

โรคซึมเศร้า กับ เศร้าตามธรรมชาติ

ต่างกันอย่างไร?

มนุษย์ทั่วไปอาจมีอาการซึมเศร้า ลงๆ ได้ตามธรรมชาติ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงเยอะมาก แต่ "เศร้าตามธรรมชาติ" กับ "โรคซึมเศร้า" นั้นต่างกัน โรคซึมเศร้า จะทำให้เกิดอารมณ์เศร้าต่อเนื่องยาวนาน (เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนๆ) และรุนแรงจนเสียหน้าที่ในการดำเนินชีวิต เช่น ไปเรียนหนังสือไม่ได้ อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำอะไรก็เบื่อหน่าย ท้อแท้ เก็บตัว มีปัญหา กับเพื่อน

โรคซึมเศร้าเกิดจากอะไร?

โรคซึมเศร้าเกิดได้จากหลายสาเหตุ คุณอาจเผชิญกับ ปัญหาชีวิตที่รุนแรงหรือต่อเนื่องยาวนาน หรือระดับสารเคมี ในสมองของคุณเกิดเสียสมดุลลง ทั้งหมดนี้ทำให้เกิดอาการ ของโรคซึมเศร้าขึ้นมา

* กรุณาปรึกษาแพทย์แบบสอบถาม ความพึงพอใจในการใช้สื่อและการนำสื่อไปใช้ประโยชน์



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

มีแค่ฉันคนเดียวหรือ... ที่เป็นโรคซึมเศร้า?

คุณไม่ใช่คนเดียวที่เป็นโรคซึมเศร้าอย่างแน่นอน เพราะโรคซึมเศร้าเป็นโรคที่พบบ่อย เพียงแต่ว่า คนที่เป็นเขาจะบอกคุณหรือเปล่าเท่านั้นแหละ

ฉันเป็นโรคซึมเศร้า เพราะฉันอ่อนแอ จิ้นหรือ?

การที่คุณป่วยเป็น "โรค" ไม่ได้แปลว่าคุณ "อ่อนแอ" เพราะทุกคน ก็ป่วยได้ คุณจึงไม่ควรโทษ หรือตำหนิตัวเองที่เป็นซึมเศร้าเพราะจะยิ่งทำให้คุณรู้สึกแย่งลงและหมดกำลังใจในการรักษา

ที่จริงแล้ว "โรค" มาดูคำถามเรา ทำให้เรารู้สึกแย่ แต่เราต้องไม่ยอมแพ้ เราสามารถหายได้ มาสู้กับโรคได้ เพราะวงการแพทย์ค้นพบว่า....

โรคซึมเศรารักษาได้อย่างแน่นอน



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
โทรศัพท์ 02-248-8999, สายด่วนสุขภาพจิต 1323

เมื่อฉันเป็นโรคซึมเศร้า

วัยรุ่นควรทำอะไรเมื่อเป็นโรคซึมเศร้า?

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10