

โปรดจำไว้เสมอ **「ไม่มีสถานการณ์ใดที่หนทาง
มีแต่คุณทำให้สถานการณ์นั้นหมดความหวังเอง」**

อนาคตอยู่ในมือของคุณ อย่าลังเลที่จะติดต่อเรา
เริ่มต้นจากการสนทนาและให้เรามีโอกาสที่จะช่วยเหลือ ดูแลคุณ
พวกเราจะรอคุณนะ



臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

臺北市中正區金山南路一段5號

TEL : 02-3393-7885

免費諮詢專線 :

臺北市請撥 1999 轉 8860 再轉分機 11

傳真 : 02-3393-6588

<http://mental.health.gov.tw/>



臺北市新移民婦女暨家庭服務中心

臺北市大同區油化街一段21號7樓

TEL : 02-2558-0133

傳真 : 02-2558-0126

<http://niwfs.eden.org.tw/>

提供免費新移民心理諮商服務



臺北市政府衛生局 關心您



臺北市政府衛生局

ออกจากภาวะซึมเศร้า
เส้นทางสู่แสงสว่าง



• 廣告 •

ออกจากภาวะซึมเศร้า เส้นทางสู่แสงสว่าง

เพื่อนาผู้พยพใหม่ที่รักทุกท่าน

คุณข้ามน้ำข้ามทะเลแต่งงานมาได้วัน
การเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่และวัฒนธรรมที่แตกต่าง
นั้นอาจต้องเผชิญกับการปรับตัวหลาย ๆ ด้านนั้น
คือสิ่งที่ผู้พหุใหม่ต้องเผชิญและผ่านขั้นตอนนี้ไปได้
ตามสถิติพวกเราเข้าใจถึงความกดดันของคุณนั้นมาจาก
ชีวิตสมรสที่เข้ากันไม่ได้ ปัญหาทางฝ่ายแม่ของสามี
หน้าที่สืบทอดตระกูล งานในบ้าน รายได้ที่ไม่พอเพียง
ผสมผสานของวัฒนธรรมใหม่และเก่าในเรื่องการปรับตัว
การศึกษาและการเลี้ยงดู เพศ เผ่าพันธุ์
ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากที่ทำงาน ความคิดที่แตกต่าง
ความผิดหวังจากการแต่งงาน คิดถึงบ้านเกิดเมืองนอน
และคนทางบ้านเป็นต้น
หากปรับตัวไม่ได้นั้นอาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

เกิดอาการวิตกกังวลหรือโกรธ ภาวะจิตใจไม่สมดุล
อารมณ์แปรปรวน คร่ำครวญ รู้สึกเหี่ยวเฉาไม่ได้
รู้สึกตัวเองไร้ค่า เริ่มนอนไม่หลับ
อยากร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุใด ๆ
อาการหนักอาจมีความคิดที่อยากจะทำตัวตาย

ถ้าสภาพจิตใจและร่างกายคุณอยู่ในอาการแบบนี้เป็นเวลานาน
และไม่รู้จะทำอะไรจะดีขึ้น
พวกเราแนะนำให้คุณมีความกล้าที่จะลุกขึ้นขอความช่วยเหลือ
อย่าคิดค้นตัวเอง หลบซ่อนตัวเอง
และมีชีวิตอยู่ในมุมมืด
เชื่อว่าสิ่งเหล่านี้คงไม่ใช่ความฝันที่คุณอยากได้และคิดอยากมา
ใช้ชีวิตใหม่ได้วันตั้งแต่แรก ขอให้คุณเชื่อว่า
ที่มีพื้นที่ของหลายคนที่เป็นคนไทย
และเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิต บริการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

พวกเรายินดีต้อนรับคุณมาเป็นสมาชิกของเรา
จะต้อนรับให้ความรักและเมตตาในครอบครัว
เราจะช่วยเหลือคุณให้เข้าใจถึงสุขภาพจิต
และร่างกายของคุณอย่างเต็มความสามารถ
เข้าใจถึงปัญหาที่แท้จริง และหาวิธีแก้ไข
พาคุณออกจากอาการซึมเศร้า
คุณสามารถค่อย ๆ เข้าสู่ครอบครัวใหม่อีกครั้ง
บางทีสภาพแวดล้อมอาจไม่เปลี่ยนแปลง
แต่การเปลี่ยนแปลงของคุณสามารถทำให้คุณมี
ความสุขในชีวิตมากขึ้น

