

อาการของโรคซึมเศร้าและวิธีการพิชิตโรคซึมเศร้า

อาการของโรคซึมเศร้ารวมถึงอารมณ์ที่ซึมเศร้า การสูญเสียความสนใจและความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน การสูญเสียความอยากอาหาร การนอนหลับผิดปกติ (นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป) รู้สึกเหนื่อยล้า นอนมาก และมีสมาธิยาก บางคนมีประสบการณ์ทางกายอื่นๆ เช่น อาหารไม่ย่อย น้ำหนักลด ฯลฯ



โรคซึมเศร้าคืออะไร?

อาการซึมเศร้าซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่สำคัญ ซึ่งอาจลดประสิทธิภาพในการทำงาน การนอนหลับ การทานอาหาร และความสามารถอื่นๆ ลดลง ผู้ป่วยบางรายที่เป็นโรคซึมเศร้าประสบอาการทางกายภาพ เช่น เหนื่อยล้าเรื้อรัง และอาการไม่ย่อย อาการซึมเศร้าบางครั้งอาจทวีความรุนแรงให้กับโรคหัวใจ โรคทางเดินหายใจ โรคข้ออักเสบ เป็นต้น

เนื่องจากบางคนไม่ทราบว่าตนมีอาการซึมเศร้า

บางครั้งพวกเขาพลาดโอกาสในการรักษาหรือไม่สามารถได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง หากอาการรุนแรง ผู้ป่วยอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าจึงต้องได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง



แบบสอบถามการประเมินภาวะซึมเศร้าสำหรับการตรวจสอบสุขภาพแห่งชาติ –

แบบสอบถามสุขภาพของผู้ป่วย -9

วัตถุประสงค์ของเครื่องมือประเมินคือการตรวจสอบอาการของภาวะซึมเศร้าในเวลาสั้น ๆ และประเมินความรุนแรง คะแนนทั้งหมดคือ 27 คะแนน ยิ่งมีคะแนนมากเท่าใดอาการซึมเศร้าก็ยิ่งรุนแรงเท่านั้น ถ้าคุณได้รับคะแนนสูงในแบบสอบถาม มีแนวโน้มว่าคุณจะมีภาวะซึมเศร้าแม้ว่าจะไม่ได้หมายความว่า เป็นการวินิจฉัยที่แน่ชัดก็ตาม

ในกรณีเช่นนี้คุณจะต้องได้รับการประเมินที่แม่นยำยิ่งขึ้นจากผู้เชี่ยวชาญ



วิธีพิชิตอาการซึมเศร้าในชีวิตประจำวัน

1.

วิถีชีวิตที่วางแผนไว้

เพื่อปรับปรุงอาการไฮโปเนีย ให้สร้างตารางเวลาของสิ่งที่จะทำในแต่ละสัปดาห์ วางแผนกิจวัตรประจำวันเช่น การทานอาหารเตรียมอาหารในแต่ละชั่วโมงทุกวัน และรวมงานอดิเรกและการออกกำลังกายในตารางเวลาของคุณ

2.

กิจกรรมที่น่าสนใจ

คิดถึงกิจกรรมที่น่าสนใจที่คุณเพลิดเพลินก่อนและรวมไว้ในแผนประจำวันของคุณ

3.

การออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละสามครั้ง การออกกำลังกายช่วยพัฒนาอารมณ์และป้องกันโรคซึมเศร้าในระยะยาว การออกกำลังกายทุกประเภทรวมถึง การวิ่งเหยาะๆ การปั่นจักรยาน การเดินแอโรบิก และการเดินขึ้นบันได

4.

แรงขับ / การริเริ่ม

แสดงความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นของคุณต่อผู้อื่นโดยตรง
คุณอาจรู้สึกขาดความมั่นใจในขณะที่ยังกลัวว่าคุณอาจมองไม่ดีกับคนอื่น ๆ
แต่รูปแบบความคิดนี้เป็นหนึ่งในอาการของภาวะซึมเศร้า ให้กระทำด้วยความมั่นใจ

5.

ความคิดเชิงบวก

คุณควรมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง เขียนความคิดเชิงลบและย่ำคิดเป็นประจำเกี่ยวกับตัวเองที่ด้านหนึ่งของการดีและด้านอื่น ๆ
เขียนความคิดเชิงบวก 3 อย่างที่สามารถแทนที่ได้ นำการดีไปนี้ไปกับคุณและตรวจสอบความคิดเชิงบวกบ่อยๆ
นี้จะช่วยให้คุณเปลี่ยนความคิดเชิงลบของคุณเพื่อความคิดเชิงบวก

※ หากคุณกำลังประสบภาวะซึมเศร้า คุณสามารถรับความช่วยเหลือได้โดยไปที่โรงพยาบาล/คลินิกในพื้นที่ [ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ฯลฯ] หรือ หรือติดต่อศูนย์สวัสดิการสุขภาพจิตระดับภูมิภาค / ระดับต้น (1577-0199)



보건복지부 질병관리본부



국민건강보험