

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

เพื่อนผู้อพยพใหม่ที่รักทุกท่าน

คุณข้ามน้ำข้ามทะเลแต่งงานมาที่ไต้หวัน การเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่และวัฒนธรรมที่แตกต่างนั้นอาจต้องเผชิญกับการปรับตัวหลาย ๆ ด้าน นั่นคือสิ่งที่ผู้อพยพใหม่ต้องเผชิญและผ่านขั้นตอนนี้ไปได้ ตามสถิติพวกเราเข้าใจถึงความกดดันของคุณนั้นมาจากชีวิตสมรสที่เข้ากันไม่ได้ ปัญหาทางฝ่ายแม่ของสามี หน้าที่สืบทอดตระกูล งานในบ้าน รายได้ที่ไม่พอเพียง ผลผลิตของวัฒนธรรมใหม่และเก่าในเรื่องการปรับตัว การศึกษาและการเลี้ยงดู เพศ เผ่าพันธุ์ ไม่ได้รับความเป็นธรรมจากที่ทำงาน ความคิดที่แตกต่าง ความผิดหวังจากการแต่งงาน คิดถึงบ้านเกิดเมืองนอน และคนทางบ้านเป็นต้น หากปรับตัวไม่ได้นั้นอาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

เกิดอาการวิตกกังวลหรือโกรธ ภาวะจิตใจไม่สมดุล อารมณ์แปรปรวน คร่ำครวญ รู้สึกเหี่ยวเฉาไม่ได้ รู้สึกตัวเองไร้ค่า เริ่มนอนไม่หลับ อายากร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุใด ๆ อาการหนักอาจมีความคิดที่อยากจะทำตัวตาย

ถ้าสภาพจิตใจและร่างกายคุณอยู่ในอาการแบบนี้เป็นเวลานาน และไม่มีท่าทีว่าจะดีขึ้นนั้น พวกเราแนะนำให้คุณมีความกล้าที่จะลุกขึ้นมากขอความช่วยเหลือ อย่ากดดันตัวเอง หลบซ่อนตัวเอง และมีชีวิตอยู่ในมุมมืด เชื่อว่าสิ่งเหล่านี้คงไม่ใช่ความฝันที่คุณอยากได้และคิดอยากมาใช้ชีวิตใหม่ได้วันตั้งแต่แรก ขอให้คุณเชื่อว่า ที่นี้มีพี่น้องหลายคนที่เป็นคนไทย และเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิต บริการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

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

