

Luôn luôn ghi nhớ rằng: “**Không có tình cảnh tuyệt vọng, chỉ có người tuyệt vọng về tình cảnh**”, tương lai của bạn được nắm bắt trong bàn tay của bạn. Đừng nên ngần ngại, hãy liên hệ với chúng tôi, bắt đầu từ trò chuyện, cho chúng tôi cơ hội được thương yêu bạn, và đang đợi bạn đó!



臺北市府衛生局社區心理衛生中心  
臺北市中正區金山南路一段5號  
TEL : 02-3393-7885  
免費諮詢專線：  
臺北市請撥1999轉8860再轉分機11  
傳真：02-3393-6588  
<http://mental.health.gov.tw/>



臺北市新移民婦女暨家庭服務中心  
臺北市大同區迪化街一段21號7樓  
TEL : 02-2558-0133  
傳真：02-2558-0126  
<http://niwfs.eden.org.tw/>

提供免費新移民心理諮商服務



臺北市府衛生局 關心您

臺北市府衛生局

**Bước ra khỏi trầm cảm  
Nhìn hướng về ánh  
sáng mặt trời**



• 廣告 •

## Bước ra khỏi trầm cảm Nhìn hướng về ánh sáng mặt trời

### Các bạn người nhập cư mới thân mến:

Bạn vượt trùng dương lập gia đình sang Đài Loan, sống trong môi trường mới với một nền văn hóa khác, phải thích nghi với các mặt của cuộc sống nhất định rất là nhiều, sự xung đột tương tác cũng rất lớn, đây là quá trình mà mỗi bạn nhập cư mới đều sẽ phải đối mặt và trải qua, do vậy bạn không nên quá hoang mang, lo sợ hoặc cảm thấy trắc trở. Dựa theo thống kê, chúng tôi hiểu được những áp lực mà chị em phải chịu đựng phần lớn là do sự khó khăn trong mối quan hệ vợ chồng, sự căng thẳng giữa nàng dâu mẹ chồng, nhiệm vụ nối dõi tông đường, làm công việc nhà vất vả, gánh nặng về kinh tế, sự điều chỉnh thích nghi và hòa nhập giữa nền văn hóa vốn có và nền văn hóa mới, cảm giác vô sức về giáo dục nuôi dạy con cái, sự đối đãi không công bằng về giới tính, chủng tộc và giai cấp, sự khác

biệt về quan niệm giá trị, sự mong chờ trống không về cuộc hôn nhân hạnh phúc, nhớ nhung người thân và bạn bè ở quê hương v.v... Nếu như việc điều chỉnh thích nghi không tốt, thường sẽ gây ra tâm trạng lo lắng không yên, dễ dàng buồn bực hoặc tức giận, tâm lý không cân bằng, rơi vào tình trạng trầm cảm, tâm tư buồn phiền, cảm thân so sánh không bằng người khác, cảm thấy bản thân vô giá trị, bắt đầu mất ngủ, khóc lóc không rõ nguyên nhân, tình trạng nghiêm trọng thậm chí còn có ý nghĩ muốn tự tử.

Nếu như trong thời gian dài tinh thần và thân thể của bạn biểu hiện các tình trạng tương tự như vậy, mãi vẫn không thấy tiến triển hoặc cải thiện, và sống trong tình trạng uể uải không có hy vọng, chúng tôi chân thành khuyên bạn hãy cam đảm lên, đi tìm sự giúp đỡ, tuyệt đối không nên để nén chính mình, che dấu bản thân mình, và sống trong góc tối. Điều này khẳng định, đây không phải là cuộc sống mà khi bạn quyết định sang Đài Loan muốn theo đuổi ước mơ hạnh phúc và muốn

sống như vậy. Mong bạn tin tưởng rằng, ở đây có rất nhiều các chị em đồng hương của bạn, nhân viên của trung tâm y tế tâm lý, bác sĩ tư vấn chuyên nghiệp, chân thành mở rộng đôi tay chào đón bạn, với một tình thương chân thực nhất, tiếp nhận bạn, hoan nghênh bạn đến với chúng tôi, và sẽ đối xử với bạn như người trong gia đình vậy, với tất cả tiềm năng của chúng tôi, giúp bạn càng hiểu rõ hơn về tình trạng thích nghi về tinh thần và thân thể của mình, làm rõ điểm then chốt của vấn đề và cung cấp cho bạn phương pháp giải quyết, đưa bạn bước ra khỏi tâm trạng âm u, để bạn có thể dần dần hòa nhập vào gia đình mới, cộng đồng xã hội mới, có lẽ môi trường vẫn không thay đổi, nhưng vì cùng với những thay đổi của bạn, bạn có thể sống thoải mái vui vẻ.

