

# ຄຳແນະນຳສຳລັບການເບິ່ງແຍງຕົນ ເອງໃນລະຫວ່າງໄລຍະໂຄວິດ-19 (COVID-19)

ມັນຍັງມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍໃນການເບິ່ງແຍງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງພວກເຮົາໃຫ້  
ໄດ້ດີທີ່ສຸດໃນລະຫວ່າງໄລຍະຂອງການປ່ຽນແປງ ແລະ ຄວາມບໍ່ແນ່ນອນ. ນີ້ແມ່ນ  
ບາງຄຳແນະນຳ.

ການອອກກຳລັງກາຍເພີ່ມລະດັບພະລັງງານ  
ແລະ ພັດທະນາສະພາບຄວາມສຸກຂອງພວກ  
ເຮົາ. ສືບຕໍ່ການພະຍາຍາມໃຊ້ເວລາອອກໄປ  
ທາງນອກບາງຄັ້ງຄາວໂດຍການຍ່າງ, ເຮັດ  
ສວນ ຫຼື ຍືດເສັ້ນສາຍຢູ່ຕໍ່ໜ້າປ້ອງຢູ່ນທີ່ເປີດ  
ໄວ້ ຫຼື ໃນລະບຽງ.



## ອອກກຳລັງກາຍ

ອາຫານທີ່ພວກເຮົາເລືອກເພື່ອບຳລຸງຮ່າງກາຍຂອງ  
ພວກເຮົາ ແລະ ວິທີທີ່ພວກເຮົາກິນສາມາດມີຜົນ  
ກະທົບຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ກັບສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ທາງ  
ດ້ານຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ. ມີຈຸດມຸ່ງໝາຍເມື່ອໄປ  
ຊື້ອາຫານ ແລະ ເລືອກອາຫານທີ່ກະຕຸ້ນອາລົມຂອງ  
ທ່ານເຊັ່ນ: ຖົ່ວຕ່າງໆ ຫຼື ຊ້ອກໂກແລັດດຳ.



## ໂພຊະນາການ

ການນອນຫຼັບມີບົດບາດສຳຄັນ ໃນສຸຂະພາບ ໂດຍ  
ລວມຂອງພວກເຮົາ, ບົບປຸງວິທີການທີ່ພວກເຮົາ  
ຈັດການກັບອາລົມ ແລະ ຄວາມກັງວົນ. ມັນສຳຄັນ  
ຫຼາຍທີ່ຕ້ອງນອນໃຫ້ຄົບ 7 ຫາ 9 ຊົ່ວໂມງ, ໂດຍ  
ສະເພາະ ໃນລະຫວ່າງເວລາທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຽດ.  
ພະຍາຍາມຈຳກັດການຮັບຂ່າວສານ ແລະ ສື່ສັງຄົມ  
ອອນລາຍສອງສາມຊົ່ວໂມງກ່ອນນອນ.



## ການນອນຫຼັບ

ບົດຄົ້ນຄວ້າສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຜູ້ທີ່ມີສ່ວນຮ່ວມໃນ  
ການຮຽນຮູ້ສຶກມີຄວາມໝັ້ນໃຈ, ມີຄວາມຫວັງ  
ແລະ ຈຸດມຸ່ງໝາຍຫຼາຍຂຶ້ນ. ເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈຂອງ  
ທ່ານມີການເຄື່ອນໄຫວໂດຍການໄປທ່ຽວຊົມທີ່  
ພິພິທະພັນ, ການອ່ານ, ລອງສູດໃໝ່ໆ ຫຼື ແກ້ໄຂບົດ  
ສະໜາ.



## ຮຽນຮູ້ ແລະ ຄົ້ນຫາ

ສຳລັບການກິນ, ນອນ ແລະ ຕື່ນເຊົ້າ, ອອກກຳລັງ  
ກາຍ ແລະ ເຮັດວຽກ ຫຼື ຮຽນຮູ້ເວລາປົກກະຕິ  
ສາມາດຊ່ວຍຮັກສາສະຕິບັນຍາທີ່ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກ  
ປົກກະຕິໄດ້. ມີສຳຄັນຫຼາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນ  
ເຕັກນິກນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ເຖົ້າ.



## ໂຄງສ້າງ ແລະ ກິດຈະວັດປະຈຳວັນ

ພັກຜ່ອນຕະຫຼອດມື້, ສິ່ງທຳອິດໃນຕອນເຊົ້າຫຼື ກ່ອນນອນເພື່ອ  
ຈະຊຳລົງ ແລະ ມີຢູ່. ການຝຶກຊ້ອມການຢຸດພັກ, ການຫາຍໃຈ  
ແລະ “ຄວາມເປັນຢູ່” ແມ່ນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ກັບຄວາມສຸກ ແລະ  
ສຸຂະພາບຈິດເພາະວ່າມັນຊ່ວຍພວກເຮົາຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງ  
ຄຽດ, ກັງວົນໜ້ອຍລົງ ແລະ ເພີ່ມຄວາມຮູ້ສຶກການກັບຄືນ  
ສະພາບໄດ້.



## ຝຶກການມີສະຕິ

ການຕິດຕໍ່ທາຄົນອື່ນຂອງພວກເຮົາຊ່ວຍໃຫ້  
ພວກເຮົາຮັບມືກັບການຂຶ້ນ ແລະ ລົງໃນຊີວິດ  
ຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບໝູ່ເພື່ອນ, ຄອບຄົວ ແລະ  
ເພື່ອນຮ່ວມງານຜ່ານໂທລະສັບ ແລະ ການ  
ໂທທາງວິດີໂອ.



## ລົມກັບໝູ່ເພື່ອນ

1.800.273.8255

ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຝົນເພື່ອໃຫ້ການ  
ສະໜັບສະໜູນ ທີ່ສູນປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍ  
ແຫ່ງຊາດ ໃຫ້ບໍລິການ 24/7  
(ການບໍລິການແປພາສາແມ່ນມີໃຫ້).