

อารมณ์ดุจดังสภาพอากาศ

อารมณ์ช่วงนี้ของคุณตรงกับสภาพอากาศแบบไหนกัน?

วันที่เมฆครึ้ม

ความมืดมิดของแสง
ท้องฟ้าเปลี่ยนเป็นสีเทา
แสงแดดที่มองไม่เห็น ไม่รู้
สึกถึงความร้อนของดวง
อาทิตย์ ดูเหมือนว่าฝนจะ
ตกในไม่ช้านี้

บางครั้งท้องฟ้าที่มืดมิดจะ
ทำให้เกิดความรู้สึกหดหู่ใจ
ผ่านอารมณ์มองเห็นของ
มนุษย์ อารมณ์ดูเหมือนจะ
ถูกระงับไว้ หากปราศจาก
ความสดชื่นและความมีชีวิต
ชีวา วันที่มืดครึ้มมักทำให้
ผู้คนรู้สึกเกลียดคราน

วันที่แดดจ้า

หันมองบนท้องฟ้าสีคราม
และเมฆสีขาว อารมณ์จะมี
พลังและเหมือนติดเชื้อเพลิง
ขึ้นมาอย่างกระตือรือร้น
เปลี่ยนให้เราเร่งและ
กระฉับกระเฉง

บางครั้งการไปอาบแดดจะ
ช่วยกระตุ้นสมองของคุณ
ผ่านแสงแดดเพื่อผลิตเซโร
โทนิน นอกจากนี้เซโรโทนิน
ที่สูงขึ้นจะทำให้อารมณ์ดี
และมีความสุขมากขึ้น ภายใต้
แสงดวงอาทิตย์การขยับ
ร่างกายช่วยให้ร่างกายตื่น
ตัวและดูดซับพลังงานจาก
ธรรมชาติ

วันที่ฝนตก

เมฆสีดำทึบๆ ก่อให้เกิดไป
ด้วยเรื่องที่เกิดขึ้นในใจที่
สะสมวันแล้ววันเล่า จนเมฆ
สีดำไม่สามารถแบกรับน้ำ
หนักได้ และกลายเป็นน้ำฝน
และตกลงมาบนพื้นดิน

บางครั้ง อารมณ์ไม่ดีเกิด
ขึ้น ความรู้สึกแย่ๆ จะทำให้
คุณหวนใจไม่ออก และคุณ
อาจร้องไห้โดยไม่รู้ตัว
ราวกับว่าเมฆที่เต็มไปด้วย
ฝนกำลังจะตก

อิทธิพลของสภาพอากาศที่มีต่ออารมณ์ไม่ได้เป็นเพียงความรู้สึกนามธรรมแต่
อาจสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับ สุขภาพจิตด้วย ในทางการแพทย์มีโรคที่เรียกว่า
"โรคอารมณ์แปรปรวนตามฤดูกาล" หรือเรียกอีกอย่างว่าภาวะซึมเศร้าตาม
ฤดูกาลซึ่งเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ และเมื่อพบกับสภาพอากาศเลวร้าย
อารมณ์คุณจะรู้สึกแย่ตามไปด้วย

ยูสเฟติดมั่งก็จะกลายเป็นทางออกชั่วคราว
ชั่วคราวระหว่างที่อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ แต่มัน
ทำให้ผู้คนตกลงไปในหลุมลึกของอารมณ์ด้าน
ลบและไม่สามารถคลี่คลายตัวเองได้

วันที่เมฆครึ้ม

เปรียบเสมือนน้ำเปล่า
จืดชืด บางคนจะเสพยา
ท่ามกลางชีวิตที่จืดชืด
เพื่อให้ตัวเองรู้สึกได้
รับแรงกระตุ้นมากขึ้น

วันที่แดดจ้า

เปรียบเสมือนความรู้สึก
โลดแล่นอิสระ
บางคนเสพยาเพื่อช่วย
พวกเขาเมื่อพวกเขาตื่น
เต้นโดยหวังว่าจะ
ทำให้อารมณ์ดีขึ้น

วันที่ฝนตก

เหมือนกำลังรู้สึกเศร้า
หมอง
บางคนเสพยาในเวลา
เศร้าเพื่อบรรเทาความ
เจ็บปวด



ยาเสพติดก็เหมือนพายุฟ้าคะนอง
จะทำลายชีวิตคุณ ทำลายระเบียบของ
ชีวิตโดยสิ้นเชิง ดังนั้นคุณต้องเตรียม
มาตรการป้องกันก่อนพายุจะมาเพื่อหลีกเลี่ยง
การตกอยู่ในภัยอันตราย

 เมื่อสาวให้บริการทางเพศเริ่มทำงานในวงการ อาจเป็นไปได้ที่
ของแถมกับยาเสพติด ถึงกับติดยา หากคุณไม่ทราบวิธีการจัดการกับมัน
โปรดติดต่อเราเพื่อรับการสนับสนุน

หน่วยงาน AFRO มีการประเมินโดยนักสังคมสงเคราะห์
บริการให้คำปรึกษาและส่งต่อ เป็นความลับอย่างแนนอน!



ความช่วยเหลือจากเรา: Action for REACH OUT

   AFRO สายด่วนให้ความช่วยเหลือเรื่องยาเสพติด: 6203 9656 
(วันจันทร์ถึงวันศุกร์, 09:00-17:00)

 AFRO สายด่วนฉุกเฉิน 24 ชั่วโมง: 2770 1002 
(ให้การสนับสนุนทางการเงิน ณ ที่นี้, 22:00-09:00)

AFRO การสนับสนุนแอปพลิเคชันมือถือ



  AFRO27701002
  96698108

(วันจันทร์ถึงวันศุกร์, 09:00-22:00)



Narcotics Division, Security Bureau
Seek Help / Enquiries

 186 186

  98 186 186

 唔take呀
narcotics.divisionhk

 唔take呀
narcotics.divisionhk