

微笑5步驟 找回你的笑容

健康不只生理，心理同樣重要
透過SMILE微笑口訣，找到個人紓壓的最佳方式，
一起找回健康的心理狀態！

 **Sleep 睡得好**
利用冥想、伸展等放鬆的方法幫助入睡

 **Mobile 常活動**
保持規律運動或紓壓活動

  **Interact 多交流**
多與親朋好友聊天，
尋求人際支持

 **Love/Laugh 常關心/愛微笑**
關懷身邊的人，保持微笑與正向態度

 **Eat 健康吃**

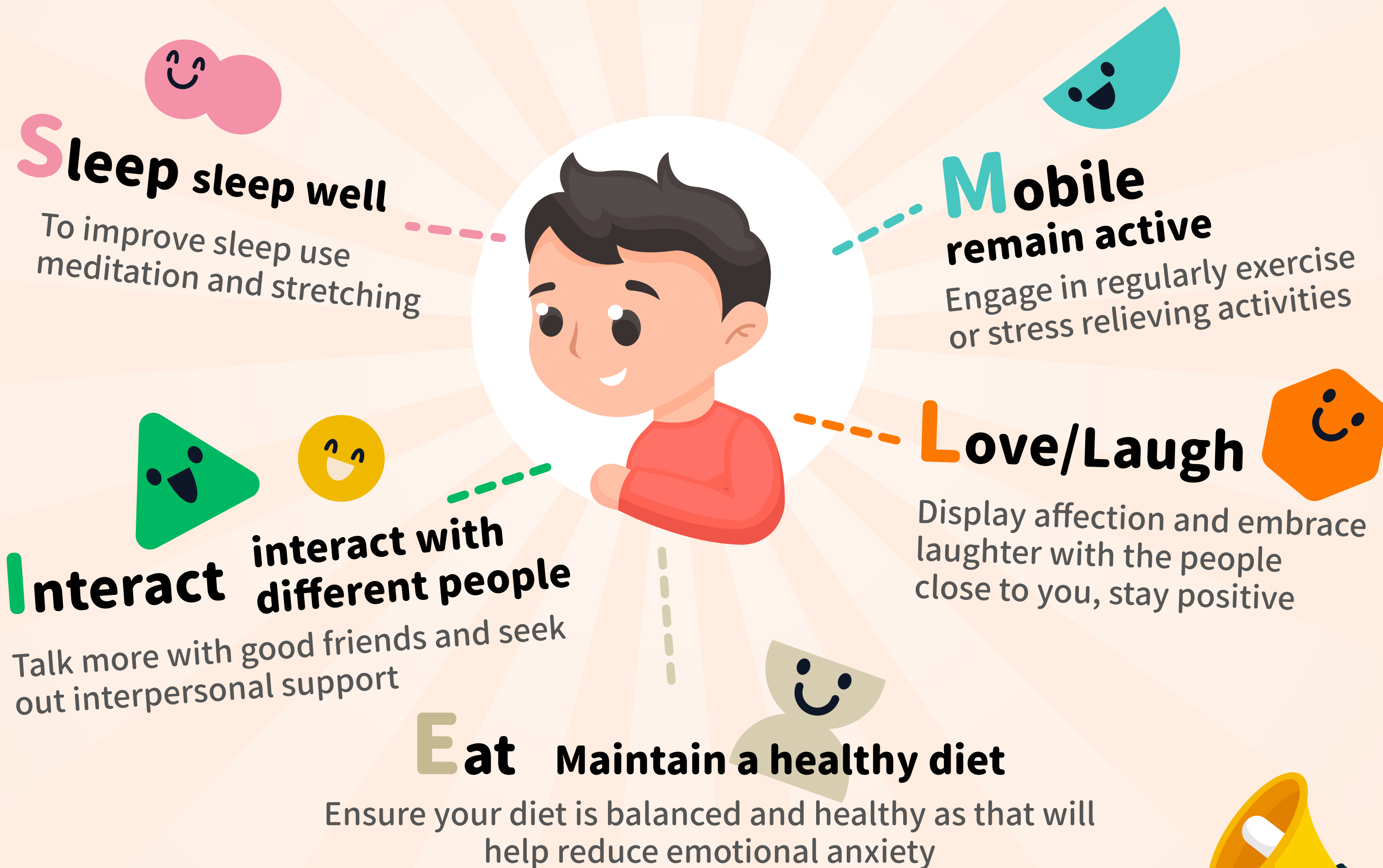
注意飲食均衡與健康，有助於降低情緒焦慮

若您有心理健康問題，可透過**1925**心理支持服務專線，
如需通譯服務可洽**1955**專線尋求協助。



SMILE 5 Steps — Re-find your smile

Mental health is just as important as physical health
Find the best way to relieve stress through the SMILE formula and improve your mental health



If you experience mental health issues call the **1925** Mental Health Support Service Hotline. If you require an interpreter call the **1955** Hotline for assistance.



5 Langkah Senyum, Dapatkan Kembali Senyuman Anda

Kesehatan bukan hanya tentang fisik, kesehatan mental juga sama pentingnya

Melalui slogan SMILE, temukan cara terbaik bagi Anda untuk mengurangi stress dan bersama-sama kembali ke kondisi mental yang sehat!

Sleep Tidur dengan baik

Manfaatkan metode relaksasi seperti meditasi, peregangan, dan lainnya untuk membantu terbuai dalam tidur

Mobile Aktif Bergerak

Tetap melakukan olah raga yang teratur atau aktivitas pereda stres

Interact Banyak Berinteraksi

Perbanyak berbicara dengan keluarga dan teman-teman guna menjalin hubungan interpersonal

Love/Laugh Lebih Peduli/ Murah Senyum

Memedulikan orang-orang di sekitar Anda, tetap tersenyum dan bersikap positif

Eat Makan Sehat

Memerhatikan pola makan yang seimbang dan sehat, yang membantu mengurangi kecemasan emosional

Apabila Anda memiliki masalah kesehatan mental, maka Anda dapat menghubungi saluran khusus layanan dukungan psikologis **1925**. Jika Anda membutuhkan layanan terjemahan, maka Anda dapat menghubungi saluran **1955** untuk meminta bantuan.

5 bước để tìm lại nụ cười của bạn

Sức khỏe không chỉ về mặt thể chất mà tinh thần cũng rất quan trọng.

Thông qua công thức SMILE, bạn có thể tìm ra cách giải tỏa căng thẳng tốt nhất, cùng nhau lấy lại trạng thái tinh thần khỏe mạnh nhé!

Sleep Ngủ ngon giấc

Dùng các phương pháp thư giãn như thiền, giãn cơ để giúp bạn ngủ ngon.

Mobile

Hoạt động thường xuyên
Duy trì tập thể dục thường xuyên hoặc các hoạt động giảm căng thẳng.

Interact Giao tiếp nhiều hơn

Trò chuyện nhiều hơn với gia đình và bạn bè, tìm kiếm sự hỗ trợ của người khác.

Love/Laugh

Thường xuyên quan tâm/
Thích cười

Quan tâm đến những người xung quanh, giữ nụ cười và thái độ tích cực.

Eat Ăn uống lành mạnh

Chú ý đến chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh, giúp giảm lo âu.

Nếu có vấn đề về sức khỏe tâm thần, bạn có thể liên hệ với đường dây nóng hỗ trợ tâm lý **1925**. Nếu cần dịch vụ phiên dịch, có thể liên hệ với đường dây nóng **1955** để được hỗ trợ.

5 เคล็ดลับการยิ้ม ช่วยให้คุณมีรอยยิ้มที่สดใส

สุขภาพดีไม่ใช่แค่ร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดีก็มีความสำคัญ จากเคล็ดลับการยิ้มจะช่วยทำให้ค้นพบวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ดีที่สุดได้ เรามาสร้างสุขภาพที่ดีกันเถอะ!



Sleep หลับให้สนิท

ใช้วิธีฝึกสมาธิหรือยืดเหยียด ช่วยให้หลับง่ายและหลับสนิท



Mobile

ออกกำลังกายเป็นประจำ ออกกำลังหรือทำกิจกรรมคลายเครียดเป็นประจำ



Interact สนทนากับผู้อื่น

สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ด้วยการพูดคุยกับญาติมิตรบ่อยๆ



Love/Laugh

แสดงความห่วงใย/ยิ้มบ่อยๆ แสดงความห่วงใยคนรอบข้าง รักษารอยยิ้มและทำที่ที่เป็นมิตร

Eat กินอาหารเพื่อสุขภาพ

กินอาหารเพื่อสุขภาพและครบหมวดหมู่ ช่วยลดความกังวลได้



หากมีปัญหาสุขภาพจิตสามารถโทรสายด่วนสนับสนุนบริการสุขภาพจิต 1925
หากต้องการให้ช่วยแปลภาษาสามารถโทรสายด่วน 1955