สุขภาพจิตที่ดีเป็นสิทธิประโยชน์ของคุณ

เมื่อพูดถึงสุขภาพจิต คุณจะนึกถึงอะไรบ้าง? อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า หรือโรคจิตเวช? หลายคนอาจจะคิดว่า “เรื่องนี้ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับฉันเลย!” แท้ที่จริงแล้ว สุขภาพจิตที่ดีไม่ได้มองแค่ว่าไม่เป็นโรคใดๆ เท่านั้น แต่มีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิด กับทั้งเรื่องใหญ่และเรื่องเล็กที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา

ซึ่งรวมถึงทักษะในการสนทนา มนุษยสัมพันธ์ การพูดคุยความรู้สึกต่างๆ การสื่อสารในครอบครัว การจัดการเรื่องต่างๆ

ในที่ทำงานและการสำรวจอาชีพ เราสามารถอาศัยการทำความรู้จักหรือศึกษาเทคนิคริกษาสุขภาพจิต เพื่อค้นพบหนทางที่จะแก้ไขสถานการณ์หรือความสัมพันธ์ที่ทำให้ “อึดอัดใจ” ได้

เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์ (BSRS-5)

ลองคิดย้อนกลับไปในห้า 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมถึงวันนี้) ว่าในขณะที่เจอกับปัญหาต่างๆ คุณมีความรู้สึกลำบากใจหรือท้อแท้ในระดับไหน และเขียนคำตอบที่สามารถสื่อถึงความรู้สึกของคุณได้ดีที่สุด สุดท้าย คะแนนที่สะสมจากข้อที่ 1-5 ก็คือคะแนนรวมของคุณ

Q1 นอนหลับยาก
Q2 รู้สึกตึงเครียดหรือตื่นกลัว
Q3 หงุดหงิดง่ายหรือโดนย้วโมโห
Q4 รู้สึกซึมหรือเศร้า
Q5 รู้สึกตนเองด้อยกว่าผู้อื่น

★ มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

0 ไม่รู้สึกเลย
1 เล็กน้อย
2 เป็นบางครั้ง
3 ค่อนข้างมาก
4 มาก

▶ หากคะแนนรวมจาก Q1-Q5

ต่ำกว่า 5 คะแนน ยินดีด้วย! คุณมีสุขภาพจิตที่ดีมาก

ระหว่าง 6-9 คะแนน
คุณมีภาวะเครียดระดับต่ำ แนะนำให้เข้าหาที่พึ่งทางความรู้สึก ลองพูดคุยกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวได้

สูงกว่า 10 คะแนน
คุณมีภาวะเครียดระดับสูง แนะนำให้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและบริการทางการแพทย์

หากคุณมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายมากกว่า 2 คะแนน แนะนำต้องเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและบริการทางการแพทย์

จุดบริการ

ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนเขตจงเจิง
5 ถนนจินซานหนานตอนที่ 1 เขตจงเจิง เมืองไทเป

ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนเขตว่านหัว
อาคาร B, 152 ถนนตงหยวน เขตว่านหัว เมืองไทเป

ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนเขตเหวินซาน
ชั้น 3, 220 ถนนมู่จ้าตอนที่ 3 เขตเหวินซาน เมืองไทเป

ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนเขตเปยโถว
ชั้น 2, 111 ถนนสือไผตอนที่ 2 เขตเปยโถว เมืองไทเป

ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนเขตซีนอี
ชั้น 3, 36 ถนนซงหลง เขตซีนอี เมืองไทเป

ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนเขตหนานกังกรุงไทเป
ชั้น 3 เลขที่ 100 ถนนถงเต๋อ เขตหนานกัง กรุงไทเป

เว็บไซต์ | LINE | Facebook

廣告

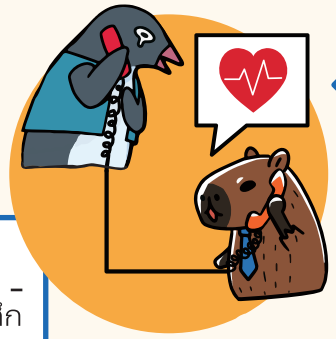
ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนเมืองไทเป

สำนักงานสาธารณสุขเมืองไทเป

รายการบริการ

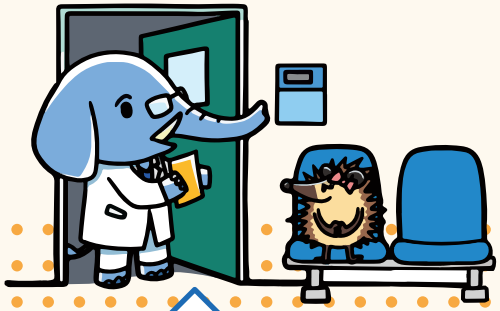
ขอรับข้อมูลสุขภาพจิต

คุณกำลังเผชิญกับปัญหาด้านจัดการความรู้สึก
ทักษะสื่อสาร หรือการวางแผนชีวิตหรือไม่?
ศูนย์สุขภาพจิตชุมชนส
ามารถเสนอข้อมูลข้างต้นให้กับคุณ



สายด่วนปรึกษาสุขภาพจิต (มีบริการเฉพาะภาษาจีน)

หากคุณมีข้อสงสัยและความกังวลด้านสุขภาพจิต
และต้องการได้รับบริการการปรึกษาโดยมืออาชีพ?
กรุณาโทรเข้าสายด่วน: 02-3393-7885
(วันธรรมดา 09.00-22.00 น.) หรือ 1925 (24 ชั่วโมง)

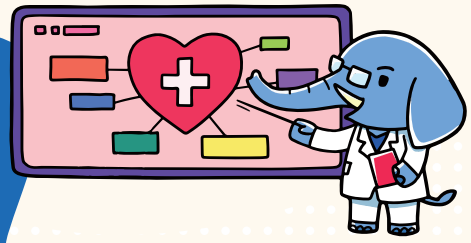


คลินิกปรึกษาเชิงจิตวิทยาชุมชน

คุณต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาใช่ไหม?
ไม่ว่าคุณกำลังเผชิญกับความเครียดจากด้านมนุษยสัมพันธ์
ปัญหาครอบครัว หรือการปรับตัวในการใช้ชีวิต
นักจิตวิทยาสามารถให้ความช่วยเหลือกับคุณได้
(บางคลินิกมีให้บริการการปรึกษาเป็นภาษาอังกฤษ)

กิจกรรมและหลักสูตรสุขภาพจิต

คุณคาดหวังจะพัฒนาสุขภาพจิตของตนหรือไม่?
ทางเราขอเสนอกิจกรรมและกลุ่มพัฒนาตนเองในด้านมนุษยสัมพันธ์
ครอบครัว การเรียนการศึกษา เป็นต้น ยินดีต้อนรับคุณเข้าร่วมกับเรา!
(ภาษาที่ใช้ในกิจกรรมเป็นภาษาจีน)



ทรัพยากรสุขภาพจิตเมืองไทเป

นอกจากคลินิกปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้ว
เมืองไทเปยังสนับสนุนการรักษาทางจิตเวช
และอุปกรณ์การปรึกษาด้วยทรัพยากรจากมืออาชีพ