ด้วยการนั่งสมาธิ
หรืองานอดิเรก



8

ขอคำปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
ด้านสุขภาพจิต



สายด่วน
สุขภาพจิต 1323

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี