

ສິ່ງທີ່ຄວນກ້າງວິນກ່ຽວກັບ ຕົວທ່ານເອງ?

CONCERNED ABOUT YOURSELF ?

A Guide for those concerned
about their own health and well-being.

ຄູ່ມືສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມກ້າງວິນ ດ້ານສຸຂະພາບ
ແລະ ສະຫວັດດີການທີ່ດີ



HOW YOU MIGHT BE FEELING...

Every year, many people migrate for work. Some get into difficult and sometimes dangerous migration situations or are victims of human trafficking. People who have been trafficked often experience many abuses, including violence, threats, terrible work conditions, deprivation of food or water and their freedoms. Many have been treated like slaves. After an experience like this, many people suffer pain and distress and most have worries about their future.

After your experience, you might have some or all of these feelings. You might be concerned about your physical health. You might be feeling sad or anxious or scared about the future. Sometimes these feelings make it difficult for people to do normal daily activities or feel “normal” with family and friends.

To help you and other people who have been trafficked understand more about these problems and to seek help to feel better let's 'observe' yourself and your friends, if in the last four week, have you/your friends experience these symptoms:



HEALTH PROBLEM

- ✚ Dizzy Spells
- ✚ Headaches
- ✚ Back Pain
- ✚ Feeling completely exhausted
- ✚ Difficulty remembering things/memory problems

FEELINGS

- ♥ Crying easily
- ♥ Worrying too much about things
- ♥ Feeling lonely
- ♥ Blaming yourself for things
- ♥ Difficulty falling asleep or staying asleep
- ♥ Feeling tense or keyed up
- ♥ Headaches
- ♥ Nervousness or shaking inside
- ♥ Avoiding thoughts or feelings associated with the traumatic or hurtful events
- ♥ Sudden emotional or physical reaction when reminded of the most hurtful or terrifying events
- ♥ Recurrent thoughts or memories of the most hurtful or terrifying events
- ♥ Feeling on guard
- ♥ Feeling as if you don't have a future
- ♥ Feeling that you have less skills than you had before
- ♥ Difficulty concentrating
- ♥ Feeling jumpy, easily startled

ທ່ານອາດກຳລັງຮູ້ສຶກ...

ທຸກປີ ມີຄົນຈຳນວນຫຼາຍ ພາກັນເຄື່ອນຍ້າຍຖິ່ນຖານເພື່ອຊອກວຽກເຮັດ . ບາງຄົນມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກລຳບາກ ແລະ ບາງຄັ້ງກໍປະສົບກັບເຫດການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ ໃນລະຫວ່າງການເຄື່ອນຍ້າຍ ຫຼື ຕົກເປັນຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກການຄ້າມະນຸດ. ບຸກຄົນທີ່ຕົກເປັນຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກການຄ້າມະນຸດມັກຈະຖືກລວງລະເມີດຫຼາຍຢ່າງ ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ, ການຂົ່ມຂູ່, ສະພາບການເຮັດວຽກທີ່ບໍ່ດີ, ການຂາດອາຫານ ຫຼື ນ້ຳ, ແລະ ການຖືກລະເມີດສິດເສລີພາບ. ຫລາຍຄົນໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຄືກັບ ເປັນທາດ. ພາຍຫຼັງທີ່ຜ່ານປະສົບການຄືແນວນີ້, ຫຼາຍຄົນຕ້ອງປະສົບກັບຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ຄວາມຍາກລຳບາກ ແລະ ສວນຫຼາຍມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບອະນາຄົດຂອງ ພວກເຂົາ.

ຈາກປະສົບການຂອງທ່ານດັ່ງກ່າວ, ສ່ວນໜຶ່ງ ຫລື ທັງໝົດອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກ ເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ທ່ານອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ຫຼື ກັງວົນໃຈ ຫຼື ຢ້ານກ່ຽວກັບອະນາຄົດ ຂອງຕົນ. ບາງຄັ້ງຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ ບາງຄົນ ມີຄວາມລຳບາກ ໃນການເຮັດກິດຈະກຳໃນຊີວິດປະຈຳວັນໃຫ້ເປັນປົກກະຕິ ຫຼື ມີຄວາມຮູ້ສຶກເປັນ “ປົກກະຕິ” ກັບຄອບຄົວແລະຫມູ່ເພື່ອນໆ.

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ແລະ ບຸກຄົນທີ່ຕົກເປັນຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກການຄ້າມະນຸດເຂົ້າໃຈ ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ຊອກຫາວິທີຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ດີຂຶ້ນ, ຂໍໃຫ້ ‘ສັງເກດ’ ຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ ວ່າໃນໄລຍະສີ່ອາທິດທີ່ຜ່ານມາ, ທ່ານ / ເພື່ອນໆຂອງທ່ານມີອາການເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່:



ບັນຫາສຸຂະພາບ

- ✚ ວິນຫົວ
- ✚ ເຈັບຫົວ
- ✚ ເຈັບຫຼັງ
- ✚ ຮູ້ສຶກເມື່ອຍຫຼາຍ
- ✚ ມີບັນຫາການຈື່ຈຳສິ່ງຕ່າງໆ / ບັນຫາຄວາມຈຳ

ຄວາມຮູ້ສຶກ

- ♥ ຮ້ອງໃຫ້ງ່າຍ
- ♥ ກັງວົນຫຼາຍເກີນໄປກ່ຽວກັບສິ່ງຕ່າງໆ
- ♥ ຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວ
- ♥ ຕຳນິຕົວເອງ ໃນເລື່ອງຕ່າງໆ
- ♥ ນອນຫລັບຍາກ ຫຼື ຮູ້ສຶກຢາກນອນຕະຫຼອດເວລາ
- ♥ ຄວາມຮູ້ສຶກວິຕົກກັງວົນ
- ♥ ເຈັບຫົວ
- ♥ ກັງວົນໃຈ ຫຼື ຫົວໃຈສັ່ນ
- ♥ ຫຼີກເວັ້ນຄວາມຄິດ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບເຫດການທີ່ເຈັບປວດ ຫຼື
- ♥ ເປັນອັນຕະລາຍ
- ♥ ມີປະຕິກິລິຍາທາງອາລົມ ຫຼືທາງກາຍ ກະທັນຫັນໃນເວລາທີ່ຄິດເຖິງເຫດການທີ່ເຈັບປວດທີ່ສຸດ ຫຼື ໜ້າຢ້ານກົວທີ່ສຸດ
- ♥ ຄິດເຖິງເຫດການ ຫຼື ຄວາມຊົງຈຳທີ່ເຈັບປວດທີ່ສຸດ ຫຼື ໜ້າຢ້ານກົວທີ່ສຸດ
- ♥ ຮູ້ສຶກບໍ່ປອດໄພ
- ♥ ຮູ້ສຶກວ່າທ່ານບໍ່ມີອະນາຄົດ
- ♥ ຮູ້ສຶກວ່າທ່ານມີຄວາມສາມາດໜ້ອຍກ່ວາແຕ່ກ່ອນ
- ♥ ບໍ່ຄ່ອຍມີສະມາທິ
- ♥ ຮູ້ສຶກຫວາດລະແວງ, ຕົກໃຈ

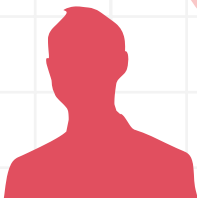
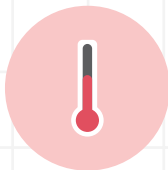
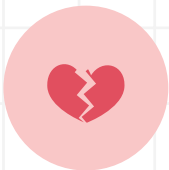
WHAT CAN YOU DO?

People may experience different bad situations that can cause different health problems. It is normal for you to need or want some medical care or other help afterwards to make you feel better, to help you recover. With help, you are likely to feel better faster.

If you have been affected by any of the experiences described above or if you or someone you know is currently suffering abuse or similar health issues, there are sources of help and advice available. Below are contact details for some of the organisations that can help. Information you provide will be kept confidential and no action will be taken without your agreement.

Under the protection of trafficking victim scheme stated in the Thai Anti-Trafficking in Persons Act B.E.255, as survivors from trafficking, you are entitled for receiving assistances on medical treatment, social and psychological recovery support and treatment (Article 33), therefore

DO NOT HESITATE to ask for help!



ທ່ານສາມາດເຮັດແນວໃດໄດ້?

ຄົນເຮົາອາດພົບກັບສະຖານະການທີ່ບໍ່ດີຕ່າງ ເຊິ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບແຕກຕ່າງກັນ. ມັນເປັນເລື່ອງບົກກະຕິສໍາລັບທ່ານທີ່ຕ້ອງການການດູແລທາງການແພດບາງຢ່າງ ຫຼື ການຊ່ວຍເຫຼືອອື່ນໆ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ, ທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຟື້ນຟູ. ດ້ວຍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຫຼົ່ານີ້, ທ່ານຈະມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະດີໄວຂຶ້ນ.

ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກປະສົບການໃດໆທີ່ອະທິບາຍຂ້າງເທິງ ຫຼື ຖ້າທ່ານວ່າທ່ານຫຼື ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກເປັນທຸກຈາກການລ່ວງລະເມີດ ຫຼື ມີບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຄ້າຍຄືກັນ, ຂໍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າມີແຫລ່ງທີ່ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດການຕິດຕໍ່ພົວພັນ ອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ສາມາດໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໄດ້. ຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານໃຫ້ຈະຖືກຮັກສາໄວ້ເປັນຄວາມລັບ ແລະ ຈະບໍ່ມີການດໍາເນີນການຢ່າງອື່ນນອກເໜືອຂໍ້ຕົກລົງກັບທ່ານ.

ພາຍໃຕ້ໂຄງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຄຸ້ມຄອງຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍຈາກການຄ້າມະນຸດ ຕາມທີ່ລະບຸໃນ ກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການປ້ອງກັນ ແລະ ປາບປາມການຄ້າມະນຸດ ປີ 2008. ທ່ານໃນຖານະເປັນບຸກຄົນເຊິ່ງເປັນຜູ້ເສຍຫາຍຈາກການກະທໍາຄວາມຜິດຖານຄ້າມະນຸດແມ່ນມີສິດໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຢ່າງເໝາະສົມໃນການຮັກສາພະຍາບານ, ການຟື້ນຟູທາງຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈ (ມາດຕາ 33).

ສະນັ້ນຢ່າລັງເລທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ!



WHERE CAN YOU GET HELP?

THAILAND

One Stop Crisis Center Hotline	1300 (24 hrs, everyday)
Department of Mental Health Hotline	1323, 1667 (24 hrs, everyday)
Foundation for Women	02-433-5149
Labour Rights Promotion Network Foundation (LPN)	034-434-726, 086-163-1390, 089-417-7709
Stella Maris Seafarer's Centre	
Songkhla	074-313-409
Chonburi	038-771-313, 081-401-2816, 089-150-7400
International Organization for Migration (IOM)	
Ranong Office	077-822-323 (Thai), 092-264-2833 (Myanmar)
Maesot Office	055-54-6645 (Thai), 085-649-1311 (Myanmar)

LAOS

Department of Social Welfare (856-21) 252685,
213003

The Center for Counselling and Protection of Women and
Children 1362
(8:00am-4:00pm, Monday – Friday)

ບ່ອນໃດທີ່ທ່ານສາມາດຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ?

ໃນປະເທດໄທ:

ສາຍດ່ວນສຸກເສີນ	1300 (ໂທໄດ້ 24 ຊົ່ວໂມງ, ທຸກວັນ)
ສາຍດ່ວນກົມສຸຂະພາບຈິດ	1323, 1667 (ໂທໄດ້ 24 ຊົ່ວໂມງ, ທຸກວັນ)
ມູນນິທິສຳລັບແມ່ຍິງ	02-433-5149
ມູນນິທິເຄືອຂ່າຍສິ່ງເສີມຄຸນນະພາບຊີວິດ ແຮງງານ (LPN)	034-434-726, 086-163-1390, 089-417-7709
ສູນອະພິບານຜູ້ເດີນທາງ	
ຈັງຫວັດສົງຂລາ	074-313-409
ຈັງຫວັດຊົນບຸລີ	038-771-313, 081-401-2816, 089-150-7400
ອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນເພື່ອການເຄື່ອນຍ້າຍ ຖິ່ນຖານ (IOM)	
ສຳນັກງານຈັງຫວັດລະນອງ	077-822-323 (ໄທ), 092-264-2833 (ມຽນມາ)
ສຳນັກງານອຳເພີແມ່ສອດ	055-54-6645 (ໄທ), 085-649-1311 (ມຽນມາ)

ສປປ.ລາວ

ກະຊວງແຮງງານ ແລະ ສະຫວັດດີການສັງຄົມ (856-21) 252685, 213003

ສູນໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ແລະ ໃຫ້ການປຶກາປ້ອງແມ່ຍິງ 1362

ແລະເດັກ

(ເປີດ8.00ໂມງ-16.00ໂມງ, ວັນຈັນ – ວັນສຸກ)

NOTES / ບັນທຶກ

NOTES / ບັນທຶກ

NOTES / ບັນທຶກ

NOTES / ບັນທຶກ

**International Organization for Migration
(IOM) Thailand**

18th Floor Rajanakarn Building, 3 South Sathorn Road,
Sathorn District, Bangkok 10120, Thailand

Tel: +66.2 343 93 00

Fax: +66.2 343 93 99, +66.2 286 18 18