

ວິທີທີ່ຈະຢູ່ ເຊື່ອມຕໍ່



ຄວາມໂດດດ່ຽວ ແມ່ນຫຍັງ?



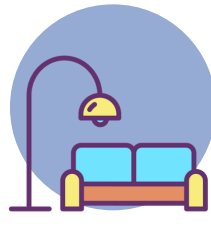
ຄວາມໂດດດ່ຽວແມ່ນ
ລັດຂອງ
ຈິດໃຈ.

ຄົນເຮົາສາມາດຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວເຖິງ
ແມ່ນວ່າລາວຈະຖືກອ້ອມຮອບໄປ
ດ້ວຍເພື່ອນຮ່ວມທ້ອງຫລື
ມິດສະຫາຍ.

ເຫດຜົນ ສໍາ ລັບຄວາມຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວ



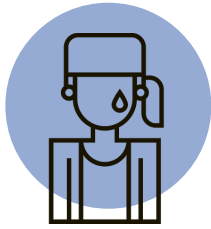
ການເຄື່ອນຍ້າຍໄປສູ່ສະພາບ
ແວດລ້ອມ ໃໝ່



ດໍາລົງຊີວິດຢູ່ຄົນດຽວ



ອຸປະສັກທາງດ້ານພາສາທີ່
ວັດທະນະ ທໍາ



ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການ
ສູນເສຍທີ່ຄວາມ
ໂສກເສົ້າ



ສະພາບສຸຂະພາບຈິດ
(ຕົວຢ່າງ, ການຊຶມເສົ້າ
ທີ່ຄວາມກັງວົນໃຈ)



ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການ
ພົບປະກັບຄົນ ໃໝ່

ຄວາມໂດດດ່ຽວແລະສຸຂະພາບຂອງທ່ານ

ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ອາການ



ພະຍາດຕ່າງໆ



ເຈັບຫົວ



ອາການປວດຂໍ້



ເຮັດໃຫ້ສະພາບການ
ສຸຂະພາບຊຸດໂຊມ
ລົງ

ອາການພຶດຕິ ກຳ



ການສູນເສຍ
ຄວາມຢາກ
ອາຫານ



ເພີ່ມຂຶ້ນ ການບໍລິໂພກ
ເຫຼົ້າ, ຢາສູບ, ຢາ
ເສບຕິດ



ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ
ນອນ, ຫຼືນອນຫຼາຍ
ເກີນໄປ



ມັກຮູ້ສຶກອິດ
ເມື່ອຍແລະຂາດ
ແຮງຈູງໃຈ

ສະພາບສຸຂະພາບຈິດ



ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງໄຮ້ຄ່າ, ຄວາມສິ້ນຫວັງ,
ຫລືຄວາມຄິດກ່ຽວກັບການຂ້າຕົວຕາຍ



ຄວາມສ່ຽງທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນຂອງການຊຶມເສົ້າ,
ຄວາມກັງວົນໃຈ, ຄວາມວຸ້ນວາຍທີ່ການ
ໂຈມຕີທີ່ຫນ້າຢ້ານກົວ

ຮັບມືກັບຄວາມໂດດດ່ຽວ



ຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ ເພື່ອນຂອງທ່ານ

ລົມກັນທາງໂທລະສັບ, ຂໍຄວາມຫລືວິດີໂອ
ໂທຫາຄົນທີ່ທ່ານຮັກຢູ່ປະເທດຂອງທ່ານ
ເລື້ອຍໆແລະບໍ່ພຽງແຕ່ສົນທະນາກັນເມື່ອມີ
ເຫດການໃຫຍ່ຫຼືວິກິດການ.

ເຄັດລັບ! ນອກນັ້ນຍັງມີອີກວິທີທາງອື່ນທີ່
ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ທ່ານຮັກຢູ່ໃກ້ຕົວທ່ານເຊັ່ນ
ການລະນຶກວັນເດືອນປີເກີດແລະການສົ່ງ
ບັດທີ່ຂຽນດ້ວຍມືທີ່ບໍ່ອີເລັກໂທຣນິກໃຫ້
ພວກເຂົາ.



ອອກແລະປະມານ!

ທ່ານມີກິດຈະ ກຳ ຫຼາຍຢ່າງທີ່ທ່ານສາມາດ
ເຮັດກັບ ໝູ່ ຂອງທ່ານ, ເຊັ່ນ: ການອອກ
ກຳ ລັງກາຍ, ການໄປຊື້ເຄື່ອງຫລືພຽງແຕ່ລົງ
ຫົວ ໜ້າ ຄາເຟເພື່ອຮັບປະທານອາຫານ.

ໄປ ສຳ ລັບ ໜ້າ ທີ່ສັງຄົມ; ຖ້າທ່ານມີຄວາມ
ລະອາຍຫລືຮູ້ສຶກອິດອິດໃນສະພາບສັງຄົມ,
ກົດບ່ອນນີ້ເພື່ອອ່ານວິທີທີ່ຈະປັບປຸງທັກສະ
ທາງສັງຄົມຂອງທ່ານ.



ພິຈາລະນາຮັບເອົາສັດລ້ຽງ

ສັດລ້ຽງແມ່ນຄູ່ທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່. ພວກເຂົາ
ສາມາດໃຫ້ຄວາມປອບໂຍນໃນເວລາທີ່
ປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກແລະໂດດດ່ຽວ.

ການໄດ້ຮັບສັດລ້ຽງແມ່ນ ຄຳ ໝັ້ນ ສັນຍາ
ຕະຫຼອດຊີວິດ. ກ່ອນທີ່ຈະຮັບຮອງເອົາ
ໜຶ່ງ, ຮັບປະກັນວ່າທ່ານສາມາດໃຫ້ການ
ດູແລຕະຫຼອດຊີວິດ ສຳ ລັບສັດລ້ຽງ. ອີກ
ທາງເລືອກ ໜຶ່ງ, ທ່ານສາມາດອາສາສະ
ໝັກ ຢູ່ທີ່ພັກອາໄສຂອງສັດ.



ມີສ່ວນຮ່ວມ

ພະຍາຍາມເລືອກເອົາຄວາມມັກ ໃໝ່ໆ ຫຼືຮຽນຮູ້ທັກສະ ໃໝ່.

ອີກທາງເລືອກ ໜຶ່ງ, ມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະ ກຳ ວິທະຍາເຂດ. PSB
Academy ມີຫຼາຍກິດຈະ ກຳ ທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າ ສຳ ລັບນັກຮຽນ PSB
Academy ທຸກຄົນ. ກວດເບິ່ງອີເມວຂອງທ່ານເລື້ອຍໆເພື່ອພວກເຮົາ
ປັບປຸງທ່ານກ່ຽວກັບກິດຈະ ກຳ ໃໝ່ໆ ທີ່ ໜ້າ ຕື່ນເຕັ້ນ!

ເຂົ້າຮ່ວມສະໂມສອນນັກສຶກສາຂອງພວກເຮົາໃນຂົງເຂດທີ່ອາດຈະສົນໃຈທ່ານ.
ກົດບ່ອນນີ້ເພື່ອເຂົ້າຮ່ວມຫຼືຮູ້ບັນຊີລາຍຊື່ຂອງສະໂມສອນນັກສຶກສາທີ່ມີຢູ່.



ໄດ້ຮັບການສະຫນັບສະຫນູນ

ເວົ້າລົມກັບຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈກ່ຽວກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ
ແລະຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານ.

ອີກທາງເລືອກ ໜຶ່ງ, ທ່ານສາມາດເຂົ້າຫາທີ່ປຶກສາ
ພາຍໃນຂອງ PSB Academy, ນັດພົບທີ
6390 9214 ຫຼື
care@psb-academy.edu.sg

ກົດບ່ອນນີ້ ສຳ ລັບຊັບພະຍາກອນຊຸມຊົນຫລາຍຂຶ້ນ.