



Mahidol University
Faculty of Tropical Medicine

วัยรุ่นกับโรคซึมเศร้า

วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล

Wisdom of the Land

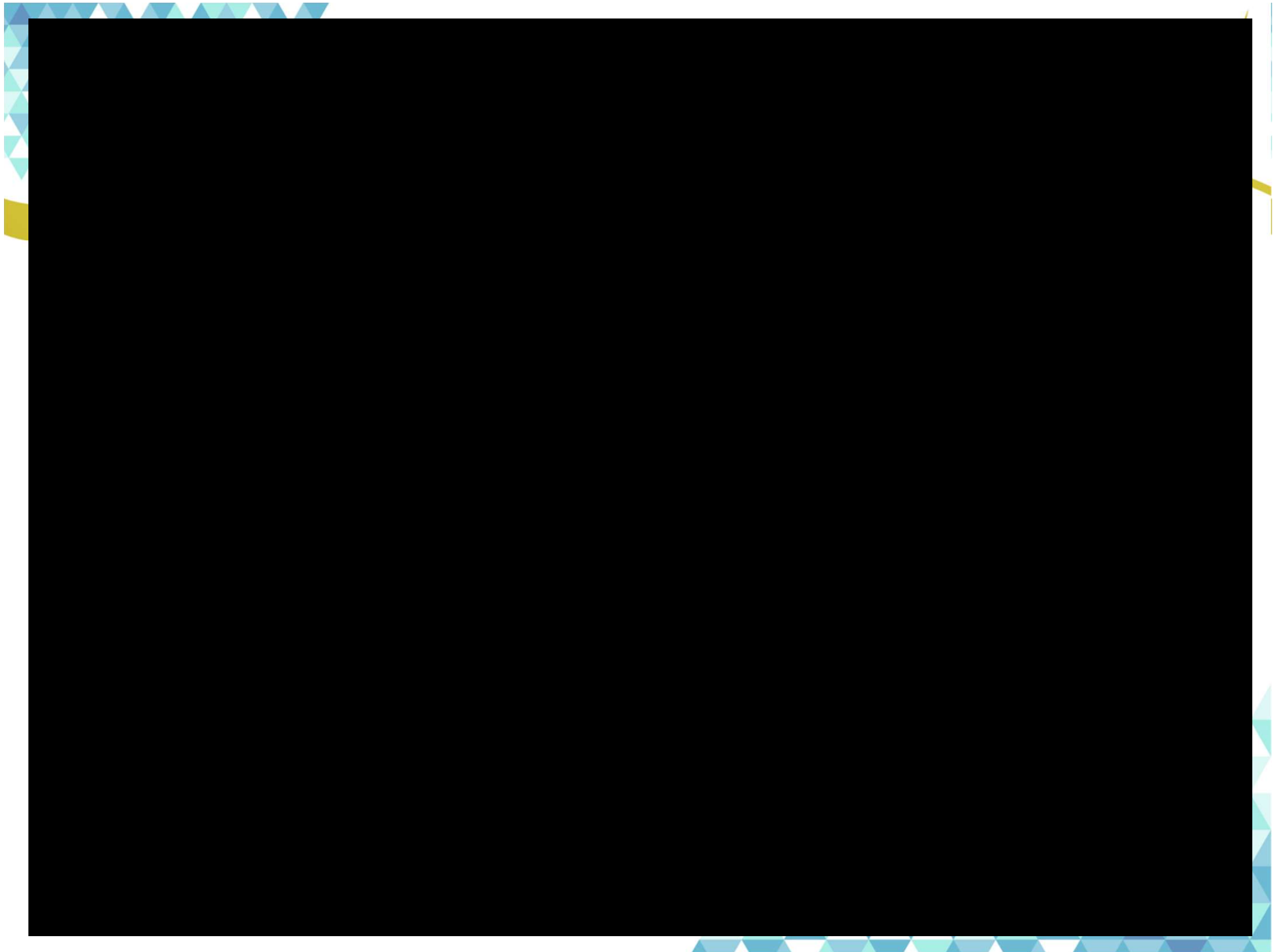


Mahidol University
Faculty of Tropical Medicine



โรคซึมเศร้าคืออะไร ?







สาเหตุของโรคซึมเศร้า

- ความผิดปกติของสมดุลสารเคมีในสมอง
- พันธุกรรม
- บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย
- เหตุการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต
- โรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่
- ผลข้างเคียงจากยารักษาโรคบางชนิด



ลักษณะอาการโรคซึมเศร้า

- เบื่อหน่าย ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน
- ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้
- การนอนหลับมีความผิดปกติ
- เหนื่อยง่าย รู้สึกไม่ค่อยมีแรง
- การกินผิดปกติ
- รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว
- สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร ต้องใช้ความตั้งใจมากกว่าเดิม
- อารมณ์แปรปรวน พุดหรือทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกตเห็น หรือ กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่งเหมือนเคย
- คิดทำร้ายตนเอง มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย



Mahidol University





การรักษา

- รักษาด้วยยา
- พยายามให้คำปรึกษา
- ให้คำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อปรับพฤติกรรม



วิธีการปฏิบัติตัวกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

- เข้าใจ และ อคทน
- คอยพูดคุยและรับฟัง
- ชวนไปทำกิจกรรมที่ผู้ป่วยชอบ
- คอยสังเกตอารมณ์และคำพูด
- อย่าเพิกเฉยหากได้ยินผู้ป่วยพูดถึงเรื่องการฆ่าตัวตาย



ตัวอย่างคำพูด / ประโยค ที่ไม่ควรพูด

- คำพูดแนะนำ “ลองออกกำลังกายดูสิ” “หาอะไรทำสิ”
- ประโยคคำสั่ง “ไม่ต้องร้องไห้” “อย่าคิดมาก” “พยายามอีก”
- ประโยคคำถาม “ร้องไห้ทำไม” “ทำไมทำไมไม่ได้”
- คำพูดเปรียบเทียบ “คุณนั่นสิ เขายังทำได้เลย”
- อื่น ๆ “แค่นี้เอง” “สู้ ๆ นะ” “เดี๋ยวก็ดีเอง” “แย่จ้งเลย”



แบบประเมินโรคซึมเศร้า

- แบบประเมินโรคซึมเศร้า (PHQ-9)
- แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)
- แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)
- แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม(8Q)