



ช่องทางการติดต่อ

- สายด่วนสุขภาพจิต 24 ชั่วโมง โทรปรึกษา 1323
 - คลินิกจิตเวช ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ฯ
- โทร 02-8496600 ต่อ 2611-2612



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพ

การป้องกันโรคซึมเศร้า

- ควบคุมอารมณ์ความเครียด ชี้ดหยุ่น รักและนับถือตนเอง
- พุดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อน โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ยากลำบากเพื่อระบายความรู้สึก
- ควรเข้ารับการรักษอย่างสม่ำเสมอระยะยาว เพื่อป้องกันไม่ให้ภาวะซึมเศร้าเกิดซ้ำ
- เมื่อเริ่มรู้สึกซึมเศร้าควรเข้ารับการตรวจ วินิจฉัย เพื่อป้องกันไม่ให้อาการแย่ลง

จัดทำโดย

พว.ณัฐสุดา วัฒนสกุลเกียรติ
นางสาวปริญญพร จันทะจร

ที่ปรึกษา

นพ. ณัฐพล เจริญมรรคผล

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2566

รหัสหน่วยงาน GJ

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

คลังข้อมูล



สุขภาพศิริราช

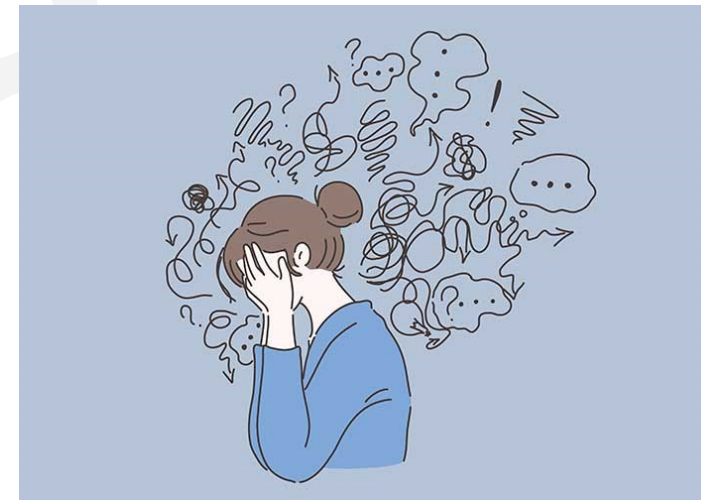


สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสส.)



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

รู้ทัน.. โรคซึมเศร้า



คลินิกจิตเวช

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

SIPI GJ1011166

โรคซึมเศร้า คืออะไร ?

- เป็นภาวะอารมณ์เศร้าหมองที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกเฉยชา ไม่สนใจสิ่งต่างๆ ส่งผลต่อความสามารถในการทำงานในแต่ละวัน ซึ่งก่อให้เกิดอาการทางจิตได้มากมาย การดำเนินชีวิตตามปกติอาจทำได้ยากลำบากหรือรู้สึกว่าคุณชีวิตไม่มีค่า
- ภาวะซึมเศร้าไม่ใช่ความรู้สึกไม่สบายกายหรือไม่สบายใจที่สามารถสลัดออกไปได้ง่ายๆ ควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องและยาวนานซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยล่อใจการรักษา เช่น การทานยาหรือจิตบำบัดสามารถช่วยผู้ป่วยส่วนใหญ่ให้กลับมามีอาการที่ดีขึ้น



ปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของโรค

- ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง
- โรคทางร่างกายหรือประวัติการเกิดอุบัติเหตุ
- ลักษณะนิสัยบางประการ เช่น การมองโลกในแง่ร้าย การตำหนิตัวตนเอง การพึ่งพาคนอื่นมากเกินไป
- ผ่านเหตุการณ์ที่สร้างความบอบช้ำทางจิตใจ
- คนในครอบครัวมีประวัติคิดฆ่าตัวตาย
- ฆ่าตัวตาย เป็นโรคซึมเศร้า และไบโพลาร์
- ภาวะเบี่ยงเบนทางเพศสภาพ ซึ่งไม่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง
- มีประวัติความเจ็บป่วยทางจิตเวช
- ภาวะคิดสุราหรือสารเสพติด
- โรคเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง โรคหัวใจ
- การใช้ยา เช่น ยานอนหลับ หรือยาลดความดันโลหิต ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเปลี่ยนหรือหยุดยาทุกครั้ง



เช็ก 9 พฤติกรรม เข้าข่ายโรคซึมเศร้า

- 1. เศร้า เบื่อ หรือหงุดหงิดง่าย
- 2. ไม่อยากทำสิ่งที่เคยชอบ
- 3. เบื่ออาหาร หรือกินมากจนเกินไป
- 4. มีปัญหาเรื่องการนอน
- 5. ทำอะไรช้าลง กระสับกระส่าย
- 6. เหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- 7. รู้สึกไร้ค่า
- 8. สมาธิสั้น ความจำแย่ง
- 9. คิดเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง

ต้องมีอาการข้อ 1 หรือ 2 ข้อใดข้อหนึ่ง

ร่วมกับอาการในข้อ 3-9

อย่างน้อย 5 อาการ ติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์

ซึ่งต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา

เกือบทุกวันอย่างน้อย 2 สัปดาห์