ศึกษาข้อมูลสุขภาพจิตได้ที่
www.สุขภาพจิต.com

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



อาการซึมเศร้า กับ โรคซึมเศร้า ต่างกันอย่างไร?

อาการซึมเศร้า



- *รู้สึกเศร้า เหงา เบื่อชีวิต ไม่มีความสุข*
- *หมดแรงใจ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากคุยกับใคร*

อาการซึมเศร้า มักไม่รุนแรงเท่าโรคซึมเศร้า แต่ถ้าอาการยืดเยื้อ รบกวนการใช้ชีวิต ควรเฝ้าระวัง

โรคซึมเศร้า

- **เศร้า**แทบทั้งวัน ทุกวัน
- **ไม่สนใจ**สิ่งที่เคยชอบ
- **เบื่ออาหาร**/กินมากเกินไป
- **นอนไม่หลับ**/นอนมาก
- **อ่อนเพลีย** ไม่มีแรง
- **รู้สึกไร้ค่า** ผิดบ่อย มองโลกในแง่ลบ
- **ไม่มีสมาธิ** คิดช้า
- บางรายอาจมี**อาการหูแว่ว ประสาทหลอน**
- **อยากตาย มีแผนหรือพยายามฆ่าตัวตาย**

พบแพทย์ทันที



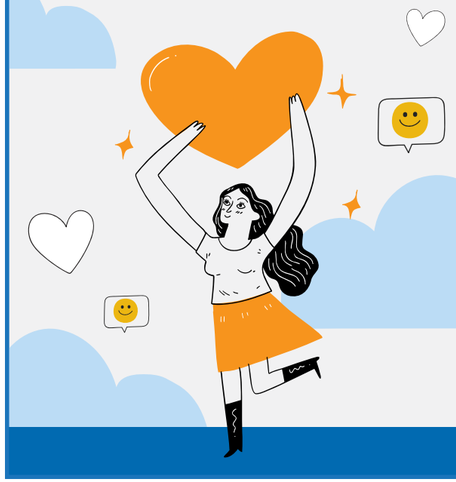
หากมีอาการอย่างน้อย 5 ข้อ ต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์ โดยเฉพาะ ข้อ 1 หรือ 2 ควรพบแพทย์ทันที เพราะเข้าข่ายเป็น "โรคซึมเศร้า"

10 สัญญานเตือนของโรคซึมเศร้า



วิธีดูแลสุขภาพจิต เมื่อรู้ว่ากำลังซึมเศร้า

1. **ตั้งเป้าหมาย** กำหนดกิจกรรมประจำวัน แล้วพยายามทำตาม
2. **เพิ่มเวลากิจกรรม**ที่เคยชอบ
3. **อย่าเอาเปรียบ** ความรู้สึกตอนนี้กับอดีต
4. **ให้รางวัล**กับความพยายาม และความสำเร็จเล็กๆ
5. ถ้ากิจกรรมยากเกินไป **แบ่งเป็นกิจกรรมเล็กๆ แล้วเริ่มใหม่ช้าๆ**



ช่วยเพื่อน ที่เป็นโรคซึมเศร้าอย่างไร?

- **ใส่ใจ ให้เวลา** สังเกตและพูดคุย เมื่อพฤติกรรมเปลี่ยน
- **เปิดโอกาส**ให้ระบายความรู้สึก โดยไม่ติดสิน
- **สนับสนุน**ให้รักษาต่อเนื่อง
- **ลดความคาดหวัง**และยอมรับกับอาการ



- **หลีกเลี่ยง**ให้ตัดสินใจเรื่องสำคัญ จนกว่าจะดีขึ้น
- **ระวัง**การทำร้ายตัวเอง อย่าให้อยู่คนเดียวช่วงแรก
- **ช่วยดูแล**อาหาร ยา การนอน และออกกำลังกาย
- **ส่งเสริมคุณค่า**ในตัวเอง และชวนทำกิจกรรมโดยไม่กดดัน

การปฐมพยาบาลทางใจ สำหรับผู้มีภาวะซึมเศร้าด้วยหลัก 3 ส พลัส



สอดส่องมองหา

สังเกตผู้ที่เศร้า ร้องไห้บ่อย ไม่อยากทำอะไร รู้สึกไร้ค่า หลังเจอเหตุการณ์เครียด เช่น ปัญหาครอบครัว ตกงาน เจ็บป่วย ฯลฯ

ใส่ใจรับฟัง

ฟังอย่างเข้าใจ ไม่ตัดสิน ไม่ตำหนิ ให้กำลังใจ ระวังคำพูดไม่กดดันหรือทำให้อีกฝ่ายรู้สึกแย่

ส่งต่อเชื่อมโยง

แนะนำให้ตรวจประเมินซึมเศร้า หรือ พบแพทย์/ผู้เชี่ยวชาญ

ให้ข้อมูล

อธิบายว่าซึมเศร้าเป็นโรค ไม่ใช่ความอ่อนแอ ไม่ใช่ขี้เกียจ มีทางรักษาได้ทั้งยาและจิตบำบัด

ช่วยเข้าถึงบริการ

ให้กำลังใจและช่วยพาไปพบทีมสุขภาพจิต แนะนำช่องทางช่วยเหลือ หากถูกปฏิเสธ ให้ติดตามต่อเนื่อง

แบบประเมินซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย

ประเมินอาการ/ความเสี่ยงได้ด้วยตัวคุณเอง

ซึมเศร้า | ฆ่าตัวตาย

หากประเมิน "ซึมเศร้า" แล้วได้คะแนนตั้งแต่ 7 ขึ้นไป หรือมีอาการ "ระดับน้อย" ควรทำแบบประเมิน "ฆ่าตัวตาย" ด้วย



แหล่งช่วยเหลือ Call for Help

สายด่วน

สุขภาพจิต • 1323

การแพทย์ฉุกเฉิน หรือ ศูนย์รับแจ้งเหตุในชุมชน • 1669

เจ้าหน้าที่ตำรวจ • 191

ศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้าไทย

081-725-8886

ศูนย์บรรเทาใจ

02-233-4449

02-233-6227

Depress we care โรงพยาบาลตำรวจ สายด่วน

facebook.com : Depresswecare

081-932-0000

สมาคมสะมาริตันส์ ฟังคุณด้วยใจ

กรุงเทพฯ เวลา 12.00-22.00 น.

02-113-6789

ศูนย์เชียงใหม่ เวลา 19.00-22.00 น.

098-815-9011

คุยกัน Khuikun

LINE ID : @khuikun

ไลน์ให้คำปรึกษา

DMIND แอปพลิเคชั่น คัดกรองภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



ซึมเศร้า เราคุยกันได้

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH


วิธีดูแลสุขภาพจิต
เมื่อรู้ว่ากำลังซึมเศร้า
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ซึมเศร้า
เราคุยกันได้
สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH


กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ซึมเศร้า
เราคุยกันได้
สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

ฉันรู้สึก
เหมือนกำลังต่อสู้กับโรค
ฉันไม่มีอะไรดีสักอย่าง
ไม่มีใครเข้าใจฉัน
ไม่มีอะไรรู้สึกดีอีกต่อไป
ฉันไร้ค่า/
เป็นผู้แพ้ / ล้มเหลว
อนาคตของฉันช่างสิ้นหวัง