

ซึมเศร้า

“เราคุยกันได้”

คนไทย 1.5 ล้านคน เป็นโรคซึมเศร้า



ผู้หญิงเสี่ยง
ป่วยมากกว่า
ผู้ชาย 1.7 เท่า



เป็นวัยทำงาน
อายุ 25 - 59 ปี



เป็นวัยผู้สูงอายุ
60 ปี ขึ้นไป



เป็นวัยรุ่น
อายุ 15 - 24 ปี

ที่มา : การสำรวจความชุกโรคซึมเศร้าของไทย พ.ศ.2551 โดยกรมสุขภาพจิต

จะทำอย่างไร เมื่อเป็นโรคซึมเศร้า



1.

รีบไปพบแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาและ
รักษาอย่างถูกวิธี จะทำให้อาการดีขึ้น
อย่างรวดเร็ว และหายขาด



4.

ไม่ใช้สารเสพติด ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยง
เครื่องดื่มชูกำลัง และเครื่องดื่มที่มี
คาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ



2.

กินยาต้านเศร้าอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย
6-9 เดือน หรือตามแพทย์สั่ง ห้ามหยุด
ยาเองโดยเด็ดขาด



5.

ญาติหรือคนใกล้ชิด ควรทำความเข้าใจ
และหาความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
ให้มากขึ้น



3.

ไม่อดนอน
ควรนอนอย่างน้อย
วันละ 6-8 ชั่วโมง



ไม่อดอาหาร
ควรทานอาหาร
ให้ครบทุกมื้อ



ออกกำลังกายเป็นประจำ



ไม่เครียด
ควรหาวิธีระบาย
และคลายเครียด



6.

ญาติหรือคนใกล้ชิดควรดูแลอย่างใกล้ชิด
เมื่อเขาบอกว่า “ไม่อยากมีชีวิตอยู่” และให้
อยู่ห่างๆ จากสิ่งที่สามารถใช้ทำร้ายตนเองได้
เช่น เชือก ขอบมีคม อาวุธปืน ยาฆ่าแมลง
และยาอันตรายต่างๆ

7.

ทุกคนควรเข้าใจว่า
“ซึมเศร้า ไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ”
และ “ซึมเศร้า.....รักษาได้”



1323 บริการออนไลน์



กรมสุขภาพจิต