5 ด้าน เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย เพื่อใจเป็นสุข

Happy Pre-Aging

โดยใช้หลัก 3 ล

กรมสุขภาพจิต

1 ด้านร่างกาย

กินเป็น นอนหลับ ขยับกาย สบายจิต

✓ 1. เลือก ที่จะทำ
- ✓ กินเพื่อสุขภาพและคลายเครียด เช่น ข้าวกล้อง ปลาทะเล ข้าวโพด กล้วยหอม
- ✓ นอนก่อนสี่ทุ่มและหลับอย่างน้อย 5-6 ชั่วโมง
- ✓ ออกกำลังกายเพื่อสร้างฮอร์โมนความสุข

– 2. ลด ทำให้น้อยลง
- ลดแป้ง น้ำตาล เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอารมณ์แปรปรวนและซึมเศร้า
- ลดเวลาการใช้ IT
- ลดความเฉื่อยชา เนือยนิ่งอยู่ท่าเดิมๆนานต่อเนื่อง 30 นาที

✕ 3. เลี่ยง ไม่ทำเลย
- ✕ สิ่งที่บั่นทอนสุขภาพ กาย/ใจ/การทำงานของสมอง เช่น สิ่งเสพติด
- ✕ กิจกรรมที่กระตุ้นอารมณ์กลัวหรือตื่นเต้นก่อนนอน

2 ด้านความคิดและจิตใจ

ตั้งเป้าหมายชีวิต คิดสู้ปัญหา พัฒนาสมอง มองเห็นคุณค่าชีวิต

✓ 1. เลือก ที่จะทำ
- ✓ ตั้งเป้าหมายชีวิต ด้วยการค้นหาความต้องการของตนเอง/แสวงหาแรงบันดาลใจ นำมาตั้งเป้าหมายของชีวิต
- ✓ คิดสู้ปัญหา หาสาเหตุปัญหา/หาแนวทางแก้หลายๆทาง และให้กำลังใจตนเอง
- ✓ พัฒนาสมอง เช่น
  - หมั่นเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ
  - เข้าสังคมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มพูนความจำ ลดการเสื่อมของสมอง

– 2. ลด ทำให้น้อยลง
- ลดความเครียด/ลดการคิดลบที่ทำให้ท้อแท้หมดกำลังใจ
- ลดการพึ่งพาผู้อื่น ช่วยเหลือตัวเองให้เต็มที่ก่อน

✕ 3. เลี่ยง ไม่ทำเลย
- ✕ เลี่ยงการผัดวันประกันพรุ่ง และเลี่ยงการแก้ปัญหาที่ใช้ความรุนแรง

3 ด้านเศรษฐกิจ

วางแผนใช้จ่าย หารายได้เสริม เพิ่มการออม

✓ 1. เลือก ที่จะทำ
- ✓ วางแผนการใช้จ่ายร่วมกันในครอบครัว เพื่อรับรู้สถานะทางการเงินของครอบครัว จะสามารถคำนวณรายรับ-รายจ่ายได้
- ✓ หารายได้เสริม ค้นหาแรงจูงใจ และความสามารถของตนเอง รวมถึงศึกษาความต้องการของตลาด
- ✓ เพิ่มการออม

– 2. ลด ทำให้น้อยลง
- ลดการรับรู้สิ่งกระตุ้น ที่ทำให้เกิดการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น เช่น โฆษณาลดแลกแจกแถมต่างๆ

✕ 3. เลี่ยง ไม่ทำเลย
- ✕ เลี่ยงการสร้างภาระหนี้สินที่ไม่จำเป็น ด้วยการตัดสินใจใช้จ่ายแบบไตร่ตรองทุกครั้ง

4 ด้านสังคม

ไม่ยึดหัวโขน โอนอ่อนตามกาล สานสายสัมพันธ์ ก้าวทันสังคม

✓ 1. เลือก ที่จะทำ
- ✓ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงบทบาททั้งในครอบครัวและสังคม
- ✓ สานสายสัมพันธ์
  - ➲ คนในครอบครัว ใส่ใจ ห่วงใย ให้กำลังใจกัน รับฟัง และยอมรับความคิดต่าง
  - ➲ คนนอกครอบครัว หมั่นสานสัมพันธ์กับเครือข่ายเก่าๆและเพื่อนหลายกลุ่มวัย
- ✓ ก้าวทันสังคม เรียนรู้ข้อมูลข่าวสาร และเทคโนโลยีใหม่ๆ

– 2. ลด ทำให้น้อยลง
- ลดความคาดหวังต่อผู้อื่นที่ปฏิบัติต่อเรา เมื่อความคาดหวังลดลง ก็จะไม่กระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของเรา

✕ 3. เลี่ยง ไม่ทำเลย
- ✕ การมีทัศนคติทางลบ ปรับเปลี่ยนความคิดว่า "ฉันถูกเสมอ" หรือด่วนตัดสินใจ และมีอคติต่อผู้อื่น

5 ด้านศรัทธาและสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

สิ่งยึดเหนี่ยว เกี่ยวศรัทธา พาใจมั่นคง สุขยืนยง ยามสูงวัย

✓ 1. เลือก ที่จะทำ
- ✓ ค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ด้วยการฟัง อ่าน และพูดคุย
- ✓ ปฏิบัติและฝึกฝนให้มีสติและสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจให้มั่นคง และมีความสุขอย่างยั่งยืน

– 2. ลด ทำให้น้อยลง
- ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ด้วยการยอมรับในสัจธรรมของชีวิต
- ลดความห่วงกังวลเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ ด้วยการจัดการเรื่อง ที่อยู่อาศัย การงาน การเงิน และจัดเตรียมเอกสารสำคัญที่ลูกหลานจำเป็นต้องรู้

✕ 3. เลี่ยง ไม่ทำเลย
- ✕ วิกฤติศรัทธา เช่น ความเชื่อ ความศรัทธาที่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อน เสียเงินทอง ครอบครัวเดือดร้อน ฯ

5 ด้านเตรียมพร้อมก่อนสูงวัย เพื่อใจเป็นสุข Happy Pre-Aging

การฝึกหายใจคลายเครียด