

面對壓力，求助即為軟弱？

心理關懷宣導

「我不是不努力，只是有時候真的覺得撐得有點辛苦」



你最近看起來有點累，工作還順利嗎？

還可以…只是事情比較多



如果壓力大，其實可以說出來

有時候不知道該怎麼開口



願意說出來，本身就是一種照顧自己的方式

在工作與生活壓力下，很多人習慣把情緒放在心裡，不是因為不需要幫助，而是沒有被提醒「**其實可以求助**」

如果你也有類似感受，可以嘗試這些方式照顧自己，撥打心理支持專線，1925或洽詢各地心理衛生中心，如需要通譯服務，可撥打 1955

心理諮商協助



透過專業對話整理壓力，
慢慢找回自己的節奏

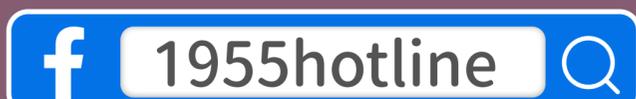
線上自我檢測



使用 BSRS-5 心情量表，
看看自己最近的狀態

提醒您

照顧心理健康和照顧身體一樣重要



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

Is it weak to seek help when facing stress?

Mental health awareness promotion

“It isn’t that I haven’t tried, it’s just that sometimes it is really hard to keep going.”



You’ve looked a little tired recently, is everything ok at work?

I’m ok ... it’s just that there’s a lot going on right now



If you are experiencing high stress levels you should tell someone

Sometimes I just don’t know how to bring it up

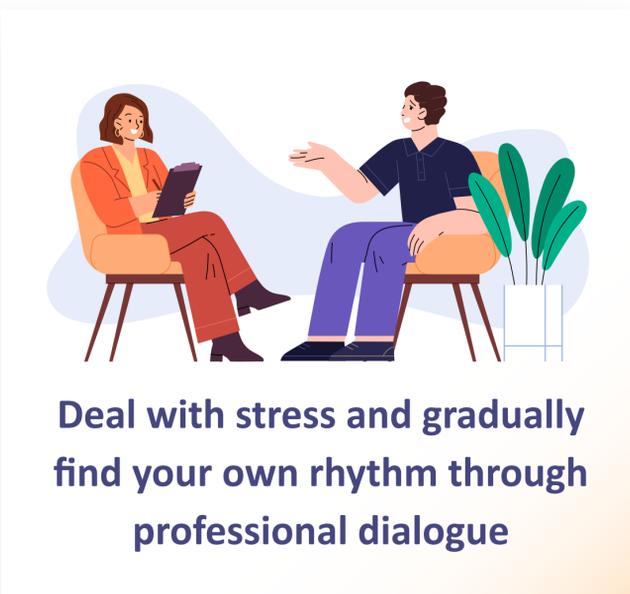


Being willing to talk about it is the best way to take care of yourself

Faced with the pressures of work and life many people keep their feelings to themselves, but that is not because they do not need help they have just not been told **“It’s OK to ask for help.”**

If you are experiencing similar feelings, try the following channels to reduce stress: Call the 1925 Suicide Prevention Hotline or contact a community mental health center. If you require interpretation services call the 1955 Hotline

Psychological counseling support



Deal with stress and gradually find your own rhythm through professional dialogue

Online self-assessment



Use the BSSR-5 mood scale to determine how you have been feeling recently



Always remember

it is important to look after both your physical and mental health

Menghadapi Tekanan, Apakah Meminta Bantuan Berarti Lemah?

♡ Sosialisasi Kepedulian Psikologis ♡

“Bukan saya tidak berusaha, hanya saja terkadang saya benar-benar merasa agak berat untuk bertahan.”



Kamu belakangan ini terlihat agak lelah, apakah pekerjaanmu lancar?

Lumayan... hanya saja ada banyak hal yang harus dikerjakan



Jika tekanannya besar, sebenarnya kamu bisa membicarakannya

Terkadang saya tidak tahu bagaimana harus memulainya



Bersedia membicarakannya, itu sendiri sudah merupakan salah satu cara merawat diri sendiri

Di bawah tekanan pekerjaan dan kehidupan, banyak orang terbiasa memendam emosi di dalam hati. Bukan karena tidak membutuhkan bantuan, melainkan karena tidak diingatkan bahwa **“sebenarnya bisa meminta bantuan”**

Jika Anda juga memiliki perasaan serupa, Anda bisa mencoba cara-cara ini untuk merawat diri sendiri, hubungi Saluran Dukungan Psikologis 1925 atau konsultasikan dengan Pusat Kesehatan Mental setempat. Jika membutuhkan layanan penerjemah, silakan hubungi 1955

Bantuan Konseling Psikologis



Mengurai tekanan melalui percakapan dengan profesional, perlahan menemukan kembali ritme kehidupan diri sendiri

Tes Mandiri Online



Gunakan Skala Suasana Hati BSR-5 untuk melihat kondisi diri Anda belakangan ini

Mengingatnkan Anda

Merawat kesehatan mental sama pentingnya dengan merawat kesehatan fisik



Đôi mắt với áp lực, tìm kiếm sự giúp đỡ có phải là yếu đuối?

♥ Lời khuyên về chăm sóc sức khỏe tâm lý ♥

“Không phải tôi không cố gắng,
chỉ là đôi khi thật sự cảm thấy gồng mình hơi quá sức.”



Dạo này trông bạn có vẻ mệt, công việc vẫn ổn chứ?

Cũng tạm... chỉ là việc nhiều hơn thôi



Nếu áp lực lớn, bạn có thể nói ra cho nhẹ nhõm

Đôi khi mình cũng không biết phải mở lời thế nào



Sẵn lòng nói ra đã là một cách để chăm sóc bản thân rồi đấy

Dưới áp lực của công việc và cuộc sống, nhiều người có thói quen dồn nén cảm xúc trong lòng. Không phải vì họ không cần giúp đỡ, mà vì chưa có ai nhắc nhở rằng, **“bạn có thể yêu cầu giúp đỡ.”**

Nếu bạn cũng đang có cảm giác tương tự, hãy thử những cách sau để chăm sóc bản thân. Bạn có thể gọi đến Đường dây tư vấn tâm lý 1925 hoặc liên hệ với Trung tâm sức khỏe tâm thần tại địa phương. Nếu cần hỗ trợ thông dịch, vui lòng gọi 1955

Hỗ trợ tư vấn tâm lý



Tự kiểm tra trực tuyến



Nhắc nhở bạn

Chăm sóc sức khỏe tâm lý cũng quan trọng như chăm sóc sức khỏe thể chất



เมื่อเผชิญกับความกดดัน การขอความช่วยเหลือคือความอ่อนแอ ?

💖 การรณรงค์ด้านการดูแลสุขภาพจิต 💖

“ไม่ใช่ฉันไม่พยายาม
แค่บางครั้งรู้สึกว้าวุ่นที่แบกรับมันหนักเหลือเกิน”



ช่วงนี้คุณดูเหนื่อยๆ การงานยังราบรื่นดีไหม?

ยังพอไหว...แต่มีเรื่องให้จัดการเยอะหน่อย



ถ้ารู้สึกมีความกดดันมาก จริงๆ ระบายออกมาบ้างก็ได้นะ

บางครั้งก็ไม่ว่างจะเริ่มพูดยังไง



การยอมพูดออกมา ถือเป็น การดูแลตัวเองรูปแบบหนึ่งแล้ว

ภายใต้ความกดดันจากงานและชีวิต หลายคนเคยชินกับการเก็บความรู้สึกไว้ในใจ ไม่ใช่เพราะไม่ต้องการความช่วยเหลือ แต่เพราะไม่เคยมีใครแนะนำว่า “จริง ๆ แล้ว สามารถขอความช่วยเหลือได้”

หากคุณมีความรู้สึกในลักษณะดังกล่าว ลองใช้วิธีเหล่านี้เพื่อดูแลตัวเอง โทรสายด่วนปรึกษาสุขภาพจิต 1925 หรือสอบถามศูนย์สุขภาพจิตในท้องถิ่น หากต้องการล่ามแปลภาษาสามารถโทร 1955

การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต



ผ่านการพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อช่วยจัดระเบียบความเครียด และค่อยๆ กลับเข้าสู่จังหวะชีวิตของตนเอง

แบบประเมินตนเองออนไลน์



ใช้แบบประเมินอารมณ์ BSRS-5 เพื่อดูว่า สภาพจิตใจช่วงนี้เป็นอย่างไร



คำแนะนำ

การดูแลสุขภาพจิตมีความสำคัญ
ไม่ต่างจากการดูแลสุขภาพร่างกาย