

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ถ้าเข้าใจ..รับมือได้

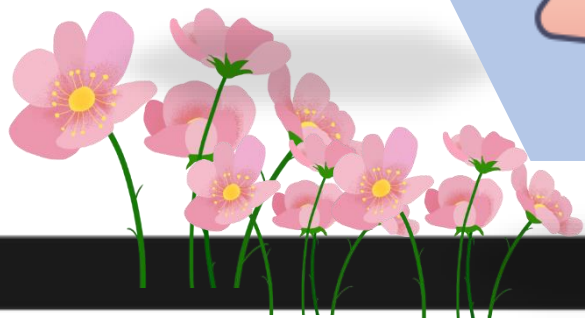


มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

คณะพยาบาลศาสตร์



อ.ชุตติมา จิรัฐิทธิเกรียงไกร

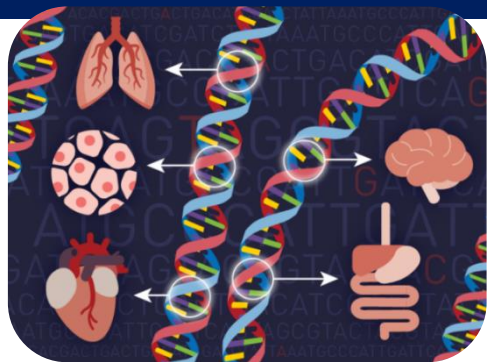


ภาวะซึมเศร้า... คืออะไร

ภาวะจิตใจที่แสดงออกถึงความผิดปกติของอารมณ์ เช่น อารมณ์เศร้า ไม่มีความสุข เบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เชื่องซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ วิดกกังวล มองโลกในแง่ลบ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนอาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ภาวะซึมเศร้าธรรมดาจนถึงภาวะซึมเศร้ารุนแรง หากไม่ได้รับการรักษา จะป่วยเป็นโรคซึมเศร้า และสามารถนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

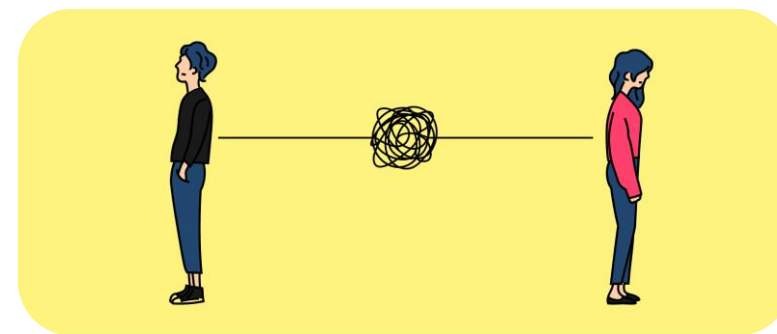
สาเหตุของ..ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น



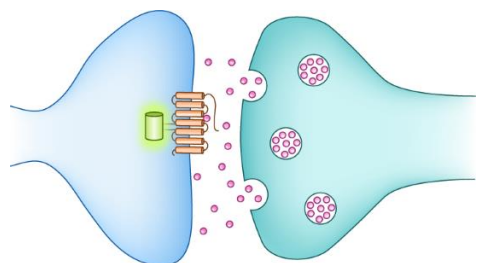
ปัจจัยทางด้านพันธุกรรม (genetics)



ความเครียด (Stress)



สัมพันธภาพระหว่างบุคคล



สารชีวเคมีในสมองหรือสารสื่อประสาท
(neurotransmitter)



ความคิดอัตโนมัติด้านลบ
(negative automatic thoughts)

อาการซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า

5 อาการ นาน 2 สัปดาห์

โรคซึมเศร้า

- (1) มีอารมณ์ซึมเศร้าโดยมีอาการเป็นเกือบทั้งวัน **
- (2) ความสนใจหรือความเพลิดเพลินในสิ่งต่างๆ ลดลงอย่างมาก**
- (3) เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง หรือกินจุน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น
- (4) นอนไม่หลับ หรือนอนมากกว่าปกติ
- (5) ภาระวกระวายอยู่ไม่สุขหรือเชื่องช้าผิดปกติ
- (6) อ่อนเพลียไม่มีแรง
- (7) รู้สึกตนเองไร้ค่า หรือรู้สึกผิดอย่างไม่สมเหตุผล
- (8) สมาธิ ลดลง ลังเลใจ
- (9) คิดเรื่องการตายหรือการฆ่าตัวตาย



อาการภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น อาจแสดงออกในทางที่ต่างออกไปจากอาการซึมเศร้าโดยทั่วไป ซึ่งอาจทำให้คนรอบข้างเข้าใจผิด ไม่คิดว่าวัยรุ่นมีอาการซึมเศร้า เช่น

- มีพฤติกรรมก้าวร้าว ตี้อารมณ์ ต่อด้านรุนแรง หงุดหงิด ฉุนเฉียว
- อาจมีพฤติกรรมติด Alcohol ติดเกม หรือหมกมุ่นเรื่องเพศ
- นอนไม่หลับ หรือนอนหลับมาก
- ไม่ร่าเริง ไม่ยิ้ม เหม่อลอย เบื่อหน่าย เฉื่อยชา แยกตัว เก็บตัว
- ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ ไม่มีสมาธิในการเรียนการทำงาน
- มีปัญหาการเรียน มาสาย ไม่เข้าเรียน หลับในห้องเรียน
- ไม่ดูแลตัวเอง กินมากจนอ้วน หรือไม่กินจนผอมมาก
- ไม่มั่นใจตัวเอง คิดว่าตัวเองไร้ค่า ท้อแท้ หหมดหวัง
- ทำร้ายตัวเอง ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป อาจฆ่าตัวตายในที่สุด

การรับมือกับ...ภาวะซึมเศร้าด้วยตนเอง

- พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ ระบายความรู้สึก
- ทำกิจกรรมที่เราสนใจเพื่อสร้างความสุข
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- รับประทานอาหารธาตุเหล็ก กรดไขมันโอเมก้า 3 แมกนีเซียม โพแทสเซียม

วิตามินบีหลายชนิด: ไทอามีนโฟเลต บี 6 และบี 12 วิตามินเอ วิตามินซี และสังกะสี




- นอนหลับให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ดื่ม Alcohol สูบบุหรี่
- หาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือผู้ปกครอง คุณครู หรือเพื่อน เป็นต้น



มหาวิทยาลัยนอร์มทกรุงเทพ
คณะพยาบาลศาสตร์

รู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย ซึมเศร้า หรืออาจมีความคิดอยากทำร้ายตนเอง

หากคุณกำลังมีความรู้สึกดังกล่าว

-  **พูดคุย** ระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิดหรือครอบครัว
-  **ปรึกษา** ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือจิตแพทย์ในโรงพยาบาลต่าง ๆ
-  **โทรปรึกษา** สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง



สายด่วนสุขภาพจิต
1323
ปรึกษาออนไลน์
f 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต



Mental Health is Happy Life

สายด่วนสุขภาพจิต **1323** กรมสุขภาพจิต