

10

อาการของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น



1. มีความรู้สึกด้อยค่าในตัวเอง

2. นอนหลับยากหรือนอนหลับมากกว่าปกติ



3. ระบบย่อยอาหารหรือน้ำหนักเปลี่ยนไป

4. อาการแปรปรวน โกรธ หงุดหงิดง่าย



5. ไม่รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินหรือสนใจต่อสิ่งที่เคยชอบ

6. ไม่มีสมาธิในการเรียน ความจำไม่ดี



7. ปวดหัวหรือปวดตามร่างกายที่หาสาเหตุไม่ได้

8. ขาดแรงจูงใจในการทำภารกิจสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วง



9. อาการทางเพศลดลง

10. เหนื่อย เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง



ความแตกต่างระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงเมื่อเกิดภาวะซึมเศร้า



ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะ

1. พยายามฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ชาย 4 เท่า
2. รู้สึกเศร้า ไร้ค่า โทษตัวเอง
3. รู้สึกวิตกกังวล ตื่นกลัว ตกใจง่าย
4. หลีกเลียงที่จะเกิดความขัดแย้ง
5. ทำอะไรช้าลง
6. พุดถึงการสูญเสีย ความผิดหวัง ความอ่อนแอได้ง่าย
7. ใช้การกินอาหาร เพื่อน และความรักในการเยียวยาตนเอง



ผู้ชายมีแนวโน้มที่จะ

1. ฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าผู้หญิง 3 เท่า
2. รู้สึกโกรธ หงุดหงิด ระเบิดอารมณ์ บ่มบ่าม โทษคนอื่น
3. รู้สึกขี้อวดสูงส่งสยัระมัดระวังตัวเอง
4. สร้างความขัดแย้งขึ้นมา
5. วุ่นวายอยู่ไม่สุข พักผ่อนน้อย
6. ยากที่จะยอมรับหรือพุดถึงความสูญเสีย ความผิดหวัง ความอ่อนแอ
7. ใช้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เล่นกีฬา มีเซ็กส์ หรือดูสิ่งบันเทิงในการเยียวยาตัวเอง

