

ภาวะซึมเศร้า มาสู่ไปด้วยกันเถอะ

(Thai version)



ภาวะซึมเศร้า



สำหรับอย่างน้อย 2 อาทิตย์



ความเศร้าเรื้อรัง



การสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่ปกติคุณชอบ

ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้



อาการอื่น



สูญเสียพลังงาน



ความอยากอาหารเปลี่ยน



นอนมากขึ้นหรือน้อยลง



สมาธิ/ความตั้งใจลดลง



ความกังวล



ความกระวนกระวาย



รู้สึกไร้ค่า ผิดหรือสิ้นหวัง



คิดทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย



ถ้าคุณคิดว่าคุณเป็นโรคซึมเศร้า

การแบ่งปัน



พูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ



ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนๆ

จิตใจ



ปรับความคาดหวังของคุณ



ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ



ด้วยความช่วยเหลือที่เหมาะสม คุณจะดีขึ้น

ความเพลิดเพลิน



ทำสิ่งที่คุณมักจะมีความสุขต่อไป



ยดนิสัยการกินและการนอนปกติ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ห้ามดื่มหรือใช้ยาเสพติด



หากคุณรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย ให้ติดต่อขอความช่วยเหลือจากใครบางคนทันที



อาการซึมเศร้าสามารถรักษาได้ หากคุณคิดว่าคุณเป็นโรคซึมเศร้า ให้ขอความช่วยเหลือ