

มีเรื่องอะไร กวนใจหรือเปล่า?

CONCERNED ABOUT YOURSELF ?

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

คู่มือสำหรับ ผู้ที่มีความกังวล
เกี่ยวกับสุขภาพและ สวัสดิภาพ



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

คุณอาจจะกำลังรู้สึก...

ผู้คนจำนวนมากต้องอพยพย้ายถิ่นฐานเพื่อการทำงานทุกปี บางคนประสบกับความยากลำบากและบางครั้งก็พบกับเหตุการณ์ในระหว่างการอพยพที่อันตรายหรือตกเป็นเหยื่อของการค้ามนุษย์ บุคคลที่ตกเป็นเหยื่อของการค้ามนุษย์มักจะพบกับการล่วงละเมิดจำนวนมาก ซึ่งได้แก่ความรุนแรง การถูกคุกคาม สภาพการทำงานที่เลวร้าย การขาดแคลนอาหารหรือน้ำและการละเมิดสิทธิเสรีภาพ หลายคนได้รับการปฏิบัติเหมือนทาส หลังจากที่ได้รับประสบการณ์เช่นนี้หลายคนประสบกับความเจ็บปวดและความทุกข์และส่วนใหญ่มีความกังวลเกี่ยวกับอนาคตของพวกเขา

จากประสบการณ์ของคุณดังกล่าว อาจจะมีบางส่วนหรือทั้งหมดของความรู้สึกเหล่านี้ คุณอาจจะกังวลเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของคุณเอง คุณอาจจะรู้สึกเศร้าหรือกังวลหรือกลัวเกี่ยวกับอนาคต บางครั้งความรู้สึกเหล่านี้สำหรับบางคนมันยากที่จะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นปกติหรือรู้สึกว่าเป็นปกติ" กับครอบครัวและเพื่อนๆ

เพื่อช่วยให้คุณและคนอื่นๆที่ตกเป็นเหยื่อการค้ามนุษย์เข้าใจเกี่ยวกับปัญหาเหล่านี้และขอความช่วยเหลือเพื่อบรรเทาให้มีความรู้สึกดีขึ้น โปรด'สังเกต'ตัวคุณเองและเพื่อนๆของคุณถ้าในช่วงสี่สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณ/เพื่อนๆของคุณมีอาการเหล่านี้



ปัญหาสุขภาพ

- ✚ มีอาการหน้ามืดวิงเวียน
- ✚ มีอาการปวดหัว
- ✚ มีอาการปวดหลัง
- ✚ รู้สึกเหนื่อยล้าอย่างมาก
- ✚ มีปัญหาด้านการจดจำสิ่งต่างๆ/ปัญหาเกี่ยวกับความจำ

ความรู้สึก

- ♥ ร้องไห้ได้อย่างง่ายดาย
- ♥ กังวลมากเกินไปเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ
- ♥ รู้สึกเหงา
- ♥ โทษตัวเองสำหรับสิ่งต่างๆ
- ♥ รู้สึกนอนหลับยากหรือต้องการหลับตลอดเวลา
- ♥ รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล
- ♥ ปวดหัว
- ♥ มีความกังวลใจหรือใจสั่นอยู่ภายใน
- ♥ หลีกเลี่ยงการใช้ความคิดหรือความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เจ็บปวด
- ♥ มีปฏิกิริยาทางอารมณ์หรือทางกายอย่างฉับพลันเมื่อนึกถึงเหตุการณ์ที่เป็นเจ็บปวดที่สุดหรือน่ากลัวที่สุด
- ♥ นึกถึงเหตุการณ์หรือความทรงจำที่เจ็บปวดที่สุดหรือน่ากลัวที่สุด
- ♥ รู้สึกไม่ปลอดภัย
- ♥ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีอนาคต
- ♥ รู้สึกว่าตัวเองมีทักษะน้อยกว่าที่เคยเป็น
- ♥ รู้สึกไม่มีสมาธิ
- ♥ รู้สึกหวาดระแวงตกใจง่าย

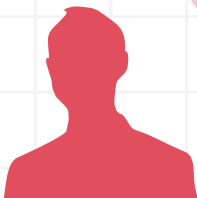
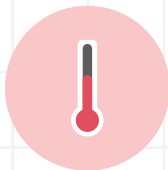
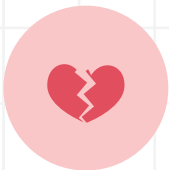
WHAT CAN YOU DO?

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!



อะไรที่คุณสามารถทำได้?

คนเราอาจพบสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ ที่สามารถทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกัน มันเป็นเรื่องปกติที่คุณจะต้องการการดูแลทางการแพทย์บางอย่างหรือความช่วยเหลืออื่น ๆ หลังจากนั้นเพื่อทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น ช่วยคุณฟื้นฟู ด้วยความช่วยเหลือเหล่านี้ คุณจะมีแนวโน้มที่จะรู้สึกหายดีเร็วขึ้น

ถ้าคุณได้รับผลกระทบจากประสบการณ์ใด ๆ ที่อธิบายข้างต้น หรือถ้าคุณหรือใครก็ตามที่คุณรู้จักขณะนี้พวกเขากำลังเป็นทุกข์จากการละเมิดหรือปัญหาสุขภาพที่คล้ายกัน โปรดทราบว่า มีแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำ ด้านล่างนี้เป็นรายละเอียดการติดต่อขององค์กรที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ ข้อมูลที่คุณให้ จะถูกเก็บไว้เป็นความลับและไม่มีการดำเนินการอื่นใดหากไม่ได้รับความยินยอมจากคุณ

ภายใต้กรอบความช่วยเหลือและคุ้มครองสวัสดิภาพผู้เสียหายจากการค้ามนุษย์ดังที่กล่าวไว้ในพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์พ.ศ. ๒๕๕๑ ระบุไว้อย่างชัดเจนว่าผู้เสียหายจากการกระทำความผิดฐานค้ามนุษย์มีสิทธิ์ที่จะได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมในเรื่องการรักษาพยาบาล การบำบัดฟื้นฟูทางร่างกายและจิตใจ (มาตราที่ 33)

ดังนั้นจึงอย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือ!



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)

คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้ที่ไหน?

ในประเทศไทย

สายด่วนศูนย์ช่วยเหลือสังคม	1300 (24 ชั่วโมง ทุกวัน)
สายด่วนกรมสุขภาพจิต	1323, 1667 (24 ชั่วโมง ทุกวัน)
มูลนิธิผู้หญิง	02-433-5149
มูลนิธิเครือข่ายส่งเสริม คุณภาพชีวิตแรงงาน (LPN)	034-434-726, 086-163-1390, 089-417-7709
ศูนย์อภิบาลผู้เดินทางทะเล	
สงขลา	074-313-409
ชลบุรี	038-771-313, 081-401-2816, 089-150-7400
องค์การระหว่างประเทศ เพื่อการโยกย้ายถิ่นฐาน (IOM)	
ศูนย์จังหวัดระนอง	077-822-323 (ไทย), 092-264-2833 (เมียนมา)
ศูนย์อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก	055-54-6645 (ไทย), 085-649-1311 (เมียนมา)

NOTES / บันทึก

NOTES / บันทึก

NOTES / บันทึก

NOTES / บันทึก

NOTES / บันทึก

NOTES / บันทึก

**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