

# 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 เพื่อเข้ารับการรักษาและรักษาอย่างถูกวิธี จะทำให้อาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว และหายขาด



4.

ไม่ใช้สารเสพติด ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ



2.

กินยาต้านเศร้าอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 6-9 เดือน หรือตามแพทย์สั่ง ห้ามหยุดยาเองโดยเด็ดขาด



5.

ญาติหรือคนใกล้ชิด ควรทำความเข้าใจ และหาความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าให้มากขึ้น



3.

ไม่อดนอน ควรนอนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง



ไม่อดอาหาร ควรทานอาหารให้ครบทุกมื้อ



ออกกำลังกายเป็นประจำ



ไม่เครียด ควรหาวิธีระบาย และคลายเครียด



6.

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

7.

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



1323 บริการออนไลน์

สายด่วนสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต

DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH