

การสนับสนุนสำหรับผู้ดูแล

บริการเหล่านี้ให้การสนับสนุน การศึกษา และการเชื่อมต่อฟรี แก่ผู้ดูแลผู้ป่วยทางสุขภาพจิตหรือปัญหาทางสุขภาพอื่นๆ

ทางออกสำหรับผู้ดูแล

1800 422 737

8.00น. - 17.00น. วันจันทร์ - วันศุกร์

carergateway.gov.au

การสนับสนุนจากเพื่อนและชุมชนออนไลน์

ไดเรกทอรี Wayahead

ค้นหาบริการสุขภาพจิตและความช่วยเหลือทั่วรัฐนิวเซาท์เวลส์

directory.wayahead.org.au

กลุ่มสนับสนุนผู้มีภาวะวิตกกังวล Wayahead

wayahead.org.au/anxiety-programs/

ฟอรัม Beyond Blue

forums.beyondblue.org.au

การสนับสนุนออนไลน์ headspace

headspace.org.au/online-and-phone-support/

ฟอรัม SANE

saneforums.org

Safe Havens (เซฟ เฮเวนส์)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

การส่งเสริมสุขภาพจิตแบบพหุวัฒนธรรม

embracementalhealth.org.au

คณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติ

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

เรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่



สำหรับความกังวลเรื่องความปลอดภัยเร่งด่วน

หากท่านมีความกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยของตนเองหรือของผู้อื่น โปรดโทร 000

บริการให้ความสนับสนุนตลอด 24 ชั่วโมง

สายความช่วยเหลือเหล่านี้พร้อมให้บริการตลอดเวลาสำหรับการสนับสนุนทางสุขภาพจิตและความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตอย่างเร่งด่วน

Lifeline (ไลฟ์ไลน์)

13 11 14

บริการโทรกลับกรณีฆ่าตัวตาย

1300 659 467

สายสุขภาพจิตแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(ความช่วยเหลือยามวิกฤตสำหรับชาวอะบอริจินและชาวเกาะทอร์เรส สเตรท)

Kids Helpline

1800 55 1800

บริการข้อมูลแอลกอฮอล์และยาเสพติด (ADIS)

1800 250 015

สายให้ความสนับสนุนฟรีอื่นๆ

Wayahead

1300 794 991

ให้ความช่วยเหลือหาบริการสุขภาพจิตที่เหมาะสมในรัฐนิวเซาท์เวลส์ เวลา 9.00น. - 17.00น. วันจันทร์ - วันศุกร์

headspace

1800 650 890

15.00น. - 22.00น. ตลอด 7 วัน

SANE Australia

1800 187 263

10.00น. - 20.00น. วันจันทร์ - วันศุกร์

สายด่วนพยานสงคราม

1800 845 198

9.00น. - 20.00น. วันจันทร์ - วันศุกร์

QLife

1800 184 527

15.00น. - 21.00น. ตลอด 7 วัน

การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญ

หากท่านต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดปรึกษาแพทย์

ประจำตัวของท่าน เพื่อขอแผนการดูแลสุขภาพจิตและการส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

เดือนแห่งสุขภาพจิต 2026

การเชื่อมสัมพันธ์
เพียงเล็กน้อย มีความหมายมาก



Wayahead Mental Health Association NSW



Proudly funded by

แนวคิดของเดือนแห่งสุขภาพจิตปีนี้

การเชื่อมสัมพันธ์เพียงเล็กน้อย มีความหมายมาก

เน้นย้ำถึงความสำคัญของช่วงเวลาแห่งการเชื่อมโยงสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของเราได้อย่างไร

การเชื่อมสัมพันธ์สามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ - ไม่ว่าจะเป็นกับผู้อื่น กับโลกที่อยู่รอบตัวเรา หรือกับตัวเราเอง

งานวิจัยแสดงว่าการรู้สึกมีส่วนร่วมเชื่อมโยงสามารถลดความเครียด ปรับสมดุลทางอารมณ์ และสามารถทำให้เราได้รับความท้าทายในชีวิตได้ง่ายขึ้น

การใช้เวลาอยู่คนเดียวก็เป็นวิธีที่ส่งเสริมภาวะความเป็นอยู่ที่ดีของเราได้เช่นกัน การเลือกช่วงเวลาอยู่เงียบๆ กับตัวเอง จะช่วยให้เราได้ชาร์จพลัง ไตร่ตรอง และรู้สึกมั่นคง อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาอยู่คนเดียวกลายเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการหรือยาวนานเกินไป ก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเราได้

ปัญหาด้านสุขภาพจิต แรกกดดันด้านคำครองชีพ และอุปสรรคต่างๆ เช่น การเข้าถึง เวลา หรือการเลือกปฏิบัติ ในบางครั้งอาจทำให้การสร้างความเชื่อมโยงยากขึ้น เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น การเริ่มต้นด้วยสิ่งเล็กๆ ในช่วงเวลาที่ยืดหยุ่นได้ จะช่วยให้เราสร้างความสัมพันธ์ได้ในระยะยาว ในแบบที่เหมาะสมกับชีวิตและสถานการณ์ของเรา

แนวคิดนี้กระตุ้นให้ผู้คนสังเกตเห็นว่าความเชื่อมสัมพันธ์แบบใดที่ให้ความรู้สึกเกื้อหนุน พวกเขามากที่สุด

-ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับผู้คน สถานที่ กิจกรรมประจำวัน หรือช่วงเวลาที่ยังช่วยให้รู้สึกมั่นคง เพราะทุกการเชื่อมโยงความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยนั้นล้วนมีความสำคัญอย่างแท้จริง

What can
Connection
look like?

ความเชื่อมสัมพันธ์
มีรูปแบบอย่างไร?



การติดต่อขอรับความช่วยเหลือจากบริการหรือบุคคลที่ไว้ใจได้ เพื่อได้ข้อมูลหรือความสนับสนุน



การเข้าร่วมชุมชนออนไลน์หรือกลุ่มเกี่ยวกับเรื่องที่น่าสนใจ



การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน พนักงานเก็บเงิน เจ้าหน้าที่ให้ความช่วยเหลือ ทนายความ เพื่อนร่วมชั้นเรียน หรือเพื่อนร่วมงานในระหว่างกิจวัตรประจำวัน



การเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมผ่านภาษา ท้องถิ่น อาหาร ดนตรี เรื่องราว ศิลปะ หรือผู้สูงอายุ

ใช้เวลาในสถานที่สาธารณะหรือสถานที่ที่คุ้นเคย เช่น ห้องสมุด สวนสาธารณะ หรือร้านกาแฟในท้องถิ่น - กับครอบครัว เพื่อน สัตว์เลี้ยง หรือตามลำพัง



การเข้าร่วมกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่รู้สึกสบายและง่ายที่จะทำได้แม้ว่าจะเป็นช่วงสั้น



การสังเกตและชื่นชมปฏิสัมพันธ์เล็กน้อยในชีวิต เช่น การยิ้มหรือทักทายอย่างเป็นมิตรต่อบุคคลที่คุ้นเคย หรือโอกาสที่ทำให้หัวเราะ



การสร้างกิจวัตรเล็กๆ ที่ช่วยให้ท่านเชื่อมต่อกับตัวเอง เช่น การบันทึกประจำวัน การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ หรือการใช้เวลากับธรรมชาติ



มีวิธีเล็กน้อยอะไรบ้างที่จะช่วยให้ท่านรู้สึกเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่นได้มากขึ้น?



การตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้งในระหว่างการสนทนาเพื่อพยายามเข้าใจมุมมองของอีกฝ่ายหนึ่งอย่างแท้จริง