

## 5 វិធីដើម្បីកែលម្អសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។

---

1. ចំណាយពេលធ្វើសកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្ត (ថែសួន លេងហ្គេម អាន)។
  2. ចំណាយពេលនៅខាងក្រៅ និងទទួលបានពន្លឺព្រះអាទិត្យ!
  3. សកម្មរាងកាយ! សាកល្បងសកម្មភាពដូចជា ដើរ លើកទម្ងន់ ថ្នាក់ហាត់ប្រាណជាក្រុម (យូហ្គា ជិះទូកលេងទឹក តៃជី)។
  4. ចំណាយ ពេល ជាមួយ មនុស្ស ជា ទី ស្រឡាញ់!
  5. ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសហគមន៍ដូចជា៖
    - អ្នកស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងសង្កាត់របស់អ្នក។ ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីផ្អែកលើជំនឿ។
    - ចូលរួមជាមួយក្រុមគាំទ្រមជ្ឈមណ្ឌលជាន់ខ្ពស់។
- 

## References and Acknowledgements

### References:

1. 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. [DOI link provided in original source]
2. "Older Adults and Mental Health." Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

**Acknowledgement Text:** 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 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDRC0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from non-government sources. 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.