โรคซึมเศร้า
เยียวยาได้ด้วยตนเอง

1.ทำสมาธิ

เพราะการทำสมาธิแม้แค่วันละไม่กี่นาทีสามารถ
ช่วยนำเราเข้าสู่ความเงียบสงบ ปรับสมดุลชีวิต
ผ่อนคลายความเครียด ผ่อนคลายความเครียด
และยังทำให้มีความแจ่มชัดในสมองและตนเองอีกด้วย

2.ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเพิ่มสารเอน
โดรฟินส์ในร่างกาย ส่งเสริมพลังงาน ยกระดับ
อารมณ์ให้สูงขึ้นและยังเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่า
ในตนเอง

3.มีกลุ่มเพื่อนที่ไว้ใจได้

กลุ่มเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร คอยดูแลรับฟัง
ช่วยเหลือกันและกัน มีสุขร่วมเสพ มีทุกข์ร่วมต้าน
เพราะว่าการที่คนเรามีกลุ่มคนคอยหนุนนำจะทำให้
คนเราสามารถรับมือกับความเครียดและความเจ็บป่วยทางใจได้

4.หางานอดิเรกทำ

งานอดิเรกมักเป็นสิ่งที่เรารักที่จะทำ ช่วยดึง
ความสนใจจากอารมณ์ด้านลบได้ ดังนั้นถ้ารู้สึก
เครียดหรือซึมเศร้า ควรหางานอดิเรกที่ทำแล้ว
จะมีสมาธิจดจ่อกับมัน

5.รับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญ

เพราะเหล่าผู้เชี่ยวชาญสามารถให้คำแนะนำและวินิจฉัย
อาการของเราได้แม่นยำ และพวกเขาก็มีจิตวิทยามาก
พอที่จะเข้าใจเราได้ อย่าลืมว่าเขาร่ำเรียนด้านนี้มา
เขาย่อมเต็มใจที่จะรักษาเราและให้กำลังใจเรา

6.จงรักตัวเอง

การรักตัวเองเป็นหนึ่งในวิธีที่ได้ผลดีที่สุด แต่ไม่ได้
ถูกใช้อย่างแพร่หลาย เหตุผลคือน้อยคนนักที่จะถูก
สอนให้รักตัวเอง การรักตัวเองหาใช่ความเห็นแก่ตัว
แต่คือการเมตตาและปรารถนาดีต่อตัวเราเอง

ที่มา : organicbook.com

Infographic ภนสารนิเทศและประชาสัมพันธ์
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

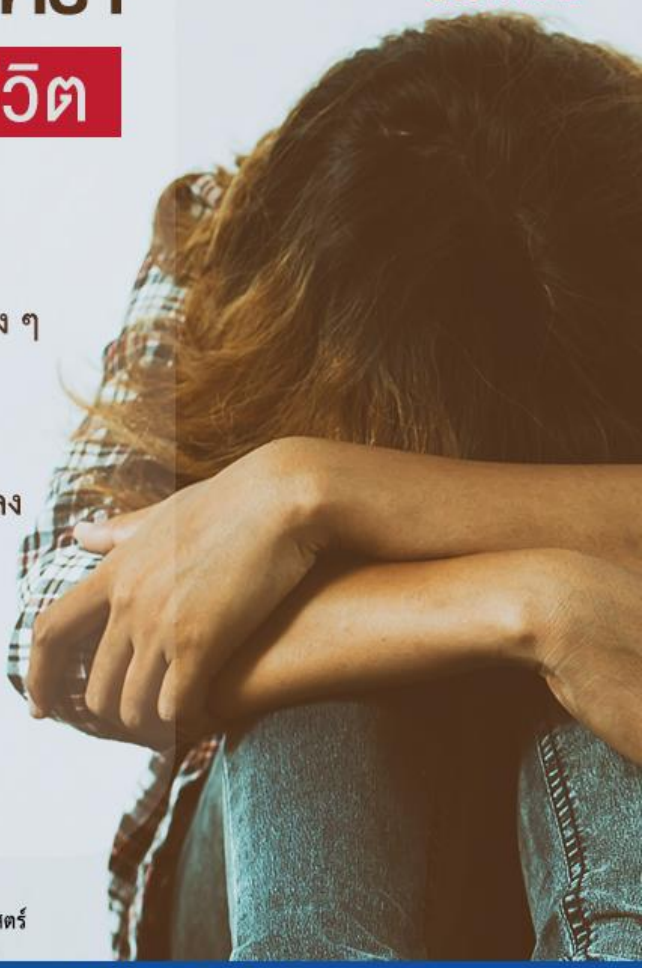
RAMA CHANNEL
true visions 42

9 อาการโรคซึมเศร้า

โรคร้ายทำลายชีวิต

1. อารมณ์ซึมเศร้า หงุดหงิด ก้าวร้าว
2. ขาดความสนใจในสิ่งรอบข้าง
3. สมาธิเสีย ไม่ค่อยมีสมาธิเวลาทำสิ่งต่าง ๆ
4. รู้สึกอ่อนเพลีย
5. เชื่องช้า ทำอะไรก็เชื่องช้าไปหมด
6. รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง
7. นอนมากขึ้นหรือน้อยลง
8. ตำหนิตัวเอง
9. ฆ่าตัวตาย

ถ้าเริ่มมีอาการจำพวกนี้ไม่ควรปล่อยไว้นาน
ควรพบแพทย์ในทันที!



ข้อมูลจาก รศ. ร.อ. นพ.ศิริไชย หงษ์สงวนศรี
สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
RAMACHANNEL RAMACHANNELTV RAMACHANNELTV WWW.RAMACHANNEL.TV