

โปรดจำไว้เสมอ **「ไม่มีสถานการณ์ใดที่หนอดหวัง
มีแต่คุณทำให้สถานการณ์นั้นหมดความหวังเอง」**

อนาคตอยู่ในมือของคุณ อย่าลังเลที่จะติดต่อเรา
เริ่มต้นจากการสนทนาและให้เรามีโอกาสที่จะช่วยเหลือ คุณและคุณ
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

ออกจากภาวะซึมเศร้า เส้นทางสู่แสงสว่าง

เพื่อน ๆ ผู้ป่วยใหม่ ที่รักทุกท่าน

คุณข้ามน้ำข้ามทะเลแต่งงานมาได้วัน การเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่และวัฒนธรรมที่แตกต่าง นั้นอาจต้องเผชิญกับการปรับตัวหลาย ๆ ด้าน นั่นคือสิ่งที่ผู้ป่วยใหม่ต้องเผชิญและผ่านขั้นตอนนี้ไปได้ ตามสถิติพวกเขาเข้าใจถึงความกดดันของคุณนั้นมาจากชีวิตสมรสที่เข้ากับไม่ได้ ปัญหาทางฝ่ายแม่ของสามี หน้าที่สืบทอดตระกูล งานในบ้าน รายได้ที่ไม่พอเพียง ผลผลิตของวัฒนธรรมใหม่และเก้าอี้ในเรื่องการปรับตัว การศึกษาและการเลี้ยงดู เพศ แก่พันธุ์ ไม่ได้ได้รับความเป็นธรรมจากที่ทำงาน ความคิดที่แตกต่าง ความผิดหวังจากการแต่งงาน คิดถึงบ้านเกิดเมืองนอน และคนทางบ้านเป็นต้น หากปรับตัวไม่ได้นั้นอาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

เกิดอาการวิตกกังวลหรือโกรธ ภาวะจิตใจไม่สมดุล อารมณ์แปรปรวน คร่ำครวญ รู้สึกเทียบผู้อื่นไม่ได้ รู้สึกตัวเองไร้ค่า เริ่มนอนไม่หลับ อายากร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุใด ๆ อาการหนักอาจมีความคิดที่อยากจะทำตัวตาย

ถ้าสภาพจิตใจและร่างกายคุณอยู่ในอาการแบบนี้เป็นเวลานาน และไม่มีท่าทีที่จะดีขึ้นนั้น พวกเราแนะนำให้คุณมีความกล้าที่จะลุกขึ้นมาขอความช่วยเหลือ อย่ากดดันตัวเอง หลบซ่อนตัวเอง และมีชีวิตอยู่ในมุมมืด เชื่อว่าสิ่งเหล่านี้คงไม่ใช่ความฝันที่คุณอยากได้และคิดอยากมาใช้ชีวิตในโตเกียวตั้งแต่แรก ขอให้คุณเชื่อว่าที่นี่มีพี่น้องหลายคนที่เป็นคนไทย และเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิต บริการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

พวกเรายินดีต้อนรับคุณมาเป็นสมาชิกของเรา จะต้อนรับให้ความรักคุณเสมือนสมาชิกในครอบครัว เราจะช่วยเหลือคุณให้เข้าใจถึงสุขภาพจิต และร่างกายของคุณอย่างเต็มความสามารถ เข้าใจถึงปัญหาที่แท้จริง และหาวิธีแก้ไข พาคุณออกจากอาการซึมเศร้า คุณสามารถค่อย ๆ เข้าสู่ครอบครัวใหม่อีกครั้ง บางทีสภาพแวดล้อมอาจไม่เปลี่ยนแปลง แต่การเปลี่ยนแปลงของคุณสามารถทำให้คุณมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

