

เคล็ดลับเพ อี ช่วยเหลือคุณผ่านความรู้สึก ที่โดดเดี่ยว ในช่วงกักตัว

การรับความช่วยเหลือ

เราทราบว่าชุมชน LGBTI เผชิญกับ ปัญหาเฉพาะในช่วงเวลาแห่ง ญหานี้ อยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากคุณเกิดในต่างประเทศแ กำลังเล่า เรียนอยู่ ทำงาน หรือย้ายมาท นี เพ อเร็ว ๆ นี หากคุณรู้สึกเหมือนตัวคนเดียว วิตกกังวล หรือโดดเดี่ยว วกดี ค สามารถติดต่อฝ ายบริการ รับความช่วยเหลือคุณต้องการ อย่างล่งเลท จีจะพูด คุยกับใครสักคน บอกเล่าให้เพี อนท นี'าเซี อถือห ว่าคุณมีความคิดในทางลบและช่วยเหลือกันและกันเพี อให้ผ่านไปได้

Rainbow Connection

หากคุณต้องการใครสักคนเพ อี พูดคุยหรือต้องการบุคคลติดต่ออย่างสม ำ เสมอ:

โทรศัพท์: 1800 961 780 (9 โมงเช้า - 5 โมงเย็น วันจันทร์ถึงวันศุกร์)

อีเมล: rainbowconnection@thorneharbour.org

บริการให้คำปรึกษา

หากคุณรู้สึกเป็น นทุกซ์ วิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า หรือมี ญหาเก ยี วกับยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ ละต้องการความช่วยเหลือ เ พร้อม ให้บริการคำปรึกษาผ่านสุขภาพทางไกลหรือผ่านโทรศัพท์

ติดต่อทีมส่งตัว:

โทรศัพท์: (03) 9865 6700

อีเมล: counselling@thorneharbour.org

[คลิกท นี สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี ยวกับบริการของ Thorne Harbour ระหว่างช่วงเวลานี](#)

หากคุณต้องการความช่วยเหลือทันที:

Switchboard:

- Switchboard มอบความช่วยเหลือทางโทรศัพท์แบบเพื่ อนและข้อมูลฟรีสำหรับชุมชน LGBTIQ รวมถึง ผู้ท โ ผชัญกับ

ความรุนแรงในครอบครัวต่อสตรีต้ง ครรภ์และคนด้า:

โทรศัพท์: 1800 184 527 (15:00 น. - เทียงคืนของทุกวัน)

- **Q-Life**

Q-Life เป็นหุ้นส่วนของ Switchboard ท มี อบ webchat ออนไลน์ฟรี

สนทนากับใครสักคนออนไลน์ (15:00 น. - เท ยี งคืนของทุกวัน)

- **เส้นชีวิต**

หากคุณมีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตายและต้องการความช่วยเหลือในวิกฤติทันที

โทรศัพท์ 13 11 14

เคล็ดลับเพื่ อช่วยเหลือคุณผ่านการกักตัว

1) **เปลี่ ยนกรอบความคิดของคุณ**

- การเปลี่ ยนแปลงวิธีที่ เราคิดเกี่ ยวกับสถานการณ์สามารถช่วยปรับปรุงทัศนคติของเรา และช่วยให้เรารู้สึกเกี่ ยวกับสถานการณ์ ในแง่บ วก มากยงช นี ได้
- แทนการนึกถึง ‘การรักษาระยะห่างทางสังคม’ เราสามารถนึกถึงมันในฐานะการรักษาระยะห่างทางกาย – เรายังสามารถมีปฏิสัมพันธ์
- และติดต่อกันและกันได้ เราเพียงแคไม่สามารทำได้ทางกายสักระยะหนึ ง
- เรายุงวุ่น วายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่มีเวลาเหลือ – บางที่เราอาจเห็นลึ งนึ เป็น โ นโอกาสในการผ่อนคลายและพักจากชีวิตที่วุ่น วายท ใ เราดำเนิน อยู่
- ด้วยข่าวและข้อมูลในด้านลบที่ มีอยู่ท ัวไป เป็นเรื่อ งยากท จึะมองโลกในแง่ดีในช่วงเวลานี หากลึ งต่าง ๆทำให้คุณรู้สึกหดหู่ ใช้เวลาสัก 5-10 นาทีของวันเพื่ อนึกถึงเรื่อ งดี ๆ เช่น บางลึ งท คึุณมีความสุขเมื่อนึกถึง และลึ งท ใ เราชบซี

2) การติดต่อทางสังคม

- ตอนนี เรานึกถึงลึ งต่าง ๆ ในแง่ของการรักษาระยะห่างทางกาย โปรตจำไว้ว่า เราไม่จำเป็น ต้องกักตัวอย่างลึ นเชิงก็ได้ติดต่อกทางสัง
- คม โดยการติดต่อกับเพ ออื่น ๆ และครอบครัว หรือเพื่ อนท คึุณไม่ได้คุยด้วยมาสักพักหนึ งแล้ว

เข้าร่วมในบางกิจกรรมออนไลน์ที่ อาจมี – คุณสามารถดูได้ท หี นำกิจกรรมของ Thorne Harbour สำหรับ กิจกรรมQT จึะมีตรวจสอบกิจกรรมบางส่วนออนไลน์ที่ Them.Us หรือ Matador Network.

3) พักรับข้อมูลข่าว

- ปิดโทรทัศน์และหยุดดูแวดวงข่าวตลอด 24/7 สักเล็กน้อย หากคุณจำเป็นต้องดู เช่นนี้ แล้วเปิดดูการอัปเดตสักครั้ง ต่อวัน
- หรือจำกัดข่าวต่าง ๆ ประมาณ 15 นาที
- หากคุณอ่านข่าว เลอี นโปดูพาดหัวข่าวท ผี'านมาหรือบทความท คึุณอาจคิดว่าอาจทำให้คุณรู้สึกแย้
- หากลึ งนี เป็นเรื่อ งยาก ถามเพ อี นท นี'าเซี อลือเพี อบอกให้คุณทราบถึงลึ งทจึ 'าเป็น
- อ่านลึ อเกี ยวกับเพศท ลี ามอ นี ๆ เช่น [MELD Magazine](#), [ARCHER](#), [Star Observer](#).

4) เฝิ มเติมทักษะ & ผ่อนคลาย

- เฝิ มเติมความรู้ ให้กับตัวคุณเองในลึ งท คึุณต้องการเรียนรู้อู ลอดมาหรือลองเรียนรู้อึ งใหม่ ๆ บางแนวคิ ดสำหรั บการ เฝิ มพูนทักษะ:
 - ฝึ กทำอาหารด้วยการเรียนทำอาหารออนไลน์
 - ฝึ กวาดภาพ ระบายลึ หรือทำงานหัตถกรรมต่าง ๆ เช่นทำอัฐมณี
 - คุณสามารถหาข้อมูลทุกอย่างทางออนไลน์ได้ในทุกวันนี้ เรียนรู้อึ กษะใหม่ ๆ ท คึุณคิ ดว่าคุณสามารถช่วยเหลื อคนอ นี ได้ การสามารถช่วยเหลื อคนอ นี ได้นั นเป็นรางวัลอย่างยิ ง และ
 - สามารถช่วยเบ ยิ งเบนความสนใจต่อสถานการณ์ จจุ บันได้

5) การปรับปรุงใหม่

- ตกแต่งพนี ท ชี องคุณด้วยลึ กใหม่ ๆ
- ทำความสะอาดและจัดแต่งห้องของคุณ ลึ งนี จะช่วยยกระดับจิตใจของคุณได้
- จัดแพชั นโชว์ของคุณเองในขณะที่ คุณทำความสะอาดอู ลี อผ้าและสวมใส่เครี องแต่งกายใหม่เข้าด้วยกัน
- ถ่ายรูปเซลฟี่ ที เพอร์เฟกต์ท ลึ ดด้วยลึ กใหม่ของคุณและแชร์กับเพ อี น ๆ

6) ออกไปข้างนอกบ้าน

- การออกไปในธรรมชาติ นดี อย่างที สดกับสุขภาพจิตใจของคุณและความเบี นอยุ่ท ดี โดยรวม
- ออกไปข้างนอกและมุ่งหน้าไปสวนสาธารณะ อากาศสดชึ น ธรรมชาติ และออกกำลังกายนั นเบี นลึ งที ดีต่อจิตใจของคุณ
- การจัดการความเครียดและความรู้ลึ กสงบ การกระตือรือร้นนั นดีเบี นอย่างยิ งสำหรั บสุขภาพของคุณ โดยช่วยยกระดับระบบภูมิคุ้ม กั นของคุณและยอดเย ยิ มสำหรั บ
- การยกระดับอารมณ์ของคุณด้วย อย่ำ ลี มรักขาระยะห่างทางกายกับคนอ นี ๆ เม อี ทำกิจกรรมนอกบ้าน

7) การฝึ กสมาธิ

- เมี อปราศจากการรบกวนจากกิจกรรมประจำวันของเรา เรามีโอกาสในการรู้ ทำท้นอารมณ์และตระหนักถึงอารมณ์ท ใ กิ ดชึ น
- ตระหนักถึงความคิดของคุณโดยปราศจากการตัดสินและเพียงสังเกตลึ งท ใ กิ ดชึ น
- ทำความเข้าใจท มี ายของความคิดเหล่านี้ ท ใ กิ ดชึ นและเห็นอกเห็นใจตัวเอง

- เริ มจดบันทึกและจดความคิดของคุณในกระดาษ ลี งนี้ ช่วยคลายจิตใจที่ วุ่น วายได้ มี อกุณสามารถเห็นได้ตรงหน้าคุณ แล้ว แทนท จี ะปล่อยให้ความคิดของคุณท่วมท้น
- การทำกิจกรรม เช่น [การทำสมาธิ](#) [การฝึกหายใจแบบ Wim Hoff จู กิง](#) หรือ [โยคะ](#) ก็เป็นลี งที่ ดีทีเดียวสำหรับคุณ

8) การช่วยเหลือผู้อื่น

- หากคุณมีเวลาว่าง ลองอาสาสมัครเพ อี ช่วยผู้ อ นี Thorne Harbour มีโปรแกรมอาสาสมัครท ยี อดเย ยี มท คี ุณ สามารถช่วยเหลือได้หลาย วิธีกร
- เยี ยมชมหน้าอาสาสมัครของ Thorne Harbour หรือติดต่อเพ อี ค้นหาเพิ่มเติม
อีเมล: volunteer@thorneharbour.org

9) ฝึกดูแลตนเอง

- ระมัดระวังสิ่งท คี ุณทานและดูแลกรทานอาหารท ดี ต่อสุขภาพ ดูแลร่างกายของคุณเองเนี อกจากร่างกายและจิตใจ เนี ซึ่ งแรงสมบูรณ์ หมายถึงการมีระบบภูมิคุ้ม ก้นท เนี ซึ่ งแรงกว่า
- เรานอนหลับอย่างเพียงพอเม อี ไร? ลองนอนหลับอย่างน้อย 7-8 ชั วโมงต่อคืน ซึ่ งจะเป็นผลดีสำหรับจิตใจและร่างกายของคุณ
- ทำบางอย่างเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างกระตือรือร้นในแต่ละวันเพ อี ช่วยเหลืออดหมู่นเวียนและเพิมระดับพลังงานของคุณ

การช่วยเหลือทางสังคมแบบหลากหลายวัฒนธรรม

เรายินดีกับประสบการณ์แบบหลากหลายวัฒนธรรมและโดดเด่นที่ แต่ละบุคคลมีมาจากวัฒนธรรมหรือมีความเป็นมาทางศาสนา ทเี ตกต่างกัน การ ปรบัมมมองท เนี ตกต่างของตัวตนของเราอาจเป็ นเรื่อ งทเี น้าทำททาย แต่ยังช่วยสร้างความภาคภูมิและความยึดหยุ่นทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะ อย่างยึ งในฐานะส่วนหนึ่ งของชุมชน LGBTI ของเรา การติดต่อกับชุมชนของเราอาจเป็นสิ่งที่ ลี ามารถช่วยได้อย่างมากมายสำหรับเราในช่วงเวลานี มีกลุ่มการช่วยเหลือต่าง ๆ มากมายสำหรับ ประชากรท เนี ตกต่างกัน กลุ่มส่วนใหญ่มีการเปลี่ ยนแปลงการพบปะของตนเป็นการโทรหรือกิจกรรมออนไลน์ อย่างลั้วท จี ะติดต่อ พวกเขายินดีต้อนรับเสมอและจะยินดีเป็นอย่างยึ งท จี ะให้การต้อนรับคุณอย่างอบอุ่น มีกลุ่มให้การช่วยเหลือทางสังคมที่ หลากหลายสำหรับประชากรกลุ่ม LGTI ต่าง ๆ โดยกลุ่มเหล่านี้ รวมถึง:

- กลุ่มชาวยิวที่ พูดภาษาจีน & จีนกวางตุ้ง
- ชาวยิว
- บัลลิก
- ชาวเอเชียใต้
- ชาวลาตินอเมริกา
- และอ นี ๆ ...
- สำหรับการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี ยวกับงานท เี เราทำกับ Multicultural Groups เยี ยมชมหน้า [สุขภาพแบบ หลากวัฒนธรรมของ Thorne Harbour](#) หรือติดต่อ
- **อีเมล:** multicultural@thorneharbour.org