

ความหวังไม่มีที่สิ้นสุด



 @MyBrotherSG

 www.kitesong.com/covid19

Copyright © Kitesong Global

เพื่อนที่รัก

เรารู้ว่าช่วง 5-6 เดือนที่ผ่านมานี้เป็นช่วงที่ยากลำบากสำหรับพี่น้องทุกคน เหมือนสายลมที่ไม่อาจคาดเดาได้ โควิด 19 เข้ามาทำให้ชีวิตของเราวุ่นวาย

เพื่อนที่เป็นแรงงานข้ามชาติบอกว่า “ไม่ว่าวันนี้ คุณจะเจอเรื่องร้ายๆ เข้ามาในชีวิตมากมายขนาดไหน จำไว้ว่าเมื่อมันเข้ามาได้มันก็ออกไปได้เหมือนกัน”

หนังสือเล่มนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อพี่น้องแรงงานที่ได้อดทนฝ่าอุปสรรค จนมาถึงจุดนี้ได้ เราทราบดีว่าพี่น้องทุกท่านต้องทนทุกข์เป็นอย่างมาก แต่เราก็มารู้ว่า พี่น้องทุกท่านไม่ได้ต่อสู้แต่เพียงลำพัง

จงมีความหวัง

ขอให้ประสบความสำเร็จ

เพื่อนๆ ที่อาศัยในสิงคโปร์ (My Brother SG)

ความหวังไม่มีที่สิ้นสุด

แต่ก็ยังมีแสงสว่างที่ปลายทางเสมอ

บางครั้งดูเหมือนจะสิ้นหวัง



ขอเพียงคุณลุกขึ้นสู้



ความฝันของคุณ
จะเป็นจริงอีกครั้ง

หาเพื่อนใหม่



คิดถึงคนที่คุณรัก

อย่ารอให้ถึงพรุ่งนี้

บอกคนที่คุณรักว่า
เขาสำคัญกับคุณ
เพียงใด



ขอให้ฝันดี



คุณมีปัญหาการนอน
หลับไหม ?

งดการจ้องโทรศัพท์มือถือ
ก่อนนอน 1 ชั่วโมง

ฟังเพลงช้าๆ สบายๆ

หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ การสูบบุหรี่
และการดื่มเหล้า หลังจาก 4 โมงเย็น



ช่วงระหว่างวัน พยายามตื่นตัวตลอดเวลา

คุณมีปัญหาการนอน
หลับไหม?



หากิจกรรมทำ
ช่วงกลางวัน



โปรตระวังมิจฉาชีพออนไลน์



แสงสว่างในช่วงเวลาที่มืดมน



เข้มแข็งไว้



“

เราถูกกักตัวอยู่ในห้องเป็นเวลาถึง 5-6 เดือน
สิ่งนี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของเรา

ไม่นานมานี้ มีเพื่อนแรงงานคนนึง บ่นว่าการ
กักตัวยาวนานแบบนี้ ทำให้เขาอึดอัด เขา
รู้สึกทรมานมากแทบทนไม่ไหว อยากให้ใคร
สักคนทำอะไรรู้สึกอย่าง อะไรก็ได้

ตอนแรกเราก็ทำอะไรมิถูก หลังจากนั้น เรา
ก็ได้บอกเขา ให้หลับตา หายใจช้าๆ ลึกๆ
ทำใจให้สงบนิ่ง

เราค่อยๆ ปลอดภัย และแนะนำให้ติดต่อ
เอนจีโอ

เอนจีโอได้ช่วยเหลือเขา และได้แนะนำศูนย์
ช่วยเหลือมากมายที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้

พวกเราต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อที่
เราจะได้ฝ่าฝันอุปสรรคไปด้วยกัน

การขอความช่วยเหลือ ไม่ใช่สิ่งที่น่า
ละอาย แต่เป็นการแสดงให้เห็นว่าเรา
มีความกล้าหาญที่จะสู้ เพื่อจะได้ผ่าน
อุปสรรคนี้ไปได้ ไปสู่ความหวังที่ตั้งไว้

— Omar Shipon Faruque

แรงงานต่างชาติในสิงคโปร์ จากประเทศบัง
กลาเทศ

ขอให้กล้าที่จะขอความช่วยเหลือ

รู้สึกเศร้า นอนไม่
หลับ รู้สึกเหนื่อย
เบื่ออาหาร...



สองอาทิตย์ผ่านไปแล้ว
อาจจะควรขอความช่วยเหลือแต่ไม่อยากให้คนอื่น
คิดว่าอ่อนแอ...



ว้าว การขอความช่วยเหลือนี้ไม่
ยากเลย ดีใจมากที่ได้ติดต่อไป



ถ้าคุณได้คะแนนตั้งแต่ 5 ขึ้นไป
โปรดส่งข้อความ WhatsApp ที่
+65 31385488 เพื่อพูดคุยเรื่อง
ราวของคุณกับ HealthServe

ถ้าคุณได้คะแนน 1-4 และอยาก
จะมีเพื่อนพูดคุย ไปที่
<http://m.me/sgWePals>

ในช่วงเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน	มากกว่าครึ่งวัน	เกือบทุกวัน
1. ไม่ค่อยสนใจทำอะไร	0	1	2	3
2. รู้สึกซึมเศร้า หดหู่	0	1	2	3
3. นอนหลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือ หลับนานกว่าปกติ	0	1	2	3
4. รู้สึกไม่ค่อยมีแรง อ่อนเพลียง่าย	0	1	2	3
5. กินข้าวได้น้อย หรือ กินเยอะมาก	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองแย่ ทำอะไรก็ล้มเหลว ทำให้ครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

คะแนนรวม: 1-4 ซึมเศร้าเล็กน้อย, 5-9 ซึมเศร้าเล็กน้อย, 10-14 ซึมเศร้าปานกลาง, 15-19 ซึมเศร้าค่อนข้างมาก, 20-27 ซึมเศร้ารุนแรง

ดีที่สุดคืออะไร



คุณไม่สามารถเอาชนะเราได้!





คุณเป็นส่วนหนึ่งของเรา
เราจะดูแลคุณเอง!

จำไว้เสมอว่า เราเป็นห่วงคุณ

HealthServe (แฮลท์เซิร์ฟ) อยากได้ยินเรื่องราวของคุณ ช่วยแบ่งปันประสบการณ์หรือถามคำถาม โดย:

- ติดต่อทาง วอตส์แอปป์ (Whatsapp) ของแฮลท์เซิร์ฟ (HealthServe): +65 31385488
- บริการ เทเล-บีเฟรน:
bit.ly/hstok2me

อยากเป็นเพื่อนกับคนสิงคโปร์?

สมัครได้ที่ <http://m.me/sgWePals>

ข้อมูลเพิ่มเติม:

- ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อโควิด-19:
<http://covid19.healthserve.org.sg>
- ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
www.sgmigrant.com

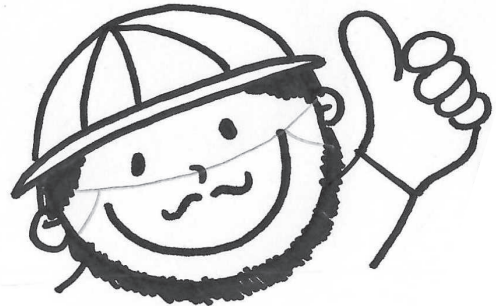
เพื่อนที่รัก

เราหวังว่าหนังสือคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับคุณ

ถ้าอยากตามกิจกรรมของเราเช่น วิดีโอไลฟ์สดกับ
วิทยากรต่างๆ ช่วยไลค์และติดตามเพจเราใน Facebook
ที่ www.facebook.com/mybrothersg

เพื่อนๆ ที่อาศัยในสิงคโปร์ (My Brother SG)

  ไลค์ เพจเราใน Facebook:
@MyBrotherSG



CREDITS

Illustrations and Curation:

Dr Tam Wai Jia

Graphic Design:

Lydia Phoon

Special Thanks To:

Prof Dale Fisher

Prof Chong Yap Seng

Prof Aymeric Lim

A/Prof Malcolm Mahadevan

Omar Faruque Shipon

Dr Louisa Sun

Dr Muntasir Mannan Choudhury

Dr Hamid Razak

Dr Abhishek Mathew Abraham

Justin Paul

Jewel Yi

Ministry of Manpower

Our Student Engagement Team:

Avelyn Aw

Shaun Lim

Ong Hui Juan

Sachi Sabharwal

Jodie Hung

Translators:

Naheed Akhter

Tulika Mitra

Subrata Das

Dr Abhik Roychoudhury

Malina Halim

Dharshini Manoharan

Kripashree Suryaprakash

Ranganathan Senguttuvan Krithika

Nivaashini Suriya kumar

Uma Kanagalingam

Grace Tan Soo Woon

Shaohua Liu

Lian Yaqing

Zander Lim

Rachel Huei-Sook Park

Min Maung Maung Thant

Aishwarya Nishikant Kunte

Daksha Jhahharia

Aiswarya Panda

Bhavya Gupta

Sakshi Pradyumn

Rishikesh Nittala

Ramapadma Namuduri

Tilak Raj S

Nandelli Sai Krishna Rao

Joy Lim Xin

Daksha Jhahharia

Sasiwimol

Dr Nares Smitasin



OUR PARTNERS



Yong Loo Lin
School of Medicine



Sponsored by NUS Yong Loo Lin School of Medicine



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com/covid19

9/17-E1