



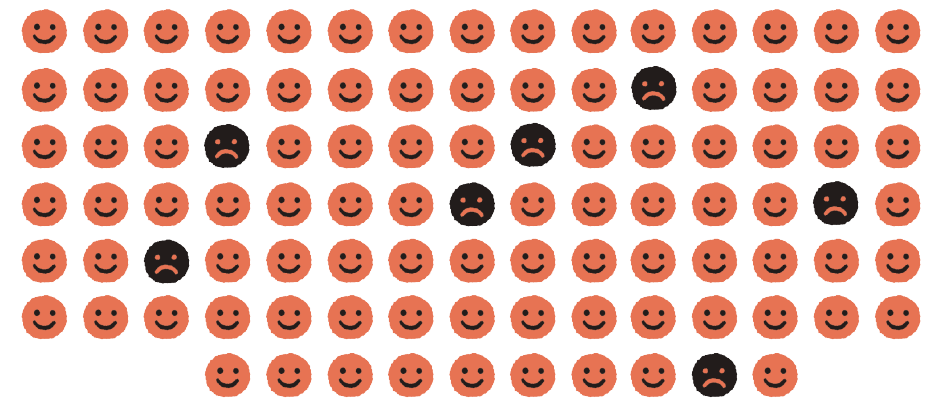
มีความกังวล และรู้สึกเสียใจในเวลาเดียวกันหรือไม่  
การทำความเข้าใจกับโรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้าพร้อมกัน  
(Thai version)

โรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้าพร้อมกัน (MADD) คืออะไร

โรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวลเป็นประเภทของความเครียดทางอารมณ์ที่แตกต่างกันสองประเภท แต่ทั้งสองโรคมักจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน เมื่ออาการมีความรุนแรงพอ ผู้หนึ่งจะได้รับการวินิจฉัยว่ามีโรควิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในเวลาเดียวกัน อย่างไรก็ตามโรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้าพร้อมกัน (MADD) เป็นกรณีที่พบกันได้น้อยมากขึ้น มันหมายถึงภาวะเมื่อแสดงอาการของทั้งโรควิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า แต่ไม่มีการรับประกันว่าอาการของทั้งสองประเภทจะสามารถแยกกันวินิจฉัยได้เอง

ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรค MADD จะมีความเครียดเนื่องจากได้รับผลกระทบจากความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า งาน และการใช้ชีวิตประจำวันของคุณนั้นก็อาจจะได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงด้วยเช่นกัน

โรค MADD พบบ่อยมากแค่ไหน



โรค MADD เป็นโรคทางอารมณ์ที่มักพบกันบ่อยมากที่สุดในฮ่องกง ชาวฮ่องกงประมาณ 7% จะได้รับผลกระทบ

อาการของโรค MADD มีอะไรบ้าง

เนื่องจากโรค MADD ประกอบไปด้วยอาการวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า อาการคล้ายกับโรควิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า แต่มีความรุนแรงน้อยกว่า



ด้านอารมณ์

- ไม่มีอารมณ์อย่างต่อเนือง และสูญเสียความสนใจต่อกิจกรรมที่เคยรู้สึกสนุกเมื่อก่อนหน้านี้
- รู้สึกกังวลมากจนเกินไป และรู้สึกว่าทำจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลายได้ยาก



ด้านร่างกาย

- มีอาการเส้น และเกร็งกล้ามเนื้อ
- รู้สึกเหนื่อยง่าย

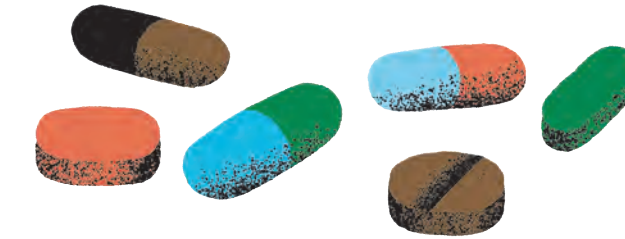


การนอนหลับ

- คุณภาพของการนอนหลับไม่ดีเป็นส่วนใหญ่ อาจรู้สึกง่วงนอนหลับได้ยาก หรือนอนหลับนาน



หากคุณกำลังประสบกับสถานการณ์คล้ายกัน โปรดปรึกษาแพทย์ หรือนักจิตวิทยาคลินิกเพื่อรับการประเมินอาการอย่างมืออาชีพ และรับความช่วยเหลือ หรือการรักษาที่จำเป็น การรักษาแต่เนิ่น ๆ จะทำให้ฟื้นตัวได้ดีกว่า



A ยา

หลังจากการประเมินอาการของแต่ละคนแล้ว แพทย์อาจส่งจ่ายยา เช่น ยาต้านเศร้า ให้



B การรักษาทางจิตวิทยา

นักบำบัดจะค้นหาสถานการณ์ก่อนเป็นอันดับแรก แล้วจึงคิดถึงแผนการรักษา ร่วมกับผู้ที่ได้รับผลกระทบ จากนั้นผู้ที่ได้รับผลกระทบจะได้รับคำแนะนำให้ทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ พฤติกรรม และกระบวนการคิด ปรับปรุงวิธีการคิดในแง่ลบทีละขั้นตอน และเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียด และเทคนิคการจัดการกับอารมณ์ ผู้ที่ได้รับผลกระทบจะสามารถสร้างการดำเนินชีวิตที่ดีได้จากการรักษา

โรค MADD สามารถรักษาได้ หากคุณคิดว่าตัวเองกำลังประสบกับภาวะซึมเศร้า คุณควรขอความช่วยเหลือ

ต้องการช่วยเหลือผู้ป่วยให้ฟื้นตัวหรือไม่

คุณสามารถ:



รับฟังผู้ที่ได้รับผลกระทบมากขึ้นเพื่อ แสดงให้เห็นถึงการให้ความช่วยเหลือ



ส่งเสริมให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบเข้ารับการรักษา



ส่งเสริมให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม



ช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบเพื่อสร้างการดำเนินชีวิตที่ปกติ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม:



ปรึกษาแพทย์ของคุณ



โทร และปรึกษาแผนกต่าง ๆ เหล่านี้:  
องค์การโรงพยาบาลด้านสุขภาพจิตโดยตรง  
2466 7350  
สายด่วนแผนกสวัสดิการสังคม  
2343 2255



เข้าชม shallwetalk.hk



การทำความเข้าใจกับโรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้าพร้อมกัน

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



衛生署  
Department of Health  
จัดทำขึ้นในปี 2020