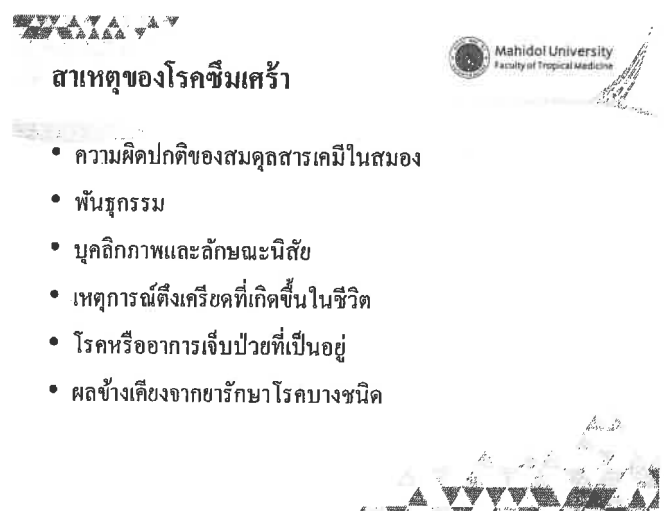
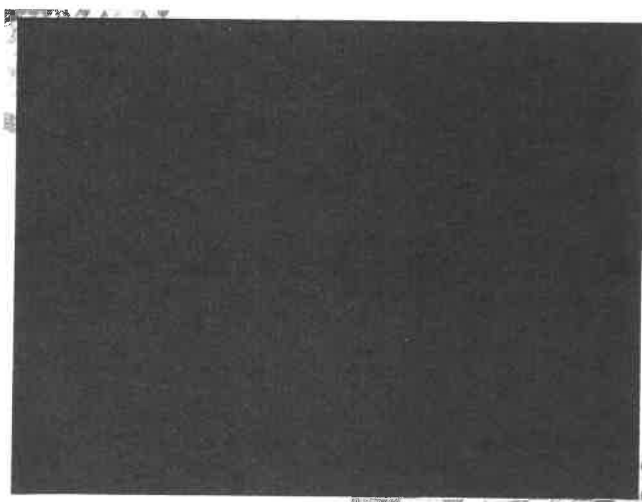


โรคซึมเศร้าคืออะไร ?



สาเหตุของโรคซึมเศร้า

- ความผิดปกติของสมดุลสารเคมีในสมอง
- พันธุกรรม
- บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย
- เหตุการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต
- โรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่
- ผลข้างเคียงจากยารักษาโรคบางชนิด

ลักษณะอาการโรคซิมเซร่า

- เบื่อหน่าย ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน
- ไม่สบายใจ ซิมเซร่า ท้อแท้
- การนอนหลับมีความผิดปกติ
- เหนื่อยง่าย รู้สึกไม่ค่อยมีแรง
- การกินผิดปกติ
- รู้สึกไม่คิดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว
- สมาธิไม่ได้เวลาทำอะไร ต้องใช้ความตั้งใจมากกว่าเดิม
- อารมณ์แปรปรวน พุดหรือทำอะไรข้างคนอื่นสังเกตเห็น หรือ กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่งเหมือนเคย
- คิดทำร้ายตนเอง มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย



การรักษา

- รักษาด้วยยา
- พุดคุยให้คำปรึกษา
- ให้คำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อปรับพฤติกรรม

วิธีการปฏิบัติตัวกับผู้ป่วยโรคซิมเซร่า

- เข้าใจ และ อดทน
- คอยพุดคุยและรับฟัง
- ชวนไปทำกิจกรรมที่ผู้ป่วยชอบ
- คอยสังเกตอารมณ์และคำพุด
- อย่าเพิกเฉยหากได้ยินผู้ป่วยพุดถึงเรื่องการฆ่าตัวตาย



ตัวอย่างคำพูด / ประโยค ที่ไม่ควรพูด



- คำพูดแนะนำ “ลองออกกำลังกายดูสิ” “ทำอะไรทำสิ”
- ประโยคคำสั่ง “ไม่ต้องร้องไห้” “อย่าคิดมาก” “พยายามอีก”
- ประโยคคำถาม “ร้องไห้ทำไม” “ทำไมทำไม่ได้”
- คำพูดเปรียบเทียบ “คุณนั่นสิ เขายังทำได้เลย”
- อื่น ๆ “แค่นี้เอง” “สู้ ๆ นะ” “เดี๋ยวก็ดีเอง” “แยจังเลย”



แบบประเมินโรคซึมเศร้า



- แบบประเมินโรคซึมเศร้า (PHQ-9)
- แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)
- แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)
- แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม(8Q)

