

8 วิธีรับมือภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นด้วยตัวเอง

โรคซึมเศร้า เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง ในส่วนที่มีผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึงสุขภาพอื่น ๆ อาการที่พบมีหลายอาการ ได้แก่ เศร้า เบื่อหน่าย หงุดหงิดฉุนเฉียว ไม่อยากทำอะไร รู้สึกสิ้นหวัง ร่วมกับอาการนอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร สมาธิลด อ่อนเพลีย ขาดความมั่นใจ การตัดสินใจไม่ดี อาการพวกนี้จะมีมากจนมีปัญหากการใช้ชีวิต และนานหลายอาทิตย์ บางคนอาจมีความคิดอยากฆ่าตัวตายร่วมด้วย

ลองปฏิบัติตาม 8 วิธีรับมือภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นด้วยตัวเอง ดังนี้

1. ร้องไห้บ้างก็ได้นะ ยิ่งกลืนน้ำตาตามากเท่าไร ยิ่งเศร้ามากขึ้น
2. ไม่จำเป็นต้องฝืนยิ้ม ทำหน้าบึ้งบ้าง เครียดบ้างก็ได้
3. ผิดพลาดบ้างก็ไม่ใช่ไร ลดความสมบูรณ์แบบลงสักนิด
4. เปิดใจยอมรับว่าตัวเรามีภาวะซึมเศร้า
5. บอกคนที่ไว้วางใจ ถึงสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ กล่าวระบายความรู้สึกหรือขอความช่วยเหลือ
6. เขียนไดอารี่ระบายความรู้สึก โดยเฉพาะในช่วงที่ไม่กล้าเปิดใจกับใคร
7. ไม่จำเป็นต้องสร้างภาพให้ตัวเองดูดี ทุกคนมีข้อเสีย ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ
8. ไม่ควรปล่อยให้ภาวะซึมเศร้าคงอยู่นาน เพราะมีโอกาสทำร้ายตัวเองได้

หากพบว่าตนเองยังรู้สึกไม่ดีขึ้น หรือเพื่อน ๆ รู้สึกว่าคนใกล้ขีดมีอาการภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้น สามารถแนะนำให้ทำแบบสำรวจภาวะซึมเศร้าและสุขภาพใจได้ ผ่านทาง MENTAL HEALTH CHECK IN [MHCI] หรือ www.วัดใจ.com หรือขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง
ขอขอบคุณข้อมูลจาก : สำนักความรู้ กรมสุขภาพจิต

(ภาพ Infographic 8 วิธีรับมือภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นด้วยตัวเอง หน้า 2)

1



ร้องไห้บ้างก็ได้นะ
ยิ่งกลืนน้ำตา
มากเท่าไร
ยิ่งเศร้ามากขึ้น

2



ไม่จำเป็นต้องฝืนยิ้ม
ทำหน้าที่บ้าง
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
ไม่กล้าปิดใจกับใคร

7



ไม่จำเป็นต้อง
สร้างภาพให้ตัวเองดูดี
ทุกคนมีข้อเสีย
ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

8



ไม่ควรปล่อยให้
ภาวะซึมเศร้ามองอยู่นาน
เพราะมีโอกาส
ทำร้ายตัวเองได้