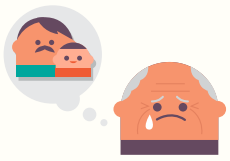


ความสุขของสูงวัย หล่นหายไปไหน ?

หลังเผชิญความเปลี่ยนแปลงในชีวิต
อาจส่งผลให้สุขภาพใจแยลง นำไปสู่โรคภัยต่างๆได้
เช่น โรคซึมเศร้า นอนไม่หลับ สมองเสื่อม เป็นต้น

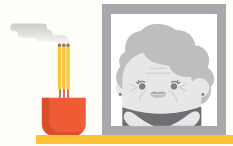
ความสุขหายไปไหน?



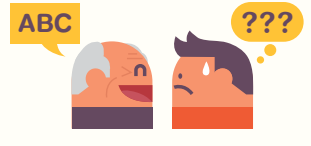
ห่างไกลครอบครัว
รู้สึกเหงา อ้างว้าง
โดดเดี่ยว



พึ่งพาตัวเองได้น้อยลง
ร่างกายเสื่อมโทรม
ขาดความมั่นใจ



สูญเสียคนรัก
คิดถึงความหลัง
ขาดที่พึ่งทางใจ



ช่องว่างระหว่างวัย
ความคิดต่างวัย
อาจทำให้ไม่เข้าใจกัน

นำความสุขกลับมา

เปิดใจและรับฟังมากขึ้น
ระบายความรู้สึก ปรับความ
เข้าใจกับลูกหลาน



สร้างทัศนคติเชิงบวก
รู้สึกดีกับตนเอง
นำศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ



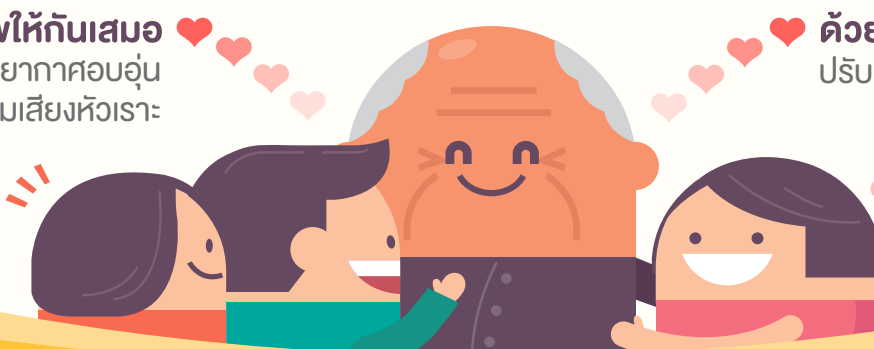
กิจกรรมสร้างสุข
ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว
ลองทำงานอดิเรกใหม่ๆ



เข้าสังคมพบปะผู้คน
หาเพื่อนใหม่ๆ เข้าร่วมกลุ่ม
กิจกรรมที่สนใจ

ลูกหลานช่วยสร้างสุข

มอบความสุขให้กันเสมอ
สร้างบรรยากาศอบอุ่น
เพิ่มเสียงหัวเราะ



ด้วยรักและเข้าใจ
ปรับความเข้าใจสร้างความรู้สึกที่ดี

ชิดใกล้ เอาใจใส่
หมั่นไปเยี่ยม พูดคุย
แสดงความรัก