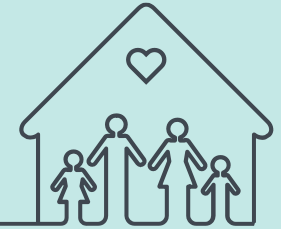




# ครอบครัวสุขสันต์ ร่วมป้องกันโควิด-19



# “วันครอบครัว” ปีนี้แตกต่างไปจากทุกปี



เนื่องจากเกิดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19  
ทำให้แต่ละครอบครัวต้อง...



กักตัวอยู่ในบ้าน



ไม่ออกไปเที่ยว



ไม่จัดงานสังสรรค์กับญาติพี่น้อง

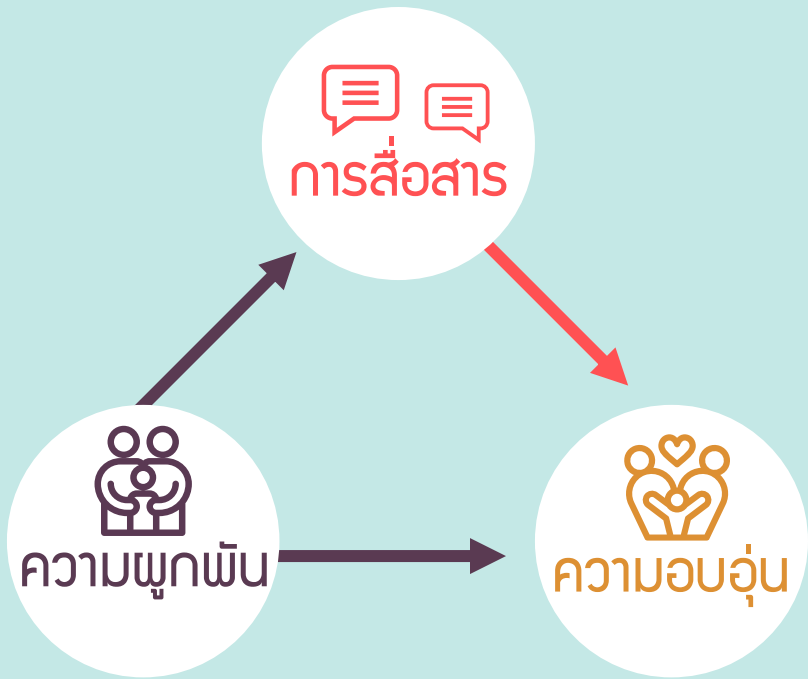


ไม่ได้เดินทางกลับภูมิลำเนา

# ทุกคนทำได้...ช่วยกันสร้าง



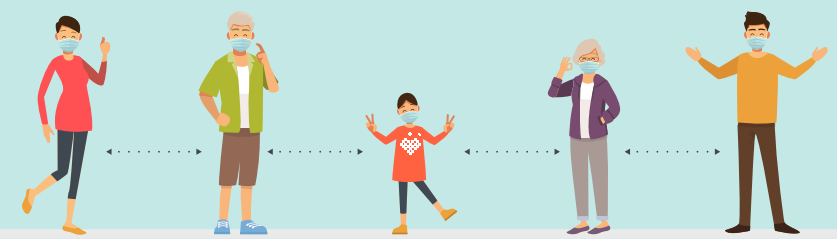
## “สามเหลี่ยมสุขภาพใจในครอบครัว”



### การศึกษาวิจัยพบว่า



- การสื่อสารที่มีคุณภาพ
- ทำให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัว
- คือ มีความผูกพันทางอารมณ์ อยู่ร่วมกัน
- อย่างสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
- รู้สึกใกล้ชิดกัน รับรู้ถึงการเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน
- ความผูกพัน ทำให้คนในครอบครัว
- มีการสื่อสารกัน และเกิดความอบอุ่นในครอบครัว



ที่มา : การศึกษาวิจัยสถานการณ์ความผูกพันและความอบอุ่นในครอบครัวในเมืองใหญ่ของประเทศไทย โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับบริษัทไอคิว พลิตกัณฑ์อาหารจำกัด เมื่อปี 2562

# 4 ส. ช่วยสร้าง

## “สามเหลี่ยมสุขภาพใจในครอบครัว”



### สร้างสรรค์กิจกรรม

ที่ทำร่วมกันในครอบครัว เช่น รับประทานอาหาร ดูทีวี ทำความสะอาดบ้าน พุดคุยกันผ่านโซเชียลมีเดีย ปลูกต้นไม้ ทำสวน ออกกำลังกาย เล่นบอร์ดเกม



### สื่อสารสร้างบรรยากาศ

พุดคุยให้กำลังใจกัน พุดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ สร้างอารมณ์ขัน เพื่อลดความวิตกกังวล ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย



### ส่งเสริมเศรษฐกิจ

ร่วมกันคิด ช่วยกันหาข้อมูล และทำกิจกรรม ที่ช่วยเพิ่มรายได้ของครอบครัว จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ ของคนในครอบครัว ทำให้ครอบครัวอบอุ่น



### สนับสนุนทางสังคม

ช่วยกันทำเพื่อคนในชุมชนและสังคม เช่น ทำหน้ากากอนามัย แจกให้คนในชุมชน ทำคลิปสื่อสารเพื่อให้กำลังใจ ผ่านโซเชียลมีเดีย บริจาคเงินให้แก่โรงพยาบาล