

หลีกเลี่ยงการรับข่าวที่มากเกินไป

หยุดส่งต่อภาพความรุนแรง

ให้ความสำคัญกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

แบ่งปันความรู้สึก

ถ้ารู้สึกไม่ไหว ขอคำปรึกษา

ไม่ส่งภาพเหตุการณ์ หรือ คลิปเหตุการณ์  
ความรุนแรง ที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก

ทั้ง อารมณ์ซ็อก เสียใจ โกรธ ทำใจไม่ได้  
รู้สึกผิด สงบและยอมรับ

พูดคุย ระบายความรู้สึกโดยเน้นความเข้มแข็ง  
ของจิตใจที่สามารถจัดการความยากลำบากไปได้

ขอคำปรึกษาผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ฟรี  
ตลอด 24 ชั่วโมง

ใช้เวลาทำกิจกรรมอื่นๆ เพิ่มขึ้น เพื่อลด  
อารมณ์ และความเครียดจากการรับข่าวสาร