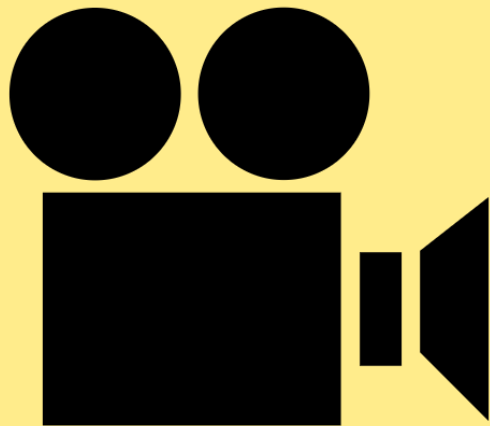




“ปฐมนิเทศการเข้าสู่สังคมใหม่ในสวีเดน”

# สวัสดิการด้าน สุขภาพจิต

8 สิงหาคม 2021



# สุขภาพจิต คืออะไร? Vad är psykisk hälsa?

<https://www.youtube.com/watch?v=Kt2UccQKK5M>

Tack för Folkhälsomyndigheten för videomaterialet!

# คำศัพท์ที่ควรรู้

- Jag mår inte bra ฉันรู้สึกไม่ดี
- Jag mår dåligt ฉันรู้สึกแย่
- Jag är ledsen ฉันเสียใจ
- Jag är stressad ฉันเครียด
- Jag är rädd ฉันกลัว
- \*\*Jag känner mig nedstämd ฉันรู้สึกหดหู่
- Jag känner mig orolig ฉันรู้สึกวิตกกังวล





## Nedstämdhet ความหดหู่

- เป็นปฏิกิริยาทางความรู้สึกเมื่อสถานการณ์ที่ยากลำบากเกิดขึ้น  
ดังนั้นเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความรู้สึกหดหู่ได้อย่างสิ้นเชิง
- บางคนรู้สึกเศร้า เหนื่อย หรือ ท้อแท้
- บางคนรู้สึก โม โห รำคาญ หรือ กระวนกระวาย
- บางคนร้องไห้ อยากมีคนปลอบใจ
- บางคนอยากอยู่เงียบๆ คนเดียว



# ปัจจัยที่ทำให้เกิด ความหดหู่

- เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต
- ความเหงาและความวิตกกังวล
- สุขภาพทางร่างกาย ขาด B12 เหล็ก ฮอร์โมน การนอนไม่เพียงพอ เป็นต้น

ติดต่อศูนย์อนามัย **Vårdcentralen**

หากมีอาการหดหู่ทุกวันติดกันเป็นเวลาอย่างน้อยสองอาทิตย์หรือถ้าหากว่าคุณรู้สึกแย่มากจนมีผลเสียกับการใช้ชีวิตประจำวัน

ตัวอย่าง อาการ ต่อไปนี้ก็สามารถติดต่อไปที่ **Vårdcentralen** ได้

Stress ความเครียด

Sömnsvårigheter นอนไม่ค่อยหลับ

Ångest ความวิตกกังวล

Panikattacker อาการแพนิค

Depression ซึมเศร้า

Remiss:

Psykolog  
นักจิตวิทยา

Psykiatriker  
จิตแพทย์



สุขภาพจิตเป็นเรื่อง  
สำคัญ ไม่ควรปล่อยปะ  
ละเลย

ขอคำแนะนำเพิ่มเติม  
โทร 1177  
ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/>



# โทร 112

เหตุฉุกเฉิน

คิดสั้น อยากฆ่าตัวตาย หา  
ทางออกไม่ได้ โทร 112  
จะมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำ  
ปรึกษาและรับฟัง



## ควรโทรเมื่อไหร่?

เมื่อรู้สึกว่าเป็นอันตรายต่อ:

ชีวิต

ทรัพย์สิน

สิ่งแวดล้อม

ขอความช่วยเหลือด่วน

เรียกรถพยาบาล

ถูกทำร้าย





 020-50 50 50  
**Kvinnofridslinjen**

## กรณีที่คุณ

- ถูกทารุณกรรมทางร่างกายและจิตใจ
- ถูกคุกคามทางเพศ

## ที่สำคัญคือ

- ญาติหรือคนใกล้ตัวก็สามารถโทรแทนคุณได้
- โทรได้ตลอดเวลา อยู่ที่ไหนก็โทรได้
- ไม่จำเป็นต้องบอกชื่อจริง และในบิลค่าโทรศัพท์จะไม่ปรากฏชื่อ Kvinnofridslinjen
- ขอলামได้
- ฟรี
- ข้อมูลทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ



# หน่วยงานที่ให้ ความช่วยเหลือ

## Socialtjänsten

- สำนักงานบริการสวัสดิการสังคม
- Bup, barn och ungdomspsykiatri  
หน่วยงานให้คำปรึกษาของเด็กและวัยรุ่น



## Socialtjänsten สำนักงานบริการสวัสดิการสังคม

- Familjerätten แผนกกฎหมายครอบครัว
- Familjerådgivning การให้คำปรึกษาครอบครัว
- Samarbetssamtal การสนทนาเพื่อความร่วมมือ
- Familjebehandling การบำบัดครอบครัว



## Familjerätten กฎหมายครอบครัว

- เมื่อพ่อแม่ตัดสินใจแยกทางกัน ก็จะต้องมีการตกลงเกี่ยวกับการดูแลลูก เรื่องที่อยู่อาศัย การพบปะเจอกัน และทุกอย่างๆ ที่เกี่ยวกับลูก
- หากตกลงกันเองไม่ได้ Socialtjänsten ก็จะเข้ามาช่วย
- หากผ่าน Socialtjänsten ไม่ได้ ก็จะต้องไปหาทนาย ค่าใช้จ่าย 50,000-200,000 โครน จะใช้เวลา 1 ปี และทั้งคู่ต้องเสียค่าทนายเอง



# Familjerådgivning การให้คำปรึกษาครอบครัว

Alla kan få problem i sin relation.  
ปัญหาในความสัมพันธ์เกิดขึ้นได้กับทุกคน

Då kan det vara bra att prata med någon utomstående.  
การได้พูดคุยกับคนนอกอาจจะเป็นสิ่งที่ดี

Alla kommuner erbjuder parsamtal hos familjerådgivningen.  
มีบริการ ปรึกษาชีวิตคู่ใน แผนกการให้คำปรึกษาครอบครัว ในทุก kommun

\*\*ค่าใช้จ่ายขึ้นอยู่กับแต่ละ Kommun แต่สูงสุดอยู่ที่ 500 โครน ต่อครั้ง



## Samarbetsamtal การสนทนาเพื่อความร่วมมือ

- เมื่อพ่อกับแม่ไม่สามารถตกลงเรื่องการดูแลลูกร่วมกันได้ในกรณีที่เลิกกันไปแล้ว
- ฟรี
- เกี่ยวกับสิทธิและหน้าที่ในการดูแลบุตร ที่อยู่อาศัย การพบปะ
- ทุกอย่างจะพิจารณาจากผลประโยชน์ของเด็กเป็นหลัก

## Familjebehandling การบำบัดครอบครัว

- เมื่อความสัมพันธ์ในครอบครัว พ่อ แม่ ลูก มีปัญหาและไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง การบำบัดครอบครัวก็จะเป็นอีกทางออกหนึ่งที่จะช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ให้ดีขึ้นได้
- หากทาง **Socialtjänsten** เห็นว่าสมควรได้รับความช่วยเหลือในการบำบัดครอบครัว ก็จะมีการเรียกประชุมเพื่อวางแผนการบำบัดต่อไป





# หน่วยงานให้คำปรึกษาของเด็ก และ วัยรุ่น BUP, barn och ungdomspsykiatri



- อายุ 0-18
- ขอสามได้
- [www.bup.se](http://www.bup.se)



# หนังสือแนะนำ

หาอ่านได้ที่ [www.thaiwise.se](http://www.thaiwise.se)





ด้วยความปรารถนาดี  
จาก  
ทีมงานไทยไวส์  
[www.thaiwise.se](http://www.thaiwise.se)

