

# 5 វិធីដើម្បីកែលម្អសុខភាព ផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។

1

ចំណាយពេលធ្វើសកម្មភាព  
ដែលអ្នកចូលចិត្ត (ថែសួន  
លេងប្លោម អានសៀវភៅ)។



2



ចំណាយពេល  
នៅខាងក្រៅ  
និងទទួលបាន  
ព្រះអាទិត្យ!

3

សកម្មរាងកាយ! សាកល្បង  
សកម្មភាពដូចជា ដើរ លើក  
ទម្ងន់ ថ្នាក់ហាត់ប្រាណជាក្រុម  
(ប្តូរ ហាត់ប្រាណធ្វើចលនា  
ក្នុងទឹក តែជឿ)។



4



ចំណាយ ពេល  
ជាមួយ មនុស្ស  
ជាទីស្រឡាញ់!

5

ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសហគមន៍ដូច  
ជា៖

- ស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងសហគមន៍។
- ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីផ្នែកសាសនា ។
- ចូលរួមជាមួយក្រុមគាំទ្រគ្នានៅ  
មណ្ឌលចាស់ជរា។



Moon, A., & Cho, I. (2012). Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), Handbook of race and development in mental health (pp. 189-206). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8\\_11](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11)  
Older adults and mental health. Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

The creation of this module was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$620,918 with 67% percentage funded by ACL/HHS (Grant number # 90HDC001 I-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 or 33% percentage funded by non-government source(s). The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.