



## ข่าวประชาสัมพันธ์

### “8 วิธีการรับมือภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นด้วยตัวเอง”



ร้องไห้บ้างก็ได้นะ  
ยิ่งกลืนน้ำตา  
มากเท่าไร  
ยิ่งเศร้ามากขึ้น

2



ไม่จำเป็นต้องฝืนยิ้ม  
ทำหน้าบึ้งบ้าง  
เครียดบ้างก็ได้

3



ผิดพลาดบ้าง  
ก็ไม่เป็นไร  
ลดความสมบูรณ์แบบ  
ลงสักนิด

4



เปิดใจยอมรับ  
ว่าตัวเรา  
มีภาวะซึมเศร้า

# 8 วิธีรับมือ ภาวะ ซึมเศร้า ซ่อนเร้น ด้วยตัวเอง



5



บอกคนที่ไว้วางใจ  
ถึงสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่  
กล้าระบายความรู้สึก  
หรือขอความช่วยเหลือ

6



เขียนไดอารี่  
ระบายความรู้สึก  
โดยเฉพาะในช่วงที่  
ไม่กล้าเปิดใจกับใคร

7



ไม่จำเป็นต้อง  
สร้างภาพให้ตัวเองดูดี  
ทุกคนมีข้อเสีย  
ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

8



ไม่ควรปล่อยให้  
ภาวะซึมเศร้ามองอยู่นาน  
เพราะมีโอกาส  
ทำร้ายตัวเองได้

## เรื่อง : 8 วิธีรับมือภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นด้วยตัวเอง

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง ในส่วนที่มีผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึงสุขภาพอื่น ๆ อาการที่พบมีหลายอาการ ได้แก่ เศร้า เบื่อหน่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียว ไม่อยากทำอะไร รู้สึกสิ้นหวัง ร่วมกับอาการนอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร สมาธิลด อ่อนเพลีย ขาดความมั่นใจ การตัดสินใจไม่ดี อาการพวกนี้มีมากจนมีปัญหาการใช้ชีวิต และนานหลายอาทิตย์ บางคนอาจ มีความคิดอยากฆ่าตัวตายร่วมด้วย

กรมสุขภาพจิต แนะนำ 8 วิธีรับมือภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นด้วยตัวเอง ดังนี้

1. ร้องไห้บ้างก็ได้นะ ยิ่งกลืนน้ำตาเยอะเท่าไร ยิ่งเศร้ามากขึ้น
2. ไม่จำเป็นต้องฝืนยิ้ม ทำหน้าบึ้งบ้าง เกรี้ยวบ้างก็ได้
3. ผิดพลาดบ้างก็ไม่เป็นไร ลดความสมบูรณ์แบบลงสักนิด
4. เปิดใจยอมรับว่าตัวเรามีภาวะซึมเศร้า
5. บอกคนที่ไว้วางใจ ถึงสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่กล่าวระบายความรู้สึกหรือขอความช่วยเหลือ
6. เขียนไดอารี่ระบายความรู้สึก โดยเฉพาะในช่วงที่ไม่กล้าเปิดใจกับใคร
7. ไม่จำเป็นต้องสร้างภาพให้ตัวเองดูดีทุกคนมีข้อเสีย ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ
8. ไม่ควรปล่อยให้ภาวะซึมเศร้าคงอยู่นาน เพราะมีโอกาสทำร้ายตัวเองได้

เมื่อรู้สึกว่าคนใกล้ชิดมีปัญหา สามารถแนะนำแบบสำรวจภาวะซึมเศร้าและสุขภาพใจได้ผ่าน ทางเว็บไซต์MENTAL HEALTH CHECK IN

หากมีปัญหาสามารถขอรับคำปรึกษาที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง



งานสาธารณสุข สำนักปลัด  
องค์การบริหารส่วนตำบลโคกเสม็ดสาร  
โทรศัพท์ 036 - 787728

[www.khoksamaesan.go.th](http://www.khoksamaesan.go.th)