

Selalu ingat : **Tidak ada situasi yang tanpa harapan, hanya ada orang yang berputus asa atas keadaannya.** Masa depan ada di tangan anda sendiri. Jangan ragu, hubungi kami, dimulai dengan ngobrol, beri kami kesempatan untuk mengasahi anda, ditunggu lho !



臺北市政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



臺北市政府衛生局 關心您

臺北市政府衛生局

**Melangkah Keluar Dari
Depresi, Menyambut
Hari Terang**





Melangkah Keluar Dari Depresi, Menyambut Hari Terang

Para Imigran baru yang tercinta,

Anda datang jauh dari seberang lautan untuk menikah ke Taiwan, hidup di lingkungan baru dengan budaya yang berbeda, banyak penyesuaian yang harus dilakukan. Setiap imigran baru akan menghadapi dan mengalaminya, oleh karena itu anda jangan panik, takut atau merasa frustrasi. Menurut statistik, kami mengerti saudara sekalian bahwa sebagian besar tekanan datang dari masalah hubungan suami istri, tidak akur dengan ibu mertua, meneruskan keturunan, pekerjaan rumah tangga, tekanan ekonomi keluarga, perpaduan antara budaya sendiri dan asing, pendidikan, perlakuan tidak adil gender, ras dan golongan, perbedaan

prinsip, dambaan pernikahan harmonis gagal, rindu sanak keluarga & teman di kampung halaman, dll. Jika tidak beradaptasi dengan baik, biasanya dapat mengakibatkan suasana hati gelisah, mudah galau atau marah, hati tidak tenang, terjankit depresi, sedih, minder, merasa tidak berharga, mulai sulit tidur, tanpa sebab menangis dan paling parah berpikir ingin bunuh diri.

Jika dalam jangka panjang, fisik mental tidak ada perbaikan, hidup kecewa tidak ada harapan, kami menyarankan anda untuk berani mencari pertolongan, jangan membenci dan mengucilkan diri, hidup di kegelapan. Hal ini pasti bukan kemauan anda semula, datang ke Taiwan untuk mencari kebahagiaan dan kehidupan yang indah. Percayalah, di sini banyak, seperti anda dan saudara yang

senegara, staf pusat kesehatan psikologi dan konsultan, dengan tangan terbuka, kasih sayang yang tulus menerima anda ke tengah-tengah kami, memperlakuan anda seperti keluarga sendiri, dengan kemampuan kami membantu anda memahami kondisi fisik dan mental, memperjelas inti dari masalah dan memberikan solusi, membawa anda keluar dari suasana suram agar dapat secara bertahap berintegrasi dengan keluarga dan komunitas baru, mungkin lingkungan tidak berubah tetapi seiring dengan perubahan anda, dapat hidup bahagia.

