

3 วิธีที่จะช่วยให้คุณต่อสู้กับภาวะซึมเศร้า

ในปีที่ผ่านมา ช่องทางที่อยู่ในบรรยากาศที่ตึงเครียดและวุ่นวาย

ไม่ว่าเราจะยืนอยู่ฝั่งใดของการเคลื่อนไหวทางสังคมที่เริ่มขึ้นในปี 2019 ก็ตาม

เรารู้สึกกังวลเพราะสังคมที่แตกแยกอย่างรุนแรง และเรายังกังวล

อีกว่าชีวิตของญาติและเพื่อนของเราจะถูกคุกคาม ทุกวันเมื่อเราอ่านข่าว สิ่งที่เราเห็นคือจากการทำลายล้าง

เมื่อต้นปี 2020 บรรยากาศทางสังคมผ่อนคลายลง สิ่งที่เราไม่คาดคิดคือการรุกรานของ COVID-19

และมันส่งผลกระทบต่อทุกชีวิตในโลกอย่างไร

นี่อาจเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดสำหรับช่องทางในรอบหลายทศวรรษ

เมื่อได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมทางสังคม เราอาจรู้สึกกังวลกดดัน เครียด โกรธ กลุ่มใจ
ผิดหวังหรือหดหู

เมื่อเผชิญกับบรรยากาศทางสังคมเช่นนี้ เราควรจัดการกับความรู้สึกเชิงลบของตัวเองอย่างไร?

บางคนอาจเข้าใจผิดว่าการใช้ยาเสพติดเป็นทางออก

โดยคิดว่าการใช้ยาเสพติดเพื่อทำให้ไร้ความรู้สึกสามารถทำให้พวกเขาหลีกเลี่ยงความจริงที่เจ็บปวดได้ชั่วคราว

อย่างไรก็ตามการใช้ยาเสพติดไม่ใช่วิธีคลายเครียดอย่างแน่นอนและไม่ใช่วิธีทางออกด้วยเช่นกัน

ยาเสพติดอาจทำให้คุณลืมความกังวลและความเจ็บปวดได้ชั่วคราว

ตัวอย่างเช่นคีตาบินสามารถนำความรู้สึกของการถอนตัวและการหยุดชะงักจากโลกแห่งความ
เป็นจริงได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ

เมกแอมเฟตามีนสามารถทำให้ผู้คนที่รู้สึกถึงภาพลวงตาที่ไม่เคยมีมาก่อน

แต่ระวังว่าช่วงเวลาแห่งความสุขนั้นอาจทำให้คุณทุกขใจถาวร



เพียงมีความคิดเชิงบวกและความยืดหยุ่น เราจะเผชิญกับความท้าทายในชีวิตต่อไปได้
 ด้านล่างนี้คือสามวิธีในการต่อสู้กับภาวะซึมเศร้า
 เราหวังว่าสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณทนต่อความทุกข์ยากในครั้งต่อไปได้เมื่อคุณต้องเผชิญกับอารมณ์เชิงลบ

- 1 การออกกำลังกายสามารถบรรเทาอารมณ์เชิงลบเช่นภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลได้
 จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายติดต่อกันสามเดือนสามารถทำให้อาการซึมเศร้าดีขึ้น
- 2 ยอมรับอารมณ์เชิงลบของคุณ ทุกคนมีช่วงเวลาที่ไม่มีพลังประสงค์ เราต้องยอมรับว่าทุกคนจะต้องเจอกับความสุข
 ความโกรธและความเศร้า และนี่เป็นเรื่องปกติ
- 3 รักษากิจวัตรประจำวัน แต่งตัวในตอนเช้าและรักษาเวลารับประทานอาหารและกิจวัตรการนอนตามปกติเป็นต้น
 จะช่วยให้คุณมีสมาธิและมั่นคงแม้ในช่วงเวลาที่อ่อนแอ







บางทีเรากำลังเผชิญกับความยากลำบากอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ขอให้มีความหวังต่อไป
 เพราะการมีความหวังจะทำให้เราสามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ทีละขั้น
 เราสามารถผ่านมันไปได้ทีละขั้น





AFRO (Action For REACH OUT) ให้บริการให้คำปรึกษาฟรี
 หากคุณต้องการคุยกับใครสักคน เรายินดีที่จะเป็น "ที่หลบซ่อน" ของคุณ
 โปรดจำไว้ว่าเราพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลืออยู่เคียงข้างคุณ

**ยาเสพติดทุกชนิดทำให้เสพติดได้ อย่าคิดลอง
 ใช้ชีวิตอย่างสวยงาม ปฏิเสธยาเสพติด**

สายด่วนช่วยบำบัดยาเสพติด

-  AFRO 2770 1002 (ÈÒÁ' èÇ' 24 ºÁ)
-  สายด่วนสนับสนุนยา
 จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์, 9:00-17:00
-  9669 8108
-  AFRO27701002
-  9669 8108
-  afro27701002

- กองปราบปรามยาเสพติด
 สายด่วนกองบัญชาการความมั่นคง
 186 186
- กองปราบปรามยาเสพติด
 ข้อความโต้ตอบกับกองบัญชาการความมั่นคง
 98 186 186



สงวนสิทธิ์
 ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไว้เพื่อการอ้างอิงและการศึกษาเท่านั้น ไม่ควรใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์ การวินิจฉัยหรือการรักษา
 คุณควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม
 ขณะนี้ Action for REACH OUT (AFRO) มุ่งเน้นที่จะรักษาข้อมูลที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้ให้เป็นปัจจุบันและถูกต้อง ไม่รับประกันหรือรับรองเกี่ยวกับความถูกต้อง ความเหมาะสมหรือเวลาของข้อมูล
 AFRO ไม่รับผิดชอบต่อความสูญเสียหรือความเสียหายที่เกิดจากการใช้ข้อมูลนี้ในเอกสารนี้