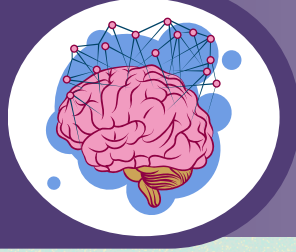


ภาวะซึมเศร้า

อะไรที่ควรรู้



ภาวะซึมเศร้า คืออะไร ?



ไม่ใช่ เบื่อ เซ็ง เศร้า ท้อแท้ทั่วไป แต่เป็นความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง



อาการ เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวังรุนแรง เบื่อไม่อยากทำอะไร แม้แต่กิจกรรมเพลิดเพลินที่เคยชอบทำ เกิดติดต่อกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป



รักษาได้ ด้วยการกินยาต้านเศร้า การทำจิตบำบัด และป้องกันได้โดยการคุยกับคนที่ไว้ใจ ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข



อาการรุนแรง อาจฆ่าตัวตายมากกว่าคนทั่วไป 20 เท่า

15 กิจกรรมที่ควรทำในยามเศร้า

5 กิจกรรมที่ควรทำทุกวัน

1. ตื่นเช้า อาบน้ำ ทำตัวให้พร้อมรับความสดชื่นในยามเช้า
2. รับประทานอาหารเช้า
3. ล้างจานทันทีที่ทานอาหารเสร็จ
4. ออกกำลังกายนอกบ้านวันละ 10 นาที
5. ปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ก่อน 3 ทุ่ม เพื่อเข้านอน



5 กิจกรรมทางสังคม

1. พบเวลาติดต่อกับเพื่อนฝูงในแต่ละสัปดาห์
2. โทรศัพทถามข่าวคราวความเป็นอยู่ของเพื่อน
3. เดินเล่น ดูหนัง ดูละครกับเพื่อนในตอนเย็น และถามเพื่อนว่าวันนี้เป็นยังไงบ้าง
4. ทำอาหารและรับประทานอาหารกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว
5. เล่นกับเด็ก ๆ



5 กิจกรรมใหม่ ๆ

1. อ่านหนังสืออย่างน้อย 10 - 20 นาที
2. เขียนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวในแต่ละวัน
3. ออกไปทำงานจิตอาสา
4. ไปดูงานแสดงนิทรรศการ ร้านค้า ซื้อสิ่งดี ๆ ให้ตัวเอง
5. เล่นเกมปริศนาอักษรไขว้หรือเล่นเกมเชิดดู

