

ความสุขที่กลับมา



การตัดสินใจมาศึกษาต่อที่ National Chung Hsing University คือสิ่งที่ถูกต้องที่สุดสำหรับฉัน และฉันหมายความว่าอย่างนั้นจริงๆ ก่อนหน้าที่จะตัดสินใจมาเรียนที่นี่ ฉันมีความกังวลมากมาย เช่น จะเรียนไหวไหม สภาพแวดล้อมจะเป็นอย่างไร สังคม ที่อยู่ การเดินทาง อาหารการกิน ค่าครองชีพต่างๆ แม้บางอย่างฉันจะหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตได้ แต่สุดท้ายบางคำตอบ ฉันเท่านั้นต้องเป็นผู้ที่ตอบคำถามเหล่านี้ให้กับตัวเอง หากถามว่าที่นี่เป็นมุมนับของฉันในมหาวิทยาลัย สถานที่ฉันลืมไม่ลง ฉันคงต้องตอบว่าสถานที่นั่นคือ Health and Counseling Center, Hui Sun Auditorium

ย้อนกลับไปเมื่อ 2 ปีก่อน ฉันมีภาวะนอนไม่หลับ เครียด และรู้สึกไม่มีความสุข ทั้งที่ความจริงชีวิตของฉันจะมีความสุขดี ฉันตั้งใจเรียน และมีผลการเรียนที่ยอดเยี่ยมตามความตั้งใจของฉัน แต่อยู่ดีๆฉันกลับรู้สึกประหม่า และเสียความมั่นใจ ฉันตกอยู่ในสภาวะนั้นอยู่พักใหญ่ ฉันเริ่มอยากร้องไห้อย่างไม่มีเหตุผลเวลาที่อยู่คนเดียว ฉันจึงพยายามตั้งสติและหาคำตอบให้กับตัวเองว่ามันเกิดอะไรขึ้นกันแน่ ฉันต้องทำอย่างไรต่อไป และฉันจะสามารถแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร ในที่สุดฉันตัดสินใจที่จะหาคนช่วยฉันแก้ปัญหาเนื่องจากฉันไม่ยอมรับกวนคนอื่น จิตแพทย์ จึงเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด ฉันตัดสินใจที่จะหาข้อมูลทันที และโชคดีมากที่มหาวิทยาลัยของเรามี mental health consultation service เมื่อทราบข้อมูลฉันจึงตัดสินใจเดินเข้าไปขอคำปรึกษา ฉันจะไม่สามารถพบจิตแพทย์ได้ทันทีในวันนั้น เนื่องจากต้องมีการนัดหมายล่วงหน้า หลังจากลงชื่อแจ้งความประสงค์เรียบร้อย ทางศูนย์ก็ได้อีเมลนัดวันเข้ารับการรักษา ตลอดเวลาที่เริ่มการรักษา ฉันรู้สึกมีความมั่นใจกลับมามากขึ้นเรื่อยๆ มันไม่ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน แต่ฉันกลับรู้สึกถึงความสบายใจ อาจเป็นเพราะบางคำถามจากนักจิตวิทยา ทำให้มุมมองบางอย่างฉันเปลี่ยนไป ฉันรู้สึกว่าฉันกลับมามีความสุขอีกครั้ง และนั่นคือสิ่งที่ฉันต้องการมากที่สุด หลายคนอาจจะกังวล หลายคนอาจจะอาย หากคนอื่นรู้ว่าเราต้องพบจิตแพทย์ แต่สำหรับฉัน ฉันเลือกที่จะเดินเข้าไปพบจิตแพทย์อย่างมีความหวัง และฉันไม่เคยปิดบังเรื่องการเข้าพบจิตแพทย์เลย นับตั้งแต่วันที่ฉัน

เริ่มรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น ฉันโศประสบการณ์นี้ลงไปโซเชียลมีเดียของฉัน ผลลัพธ์ที่ตามมาคือ มีคนหลายคนเข้ามาปรึกษาฉัน ถึงแนวทางการเข้าพบนักจิตวิทยาและการบำบัด นั่นแสดงว่ามีคนหลายคนที่ยังอยู่ในสภาวะคล้ายกับฉัน แต่เขาเหล่านั้นอาจจะไม่เคยสังเกตตัวเองมาก่อน หรืออาจจะไม่รู้ว่าควรต้องทำอะไร หรือปรึกษาใคร และสิ่งหนึ่งที่ฉันมักบอกคนใกล้ตัวเสมอ เวลาารู้สึกไม่สบายเราต้องไปหาหมอไม่ว่าร่างกายหรือจิตใจ เพราะบางอย่างอาจจะไม่สามารถหายได้ด้วยตัวเอง

ไม่นานมานี้ ทาง OIA ได้ส่งอีเมลประชาสัมพันธ์ เรื่องช่องทางการเข้ารับการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตฟรีจากนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ของมหาวิทยาลัย ฉันรู้สึกประทับใจมากที่ทาง OIA ให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาต่างชาติ ที่ผ่านมามีปัญหาสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่หลายคนมองข้าม แต่ด้วยสถานการณ์วิกฤตต่างๆ ทำให้คนจำนวนมากต้องเผชิญปัญหาสุขภาพจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือแม้แต่นักศึกษาต่างชาติ บางคนที่ต้องมาอยู่ต่างประเทศตามลำพัง นักศึกษาเหล่านั้นจะอาจมีความกังวลมากกว่าปกติ ไม่ว่าจะเรื่องภาษาหรือสิ่งใหม่ๆที่ต้องเผชิญ รวมถึงเรื่องการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น ดังนั้นการที่ทางมหาวิทยาลัยให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา อาจเพิ่มความสบายใจให้กับผู้ปกครองมากขึ้นอีกด้วย

ปัจจุบันนี้ ฉันมีความสุขดี และฉันรู้สึกมีความสุขมากกว่าเก่า หลังจบการบำบัดครั้งนั้น ฉันยังไม่ได้กลับไปไหนอีก ย้อนกลับไปวันนั้น ฉันรู้สึกขอบคุณตัวเองที่สังเกตความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง การยอมรับความจริง และเลือกที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้น ทำให้ฉันยิ้มได้อีกครั้งในวันนี้ สถานที่ที่พิเศษของฉัน อาจไม่เหมือนคนอื่น สำหรับฉันที่ฉันอยู่แล้วมีความสุขและรู้สึกสบายใจนั้นคือสถานที่ที่พิเศษที่สุดแล้ว

From: 國立中興大學國際事務處外籍與大陸學生事務組
<asia@studem@mail.nchu.edu.tw>
Date: 29 July BE 2565 16:25:40 GMT+8
To: undisclosed-recipients;
Subject: [Health and Counseling Center]
Application for Free Mental Health Consultation Services

Dear Students,

Our Health and Counseling Center are honored to have invited a psychiatrist providing consultation services in our school. The consultation services are **FREE**.

Who are eligible to apply?
Students who are suffering from **DEPRESSION, ANXIETY, INSOMNIA**, or other mental symptoms.

Date: 08/23, 09/06, 09/20, 10/04, 10/18, 11/01, 11/15, 11/29, 12/13, 12/27
Time: 9 am till 12 noon(40 minutes per consultation service)
Venue: Health and Counseling Center, 4th Floor, Hui-Sun Auditorium
How to apply: Please come to Health and Counseling Center in person and fill out an application form
Psychiatrist: Doctor 林達偉 from 漸漸身心診所

PS: Our services will not prescribe any medicines and diagnoses. If you have any related demands, please see a doctor directly.

For any further information, please scan the QR code in the picture.

Sincerely,
OIA

國立中興大學
國際事務處健康及諮商中心
精神醫療諮詢服務

服務對象&內容:

- (1) 本校學生: 若你正因憂鬱、焦慮、失眠或其他身心症狀感到困擾而求助無門，但又對就醫充滿各種擔心或疑慮，可以來與身心科醫師進行諮詢。
- (2) 本校教職員工: 僅提供關於教學現場或學生輔導時遇到的困擾，或是對學生特殊狀況的諮詢，不提供個人問題之諮詢。

注意: 本服務不會開立任何藥物或診斷，有相關需求者請直接就醫。

服務時間:

- (1) 採預約制，名額有限！即日起開放預約~
- (2) 週四 15:00-17:00 (05/26、06/16)
- (3) 週二 09:00-12:00 (07/26、08/23、09/06、09/20、10/04、10/18、11/01、11/15、11/29、12/13、12/27)
- (4) 每次諮詢時間40分鐘 (例: 09:00-09:40、10:00-10:40、11:00-11:40)

服務地點:
應孫堂四樓健康及諮商中心

預約方式:
請親自到應孫堂四樓填表申請

服務醫師:
漸漸身心診所 林達偉醫師

QR Code: 使用規定說明請掃