

ภาวะซึมเศร้า : อะไรที่ควรรู้

หากท่านหรือคนใกล้ตัวมีภาวะซึมเศร้า โปรดอ่านสิ่งต่อไปนี้



หากท่านมีภาวะซึมเศร้าสามารถป้องกันไม่ให้เป็นโรคซึมเศร้าได้โดย

- คุยกับคนที่ไว้ใจเกี่ยวกับอารมณ์เศร้าและเรื่องที่ทำให้เศร้า หลายคนรู้สึกดีขึ้นหลังจากการพูดคุย
- ทำกิจกรรมที่เคยทำแล้วมีความสุข
- ไปมาหาสู่พบปะพูดคุยกับเพื่อน และครอบครัวบ่อยๆ และสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แม้เป็นการเดินระยะสั้นก็ได้ จนเหงื่อซึมไหล นาน 30 นาที
- รับประทานอาหาร และนอนให้เป็นเวลาทุกวัน
- ทำใจกับอาการซึมเศร้าว่า เป็นเรื่อง que ทุกคนเป็นได้ ความคาดหวังในสิ่งต่างๆ อาจจะไม่เป็นไปตามที่เคยเป็น
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามใช้ยาเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น
- ไปพบแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือบุคลากรสาธารณสุข ท่านจะได้รับการดูแลช่วยเหลือที่ทันท่วงที และเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการรักษา
- หากท่านคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขโดยด่วน
- ให้ระลึกอยู่เสมอว่า การได้รับดูแลรักษาที่ถูกต้อง จะทำให้ท่านอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว และหายขาด

โปรดจำไว้ว่า...

ภาวะซึมเศร้ารักษาหายได้

หากท่านหรือคนใกล้ตัวรู้สึกซึมเศร้า

อย่าลังเล...

ไปหาความช่วยเหลือทันที

ภาวะซึมเศร้า คืออะไร

- ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ แต่เป็นอาการของโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นภัยเงียบด้านสุขภาพ
- ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่เพียงแค่อารมณ์เมื่อเซ็ง ท้อแท้ หดหู่ เศร้า เหงาโดยทั่วไป แต่เป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน
- อาการที่สำคัญของภาวะซึมเศร้าคือ มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังอย่างรุนแรง เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลาทั้งวันติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ร่วมกับเบื่อหน่าย หมดความสนใจในการงานหรือกิจกรรมที่เคยชอบทำ หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง จะคงอยู่นานเป็นเดือน เร็วจริงเป็นปี และกลับเป็นซ้ำได้บ่อย
- หากอาการซึมเศร้ารุนแรง อาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า

โรคซึมเศร้า คืออะไร

- โรคซึมเศร้า เป็นโรคความผิดปกติทางอารมณ์ มีอาการหลักคือ คือ 1) อารมณ์เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอยเหงาทั้งที่ตัวเองรู้สึกหรือคนอื่นก็สังเกตเห็น 2) เบื่อ ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม
- ร่วมกับมีอาการเหล่านี้รวมกันอย่างน้อย 5 อาการ ได้แก่ 1) เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป 2) หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป 3) คิดซ้ำพูดซ้ำ ทำอะไรช้าลง หรือหยุดหงิด กระวนกระวาย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ 4) รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยใจ ไม่มีแรง 5) รู้สึกตนเองไร้ค่า 6) สมาธิความคิดอ่านช้าลง 7) คิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง อาการเหล่านี้เป็นอยู่เกือบทั้งวัน เป็นติดต่อกันจนถึง 2 สัปดาห์ และทำกิจกรรมประจำวัน เข้าร่วมกิจกรรมด้านสังคม ทำหน้าที่การงานไม่ได้เหมือนเดิม หรือมีความทุกข์ทรมานใจอย่างเห็นได้ชัด
- มีคนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน แต่ได้รับการตรวจรักษาเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น
- โรคซึมเศร้ารักษาหายได้...รักษาด้วยยาต้านเศร้าอย่างน้อย 6-9 เดือน หรือรักษาด้วยจิตบำบัด

ซึมเศร้า
เราคุยกันได้

อยู่อย่างไรกับคนใกล้ตัวที่มีภาวะซึมเศร้า

อยู่กับคนใกล้ตัวที่มีภาวะซึมเศร้า ด้วยการเข้าใจเขา ดูแลพวกเขา และตัวเองไปพร้อมกัน

ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้า...

- ภาวะซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ เศ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอยเหงา เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม
- ถ้าไม่รักษาซึมเศร้าจะเป็นมากขึ้น รุนแรงขึ้น ถ้าซึมเศร้าอยู่เกือบทั้งวันเป็นติดต่อกันจนถึง 2 สัปดาห์ จะมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า
- ภาวะซึมเศร้าจะเป็นนานเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค แต่รักษาหายได้
- การรักษาต้องใช้เวลาพอสมควร อย่างน้อย 6-9 เดือน สิ่งจำเป็นที่สุดคือ การดูแลด้วยความตั้งใจและอดทน จากเพื่อน ครอบครัว และคนใกล้ชิด จะช่วยให้ภาวะซึมเศร้าหายเร็วขึ้น
- ความเครียดทำให้ภาวะซึมเศร้าเป็นมากขึ้น



โปรดจำไว้ว่า...

ท่านสามารถช่วยคนที่ภาวะซึมเศร้า
ไม่ให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้...
และเมื่อป่วยก็รักษาหายได้

คุณสามารถช่วยผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ โดย...

- เข้าหาและบอกว่า ยินดีช่วยเหลือ พร้อมรับฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจ
- ทำความเข้าใจและหาความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าให้มากขึ้น
- พาไปพบจิตแพทย์ และไปเป็นเพื่อนเสมอเมื่อถึงวันตรวจตามนัด
- ภาวะซึมเศร้าจะดีขึ้นใน 2-3 สัปดาห์ แต่ต้องดูแลให้ได้รับยาครบตามที่แพทย์สั่งด้วยความอดทนใจเย็น
- ดูแลให้ได้กิน และนอนให้เป็นเวลาทุกวัน
- ชวนให้ออกกำลังกาย และร่วมกิจกรรมในชุมชนด้วยกัน
- ชี้แนะ ให้ถึงการมองสิ่งรอบข้างอย่างมีความสุข และไม่เฝ้าสิ่งที่บั่นทอนจิตใจ สิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่ดี เช่น ความรู้สึกแย่กับตนเอง หรือรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว หรือรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระกับครอบครัว
- หากผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าบอกรู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง อย่าปล่อยให้อยู่คนเดียว ให้ดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมง เก็บสิ่งที่เป็นอันตรายไม่ให้มีในบ้าน เช่น เชือก ของมีคม อาวุธปืน ยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง หรือยาอันตรายต่างๆ
- อย่าลืมนดูแลตนเองด้วยการหาวิธีคลายเครียด และกิจกรรมที่ทำให้สนุกเพลิดเพลิน

ท่านรู้สึกว่...ชีวิตนี้ไม่มีค่าพอที่จะอยู่ต่อไปหรือไม่?

ท่านรู้สึกอยากตายหรือไม่? หากบางครั้งท่านเคยรู้สึกว่ ชีวิตนี้ไม่มีค่าที่จะอยู่ต่อไปอีกแล้ว โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้

ท่านกำลังคิดหรือรู้สึกอย่างนี้หรือไม่

- ทุกข์ที่ท่วมท้นจนทนต่อไปไม่ไหว
- สิ้นหวังไร้จุดหมายที่จะอยู่ต่อไป
- คิดด้านลบตลอดเวลา
- มองไม่เห็นทางออกอื่น นอกจากการฆ่าตัวตาย
- คิดว่ความตายเป็นการพ้นทุกข์
- คนอื่นน่าจะดีขึ้นถ้าไม่มีท่าน
- รู้สึกไม่มีค่า ไม่มีจุดหมาย
- รู้สึกโดดเดี่ยวท้งๆ ที่มีเพื่อน และครอบครัวอยู่รอบข้าง
- ไม่เข้าใจตัวเองว่ ทำไม่ถึงมีความคิดและความรู้สึกเช่นนี้



โปรดจำไว้ว่.....
หากท่านรู้สึกว่...
ชีวิตนี้ไม่มีค่าพอที่จะอยู่ต่อไป
ให้ขอความช่วยเหลือ
ท่านไม่ได้อยู่ลำพัง
มีคนช่วยท่านได้

โปรดระลึกไว้เสมอว่

- ท่านไม่ได้อยู่เพียงลำพัง มีผู้คนมากมายเป็นเหมือนท่าน และทุกวันนี้ก็ยังมีชีวิตอยู่
- ท่านสามารถหลุดเกี่ยวกับความคิดฆ่าตัวตายได้ และการพูดออกมาจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น
- การคิดทำร้ายตัวเอง หรือการคิดฆ่าตัวตายเป็นอาการเมื่อมีความทุกข์ใจรุนแรง เกิดขึ้นได้กับทุกคน และไม่ผิดที่เกิตความคิดเช่นนั้น
- ท่านสามารถรู้สึกดีขึ้นได้ และมีคนที่สามารถช่วยเหลือท่านได้

สิ่งทีควรทำหากท่านรู้สึกเช่นนี้

- เล่าให้คนในครอบครัว เพื่อน หรือคนที่ท่านไว้ใจฟังว่ ท่านรู้สึกอย่างไร
- ถ้าท่านรู้สึกว่ อยากจะทำร้ายตนเอง หรือควบคุมความคิดนั้นไม่ได้ ให้โทรหาสายด่วน (1669, 191, 1323) หรือรีบไปขอความช่วยเหลือที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที
- ปรึกษาแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ หรือบุคลากรสาธารณสุข

ซึมเศร้า
เราคุยกันได้

ท่านรู้จักใครบางคนที่กำลังคิดฆ่าตัวตายหรือไม่

ในโลกนี้ทุกๆ 40 วินาที มีคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย และคนที่มีความเสี่ยงซึมเศร้ารุนแรงมักจะคิดเรื่องฆ่าตัวตาย

สิ่งที่ควรรู้ ... หากท่านกังวลกับคนที่กำลังคิดฆ่าตัวตาย

- การฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้
- การพูดคุยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายถือเป็นเรื่องปกติ
- การถามเรื่องฆ่าตัวตาย ไม่ได้เป็นการกระตุ้นการฆ่าตัวตาย แต่ช่วยลดความกังวล และทำให้รู้สึกว่ามีคนเข้าใจ

สัญญาณเตือนว่า บุคคลนั้นตั้งใจจะฆ่าตัวตายจริง

- การพูดหรือขู่ว่าจะฆ่าตัวตาย
- การพูดเป็นกลางหรือพูดเป็นนัยๆว่า ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ตายๆไปซะได้ก็ดี ไม่มีใครคิดถึงฉันหรอก หากฉันตายไป
- การหาวิธีการฆ่าตัวตาย เช่น ซื้อยาเบื่อหนู อาวุธปืน ยา หรือค้นอินเทอร์เน็ตเพื่อหาทางฆ่าตัวตาย
- การเตรียมการฆ่าตัวตาย เช่น การสั่งลา เพื่อนญาติพี่น้อง ยกทรัพย์สินมีค่าให้คนอื่น เขียนพินัยกรรม

ผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

- ผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน
- ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า หรือผู้มีอาการทางจิต
- ผู้ที่ติดสุราหรือสารเสพติด



โปรดจำไว้ว่า

หากท่านพบเห็น

คนที่กำลังคิดฆ่าตัวตาย

ให้พูดคุย รับฟัง ให้ความช่วยเหลือ
และโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือด่วน

: 1669, 191, 1323

- ผู้ที่เพิ่งเผชิญกับเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจรุนแรง เช่น สูญเสียคนที่รัก ออกหัก หย่าร้าง ล้มละลาย สูญเสียทรัพย์สินจำนวนมาก
- ผู้ที่ทรมานจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือจากอาการปวดเรื้อรัง
- ผู้ที่ถูกรังเกียจและกีดกันจากสังคม
- ผู้ที่เคยถูกทารุณกรรม หรือถูกละเมิดหรือข่มขืน
- ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรง สงคราม หรือการบาดเจ็บรุนแรง

สิ่งที่ท่านควรทำ

- หาเวลาที่เหมาะสม สถานที่เงียบสงบ เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย บอกเขาว่า ท่านเป็นห่วงและพร้อมที่จะรับฟังเขา
- หาทางขอความช่วยเหลือจากแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์
- หากท่านคิดว่า บุคคลนั้นอยู่ในภาวะอันตราย อย่าปล่อยให้คนเดียว ให้ขอความช่วยเหลือจากบริการฉุกเฉินต่างๆ เช่น โทรศัพท์สายด่วน (1669, 191, 1323) บุคลากรทางการแพทย์ หรือครอบครัวของเขา
- ให้มีคนดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมง เก็บสิ่งของที่อาจเป็นอันตรายไม่ให้มีในบ้าน เช่น เชือก ของมีคม อาวุธปืน ยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง หรือยาอันตรายต่างๆ

กังวลกับอนาคตไหม?... การป้องกันภาวะซึมเศร้าในช่วงวัยรุ่นและวัยรุ่นสาว

วัยรุ่น และวัยรุ่นสาว เป็นช่วงที่เกิดโอกาสมากมาย ที่จะเจอผู้คนใหม่ๆ ท่องเที่ยวสถานที่ใหม่ๆ และค้นหาทิศทางในชีวิต ซึ่งทำให้ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาของความเครียดได้ หากท่านกำลังทุกข์ใจมากกว่ารู้สึกตื่นเต้นที่จะเผชิญกับความท้าทายในช่วงวัยนี้ โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้

มาทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้า

- ภาวะซึมเศร้า เป็นความเจ็บป่วยที่แสดงออกถึงความทุกข์ใจที่คงอยู่ยาวนาน และขาดความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ปกติเคยรู้สึกสนุกสนานรื่นเริง ร่วมกับการไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ เป็นมาอย่างน้อย 2 สัปดาห์
- ความเครียดเรื้อรังในวัยรุ่นมีผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งความเครียดอาจมาจากความกดดันที่ต้องเรียนอย่างหนัก การแบกรับความคาดหวังจากพ่อแม่ หรือผิดหวังจากความรักในวัยเรียน
- สัญญาณและอาการอื่นๆ ของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นและวัยรุ่นสาว ได้แก่ การแยกตัว เฉื่อยชา ไม่สนใจตัวเอง ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากเจอเพื่อน ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ ไม่มีสมาธิในการเรียนการทำงาน กินไม่ได้หรือกินมากขึ้น นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป หงุดหงิด ไม่ร่าเริง ไม่ยิ้ม ร้องไห้หนักแบบไม่มีเหตุผล วิตกกังวล ไม่กล้าตัดสินใจ เหนื่อยง่าย เบื่อโลก รู้สึกไม่ดีกับตนเอง รู้สึกผิด รู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง และมีความคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดฆ่าตัวตาย
- มีหลายวิธีที่จะช่วยป้องกันและแก้ไขภาวะซึมเศร้าได้



โปรดจำไว้ว่า.....
มีหลายวิธีที่ท่านสามารถทำ
เพื่อสร้างความเข้มแข็งของจิตใจ
และหากรู้สึกว่ามีภาวะซึมเศร้า
ให้คุยกับคนที่ไว้ใจ หรือขอช่วย
เหลือจากบุคลากรสาธารณสุข

จะอย่างไร หากท่านรู้สึกจิตตก หรือคิดว่า ท่านอาจจะซึมเศร้า

- พูดคุยกับคนที่ท่านไว้ใจ หรือขอความช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์ เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์
- ติดต่อพบปะกับเพื่อน และครอบครัวสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จนเหงื่อซึมออก นาน 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- รับประทานอาหาร และนอนให้เป็นเวลาทุกวัน
- เข้าใจกับอารมณ์เศร้าว่า เป็นเรื่อง que ทุกคนเป็นได้ และชีวิตอาจจะไม่ได้สมหวังไปทุกเรื่อง
- งดดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ใช้สารเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้า เป็นมากขึ้น
- การเล่นกีฬา ดนตรี เป็นทางออกที่สร้างสรรค์ช่วยลดการหมกมุ่นอยู่กับความเศร้า ลงได้
- ระวังความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น อย่าให้คงอยู่ยาวนาน ไม่ตำหนิตนเอง พยายามคิดด้านบวก มองโลกในแง่ดี ชื่นชมกับความสำเร็จของตัวเอง แม้เป็นความสำเร็จเพียงเล็กน้อย

ซึมเศร้า
เราคุยกันได้

สงสัยไหมว่า เหตุใด แม่หลังคลอดจึงไม่มีความสุข (ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด)

การมีลูกเป็นเหตุการณ์สำคัญในชีวิต และอาจก่อให้เกิดความเครียด ไม่สบายใจ เหงื่อและเศร้าได้ ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้ มักจะเป็นไม่นาน แต่ถ้าท่านยังรู้สึกอยู่เป็นเวลานาน อาจมีภาวะซึมเศร้าได้ ถ้าอยากรู้ โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้

มารู้จักกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

- ภาวะซึมเศร้าหลังการคลอดพบได้บ่อย โดยในแม่หลังคลอด 6 คนจะพบได้ 1 คนเลยทีเดียว
- อาการที่สำคัญของภาวะซึมเศร้าคือ มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง อย่างรุนแรง เกิดขึ้นเกือบตลอดทั้งวันติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ร่วมกับเบื่อหน่าย หมดความสนใจในการทำงานหรือกิจกรรมที่เคยชอบทำ หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง จะคงอยู่นานเป็นเดือน เรื้อรัง เป็นปี และกลับเป็นซ้ำได้บ่อย
- อาการที่พบบ่อยคือ ไม่มีเรี่ยวแรง เบื่ออาหาร นอนหลับมากไปหรือนอนไม่หลับ วิดกกังวล ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ไม่ได้ กระวนกระวายใจ รู้สึกตนเองไร้ค่า รู้สึกผิด หมดหวัง และคิดเกี่ยวกับการทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตาย
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด จะประกอบด้วย ความรู้สึกทุกข์ใจอย่างมาก ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล ไม่มีความรู้สึกผูกพันกับลูก และเกิดความกังวลว่า จะไม่สามารถดูแลตนเองและลูกได้
- สามารถรักษาได้โดยการรับการรักษา และการกินยาที่ปลอดภัยในช่วงให้นมบุตร
- หากไม่ได้รับการรักษา ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาจจะอยู่ยาวนานเป็นเดือน หรือปี ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพแม่และพัฒนาการของลูกได้



โปรดจำไว้ว่า
ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
พบได้บ่อยมาก
หากคิดว่าท่านมีภาวะซึมเศร้า
ให้ขอความช่วยเหลือ
จากบุคลากรสาธารณสุขทันที

ท่านควรทำอะไร หากคิดว่า ตัวเองมีภาวะซึมเศร้า

- ปฏิบัติหรือบอกเล่าความรู้สึกของท่านแก่คนใกล้ชิด ขอความช่วยเหลือจากเขา เช่น ช่วยเลี้ยงลูกให้ในช่วงที่ต้องการพักผ่อน
- ไปมาหาสู่ พบปะกับเพื่อน และครอบครัวสม่ำเสมอ
- ไปสูดอากาศบริสุทธิ์ ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย การพาลูกออกไปเดินเล่นจะดีต่อทั้งท่านและลูก
- พูดคุยกับแม่คนอื่น เพื่อขอความช่วยเหลือหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- หากท่านมีความคิดอยากทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายลูก ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขโดยด่วน

กังวลว่า ลูกหลานมีภาวะซึมเศร้าหรือไม่?

การเติบโตของเด็กๆเต็มไปด้วยความท้าทายและโอกาส เช่น การเริ่มเข้าโรงเรียน หรือการย้ายโรงเรียน การมีเพื่อนใหม่ การเข้าสู่วัยรุ่น และการเตรียมตัวสอบ เป็นต้น

เด็กบางคนก็ก้าวผ่านไปได้อย่างดี แต่สำหรับบางคน การปรับตัวเป็นเรื่องที่ยาก อาจทำให้มีความเครียดและถึงขั้น มีภาวะซึมเศร้า หากท่านมีความกังวลว่า ลูกหลานอาจมีภาวะซึมเศร้า ลองอ่านข้อความต่อไปนี้

ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้าในลูกหลานของท่าน

- ภาวะซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ เศ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย เบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม
- ถ้าไม่รักษาภาวะซึมเศร้า หากมีอาการเกือบตลอดทั้งวัน และ “นานวันจนถึง 2 สัปดาห์ มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า”
- อาการอื่นๆ ที่พบได้ คือ การแยกตัว เฉื่อยชาไม่สนใจตัวเอง จะเฉยมาก ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ ไม่อยากเจอเพื่อน หงุดหงิด ไม่ร่าเริง ไม่มีม ร้องไห้ไม่มีเหตุผล และร้องไห้หนัก มีแต่อยากร้องไห้ มีความผิดปกติของการกินและการนอน
- ในเด็กเล็กอาจไม่เล่น หรือเล่นน้อยลงกว่าที่เคยเป็น ในเด็กโตอาจทำอะไรเสี่ยงๆ ที่ไม่เคยทำในยามปกติ
- ภาวะซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่นสามารถป้องกันและรักษาได้



โปรดจำไว้ว่า.....
หากคิดว่า ลูกหลานของท่านมี
ภาวะซึมเศร้า ควรพูดคุยตามได้
เรื่องที่เขาทุกข์ใจ เป็นกังวล
และถ้าจำเป็น ให้ขอความช่วยเหลือ
จากบุคลากรสาธารณสุข

สิ่งที่ท่านสามารถทำได้หากคิดว่า ลูกหลานของท่านอาจมีภาวะซึมเศร้า

- พูดคุยเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือนอกโรงเรียน พยายามค้นหาว่ามีอะไร รบกวนจิตใจเขา
- พูดคุยกับคนที่ท่านไว้วางใจ ที่เขาเข้าใจหรือรู้จักลูกของท่านดี
- หาความช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์ เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์
- ป้องกันลูกหลานจากความเครียดที่มากเกินไปจากการกระทำทารุณหรือการใช้ความรุนแรง
- ให้ความสนใจลูกหลานเป็นพิเศษในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเขา เช่น การเข้าโรงเรียนใหม่หรือการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น
- ดูแลลูกหลานนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารให้เป็นปกติ มีการออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน สนุกสนาน
- ให้เวลากับลูกหลานอย่างเพียงพอ
- ถ้าลูกหลานของท่านมีความคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเอง ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขโดยด่วน

อยู่ให้สุข... การป้องกันภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของชีวิตมาพร้อมกับอายุที่มากขึ้น นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ เพื่อเป็นการเรียนรู้การป้องกันและรักษาซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ...สิ่งที่คุณควรรู้

- ภาวะซึมเศร้าพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ แต่มักถูกมองข้ามไปและไม่ได้รับการรักษา
- ภาวะซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ เศ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย เมื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง จะคงอยู่นานเป็นเดือน เรื้อรังเป็นปี และกลับเป็นซ้ำได้บ่อย
- ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ มักเกี่ยวข้องกับโรคทางกายต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคเมเร็ง โรคไตวาย ปวดเรื้อรัง และมีการสูญเสีย (คนที่รักหรือทรัพย์สินจำนวนมาก) การเผชิญกับความลำบากในชีวิต
- ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงที่จะฆ่าตัวตาย
- โรคซึมเศร้ารักษาหายได้ รักษาด้วยยาต้านเศร้าอย่างน้อย 6-9 เดือน หรือรักษาด้วยจิตบำบัด



โปรดจำไว้ว่า...
มีหลายวิธีที่สามารถ
ทำได้เพื่อป้องกันรักษา
ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

สิ่งที่คุณควรทำเมื่อรู้สึกเศร้า หรือเมื่อคิดว่าอาจมีภาวะซึมเศร้า

- คุยกับคนที่ไว้ใจเกี่ยวกับอารมณ์เศร้าและเรื่องที่ทำให้เศร้า หลายคนรู้สึกดีขึ้นหลังจากการพูดคุย
- ทำกิจกรรมที่เคยทำแล้วมีความสุข
- ไปมาหาสู่พบปะพูดคุยกับเพื่อนและครอบครัวบ่อยๆ และสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอถ้าสามารถทำได้ แม้เป็นการเดินระยะสั้นก็ได้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- รับประทานอาหาร และนอนให้เป็นเวลาทุกๆ วัน
- ทำใจกับอาการซึมเศร้าว่าเป็นเรื่อง que ทุกคนเป็นได้ ความคาดหวังในสิ่งต่างๆ อาจจะไม่เป็นตามที่เคยเป็น
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามใช้ยาเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น
- ไปพบแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือบุคลากรสาธารณสุข ท่านจะได้รับการดูแลช่วยเหลือที่ทันท่วงทีและเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการรักษา
- หากท่านคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขโดยด่วน
- ให้ระลึกอยู่เสมอว่า การได้รับดูแลรักษาที่ถูกต้อง จะทำให้ท่านอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว และหายขาด