

ความผิดปกติทางจิตเวช



Anxiety disorders – Thai

ความผิดปกติทางจิตเวชเกี่ยวกับความรู้สึกที่มากกว่า
รู้สึกเครียด-เป็นอาการไม่สบายหนัก ผู้ที่มีความผิดปกติทางจิต
เวชพบว่าการใช้ชีวิตประจำวันดำเนินไปอย่างยากลำบาก

ความผิดปกติทางจิตเวชเกิดขึ้นมาก เท่าไร?

ความผิดปกติทางจิตเวชเป็นความผิดปกติทางจิตใจที่เกิดขึ้น
มากที่สุดใออสเตรเลีย หนึ่งในสิบคนจะมีประสบการณ์ผิดปกติ ทางจิต
เวชเกิดขึ้นในสักปีหนึ่ง – ผู้หญิงประมาณหนึ่งใน 12 คนและผู้ชายหนึ่งใน 8 คน
ประชากรหนึ่งใน 4 คนจะมีประสบการณ์ ผิดปกติทางจิตเวชสักครั้งหนึ่งใน
ชีวิต

อะไรเป็นสาเหตุของความผิดปกติทางจิตเวช?

เชื่อว่าปัจจัยร่วมกันหลายอย่างที่ก่อให้เกิดความผิดปกติทางจิต
เวชขึ้น ซึ่งได้แก่:

- ครอบครัวมีประวัติว่ามีปัญหาทางสุขภาพจิต
- เหตุการณ์เศร้าสลดที่เกิดขึ้นในชีวิต
- อาการเจ็บป่วยเรื้อรังทางร่างกาย
- บังคับทางบุคคลิก

ประเภทของความผิดปกติทางจิตเวช

-อาการและ สัญญาณ

มีประเภทของความผิดปกติทางจิตเวชหลายประเภท โดยมี อาการและ
สัญญาณต่างกัน

ความผิดปกติทางจิตเวชทั่วไป

(Generalised Anxiety Disorder – GAD)

ความผิดปกติทางจิตเวชทั่วไปครอบคลุมถึงความรู้สึกวิต
กกังวลที่เกิดขึ้นเป็นส่วนมากในช่วงระยะเวลาอันยาวนาน ผู้ที่อาจมีความ
ผิดปกติทางจิตเวชทั่วไป (GAD) ถ้าในเวลาหกเดือนหรือ นานกว่าเขามี
ความรู้สึกดังต่อไปนี้มากกว่าวันที่ไม่รู้สึก

- รู้สึกเป็นห่วงมาก ใช่ ไม่ใช่
- พบว่ายากที่จะระงับความเป็นห่วง ใช่ ไม่ใช่
- พบว่าความเป็นห่วงทำให้ยากในการ
ประกอบกิจวัตรประจำวัน(เช่น ทำงาน เรียน
พบปะกับเพื่อนๆหรือครอบครัว) ใช่ ไม่ใช่

ถ้าคนๆนั้นตอบคำถามว่า “ใช่” ทุกข้อ เขาเคยมีประสบการณ์ดังต่อไปนี้
สามอย่างหรือมากกว่า หรือไม่

- รู้สึกกระวนกระวายหรือเริ่มมีความรู้สึกนั้น ใช่ ไม่ใช่
- รู้สึกเหนื่อยง่าย ใช่ ไม่ใช่
- รู้สึกยากที่จะรวบรวมความตั้งใจ ใช่ ไม่ใช่
- รู้สึกฉุนเฉียว ใช่ ไม่ใช่
- ปวดกล้ามเนื้อ (เช่น เจ็บขากรรไกรหรือหลัง) ใช่ ไม่ใช่
- นอนไม่หลับ (เช่น หลับยาก หรือ
นอนไม่นาน หรือหลับๆตื่นๆ) ใช่ ไม่ใช่

ความกลัว (Phobia)

ความกลัวเป็นสาเหตุที่ทำให้คนรู้สึกกลัวมากต่อสิ่งของ หรือสถานการณ์อย่าง
หนึ่งอย่างใด ผู้ที่อาจเกิดความกลัว ถ้าเขารู้สึก

- คั่นตระหนกมากเมื่อเผชิญกับสิ่งของหรือสถานการณ์โดยเฉพาะ ตัวอย่างเช่น
 - ขณะบินอยู่บนเครื่องบิน ใช่ ไม่ใช่
 - เข้าไปใกล้สัตว์ตัวหนึ่ง ใช่ ไม่ใช่
 - ไปงานสังคม ใช่ ไม่ใช่
 - ไปงานสังคม ใช่ ไม่ใช่
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจจะเป็นสาเหตุให้ต้องเกิดความกลัว เช่น:
 - จำเป็นต้องเปลี่ยนสภาพการทำงาน ใช่ ไม่ใช่
 - ไม่ไปร่วมงานสังคม ใช่ ไม่ใช่
 - ไม่ไปตรวจสุขภาพร่างกาย ใช่ ไม่ใช่
- พบว่ายากลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวัน (เช่น
การทำงาน การเรียน หรือพบปะเพื่อนหรือครอบครัว)
เพราะเขาผู้นั้นจะพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ใช่ ไม่ใช่

ความผิดปกติที่ถูกครอบงำด้วยแรงผลักดันทางจิตใจ

(Obsessive Compulsive Disorder – OCD)

ความผิดปกติ OCD นี้เกิดขึ้นเมื่อมีความนึกคิดที่ไม่ต้องการหรือ
ความคิดที่สอดแทรกแว็บเข้ามา และความกลัวที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่ง
เรียกกันบ่อยๆว่าเป็นอาการที่ถูกครอบงำ อาการที่เกิดขึ้นนี้ทำให้คนพวกนั้นมี
ความรู้สึกว่า จำเป็นต้องทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อที่ตัวเองจะได้ออกจากวงจร
ลวง และสิ่งเหล่านี้แหละคือ แรงผลักดันทางจิตใจ ผู้ที่อาจมีความผิดปกติ OCD
ได้แก่ผู้ที่

- มีความคิดหรือความเป็นห่วงที่ไม่ใช่ปัญหาของชีวิตจริงเกิดขึ้น
ซ้ำๆกัน (เช่น ความคิดว่าผู้ที่ใกล้ชิดคนหนึ่ง
งคนหรือมากกว่าจะถูกทำร้าย) ใช่ ไม่ใช่
- ทำอย่างหนึ่งอย่างใดซ้ำๆกัน และทำเหมือนกันตามลำดับทุกครั้ง
ตัวอย่างเช่น

ความผิดปกติทางจิต



Anxiety disorders – Thai

- ล้างมือ หรือซักเสื้อผ้า
อาบน้ำหรือแปรงฟันอยู่ตลอดเวลา ใช่ ไม่ใช่
- ทำความสะอาดอยู่ตลอดเวลา
จัดของหรือเคลื่อนย้ายใหม่ ทั้งที่บ้าน
ที่ทำงานหรือในรถยนต์ ใช่ ไม่ใช่
- คอยตรวจดูประตูหน้าต่างอยู่ตลอดเวลาว่าปิดล็อกหรือไม่
และ/หรือเครื่องใช้ต่างๆ ปิดหรือยัง ใช่ ไม่ใช่
- รู้สึกโล่งใจชั่วระยะเวลาสั้นๆ หลังจากได้กระทำดังกล่าว
แต่อีกไม่นานก็รู้สึกว่าจะต้องทำซ้ำอีก ใช่ ไม่ใช่
- ตระหนักถึงความรู้สึก ความนึกคิด
และแบบของพฤติกรรมเหล่านี้ไม่มีเหตุผล ใช่ ไม่ใช่
- พบว่าความนึกคิดหรือแบบของพฤติกรรม
เหล่านี้ทำให้เสียเวลามากกว่า 1 ชั่วโมงทุกวัน
และ/หรือขัดจังหวะกิจวัตรประจำวันของผู้คน (เช่น
การทำงาน การเรียนหรือการพบปะกับเพื่อนและครอบครัว) ใช่ ไม่ใช่

ความผิดปกติหลังจากการตั้งเครียดทางจิต

(Post Traumatic Stress Disorder – PTSD)

PTSD ได้แก่ประสบการณ์วิตกกังวลที่ระเบิดออกหลังจากที่ผู้ที่มีอาการช็อคทาง
อารมณ์ครั้งใหญ่จากเหตุการณ์ที่บีบคั้น ซึ่งได้แก่ ความตึงเครียดทางจิต

ผู้ที่มีอาการ PTSD ถ้าเขา/เธอมี

- ประสบการณ์หรือเห็นบางสิ่งบางอย่างที่เกี่ยวข้อง
กับความตาย การบาดเจ็บ การทรมาน หรือการทำร้าย
ที่ทำให้รู้สึกหวาดกลัว หรือช่วยตัวเองไม่ได้ ใช่ ไม่ใช่
- มีความทรงจำที่ทำให้เสียใจหรือความฝันถึงเหตุการณ์
นั้นอย่างบ่อย เป็นเวลาหนึ่งเดือน ใช่ ไม่ใช่
- พบว่ายากในการปฏิบัติภารกิจในชีวิต
(เช่น รู้สึกว่ายากที่จะทำงาน /เรียน
หรือเขากับครอบครัวหรือเพื่อน) ใช่ ไม่ใช่

ถ้าคำตอบคำถามเหล่านี้คือ “ใช่” ในทุกคำถาม และผู้ที่มีประสบ
การณ์ดังต่อไปนี้ อย่างน้อยที่สุดสามอย่าง

- หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเตือนให้นึกถึงเหตุการณ์นั้น ใช่ ไม่ใช่
- ยากในการจดจ่เรื่องราวบางตอนที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น ใช่ ไม่ใช่
- รู้สึกสนใจทำสิ่งที่เคยชอบน้อยลง ใช่ ไม่ใช่
- ยากที่จะเกิดอารมณ์ตอบสนองอย่างลึกซึ้ง
(เช่น เกิดความรักหรือ ความตื่นเต้น) ใช่ ไม่ใช่
- มีความคิดถึงอนาคตน้อยลง
(เช่น เกี่ยวกับอาชีพหรือเป้าหมายของครอบครัว) ใช่ ไม่ใช่

และมีประสบการณ์ดังต่อไปนี้ อย่างน้อยที่สุดสองอย่าง

- หลับยาก (เช่น ฝันร้าย
หรือพบว่าผลอยหลับหรือหลับได้ยาก) ใช่ ไม่ใช่
- โกรธหรือหงุดหงิดง่าย ใช่ ไม่ใช่
- ยากในการรวบรวมความตั้งใจ ใช่ ไม่ใช่
- รู้สึกว่าต้องป้องกันตัวเองเสมอ ใช่ ไม่ใช่
- สะดุ้งง่าย ใช่ ไม่ใช่

ความผิดปกติทางภาวะตื่นตระหนก (Panic Disorder)

ความผิดปกติทางภาวะตื่นตระหนกได้แก่การถูกรบกวนด้วยความรู้สึกตื่น
ตระหนกที่เกิดขึ้นบ่อยๆ การถูกรบกวนด้วยความตื่นตระหนกเป็นความ
รู้สึกวิตกกังวลที่รุนแรงที่ดูเหมือนว่าจะระงับไปไม่ได้ ผู้ที่อาจมีอาการผิด
ปกติทางภาวะตื่นตระหนกภายใน ระยะเวลา 10 นาที เขา/เธอเกิดความ
รู้สึกดังต่อไปนี้ สี่ครั้งหรือมากกว่า

- เหงื่อออก ใช่ ไม่ใช่
- อาการสั่น ใช่ ไม่ใช่
- ใจเต้นเร็ว ใช่ ไม่ใช่
- หายใจไม่ออก ใช่ ไม่ใช่
- สับสน ใช่ ไม่ใช่
- คลื่นไส้ หรือรู้สึกปวดในท้อง ใช่ ไม่ใช่
- ตาลาย มึนงง หรือเป็นลม ใช่ ไม่ใช่
- เป็นเหน็บหรือรู้สึกชู่ซ่า ใช่ ไม่ใช่
- ไม่สนใจตัวเองหรือสิ่งแวดล้อม ใช่ ไม่ใช่
- เกิดความรู้สึกรอนๆ หนาวๆ ใช่ ไม่ใช่
- หวาดกลัวว่าตนเองจะเป็นบ้า ใช่ ไม่ใช่
- หวาดกลัวว่าตนเองจะตาย ใช่ ไม่ใช่

ถ้าตอบคำถาม ทั้งหมดว่า “ใช่” ผู้ที่มีอาการดังต่อไปนี้ด้วยหรือไม่

- รู้สึกหวาดกลัวอยู่เป็นเวลานานหนึ่งเดือนหรือมากกว่า
ว่าจะเกิดความรู้สึกเหล่านี้อีก ใช่ ไม่ใช่

นับว่าสำคัญที่ควรระลึกว่า ผู้ที่มีสมมุติฐานผิดปกติทางด้านความวิตก
กังวลจำนวนมาก จะมีสมมุติฐานผิดปกติทางด้านความวิตกกังวลมากกว่าหนึ่งอย่าง

นับว่าสำคัญด้วยที่ควรระลึกว่า รายการตรวจเช็คนี้เป็นเพียงแนวทางคร่าวๆ เพื่อให้สัง
เกตว่าบางคนมีความผิดปกติทางด้านความวิตกกังวลหรือไม่ เพื่อให้ได้ผลการวิเคราะห์
โรคอย่างสมบูรณ์จำเป็นต้องไปหาแพทย์



รักษาความผิดปกติทางด้านวิตกกังวลอย่างไร

มีการรักษาหลายวิธีที่ทำได้

การรักษาทางจิตวิทยา

การรักษาทางจิตวิทยาไม่เพียงแต่อาจช่วยให้อาการวิตกกังวลดีขึ้น แต่สามารถช่วยป้องกันไม่ให้ความวิตกกังวลเกิดขึ้นอีกโดยทั่วไปแล้วนับเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการรักษาความผิดปกติทางด้านวิตกกังวล การรักษาทางจิตวิทยาสามารถช่วยให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงของความคิด และการที่เขาคอบได้สถานการณ์บางอย่าง ซึ่งจะช่วยให้พ้นจากความผิดปกติและป้องกันไม่ให้อาการนั้นกลับคืนมาอีก ปฏิบัติการทางจิตวิทยาตามปกติแล้วดำเนินการโดยนักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สุขภาพจิต

การรักษาด้วยยา

ขณะที่โดยทั่วไปในการรักษาความผิดปกติทางด้านวิตกกังวลจะเลือกการรักษาทางจิตวิทยาเป็นวิธีแรก การรักษาด้วยยาก็มีบ้างช่วยได้มาก ยาแก้อาการเครียดทางประสาทบางชนิดอาจช่วยควบคุมความผิดปกติทางด้านวิตกกังวลอย่างได้ผลดี รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเภทยาที่มีประสิทธิภาพในการรักษา

หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ www.beyondblue.org.au หรือโทรศัพท์สายข้อมูล *beyondblue* หมายเลข 1300 22 4636 (โทรศัพท์ท้องถิ่น)

ยาเบนโซไดอะซีพีน (Benzodiazapines) ลดความตึงเครียดโดยไม่มีผลต่อการนอนหลับ เป็นเบนโซไดอะซีพีนบางประเภท เช่น อัลปราโซแลม (Xanax) ใช้รักษาความผิดปกติทางด้านวิตกกังวลได้ อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามโดยทั่วไปแล้วก็ไม่แนะนำให้ใช้ เป็นเบนโซไดอะซีพีนติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เนื่องจากอาจทำให้เกิดยาได้

ท่านจะช่วยเหลือตัวเองได้อย่างไรถ้าท่านเกิดมีความผิดปกติทางด้านวิตกกังวล

- หลีกเลี่ยงเปลี่ยนแปลงสำคัญในชีวิต
- แก่ความขัดแย้งส่วนตัวทันทีที่เกิดขึ้น
- เข้าร่วมทำกิจกรรมที่สนุกสนาน
- ขอความช่วยเหลือจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ
- ฝึกเทคนิคการหายใจและการคลายกล้ามเนื้อ
- หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความผิดปกติทางด้านวิตกกังวล
- ตั้งระเบียบให้อ่อนหลับสบาย
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ลดการใช้อัลกอฮอล์และยาอื่น ๆ

จะช่วยเหลือผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านวิตกกังวลอย่างไร

- บอกให้ผู้อื่นรู้ ถ้าท่านสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของเขา

- ใช้เวลาพูดคุยถึงประสบการณ์ต่างๆของผู้อื่น และให้เขารูว่าท่านคอยรับฟังโดยไม่วิพากษ์วิจารณ์
- แนะนำให้ผู้อื่นไปปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ และ/หรือช่วยจัดทำนัดหมายให้เขาพบกับแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ
- พาผู้อื่นไปหาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ
- ช่วยผู้อื่นหาข้อมูลเกี่ยวกับความผิดปกติทางด้านวิตกกังวล
- กระตุ้นให้ผู้อื่นพยายามหลับนอนให้พอ ให้ออกกำลังกาย ทานอาหารถูกต้อง และใช้ยุทธวิธีช่วยตัวเอง
- เชิญผู้อื่นออกไปเที่ยวข้างนอกและพูดคุยด้วยเสมอ พร้อมทั้งกระตุ้นเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวให้ทำอย่างเดียวกัน แต่ต้องไม่กดดันให้ผู้อื่นต้องเข้าร่วม
- กระตุ้นให้ผู้อื่นเผชิญกับความหวาดกลัวโดยได้รับความสนับสนุนจากแพทย์หรือนักจิตวิทยา
- ติดต่อแพทย์หรือโรงพยาบาล ถ้าผู้อื่นอาจเป็นอันตรายแก่ตนเอง หรือแก่ผู้อื่น

ขอความช่วยเหลือได้จากที่ไหน

- แพทย์ที่เป็นอายุรแพทย์ (GP) คือบุคคลแรกที่เหมาะสมที่สุด ในบางกรณีอาจส่งตัวผู้อื่นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิต เป็นคนว่านักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ สำหรับรายชื่ออายุรแพทย์ที่มีความชำนาญในการรักษาความผิดปกติทางด้านวิตกกังวล หาได้จากเว็บไซต์ www.beyondblue.org.au และคลิกที่ Get Help หรือโทรศัพท์สายข้อมูล *beyondblue* หมายเลข 1300 22 4636 (โทรศัพท์ท้องถิ่น)
- จิตแพทย์เป็นแพทย์ที่มีความชำนาญทางด้านสุขภาพจิต มีความสามารถ ออกความเห็นทางการแพทย์และทางจิตวิทยา ทำการทดสอบ ทดลองการแพทย์และสั่งยา จิตแพทย์บางคนใช้วิธีการรักษาทางจิตวิทยา
- นักจิตวิทยา นักสังคมวิทยาและนักอาชีพบำบัด มีความเชี่ยวชาญในการรักษาที่ไม่เกี่ยวกับการแพทย์ (ทางจิต) สำหรับภาวะซึมเศร้าและที่เกี่ยวกับความคิดผิดปกติ ปัจจุบันเบิกเงินคืน จากเมดิแคร์ในการรักษาทางจิตได้ เมื่อแพทย์ของท่าน จิตแพทย์ หรือกุมารแพทย์ ส่งตัวท่านไปหานักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ หรือนักอาชีพบำบัดที่จดทะเบียนแล้ว การเบิกเงินคืนนี้เบิกได้ ส่วนหนึ่งของค่ารักษาจนถึง 12 ครั้ง (หรือ 18 ครั้งในกรณีพิเศษ) และภายในหนึ่งปีเบิกได้ 12 งวด รายละเอียดโปรดสอบถามแพทย์ผู้ส่งตัวท่านไปปรับการรักษา รายชื่อเจ้าหน้าที่สุขภาพจิตผู้ให้บริการ รักษาทางจิตวิทยาที่ท่านสามารถเบิกค่ารักษาได้จากเมดิแคร์ได้มี
 - นักจิตวิทยาที่ให้การปรึกษา (Clinical Psychologists) เว็บไซต์ www.beyondblue.org.au ภายใต้อัฒของ Get Help
 - นักจิตวิทยา (Psychologists) เว็บไซต์ www.psychology.org.au ภายใต้อัฒของ Find a Psychologist
 - นักสังคมสงเคราะห์ (Social Workers) เว็บไซต์ www.aasw.asn.au ภายใต้อัฒของ Find a Mental Health Worker
 - นักอาชีพบำบัด (Occupation Therapists) เว็บไซต์ www.ausot.com.au ภายใต้อัฒของ Find a Mental Health OT

ความผิดปกติทางด้านวิตกกังวล



Anxiety disorders – Thai

จะหาข้อมูลได้ที่ไหน

beyondblue: การริเริ่มแก้ปัญหาภาวะซึมเศร้าแห่งชาติ

(beyondblue: the national depression initiative)

www.beyondblue.org.au

beyondblue info line 1300 22 4636

ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการใช้สาร
รบกวนหนึ่งอย่างใด การรักษาที่หาได้และสถานที่ขอรับ ความช่วยเหลือ

www.youthbeyondblue.com

เว็บไซต์ของ beyondblue สำหรับคนหนุ่มสาว ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะ
ซึมเศร้าและวิธีที่จะช่วยเหลือเพื่อน

Lifeline

13 11 14

บริการให้คำแนะนำ 24 ชั่วโมง ข้อมูลและการส่งไปรับการรักษา
(โทรศัพท์ท้องถิ่น)

Anxiety Recovery Centre

www.arcvic.com.au

ข้อมูลเกี่ยวกับความผิดปกติทางความวิตกกังวล การจัดการและการติดต่อ

ADAVIC (The Anxiety Disorders Association of Victoria)

www.adavic.org.au

ข้อมูลเกี่ยวกับความผิดปกติทางความตื่นตระหนก ความหวาดกลัว
สังคม ความหวาดกลัวที่โล่ง ความวิตกกังวลและตื่นตระหนกโดยทั่วไป
และบริการให้ความช่วยเหลือ

PADA (The Panic Anxiety Disorder Association)

www.pada.org.au

ข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (รวมทั้งภาวะซึมเศร้า หลังคลอด
บุตร) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

© beyondblue: the national depression initiative, 2009.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

T: (03) 9810 6100

beyondblue info line 1300 22 4636

F: (03) 9810 6111

E: bb@beyondblue.org.au

W: www.beyondblue.org.au

Social Anxiety Australia

www.socialanxiety.com.au

ข้อมูลเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคมและภาวะตื่นตระหนก เรื่องราวโดยตรง
ของผู้ที่มีชีวิตอยู่กับสภาพเหล่านี้ และการติดต่อ

Anxiety Disorders Alliance

www.ada.mentalhealth.asn.au

ข้อมูลเกี่ยวกับความผิดปกติทางความวิตกกังวล ข้อมูลที่เกี่ยวข้องและ
กลุ่มสนับสนุน

Anxiety Network Australia

www.anxietynetwork.com.au

ข้อมูลเกี่ยวกับความผิดปกติทางความวิตกกังวล โปรแกรม การอบรม
และวิชาเรียนที่เกี่ยวข้อง – ตลอดจนเรื่องราวจากชีวิตของผู้ที่มีสภาพ เหล่านี้

TRANX (Tranquilliser Recovery and New Existence)

www.tranx.org.au

ข้อมูลเกี่ยวกับยาเบนโซไดอะซีพีนส์ (ยาสงบประสาทและยานอน
หลับ) คำแนะนำวิธีใช้ยาเหล่านี้อย่างปลอดภัยและยุทธวิธีในการจัดการ
กับการนอนหลับและความวิตกกังวล

CRUFAD

www.crufad.org

ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และการควบคุม

Moodgym

www.moodgym.anu.edu.au

การรักษาสุขภาพจิตออนไลน์

Climate.tv – interactive e-health

www.climate.tv

จัดทำโดยผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ เป็นระบบการควบคุมตนเอง สำหรับผู้ที่อยู่
ในภาวะซึมเศร้าและมีความวิตกกังวล

Panic Online

www.med.monash.edu.au/mental_health/paniconline

โปรแกรมการรักษาออนไลน์ที่ติดต่อได้สำหรับผู้มีภาวะตื่นตระหนก

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au phone: 02 9840 3333

เพื่อได้ข้อมูลบริการสุขภาพจิตผ่านวัฒนธรรมในรัฐหรือเขตของท่าน