

# จะจัดการความเครียด ในสถานการณ์ระบาดใหญ่ ได้อย่างไร?



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

# จะจัดการความเครียดในสถานการณ์ระบาดใหญ่ ได้อย่างไร?

## ฝึกที่จะผ่อนคลายตนเอง

การรับรู้ข่าวสารเป็นสิ่งสำคัญ  
แต่การเสพข้อมูลมากเกินไปก็อาจทำให้  
เสียขวัญได้ ดังนั้นจึงควรหยุดพัก  
จากการอ่านและดูข่าวแล้วหันไปทำ  
กิจกรรมโปรด พยายามหายใจลึก ๆ  
ผ่อนคลาย และเตือนสติตนเองว่า  
ความรู้สึกลบด้านลบต่าง ๆ  
จะผ่านไป在最ที่สุด



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

# จะจัดการความเครียดในสถานการณ์ระบาดใหญ่ ได้อย่างไร?

## นอนหลับให้เพียงพอ

แม้เราจะยังไม่รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับ  
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่  
แต่การศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ชี้ว่า  
ผู้ที่พักผ่อนอย่างเพียงพอจะต่อสู้  
กับไวรัสได้ดีกว่า นอกจากนี้  
การนอนหลับเพียงพอยังมี  
ผลดีต่อในด้านอารมณ์และ  
ช่วยลดความวิตกกังวลอีกด้วย



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

# จะจัดการความเครียดในสถานการณ์ระบาดใหญ่ ได้อย่างไร?

## ออกกำลังกาย และทานอาหาร ที่มีประโยชน์

การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน  
ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันและส่งเสริม  
สุขภาพที่ดี อาหารที่มีโภชนาการและ  
อุดมไปด้วยผักผลไม้ โปรตีนไร้ไขมัน  
และธัญพืชต่าง ๆ ช่วยลดอาการ  
ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลได้



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

# จะจัดการความเครียดในสถานการณ์ระบาดใหญ่ ได้อย่างไร?

## ล้างมือบ่อย ๆ และไอจาม ใส่รอยพับข้อศอก

เมื่อเชื้อไวรัสแพร่ระบาด  
เราไม่มีทางฆ่าเชื้อในสิ่งแวดล้อม  
ได้ทั้งหมด แต่การสร้างสุขนิสัย  
จะช่วยป้องกันตัวเราเอง  
และผู้อื่นและช่วยลด  
ความวิตกกังวลได้อีกด้วย



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok