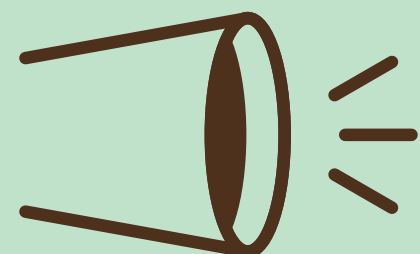




เป็นมากกว่าแค่รู้สึกเสียใจ:

การทำความเข้าใจ
กับภาวะซึมเศร้า
(Thai version)



ภาวะซึมเศร้าคืออะไร

ภาวะซึมเศร้าเป็นความผิดปกติของอารมณ์ที่มีกพบกันบ่อย อาการต่าง ๆ นั้นประกอบไปด้วย อารมณ์
ท้อแท้อย่างต่อเนื่อง สูญเสียความสนใจ หรือพลังงาน คิดในแง่ลบ และอื่น ๆ อีกมากมาย อาการเหล่านี้
ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของผู้ป่วย เช่น ประสิทธิภาพในการทำงาน และในสถานการณ์ทาง
สังคม ในกรณีรุนแรง ผู้ป่วยอาจเสี่ยงต่อการปลิดชีพตัวเอง

ภาวะซึมเศร้าพบบ่อยมากแค่ไหน

3%

วัยผู้ใหญ่ในฮ่องกงมีภาวะ
ซึมเศร้า



หญิง
3.5%



ชาย
2.2%



โอกาสที่จะเป็นโรคซึมเศร้าจะเพิ่มขึ้นตามอายุ



อาการของภาวะซึมเศร้ามีอะไรบ้าง

อาการหลัก ๆ:



ด้านอารมณ์

- มีอารมณ์ท้อแท้อย่างต่อเนื่อง



ด้านกระบวนการคิด

- รู้สึกไม่มีค่า และสิ้นหวัง



หากคุณมีอาการบางอย่างจากอาการเหล่านี้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาสองสัปดาห์ และรู้สึกว่าชีวิตประจำวัน
การทำงาน หรือการเรียนรู้อาจได้รับผลกระทบ โปรดปรึกษาแพทย์ หรือจิตวิทยาคลินิกเพื่อรับการประเมิน
อาการอย่างมืออาชีพ และรับความช่วยเหลือ หรือการรักษาที่จำเป็น การรักษาแต่เนิ่น ๆ จะทำให้ฟื้นตัวได้ดีกว่า



ด้านร่างกาย

- รู้สึกเหนื่อยล้ามาก ๆ



ด้านความประพฤติ

- สูญเสียความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เคยชอบ

วิธีการรักษาภาวะซึมเศร้า

A ยา

ยาด้านเศร้าสามารถสร้างความสมดุล
ของสารสื่อประสาทขึ้นมาใหม่ได้ใน
สมองที่มีผลกระทบต่ออารมณ์ เช่น
เซโรโทนิน และนอร์อิทิเฟริน เพื่อ
ทำให้อารมณ์เศร้าของผู้ป่วยดีขึ้น
สารเหล่านี้มีประสิทธิภาพในการ
ป้องกันการกำเริบของโรค



B การรักษาทางจิตวิทยา

การรักษาทางจิตวิทยา (เช่น การบำบัด
พฤติกรรมด้านกระบวนการคิด) ช่วยให้
ผู้ป่วยสามารถตรวจสอบการคิดในแง่ลบ
และรูปแบบพฤติกรรมได้ รวมถึงส่งเสริม
ให้ผู้ป่วยพยายามปรับใช้วิธีการคิด และ
การลงมือปฏิบัติใหม่ ๆ เพื่อให้สามารถ
สะสมประสบการณ์เชิงบวกในชีวิตได้
การคิดในแง่ลบก่อนหน้านั้นอาจลดลง
สามารถช่วยบรรเทาความเครียด และ
ทำให้อารมณ์เศร้าดีขึ้นได้



ภาวะซึมเศร้าสามารถรักษาได้หากคุณคิดว่าคุณอาจกำลังประสบกับภาวะซึมเศร้าคุณควรขอ
ความช่วยเหลือ

ต้องการช่วยเหลือผู้ป่วยให้ฟื้นตัวหรือไม่ คุณสามารถ:



อดทนกับอาการ
ของผู้ป่วย



ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเข้าร่วม
ในกิจกรรมทางสังคม



รับฟังผู้ป่วยมากขึ้นเพื่อแสดงให้
เห็นถึงการให้ความช่วยเหลือ



สังเกตการเปลี่ยนแปลง
ในอาการของผู้ป่วย

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม:

1 ☎
ปรึกษาแพทย์ของคุณ

ปรึกษาแพทย์ของคุณ

2 ☎

โทร และปรึกษาแผนกต่าง ๆ เหล่านี้:
องค์การโรงพยาบาลด้านสุขภาพจิตโดยตรง
2466 7350
สายด่วนแผนกสวัสดิการสังคม
2343 2255

3 🌐

เข้าชม
shallwetalk.hk



การทำความเข้าใจ
กับภาวะซึมเศร้า

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



จัดทำขึ้นในปี 2020