



การรับมือกับความเศร้าโศก (Thai version)

เสียใจกับการสูญเสียคนรักในแบบที่เหมาะสมกับคุณ
อาจจะลึกถึงความทรงจำดีๆ เพื่อสร้างสมดุลให้กับความทุกข์ทางอารมณ์



ทำในสิ่งที่ผู้ตายยินดี



ติดต่อกับคนที่คุณไว้วางใจอยู่เสมอ
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



ดูแลตัวเองให้ดี
รักษาสุขภาพให้เป็นกิจวัตรประจำวัน



หากคุณและสมาชิกในครอบครัวของคุณพบว่ามีอาการของปัญหาสุขภาพจิต (เช่น อารมณ์ซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง ความอยากอาหารเปลี่ยนไปอย่างมาก หรือการนอนหลับไม่สนิท เป็นต้น) ให้เริ่มเพื่อขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

การรับมือกับความเศร้าโศก



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK