

1. **ดิฉันชำนาญในการ**
ฝึกอบรมทักษะการแก้ปัญหา
การฝึกอบรมทักษะทางสังคม
การบำบัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
กลยุทธ์การผ่อนคลาย
การจัดการความโกรธ
การทำงานกับผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของความ
รุนแรงในครอบครัว
การทำงานกับผู้วางงานระยะยาว

**For appointment at Manly,
Brookvale , Chatswood or
Harris Park please contact**

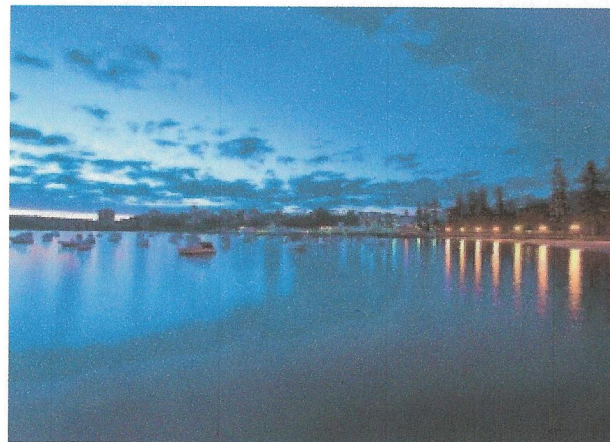
Ayesha Islam, AMHSW

(Syd Uni) ,B.S.W (Thammasat Uni) MSc
(AIT)

Bi-lingual (Thai &English) Counsellor,
Accredited Mental Health Social Worker,
Medicare registered provider &
Approved Counsellor, NSW Victim Services

บริการที่เรามีให้ :

- การให้การศึกษาด้านสุขภาพจิต
- การประเมินสุขภาพจิต
- การให้คำปรึกษาเมื่อ คุณดื่มแอลกอฮอล์มาก
หรือใช้เวลาเล่นการพนันมากเกินไป
- การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเศร้าโศก
สูญเสีย
- การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความรุนแรงใน
ครอบครัว
- เขียนรายงานเกี่ยวกับความรุนแรงใน
ครอบครัวและผลกระทบต่อสุขภาพจิต



คุณดูแลสุขภาพจิต

ของคุณ

หรือไม่?

คุณสามารถพูดคุยกับนักสังคมสงเคราะห์
ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่มีประสบการณ์
มากกว่า 20 ปี

และไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการรักษาความลับ
โดยไม่ต้องจ่ายเงินเพิ่ม ใช้บัตรเมดิแคร์ของคุณ
เท่านั้น กรุณาขอให้แพทย์ของคุณเขียน

**GP Mental Health Care Plan
(item2710)**

สำหรับการนัดหมายกรุณาติดต่อ ประชุมพร

Mob: 0425348746

Private Health fund rebate available.

ลักษณะเฉพาะเจาะจงของโรคแพนิค

อาการของโรคแพนิค ช่วงระยะเวลาหนึ่งที่ผู้ป่วยมีความกลัว หรือรู้สึกไม่สบายอย่างรุนแรง โดยมีอาการดังต่อไปนี้อย่างน้อย 4 อาการ เกิดขึ้นแบบทันทีทันใดและรุนแรงที่สุดภายในเวลา 10 นาที

หัวใจเต้นแรง

เหงื่อแตก ตัวสั่น

เวียนศีรษะ หรือเป็นลม

เจ็บหรือแน่นหน้าอก

หนาวสั่น หรือร้อนวูบวาบ

ชาหรือรู้สึกเป็นเหน็บ

หายใจไม่ออก รู้สึกเหมือนมีก้อนจุกที่คอ

คลื่นไส้หรือปั่นป่วนในท้อง

กลัวว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้

กลัวว่าตนเองจะตาย



อาการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับ ปัญหาสุขภาพจิต

รู้สึกวิตกกังวล, รู้สึกคับข้องใจ ,
รู้สึกโกรธ, หงุดหงิด , รู้สึกเศร้า,
ความจำไม่ดี , รู้สึกสับสน,
ตั้งสมาธิลำบาก, รู้สึกเหนื่อยง่าย ,
เป็นหวัดบ่อยๆ

โรคทางจิตเวชก็คือโรคที่ทำให้ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ อารมณ์ และพฤติกรรม ของผู้ป่วยผิดปกติและจากความ เป็นจริงจนผู้ป่วยไม่อาจใช้ชีวิตได้อย่างปกติเหมือนที่ เคยเป็นมา เช่นเดียวกับโรคทางอายุรกรรม ซึ่งมีทั้ง ท้องร่วง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ โรคทางจิตเวช ก็มีหลายโรคเช่นกัน จากระดับอ่อนๆ ไปจนถึงระดับ หนักๆ เช่น

โรคเครียด (anxiety) โรควิตกกังวล (generalised anxiety disorder)

โรคย้ำคิด-ย้ำทำ (obsessive-compulsive disorder OCD) โรคแพนิค (panic disorder) ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการใจสั่น กังวล และหวาดกลัว

โรคซึมเศร้า (major depressive disorder) ซึ่งผู้ป่วยจะอยู่ในภาวะซึมเศร้า ไม่ว่าจะมึ่เรื่องเครียดมากหรือน้อยหรือไม่มีเลยก็ตาม แต่ผู้ป่วยจะมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป จากเดิมชัดเจน

นักสังคมสงเคราะห์คนไทยสามารถให้ความ ช่วยเหลือ

ในกรณีที่คุณทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้า, ความวิตกกังวล, ความหวาดกลัว (Panic)

หรือปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ มาเป็นเวลานาน เนื่องจากคุณกำลังประสบปัญหาในการปรับใช้ชีวิตในออสเตรเลีย สามีหรือภรรยาของคุณไม่ได้ปฏิบัติต่อคุณอย่างดี คุณดื่มแอลกอฮอล์มากหรือใช้เวลาเล่นการพนันมากเกินไปคุณมีปัญหาเกี่ยวกับลูก ๆ ของคุณ คุณเศร้าตลอดเวลา และไม่สามารถทำงานหรือศึกษาได้ แต่ไม่สามารถพูดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัวของคุณเกี่ยวกับปัญหาเหล่านี้

วิชานักเรียนและผู้ถือวีซ่าการทำงานสามารถเข้าใช้
บริการฟรีได้จาก Transcultural Mental Health
Centre Tel 02 98403800

