

# สุขภาพใจ

## สำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย



## บทนำ

### สุขภาพใจ สำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย

ในทุกวันนี้ เรามักเห็นผู้คนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกายกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร หรือการตรวจสุขภาพประจำปี แต่ในขณะที่เราดูแลร่างกายอย่างดี จิตใจของเรากลับอาจถูกละเลยโดยไม่รู้ตัว

สุขภาพใจ หรือสุขภาพทางจิตใจนั้น มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าสุขภาพกายเลย เพราะใจที่เข้มแข็งจะเป็นพื้นฐานให้เรามีชีวิตที่มีความหมาย รับมือกับปัญหาและความเครียดได้ดี และมีแรงใจในการใช้ชีวิตประจำวัน

อีบุ๊คเล่มนี้จะพาคุณผู้อ่านไปทำความเข้าใจว่า “สุขภาพใจ” คืออะไร ทำไมจึงสำคัญต่อชีวิตของเรา และเราจะดูแลจิตใจของตนเองได้อย่างไร ไม่ว่าจะป็นในวันทีทุกอย่างราบรื่น หรือวันที่รู้สึกว่โลกทั้งใบกำลังถาโถมเข้ามา

เพราะสุดท้ายแล้ว... ไม่ว่าจะเราจะมีรูปร่างแข็งแรงแค่ไหน หากใจไม่พร้อม ชีวิตก็ยากที่จะก้าวเดินอย่างมั่นคง

ขอให้อีบุ๊คเล่มนี้เป็นเพื่อนที่ช่วยเตือนใจว่า “การดูแลใจตัวเอง ก็เป็นการดูแลชีวิตเช่นกัน”

# สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ทำไมสุขภาพใจถึงสำคัญ	5
บทที่ 2: ความเครียด ความเศร้า และภาวะทางใจที่เราอาจมองข้าม	9
บทที่ 3: ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพใจและสุขภาพกาย	14
บทที่ 4: วิธีสังเกตใจตัวเองเมื่อเริ่มไม่ไหว	21
บทที่ 5: วิธีดูแลใจในชีวิตประจำวัน	28
บทที่ 6: สุขภาพใจที่ดี เริ่มได้จากตัวเราเอง	34
บทส่งท้าย	40