

การสนับสนุนและบริการทางด้านสุขภาพจิต

การบำบัดรักษาสุขภาพจิตโดยเพื่อนช่วยเพื่อนหรือทางการแพทย์สามารถเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการทำให้สุขภาพจิตดี เมื่อคุณต้องการมาใช้บริการนี้เป็นครั้งแรก, ทำอย่างต่อเนื่อง, หรือต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆเพื่อช่วยในการจัดการกับการกระตุ้นความคิดและอารมณ์ ที่คุณกำลังประสบอยู่



ฉันต้องการพูดคุยกับใครสักคนเกี่ยวกับสุขภาพจิตของฉัน

ตอนนี้พวกเราหลายคนกำลังประสบกับความคิดและอารมณ์ที่ถูกกระตุ้น ขณะนี้ พวกเรากำลังประสบกับความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดจากความยากลำบากใจ คุณอาจจะประสบกับสิ่งเหล่านี้เป็นครั้งแรกหรือเคยประสบมาแล้ว

หลายคนเห็นว่าการพูดคุยสนทนากับคนที่เข้าใจและพร้อมสนับสนุนสามารถช่วยได้ดีทีเดียว

ถ้าคุณต้องการคุยกับใครสักคนนอกเหนือจากเพื่อน ญาติพี่น้อง คุณสามารถ:

- โทรสายด่วนผู้ให้คำปรึกษา มันอาจจะรู้สึกน่ากลัวหรือน่าอายที่จะโทรหาใครสักคนที่คุณไม่รู้จักร แต่การโทรศัพท์พูดคุยกับที่ปรึกษาสามารถช่วยได้ นี่เป็นการบริการที่คุณสามารถติดต่อได้:
 - โทรฟรีหรือส่งข้อความไปที่ 1737 ได้ตลอดเวลาเพื่อคุยกับที่ปรึกษา
 - โทรบริการครอบครัวคนเอเชีย 0800 862 342 ถ้าคุณต้องการคุยกับคนเอเชียที่เข้าใจในวัฒนธรรมของคุณ

ฉันต้องการใช้บริการด้านสุขภาพจิตแบบผู้ป่วยใน, ผู้ป่วยนอก, บริการสุขภาพจิตชุมชน, หรือ บริการการดูแลชั่วคราว

การเข้ารับรักษาในโรงพยาบาลหรือการบริการสุขภาพจิตในชุมชนหรือแบบชั่วคราว จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในบางครั้ง การเข้ารับบริการเหล่านี้ควรเริ่มโดยการที่คุณเห็นด้วยก่อน ไม่ว่าจะคุณเห็นด้วยในขณะที่เห็นด้วยก่อนล่วงหน้าโดยการวางแผนการตัดสินใจที่มีการสนับสนุนโดยครอบครัวหรือคนที่มาเป็นเพื่อนด้วย

คำถามที่สำคัญจากชุมชนของเรามีดังนี้:

- ฉันควรจะเข้าไปใช้บริการในโรงพยาบาลหรือไม่? การบริการในโรงพยาบาลและหน่วยพยาบาลต่างๆยังคงดำเนินอยู่ในทุกระดับ และคุณก็จะได้รับอนุญาตให้ออกจากโรงพยาบาลได้ตามปกติ คุณสามารถพาคนมาเป็นเพื่อนได้เหมือนเดิม
- การบริการสุขภาพจิตชุมชนและแบบชั่วคราวยังคงเปิดอยู่หรือไม่? หน่วยบริการสุขภาพจิตชุมชนและแบบชั่วคราวส่วนใหญ่ยังคงเปิดและดำเนินการอยู่ ควรจะโทรไปสอบถามก่อนที่คุณจะเดินทางไป เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีข้อจำกัดสำหรับผู้มาเยี่ยมหรือมาใช้บริการ

คำคมแห่งปัญญา

คำแนะนำที่ชาญฉลาดนี้มาจากคนที่ “อาบน้ำร้อนมาก่อน” – คนที่ยังมีชีวิตอยู่และประสบความสำเร็จในการจัดการกับความทุกข์และการบาดเจ็บทางใจ

“ยื่นมือขอความช่วยเหลือถ้าจำเป็น ถ้าครั้งแรกคุณไม่สำเร็จ ให้ลองแล้วลองอีก”

“ไม่ควรคาดหวังอะไรทั้งนั้น ทำตัวเองให้สบายและอย่ายอมให้สิ่งที่คนอื่นทำ มามีอิทธิพลต่อเวลาของคุณ”

“เมื่อสิ่งต่างๆมันเลวร้ายลง ฉันก็ไปนอนและให้รู้ว่าวันพรุ่งนี้อาจจะเปลี่ยนได้”

แหล่งข้อมูลและวิธีการค้นหา

เบอร์โทรศัพท์

- ส่งข้อความหรือโทร 1737 ขอคำปรึกษาสอบถามฟรีกับเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญได้ตลอด 24 ชั่วโมง
- โทร 0800 POUNAMU (768 626) เพื่อคุยกับใครบางคนเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคุณหรือเข้ากลุ่มพบปะออนไลน์
- โทรบริการครอบครัวคนเอเชีย 0800 862 342 หากคุณต้องการพูดคุยกับใครบางคนที่มาจากวัฒนธรรมทางเอเชีย
- หากคุณอาศัยอยู่กับผู้ติดยาหรือเหล้า โทรไปที่ 0800 787 797 เพื่อขอความช่วยเหลือ
- โทรสายสุขภาพที่ 0800 611 116 เพื่อคุยกับพยาบาลทางโทรศัพท์



Asian Helpline
0800 862 342

“ได้รับเงินช่วยเหลือจากกระทรวงสาธารณสุข และได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยแลนด์”