(Thai Version)

โรคซึมเศร้ามีความสำคัญ
Depression Matters

โรคซึมเศร้า Depression

ประสบเป็นเวลาอย่างน้อยสองสัปดาห์ Experience for at least **two weeks**

- ความเศร้าที่ต่อเนื่อง Persistent sadness
- เสียความสนใจในกิจกรรมที่คุณปกติสนุกกับมัน Loss of interest in activities that you normally enjoy
- ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ Inability to carry out daily activities

อาการอื่น ๆ Other symptoms

- สูญเสียพลังงาน Loss of energy
- การเปลี่ยนแปลงในความอยากอาหาร Change in appetite
- การนอนไม่หลับหรือง่วงนอน Insomnia or drowsiness
- การมีสมาธิสั้นลง/ความลังเลใจ Shrinking attention span/in-decisiveness
- ความวิตกกังวล Anxiety
- อาการกระสับกระส่าย Restlessness
- รู้สึกต่ำต้อย, ผิดบาป, หรือสิ้นหวัง Feeling of worthlessness, guilt or hopelessness
- ความคิดทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย Thoughts of self-harm or suicide

หากคุณคิดว่าคุณเป็นโรคซึมเศร้า If you think you have depression

แบ่งปันความคิด Sharing thoughts

- พูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ Talk to someone you trust about your feelings
- ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อน Keep in contact with family and friends

รักษาความคิดในเชิงบวก Maintain a positive mindset

- ปรับความคาดหวังของตนเอง Adjust self-expectations
- หาความช่วยเหลือจากมืออาชีพเพื่อให้ดีขึ้น Seek professional help to get better

เพลิดเพลินไปกับชีวิต Enjoy life

- ทำกิจวัตรประจำวันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การกินและนอนหลับอย่างเป็นปกติ Maintain your daily routine as far as possible, such as eating and sleeping regularly
- ทำกิจกรรมและออกกำลังกายที่คุณเคยสนุกกับมันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ Do things and exercises you have always enjoyed as much as possible

หากคุณรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย ติดต่อใครสักคนเพื่อขอความช่วยเหลือทันที
If you feel suicidal, contact someone for help immediately

โรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ หากคุณคิดว่าคุณเป็นโรคซึมเศร้า ให้มองหาความช่วยเหลือ

Depression can be treated. If you think you have depression, seek help.

เว็บไซต์ "Shall We Talk" "Shall We Talk" Website

หน้า Facebook "Shall We Talk" "Shall We Talk" Facebook Page

หน้า Instagram "Shall We Talk" "Shall We Talk" Instagram Page

โรคซึมเศร้ามีความสำคัญ -หากคุณคิดว่าคุณเป็นโรคซึมเศร้า

陪我講 SHALL WE TALK

衞生防護中心 Centre for Health Protection

衞生署 Department of Health

ผลิตในปี 2025 Revised in 2025