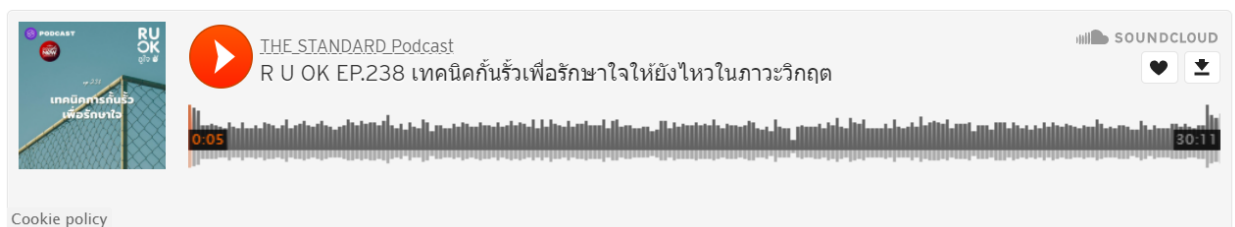




เทคนิคกันรั้วเพื่อรักษาใจให้ยังไหวในภาวะวิกฤต



ในช่วงที่ทุกอย่างถาโถมมาแบบไม่ให้เราตั้งตัว ทั้งกระแสความเปลี่ยนแปลง ข่าวสารและความเห็นจากโซเชียลมีเดีย หรือแม้แต่ภาระงาน ก็ล้นแล้วแต่อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้จิตใจได้รับแรงกระแทกไม่มากนักน้อย

แม้ว่าการตามข่าวจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่การรักษาใจให้อยู่ไหว ก็เป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้กัน R U OK ชูใจ ขอเสนอวิธีป้องกันจิตใจ ด้วยการกันรั้วเรื่องต่างๆ ให้รับรู้ แต่ไม่ทะลุมาถึงตัว แม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายแต่การฝึกเทคนิคนี้อาจทำให้ใจเราไปต่อได้ ในกระแสนั่นเขี้ยวกรากนี้

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/ruok238/>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU

