

4 ด้านสังคม

ไม่ยึดหัวโขน โอนอ่อนตามกาล
สานสายสัมพันธ์ ก้าวทันสังคม

✓ 1. เลือก ที่จะทำ

- ✓ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงบทบาท
ทั้งในครอบครัวและสังคม
- ✓ สานสายสัมพันธ์
 - ➡ คนในครอบครัว ใส่ใจ ห่วงใย ให้กำลังใจกัน
รับฟัง และยอมรับความคิดต่าง
 - ➡ คนนอกครอบครัว หมั่นสานสัมพันธ์กับ
เครือข่ายเก่าๆ และเพื่อนหลายกลุ่มวัย
- ✓ ก้าวทันสังคม เรียนรู้ข้อมูลข่าวสาร
และเทคโนโลยีใหม่ๆ



— 2. ลด ทำให้น้อยลง

- ลดความคาดหวังต่อผู้อื่นที่ปฏิบัติต่อเรา
เมื่อความคาดหวังลดลงก็จะไม่กระทบต่อ
อารมณ์ความรู้สึกของเรา

✗ 3. เลี่ยง ไม่ทำเลย

- ✗ การมีทัศนคติทางลบ ปรับเปลี่ยน
ความคิดว่า “ฉันถูกเสมอ” หรือ
ด่วนตัดสินใจ และมีอคติต่อผู้อื่น

5 ด้านศรัทธาและ สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ



สิ่งยึดเหนี่ยว เกียรติศรัทธา
พาใจมั่นคง สุขยืนยง ยามสูงวัย

✓ 1. เลือก ที่จะทำ

- ✓ ค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจด้วย
การฟัง อ่าน และพูดคุย
- ✓ ปฏิบัติและฝึกฝนให้มีสติและ
สมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจให้มั่นคง
และมีความสุขอย่างยั่งยืน



— 2. ลด ทำให้น้อยลง

- ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย
ด้วยการยอมรับในสัจธรรมของชีวิต
- ลดความห่วงกังวลเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ ด้วยการ
จัดการเรื่อง ที่อยู่อาศัย การงาน การเงิน และ
จัดเตรียมเอกสารสำคัญที่ลูกหลานจำเป็นต้องรู้

✗ 3. เลี่ยง ไม่ทำเลย

- ✗ วิกฤตศรัทธา เช่น ความเชื่อ ความศรัทธา
ที่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อน เสียเงินทอง
ครอบครัวเดือดร้อน ฯ



5 ด้านเตรียมพร้อมก่อนสูงวัย
เพื่อใจเป็นสุข
Happy Pre-Aging



การฝึกหายใจคลายเครียด



กรมสุขภาพจิต
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

5 ด้าน

เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย
เพื่อใจเป็นสุข

Happy Pre-Aging



โดยใช้
หลัก 3 ล

1 ด้านร่างกาย

กินเป็น นอนหลับ
ขยับกาย สบายจิต



✓ 1. เลือก ที่จะทำ

- ✓ กินเพื่อสุขภาพและคลายเครียด เช่น ข้าวกล้อง ปลาทะเล ข้าวโพด ถั่วเขียว
- ✓ นอนก่อนสี่ทุ่มและหลับอย่างน้อย 5-6 ชั่วโมง
- ✓ ออกกำลังกายเพื่อสร้างฮอร์โมนความสุข

— 2. ลด ทำให้น้อยลง

- ลดแป้ง น้ำตาล เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอารมณ์แปรปรวนและซึมเศร้า
- ลดเวลาการใช้ IT
- ลดความเฉื่อยชา น้อยน้อยอยู่ ทำเดิมนานต่อเนื่อง 30 นาที



✗ 3. เลี่ยง ไม่ทำเลย

- ✗ สิ่งที่เป็นพิษสุขภาพ กาย/ใจ/การทำงานของสมอง เช่น สิ่งเสพติด
- ✗ กิจกรรมที่กระตุ้นอารมณ์กลัวหรือตื่นเต้นก่อนนอน



2 ด้านความคิด และจิตใจ

ตั้งเป้าหมายชีวิต คิดสู่ปัญหา
พัฒนาสมอง มองเห็นคุณค่าชีวิต



✓ 1. เลือก ที่จะทำ

- ✓ ตั้งเป้าหมายชีวิต ด้วยการค้นหาความต้องการของตนเอง/แสวงหาแรงบันดาลใจนำมาตั้งเป้าหมายของชีวิต
- ✓ คิดสู่ปัญหา หาสาเหตุปัญหา/หาแนวทางแก้หลายๆทาง และให้กำลังใจตนเอง
- ✓ พัฒนาสมอง เช่น
 - หมั่นเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ
 - เข้าสังคมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มพูนความจำ ลดการเสื่อมของสมอง



— 2. ลด ทำให้น้อยลง

- ลดความเครียด/ลดการคิดลบ ที่ทำให้ท้อแท้หมดกำลังใจ
- ลดการพึ่งพาผู้อื่น ช่วยเหลือตัวเองให้เต็มที่ก่อน



✗ 3. เลี่ยง ไม่ทำเลย

- ✗ เลี่ยงการผัดวันประกันพรุ่งและเลี่ยงการแก้ปัญหาที่ใช้ความรุนแรง

3 ด้านเศรษฐกิจ

วางแผนใช้จ่าย
หารายได้เสริม เพิ่มการออม



✓ 1. เลือก ที่จะทำ

- ✓ วางแผนการใช้จ่ายร่วมกันในครอบครัวเพื่อรับรู้สถานะทางการเงินของครอบครัว จะสามารถคำนวณรายรับ-รายจ่ายได้
- ✓ หารายได้เสริม ค้นหาแรงจูงใจและความสามารถของตนเอง รวมถึงศึกษาความต้องการของตลาด
- ✓ เพิ่มการออม

— 2. ลด ทำให้น้อยลง

- ลดการรับรู้สิ่งกระตุ้น ที่ทำให้เกิดการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น เช่น โฆษณาลดแลกแจกแถมต่างๆ

✗ 3. เลี่ยง ไม่ทำเลย

- ✗ เลี่ยงการสร้างภาระหนี้สินที่ไม่จำเป็น ด้วยการตัดสินใจใช้จ่ายแบบไตร่ตรองทุกครั้ง

