

# 如何照顧心理健康， 你應該這麼做！



現代人壓力大，容易焦慮、憂鬱，甚至產生自殺的念頭

爲了避免造成無法挽回的遺憾，你應該這麼做：

**關心自己**

注意自己的身心狀況，  
如果有任何不適要及時尋求幫助。

**關心他人**

如果發現身邊有人情緒低落，  
要主動關心，並給予支持。

**尋求  
專業協助**

若心理問題無法自行處理，  
請尋求專業心理諮商師協助

如果有身心困擾，請撥打1925安心專線、生命線1995和張老師1980，如須通譯服務可洽1955專線尋求協助！

# จะดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรงได้อย่างไร !

## ท่านสามารถปฏิบัติดังต่อไปนี้



ผู้คนในยุคปัจจุบันมีแรงกดดันสูง มักวิตกกังวล หดหู่ใจหรือแม้กระทั่งคิดฆ่าตัวตาย

เพื่อหลีกเลี่ยงเหตุสุดใจที่ไม่อาจแก้ไขได้ภายหลัง ควรปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

ดูแลตัวเอง

หมั่นสังเกตสุขภาพกายและสุขภาพจิตตนเอง หากไม่สบายควรรีบขอความช่วยเหลือทันที

ห่วงใยผู้อื่น

หากคนข้างกายมีอาการเศร้า ท้อแท้ หดหู่ ต้องแสดงความห่วงใยและให้การสนับสนุน

ขอความช่วยเหลือ  
จากผู้เชี่ยวชาญ

หากมีปัญหาสุขภาพจิตไม่สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง โปรดขอความช่วยเหลือจากนักจิตบำบัด

หากมีปัญหสุขภาพกายและสุขภาพจิต โปรดโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1925

สายด่วนคุ้มครองชีวิต 1995 และสายด่วนอาจารย์จาง 1980

กรณีต้องการล่ามแปลภาษาสามารถโทรขอความช่วยเหลือจากสายด่วน 1955 !

# Bagaimana Merawat Kesehatan Mental, Seharusnya Anda Melakukan Ini!



Beban tanggungan dari orang zaman sekarang besar, mudah merasa cemas (anxiety), depresi, bahkan timbul keinginan untuk bunuh diri

Untuk menghindari penyesalan yang tidak dapat dikembalikan lagi, Anda harus melakukan ini:

**Peduli dengan diri sendiri**

Memerhatikan situasi dan kondisi fisik dan mental diri sendiri, dan segera mencari bantuan jika merasa tidak nyaman.

**Peduli dengan orang lain**

Jika mendapatkan orang di sekitar kita yang merasa depresi, maka berinisiatif untuk menunjukkan kepedulian dan dukungan kepadanya.

**Mencari bantuan profesional**

Jika timbul masalah psikologis yang tidak dapat diatasi sendiri, maka cari bantuan psikiater profesional

Jika memiliki masalah fisik dan mental, silakan menghubungi saluran khusus layanan dukungan psikologis 1925, saluran khusus garis hidup 1995, dan saluran Guru Zhang 1980, jika memerlukan layanan penerjemah silakan mencari bantuan pada saluran khusus 1955!



# Cách chăm sóc sức khỏe tinh thần Bạn nên làm như thế này!



Người thời nay phải chịu áp lực rất lớn và dễ mắc chứng lo âu, trầm cảm, thậm chí có ý định tự tử.

Để đừng hối tiếc, bạn nên làm những điều này:

**Quan tâm bản thân mình**

Hãy chú ý đến tình trạng thể chất và tinh thần của mình, tìm kiếm sự giúp đỡ kịp thời nếu bạn cảm thấy khó chịu.

**Quan tâm đến người khác**

Nếu bạn thấy có ai đó đang chán nản, hãy chủ động quan tâm và hỗ trợ.

**Tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp**

Nếu bạn không thể tự giải quyết các vấn đề tâm lý của mình, hãy tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia tư vấn tâm lý chuyên nghiệp.

**Nếu bạn đau khổ về thể chất hoặc tinh thần, hãy gọi đến đường dây nóng an tâm 1925, đường dây nóng Lifeline 1995 và thầy Zhang 1980. Nếu bạn cần phiên dịch, vui lòng liên hệ đường dây nóng 1955 để được hỗ trợ.**



# How to ensure good mental health?



Modern life comes with a lot of pressure that can often lead to anxiety, depression and even ideas of suicide

What should you do to ensure mental health issues do not lead to irreversible decisions?

**Take care of yourself**

Pay attention to your own physical and mental health. If anything is wrong seek help in a timely manner.

**Show concern for others**

If you find people around you are experiencing emotional depression, express concern and offer support.

**Seek professional assistance**

If you are unable to deal with psychological problems alone seek the assistance of a professional psychotherapist.

If you encounter physical or mental difficulties call the 1925 Hotline, Lifeline 1995 or Teacher Zhang 1980. If you require an interpretation service call the 1955 Hotline for assistance.

