

พลังสุขภาพจิตสตรี

นั้สตรีสากล 8 มีนาคม



บทบาทของสตรี



บทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปในเชิงก้าวหน้า คือ บทบาท
ที่ผู้หญิงสามารถก้าวขึ้นเป็นผู้นำสังคม

บทบาทที่ยังหยุดอยู่กับที่ของหญิง คือ การเป็นแม่
การดูแลบ้าน ดูแลสมาชิกในครอบครัวเป็นหน้าที่หลักของ
ผู้หญิง

บทบาทที่ก้าวถอยหลังของผู้หญิง คือ เพศหญิง
ยังคงถูกเอาัดเอาเปรียบกดขี่ทางเพศ

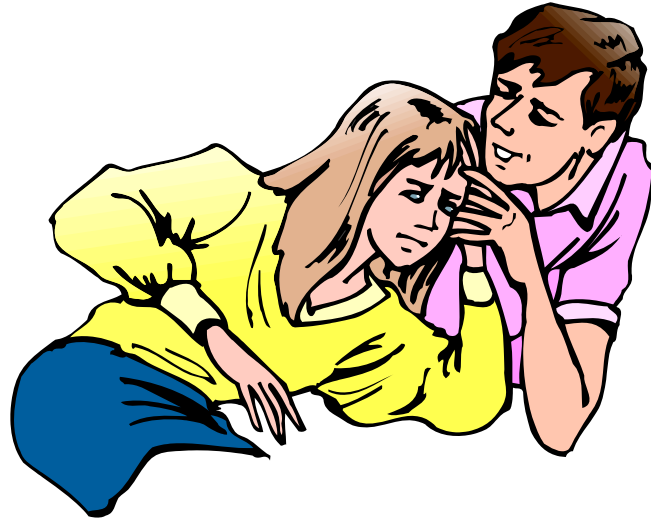


“ก้าวใหม่ของสตรี”



- ⊘ สามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้
- ⊘ ต้องรู้จักที่จะนำความสามารถนั้นมาพัฒนาบทบาท
หน้าที่อย่างถูกที่ถูกต้อง

⊘ รักษาคุณสมบัติความเป็นผู้หญิง นั่นคือ...ความ
ละเอียดอ่อน อ่อนโยนและเรียนรู้เพื่อผสมผสานระหว่าง
ความอ่อนโยน อดทน และ เข้มแข็ง เมื่อนั้นผู้หญิงจะ
สามารถเป็นสาวทันสมัย และสร้างบทบาทใหม่ที่มี
ความสำคัญกับสังคมได้



“คุณดูแลจิตใจสตรีได้ อย่างไร”

1. ดูแลและแสวงหาวิธีการช่วยเหลือเมื่อพบว่ามีปัญหาเกิดขึ้น
2. ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและสังคมเพื่อกระตุ้นให้รู้สึกว่าคุณเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวและยังมีบุคคลที่รัก
3. ส่งเสริมให้ออกงานสังคมหรือทำกิจกรรมนอกบ้านจะช่วยให้ไม่เหงา มีเพื่อนมากขึ้น
4. พูดชื่นชมให้กำลังใจอยู่เสมอ
5. ทำให้มีอารมณ์ขันจะช่วยผ่อนคลายความเครียด



6. หากกิจกรรมทำร่วมกัน เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว

**ดูแลจิตใจสตรีผู้ให้ความห่วงใยคุณ
การส่งเสริมพลังใจให้กับตนเอง**

1. ไม่หลบเลี่ยงปัญหา พิจารณาสาเหตุ และแก้ไข
2. ทำใจให้ยอมรับและสนุกกับการเปลี่ยนแปลง
3. มองโลกในแง่ดี มองหลายมุมมอง ควบคุมความคิดหยุดคิดได้
4. มีทักษะในการจัดการอารมณ์ตนเอง ลดความเครียดลดอารมณ์เศร้าได้ด้วยตนเอง
5. สร้างแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ สร้างความรู้สึกดีต่อตนเองให้อภัยตนเองได้
6. มีความสุขจากการให้ผู้อื่น มีเมตตา
7. มีกิจกรรมผ่อนคลาย หางานอดิเรก
8. การปรึกษาผู้อื่นที่สามารถพึ่งพาได้
9. มีทักษะในการสื่อสารให้คนอื่นเข้าใจทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข



**หญิงไทยกล้าแกร่ง!
ครอบครัวเข้มแข็ง
ด้วยแรงใจ อึด อึด อู้**

สู้ด้วยพลัง อึด ฮึด สู้
เพื่อนำไปสู่การสร้างสมดุลในชีวิต

พลังงานสุขภาพจิต

อึด ฮึด สู้

อึด หมายถึง ตักยภาพที่ทนต่อแรงกดดันได้ดี

ฮึด หมายถึง มีกำลังใจเข้มแข็ง

สู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

“ อึด ฮึด สู้ ”