

ภาวะซึมเศร้า

สาเหตุ

- ๑ กรรมพันธุ์ มีประวัติซึมเศร้าในครอบครัว
- ๑ สาเหตุด้านจิตใจ เช่น ขาดความรักความอบอุ่น มีประสบการณ์การสูญเสียหรือพลัดพราก
- ๑ พฤติกรรมการเรียนรู้ผิดปกติ
- ๑ มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในเลือด เช่น วัยทอง หรือหญิงหลังคลอด
- ๑ โรคทางกายก็สามารถทำให้เกิดโรคซึมเศร้า เช่น โรคหัวใจ อัมพาต

วิธีสังเกต

มีอาการต่อไปนี้อย่างน้อย 5 อย่าง หรือมากกว่า ติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์

- 1). อารมณ์เศร้าตลอดทั้งวัน เด็กหรือวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย
- 2). หหมดความสนใจ หรือความสุขในกิจกรรมต่างๆ
- 3). เบื่ออาหารและน้ำหนักลด
- 4). นอนไม่หลับหรือนอนมากเกือบทั้งวัน
- 5). ความคิดและการเคลื่อนไหวเชื่องช้าหรือพุ่งพล่านกระวนกระวาย
- 6). เหนื่อย / อ่อนเพลียง่ายหรือไม่มีแรง
- 7). รู้สึกไร้ค่าหรือรู้สึกผิดมากผิดปกติ
- 8). ไม่มีสมาธิหรือมีความลังเลใจ
- 9). มีความคิดอยากตาย คิดฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย

หรืออาจใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าแบบ 2 คำถาม

แนวทางการดูแลเบื้องต้น

- ๑ **ควรแนะนำให้พบแพทย์** ข้อสำคัญคือ อย่ามองคนที่มีอาการซึมเศร้าเป็นคนอ่อนแอ ความคิด ทำที่ และคำพูดทำนองดังกล่าวจะทำให้ผู้มีอาการซึมเศร้ารู้สึกแย่งลงไปอีก
- ๑ **ชักจูงให้ออกกำลังกาย** หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ทำแล้วสบายใจ เช่น ดูหนัง ไปเที่ยว เดินดูของตามตลาดนัด ปลูกต้นไม้ เป็นต้น
- ๑ **พบปะพูดคุย** และเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น
- ๑ **หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว** เมื่อเกิดอารมณ์เศร้า

หากพบมีภาวะซึมเศร้าจากการใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าแบบ 2 คำถาม
ส่งต่อบุคลากรสาธารณสุขเพื่อประเมินซ้ำ และให้การช่วยเหลือต่อไป