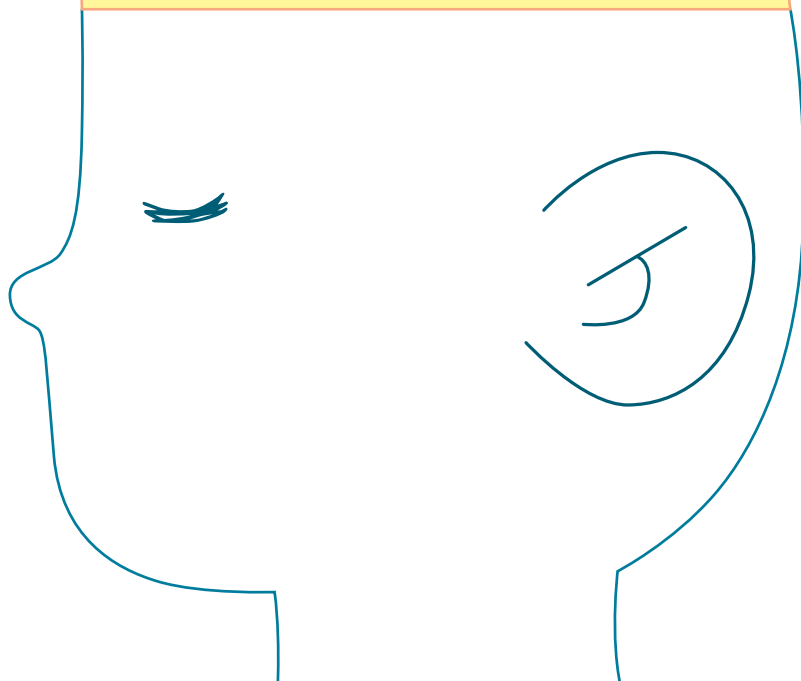


ซึมเศร้า

โรคยอดฮิตหรือแค่คิดไปเอง

ดร.เคที เซอร์สีย์ : เขียน อธิ สกิตนาเวศกุล : แปล





สำนักพิมพ์บีไบรท์
ลำดับที่ 92

ซึมเศร้า โรคยอดฮิตหรือแค่คิดไปเอง (The Depression Workbook for Teens)

ดร.เคที เฮอร์ลีย์ : เขียน อธิธิ สถิตินาเวศกุล : แปล
พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2566

ราคา 350 บาท

Published originally under the title of The Depression Workbook for Teens:
Tools to Improve Your Mood, Build Self-Esteem, and Stay Motivated.

Author : Katie Hurley

Copyright © 2019 by Rockridge Press, Emeryville, California
First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.
Thai edition copyright © 2023 TOSAPORNBILLIONGROUP Co., Ltd.

Arranged through JS Agency Co., Ltd., Taiwan
All rights reserved.

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว
© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์
เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
เฮอร์ลีย์, เคที.

ซึมเศร้า โรคยอดฮิตหรือแค่คิดไปเอง.--กรุงเทพฯ : บีไบรท์, 2566.
224 หน้า.

1. ความซึมเศร้า. 2. ความซึมเศร้าในวัยรุ่น. I. อธิธิ สถิตินาเวศกุล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
616.8527
ISBN : 978-616-00-4942-4

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสตาปอมบุ๊กส์ จำกัด

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร/บรรณาธิการอำนวยการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร กรรมการผู้จัดการ : ดร.สุภัคชญา โลกิตสถาพร
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร : เจตยา โลกิตสถาพร รองบรรณาธิการบริหาร : วสันต์ พร้อมมิตรธญาดี
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร : อูมาพร สกุลบัณฑิต หัวหน้ากองบรรณาธิการสำนักพิมพ์ : บุญเอก พฤษชาวัฒน์
หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์ : พัชรี แต่แดงเพชร หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์ฉบับ : พัชรภาพ บุญส่ง
ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกชะไชย

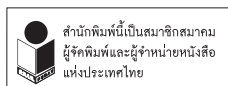
บรรณาธิการเล่ม : บุญเอก พฤษชาวัฒน์ บรรณาธิการต้นฉบับแปล : ปานชนก เมธานัทธ์ พิสูจน์อักษร : ณัฐณี กิ่งแก้ว
ออกแบบปก : อนุรักษ บัวกิ่ง รูปเล่ม : เซนสา เพ็ธวงศ์



จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสตาปอมบุ๊กส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220
โทรศัพท์ 0 2940 3855-6 โทรสาร 0 2950 3970
กองบรรณาธิการ : spbbooks@hotmail.com
กองบรรณาธิการสร้างสรรค์ฉบับ : satapornbooks.editor@gmail.com
ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com
www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์
สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือใหม่ให้ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืนพร้อมระบุรายละเอียดการชำรุด
ไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0 2940 3855-6 ต่อ 41



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคม
ผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือ
แห่งประเทศไทย

บริษัทสถาพรบัตติกส์ จำกัด
แต่คาร์่า
ผู้คอยช่วยเหลืออันเสมอ

คำนำเสนอ

อารมณ์ซึมเศร้าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้แน่นอนว่าถ้าเรามีการสูญเสีย ผิดหวัง เราก็มีอาการเศร้าได้

สำหรับบางคน อารมณ์เศร้าอาจเป็นนานและรบกวนการดำเนินชีวิต สิ่งนี้แสดงว่าเข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้าแน่นอนว่าคงไม่ใช่แค่คิดไปเองตามชื่อหนังสือ แต่เป็นเรื่องที่ต้องการการทำความเข้าใจ ปรับตัว แม้กระทั่งอาจต้องเข้ารับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ผมคิดว่าวัยรุ่นก็เป็นอีกช่วงวัยที่ต้องปรับตัวและรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ขึ้นลงง่ายอาจเป็นธรรมชาติของบรรดาวัยรุ่น แต่การเรียนรู้เพื่อเตรียมรับมือจะช่วยให้วัยรุ่นหรือผู้เป็นพ่อแม่สามารถจัดการปัญหานี้อย่างสร้างสรรค์และทำให้ชีวิตสามารถเดินหน้าต่อไปได้ ทั้งหลายนี้ก็เป็นความรู้ที่เป็นประโยชน์สามารถศึกษาได้ด้วยตนเองจากการเปิดอ่านเนื้อหาที่น่าสนใจตามความอยากรู้ของแต่ละท่าน



นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

ผู้อำนวยการสำนักงานวิเทศสัมพันธ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำนิยม

ทุกวันนี้ โลกเรามีนวัตกรรมใหม่ๆ ที่พัฒนาไปไกล มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย มีสมาร์ทโฟน มีอินเทอร์เน็ต มีปัญญาประดิษฐ์ (AI) ที่ล้ำหน้า แต่อาจไม่มีนวัตกรรมอะไรที่เกี่ยวข้องกับจิตใจมนุษย์ ที่ช่วยให้เราทุกคนได้รู้จักตัวเอง สำรวจอารมณ์ความรู้สึก วิธีคิดของตัวเองได้ดีเท่ากับการที่เราไปพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ จนกระทั่งผมได้มาอ่านหนังสือเล่มนี้

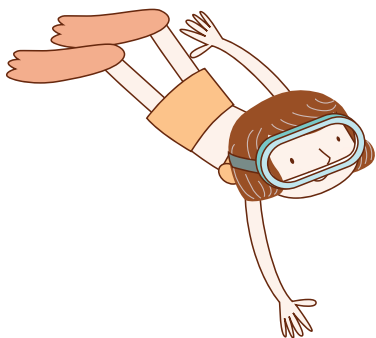
ซึมเศร้า โรคยอดฮิตหรือแค่คิดไปเอง (The Depression Workbook for Teens) เป็นหนังสือที่ไม่เพียงแต่จะพาคุณผู้อ่านไปรู้จักและเข้าใจภาวะซึมเศร้า แต่หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจจิตใจของคุณเอง ทำให้คุณเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น รู้ว่าที่ตัวเองรู้สึกอย่างนี้ คิดอย่างนี้ หรือมีพฤติกรรมแบบนี้เพราะอะไร และจะปรับปรุงตัวเองอย่างไร

หนังสือเล่มนี้ยังช่วยคุณบันทึกกิจกรรมแต่ละวันของคุณ เช่น การรับประทานอาหาร เครื่องดื่มต่างๆ การนอน และแสดงให้เห็นว่ามันส่งผลต่ออารมณ์ของคุณอย่างไร พร้อมอธิบายหลักการและเหตุผลทางวิชาการที่อยู่เบื้องหลังสิ่งเหล่านั้นให้คุณเข้าใจและพร้อมปรับตัวให้ดีขึ้น

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นคู่มือที่ดีที่คุณจะใช้เรียนรู้ตัวเอง และพัฒนาตัวเองทางด้านสุขภาพจิต ให้อารมณ์ดีได้อย่างยั่งยืน แม้คุณจะไม่เป็นโรคซึมเศร้าก็ตาม...

...ใช่ครับ คุณไม่ต้องเป็นโรคซึมเศร้าก็อ่านได้ และคุณจะได้ประโยชน์จากการอ่านหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับทุกคนที่สนใจอยากดูแลจิตใจตัวเอง ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคซึมเศร้า ไม่จำเป็นต้องเป็นวัยรุ่น คุณจะได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้เช่นกัน



สำหรับผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า การใช้หนังสือเล่มนี้ควบคู่ไปกับการรักษาทางการแพทย์ น่าจะมีส่วนช่วยให้คุณหายจากโรคได้ดีขึ้นและเร็วขึ้น ลองใช้หนังสือเล่มนี้แล้วไปเล่าสิ่งที่คุณค้นพบให้จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาฟังสิ

ผมเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีขึ้น หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับทุกคน โดยที่ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคซึมเศร้า หากคุณกำลังหาหนังสือดีๆ เป็นของขวัญ หนังสือเล่มนี้จะเป็นของขวัญที่มีค่าอย่างยิ่ง

“คงไม่มีการพัฒนาตัวเองด้านใดที่จะให้คุณพบความสุขได้เท่าการพัฒนา
ด้านจิตใจตัวเอง”

นายแพทย์ศุภเสก วิโรจนภา

แพทย์เวชศาสตร์ป้องกัน แขนงสุขภาพจิตชุมชน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำนำสำนักพิมพ์

โรคซึมเศร้า เป็นชื่อโรคที่ได้ยินกันบ่อยขึ้นในปัจจุบัน ไม่ใช่เพราะเป็นโรคที่เพิ่งเกิด แต่เพราะปัจจุบันมีการพัฒนาองค์ความรู้ทางการแพทย์ ซึ่งส่งผลต่อการวินิจฉัย และการรักษาโรคทางจิตเวช ประกอบกับมีการให้ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าแก่คนทั่วไปมากขึ้น ผู้คนจึงเริ่มตระหนักถึงการมีอยู่ของโรคนี้ และหันมาใส่ใจปัญหาทางอารมณ์ ของตัวเองกันมากขึ้น

หนังสือ *ซึมเศร้า โรคยอดฮิตหรือแค่คิดไปเอง* เล่มนี้ เขียนจากประสบการณ์ ของผู้เขียนซึ่งเป็นนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์และนักจิตบำบัดเด็กและวัยรุ่น ซึ่งได้พูดคุย ทำงาน ช่วยเหลือวัยรุ่นอเมริกันที่ประสบกับภาวะซึมเศร้า แม่เนื้อหาในเล่ม จะเป็นบริบทของประเทศสหรัฐอเมริกา แต่แนวทางและเทคนิคการรับมือกับปัญหา ต่างๆ นั้นเป็นสากล สามารถปฏิบัติได้เอง และนำมาปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เหมาะสำหรับวัยรุ่นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ก็สามารถอ่านและทำความเข้าใจร่วมด้วย เพราะวัยรุ่นที่กำลังรับมือกับ ภาวะซึมเศร้าจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือ ความช่วยเหลือ และแรงสนับสนุนจาก คนรอบข้าง จึงจะผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้

อย่างไรก็ตาม วิธีการในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงการให้แนวทางการปรับ พฤติกรรมหรือทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ เพื่อรับมือกับภาวะซึมเศร้าเท่านั้น ควรใช้ควบคู่ไปกับการพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ และเข้ารับการรักษาให้เร็วที่สุด หรือหากต้องการคำปรึกษาเบื้องต้นหรือผู้รับฟัง สามารถติดต่อได้ที่ **สายด่วน กรมสุขภาพจิต 1323** ซึ่งให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง หรือ**สมาคมสมาธิจิตต์ แห่งประเทศไทย** ซึ่งให้บริการเป็นเพื่อนพูดคุยทางโทรศัพท์ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โทร. 0-2113-6789 ตั้งแต่เวลา 12.00 น. ถึง 22.00 น.

ฝนไม่มีวันตกตลอดไป เช่นเดียวกับที่ไม่มีความทุกข์ใดคงอยู่ถาวร โอบรับ สายฝนด้วยความเข้าใจ และพึงระลึกไว้ว่าคุณไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว

สำนักพิมพ์บีบีเออร์

คำนำ

การเป็นวัยรุ่นอาจเป็นเรื่องยาก ความเครียดเข้าหาคุณจากหลายทิศทาง และความเครียดนั้นก็อาจกระทบวิธีคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของคุณได้ ยิ่งไปกว่านั้น สมองและร่างกายของคุณก็กำลังผ่านความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เรียกได้ว่ามีหลายเรื่องที่ต้องรับมือ ความเครียดและอารมณ์วอกแวกเป็นเรื่องปกติของการเติบโต แต่วัยรุ่นบางคนต้องต่อสู้ดิ้นรนและอาจประสบภาวะซึมเศร้าในช่วงวัยรุ่น อันที่จริง หนึ่งในห้าของวัยรุ่นจะเผชิญกับภาวะซึมเศร้า ณ จุดใดจุดหนึ่ง แม้ช่วงเวลาที่ประสบภาวะซึมเศร้าอาจร้ายแรงและน่ากลัว แต่การมีอาการของภาวะซึมเศร้าก็ไม่ได้หมายความว่า คุณมีคุณสมบัติตรงตามนิยามของโรคซึมเศร้าที่นักบำบัดใช้ในการวินิจฉัยโรค วัยรุ่นหลายต่อหลายคนก็ฉันได้ทำงานด้วยในช่วงหลายปีที่ผ่านมาที่ฉันก็จัดอยู่ในกลุ่มนั้น พวกเขาแสดงอาการซึมเศร้าบางประการ และต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ แต่ไม่ได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์ว่าเป็นโรคซึมเศร้า

ถึงกระนั้น อาการซึมเศร้าใดๆ ล้วนแล้วแต่รับมือได้ยากทั้งสิ้น คุณอาจรู้สึกเปลี่ยวสุดๆ ต่อให้นอนไปเยอะเท่าไรก็ตาม บางทีคุณอาจไม่รู้สึกรักอาหาร (หรือบางคนอาจรู้สึกอยากกินตลอดเวลา) หรือรู้สึกอับจนหนทางเป็นครั้งคราว คุณอาจรู้สึกหงุดหงิดและปรี๊ดแตกอยู่บ่อยครั้ง หรือเศร้าบ่อยและไม่อยากอยู่ใกล้ใครเลย หลายคนคิดว่าภาวะซึมเศร้าหมายถึงการร้องไห้ตลอดเวลา แต่ความจริงแล้วมันเหมือนการผสมผสานกันของความโกรธ ความเหงา ความอับจนหนทาง และความเหนื่อยล้ามากกว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นสิ่งที่ดูยากและแฝงตัวมาได้ในหลายรูปแบบ

ในฐานะที่เป็นนักบำบัด ฉันเคยทำงานกับวัยรุ่นมามากกว่ายี่สิบปี สิ่งที่ฉันพบซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็คือ เมื่อได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้อง วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ที่จะรับมือกับภาวะซึมเศร้าของตัวเอง แล้วก็เอาชนะมันได้ พวกเขาสามารถเรียนรู้วิธีการจัดการกับอาการของภาวะซึมเศร้าและรู้สึกดีขึ้น

หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณทำแบบนั้นได้เช่นกัน โดยใช้เทคนิคที่อ้างอิงจากวิธีการต่างๆ เช่น การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม และการฝึกสติ

ภาคที่ 1 จะกล่าวถึงภาวะซึมเศร้าว่าคืออะไร มีอาการอะไรบ้าง และวิธีการต่างๆ ที่วัยรุ่นใช้รับมือกับภาวะนี้

ภาคที่ 2 เป็นกิจกรรมและแบบทดสอบที่จะช่วยให้คุณเข้าใจอาการของภาวะซึมเศร้าได้ดีขึ้น และค้นพบวิธีปรับความรู้สึกให้ดีขึ้น

ภาคที่ 3 จะกล่าวถึงปัญหาในชีวิตจริง และเสนอวิธีจัดการปัญหาเหล่านั้น

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ตั้งใจให้นำมาใช้แทนนักบำบัดนะคะ ถ้าคุณพบนักบำบัดอยู่ ก็ให้มองหนังสือเล่มนี้เป็นบันทึกเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าที่ช่วยให้คุณจัดการกับอารมณ์ระหว่างพบนักบำบัดหรือแพทย์ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการจดบันทึกช่วยบรรเทาความเครียดได้

คุณไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่หน้าแรกถึงหน้าสุดท้ายแบบรวดเดียวจบ หรืออ่านตามลำดับอะไรเลย กลับมาอ่านเมื่อไรก็ได้ที่คุณต้องการ วิธีการบางอย่างในเล่มนี้จะใช้ได้ผลสำหรับคุณ แต่บางอย่างก็อาจจะไม่ได้ผล ไม่เป็นไรเลย ใช้วิธีที่ได้ผลสำหรับคุณและพยายามต่อไป คุณทำได้ค่ะ

และจำไว้ว่า ถึงแม้ว่าคุณอาจจะรู้สึกเหงาเป็นครั้งคราว คุณก็ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวจริงๆ

ดร.เคที เซอร์ลีย์, LCSW¹



¹ LCSW (Licensed Clinical Social Worker) นักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ เป็นผู้ให้บริการงานสังคมสงเคราะห์แก่บุคคล ครอบครัว หรือกลุ่ม เช่น จิตบำบัด การให้คำปรึกษา และการบำบัดรูปแบบอื่นๆ นักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์มักมีส่วนร่วมในการประเมิน การวินิจฉัย และการรักษาภาวะสุขภาพจิต นักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์มักทำงานในโรงพยาบาล หน่วยงานสุขภาพจิต และการปฏิบัติในหน่วยงานเอกชน

สารบัญ



ภาคที่ 1

เรื่องที่ต้องคุยกันก่อน :

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

14

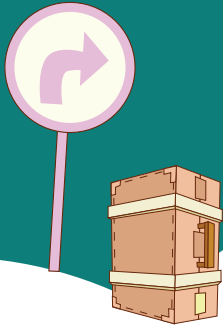
- 16 **ภาวะซึมเศร้าคืออะไร**
ความเครียดมากมายที่ร่ายล้อม
ค้นหาสาเหตุของความเครียดให้พบ
- 20 **อะไรคือสาเหตุของโรคซึมเศร้า**
ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า
- 24 **ผลกระทบของภาวะซึมเศร้า**
มีอะไรบ้าง
ความเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม
ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์
- 31 **แบบทดสอบ : ฉันทซึมเศร้าหรือเปล่า**
ความเชื่อเรื่องโรคซึมเศร้า-และความจริง
- 38 **วิธีการจัดการกับภาวะซึมเศร้า**
เอาชนะภาวะซึมเศร้า
- 42 **คุณรู้สึกดีขึ้นได้**

ภาคที่ 2

แบบฝึกปรับอารมณ์ สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และทำให้ตนเองมีแรงบันดาลใจอยู่เสมอ

44

- 46 **แบบทดสอบ :** รูปแบบของฉันทเป็นแบบไหน
- 51 มิเตอร์อารมณ์
- 52 ตัวช่วยหาสิ่งกระตุ้น
- 54 **แบบทดสอบ :** ดีหรือไม่ดีต่อสุขภาพกันแน่:
- 59 กลับให้มันหาย
- 65 หล่อเลี้ยงอารมณ์ตัวเอง
- 69 หมุนเป็นวง
- 73 สูดลมหายใจ
- 74 **แบบทดสอบ :** ฝึกสัตว์ร้ายให้เชื่อ
- 76 สำรองความคิด
- 80 แกะปม
- 83 พลิกกลับชะ
- 85 **แบบทดสอบ :** ร้อนเกินกว่าจะรับไหวหรือเปล่า
- 89 ปล่อยมันไป
- 92 ตกลงว่าจะไม่เห็นพ้องต้องกัน
- 94 **แบบทดสอบ :** ความเชื่อเกี่ยวกับความโกรธ
- 97 พูดสิ่งที่อยู่ในใจออกมา
- 101 **แบบทดสอบ :** แบบทดสอบความเครียด
- 103 แสดงตัวตนออกมา
- 106 ควบคุมความเครียด
- 110 เลิกกับความเครียด
- 111 พื้นที่ปลอดภัย



112 แบบทดสอบ : สถานีผัดวันประกันพรุ่ง

114 ความคิดที่ให้พลัง

115 ทิละชั้น

117 นักแก้ปัญหา

120 แบบทดสอบ : ไม่ต้องสงสัยเลย

122 กระดานบันทึกจุดแข็ง

123 เสียงในใจที่ให้พลังบวก

124 แบบทดสอบ : สมบูรณ์แบบอย่างสมบูรณ์แบบ

126 จัดบันทึกเอาไว้

130 การเดินสำนึกคุณ

133 แบบทดสอบ : ฉันเป็นเพื่อนที่ให้พลังบวกหรือเปล่า

135 จัดหมายขอบคุณ

137 การรับมือเมื่อถูกปฏิเสธ

140 แบบทดสอบ : สนามวิบาก

142 การรับมือความเปลี่ยนแปลง

145 ก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัย

146 ตาย่ายนิรภัย

148 สร้างแผนสำหรับเหตุฉุกเฉิน

ภาคที่ 3

เผชิญหน้ากับภาวะซึมเศร้าในชีวิตจริง

150

- 153 เจียนบทใหม่
- 156 **แบบทดสอบ** : แยกออกเป็นส่วนๆ
- 159 **แบบทดสอบ** : โปรแกรมฝึกนอน
- 163 **แบบทดสอบ** : รู้ทันโซเซียล
- 166 **แบบทดสอบ** : เขียนเรื่องราวของตัวเอง
- 171 **แบบทดสอบ** : คิดเป็นชุดละสาม
- 174 **แบบทดสอบ** : เช็กถึงอารมณ์
- 177 บัญชีสิ่งดีงาม
- 179 สัญญาแห่งความเชื่อใจ
- 182 เกียงกลับไป
- 184 ไบเจียนเป้าหมาย
- 188 สายชูชีพ
- 194 คั้นสู่สามัญ
- 197 เช็กสัญชาตญาณตัวเองก่อน
- 199 พุดออกมา
- 201 เตือนฉันด้วย!
- 206 วางกรอบความคิดใหม่
- 209 ลอยความเครียดออกไป
- 212 ก้าวช้าๆ แต่มั่นคง
- 214 สมุดโน้ตปฏิทิน
- 218 สร้างคาถาของตัวเองขึ้นมา

คุณอยู่ระหว่างทางแล้ว 220

เกี่ยวกับผู้เขียน 223





ภาคที่ 1

เรื่องที่ต้องคุยกันก่อน : ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าอาจสร้างความสับสนได้ การทำความเข้าใจภาวะซึมเศร้าเป็นก้าวแรกในการเรียนรู้วิธีการจัดการกับอาการของคุณ ในบทนี้คุณจะได้พบกับนิยามต่างๆ อาการที่พบได้ทั่วไป และวิธีการรับมือเพื่อช่วยให้คุณเข้าใจภาวะซึมเศร้าของตัวเองได้ดีขึ้น รวมไปถึงวิธีเริ่มต้นในการควบคุมภาวะซึมเศร้า

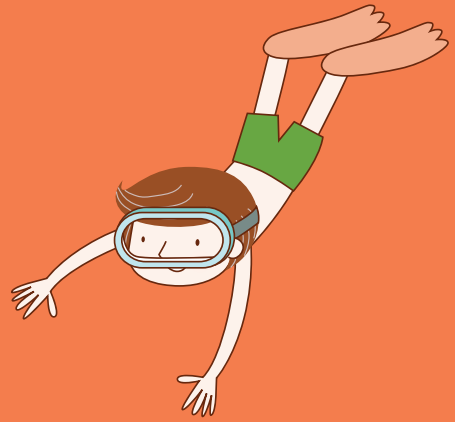
ช่วงวัยรุ่นอาจเป็นช่วงวัยที่หนักหนาสาหัส วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเครียดมากมายในแต่ละวัน นับเป็นเรื่องธรรมดาจริงๆ ที่อารมณ์จะเปลี่ยนจากเศร้าเป็นโกรธ โดยที่ระหว่างนั้นก็ยังมีอารมณ์อื่นๆ ร่วมด้วย บางครั้งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นี้ก็ค่อยเป็นค่อยไป แต่บางครั้งก็เป็นไปอย่างปุบปับ คุณอาจมีช่วงสัปดาห์ที่ดีเยี่ยมและรู้สึกว่าทุกอย่างกำลังเข้าที่เข้าทาง แล้วสัปดาห์ต่อมาคุณก็รู้สึกเหมือนถูกตาโดนหรือหงุดหงิด รัฐโหม นี่ไม่ใช่เรื่องผิดปกติเลย

สิ่งที่ไม่ปกติก็คือ เมื่อความรู้สึกเหล่านี้ไม่หายไปไหน และหนักหน่วงขึ้นจนคุณรู้สึกอับจนหนทางหรือสิ้นหวังนั้นละ ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น คุณอาจกำลังเผชิญภาวะซึมเศร้า ช่างดีก็คือ คุณไม่จำเป็นต้องรู้สึกแบบนั้น และคุณควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากกว่าที่คุณคิด

ภาวะซึมเศร้า คืออะไร

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นมากกว่าความรู้สึกเศร้า แต่เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่ร้ายแรงซึ่งอาจกระทบต่อวิถีคิด ความรู้สึก การแสดงออก และอาจก่อให้เกิดปัญหาที่บ้าน ที่โรงเรียน ไปจนถึงการใช้ชีวิตในสังคม เมื่อคุณเผชิญภาวะซึมเศร้า คุณอาจรู้สึกถึงความท้อแท้สิ้นหวังอย่างท่วมท้นราวกับเมฆดำทะมึนนั้นจะไม่มีวันสลายไป คุณอาจรู้สึกเหมือนไม่มีแรงจะลุกจากเตียงเพื่อไปเผชิญชีวิตในแต่ละวัน คุณอาจรู้สึกเหมือนมีแค่คุณคนเดียวที่รู้สึกแบบนี้และไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกนี้ได้ นั่นคือสิ่งที่ภาวะซึมเศร้าของคุณกำลังบอก แต่ความจริงก็คือ ไม่ใช่แค่คุณคนเดียวที่เป็น

โรคซึมเศร้าเป็นหนึ่งในภาวะสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยที่สุดในสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก และประมาณ 13 เปอร์เซ็นต์ของวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา (2.3 ล้านคน) ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า (ข้อมูลปี 2017; สถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติ [โรคซึมเศร้า], 2014) คราวหน้าลองมองรอบๆ ตัวตอนอยู่ในห้องเรียนสิ มีวัยรุ่นหลายคนที่กำลังต่อสู้กับสุขภาพทางอารมณ์ของตัวเองอย่างเงียบๆ







“ซึมเศร้า” เป็นคำที่ใช้กันจนเกร่อ คุณอาจเคยได้ยินเพื่อนบางคนบอกว่า “ฉันซึมเศร้าจัง” เวลาไม่สบายใจหรือหงุดหงิดเมื่อมีอะไรไม่ได้ดั่งใจ เช่น แพ้การแข่งขัน รอบชิงชนะเลิศ หรือสอบตกในการสอบครั้งสำคัญ แบบนั้นไม่ใช่โรคซึมเศร้า แต่นั่นคือความรู้สึกห่อเหี่ยวที่มีต่อสถานการณ์หนึ่งๆ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาปกติและคาดว่า จะต้องเกิดอยู่แล้วในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่น่าเศร้าหรือน่าหงุดหงิด ส่วนโรคซึมเศร้าต่างจากนั้นมาก

โรคซึมเศร้าให้ความรู้สึกราวกับจะยึดครองชีวิตคุณ อาจอธิบายความรู้สึกของโรคซึมเศร้าออกมาเป็นคำพูดได้ยากสักนิด แต่วัยรุ่นบางคนอธิบายไว้ว่ามันเหมือนกับมีชีวิตอยู่ในหลุมดำ อยู่ใต้เมฆดำ หรือรู้สึกถึงหายนะ วัยรุ่นบางคนรู้สึกว่าตัวเองหนีจากความเศร้าหรือความทุกข์ไม่ได้ แต่สิ่งที่ชวนสับสนเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าก็คือ มันเจ้าเล่ห์ มันซ่อนตัวอยู่ได้ในหลายรูปแบบ ในขณะที่วัยรุ่นบางคนบอกว่ารู้สึกจมอยู่ในความเศร้า บางคนกลับบอกว่าพวกเขาไม่รู้สึกเศร้าเลยสักนิด แต่อาจรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดง่ายเกือบตลอดเวลา แม้เรื่องเล็กๆ ก็อาจระเบิดอารมณ์ได้แล้ว หรือไม่บางคนก็อาจรู้สึกว่างเปล่า เกือบจะเหมือนไม่มีความรู้สึกอะไรเลย

วัยรุ่นทุกคนล้วนแตกต่างกัน ดังนั้น การที่วัยรุ่นประสบภาวะซึมเศร้าในรูปแบบแตกต่างกันนั้นจึงเป็นเรื่องที่สมเหตุสมผล ถ้าคุณรู้สึกเหมือนมีอะไรผิดปกติและไม่รู้สึกดีขึ้นเสียที ควรลองคุยกับพ่อ แม่ ครูที่คุณไว้วางใจ ครูแนะแนว หรือผู้ใหญ่คนอื่นก็ได้ ถึงการรู้สึก “เศร้า” จะไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไรเลย แต่พอเวลาผ่านไปสักพัก คุณควรดึงตัวเองออกมาจากความเศร้าได้ ถ้ารู้สึกว่าตัวเองสลัดความเศร้านั้นออกไปไม่ได้ หรือความห่อเหี่ยวนั้นเริ่มเฉายิ่งกว่าเดิมและรับมือได้ยากขึ้น คุณควรบอกใครสักคนทันที

ความเครียดมากมายที่ร้ายล้อม

ทุกวันนี้วัยรุ่นมีความเครียดมากมาย คุณอาจรู้สึกถึงความเครียดประมาณหนึ่งเกือบทุกวัน เมื่อมีการสัมภาษณ์วัยรุ่นในสหรัฐอเมริกาเพื่อทำแบบสำรวจความเครียดในสหรัฐฯ (สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน, 2019) ผลสำรวจแสดงให้เห็นว่าระดับความเครียดของวัยรุ่นอยู่ในระดับสูงใกล้เคียงกับความเครียดของผู้ใหญ่เลยทีเดียว และนี่คือผลจากแบบสำรวจ

-  วัยรุ่นประมาณ 31 เปอร์เซ็นต์ รู้สึกว่าความเครียดคาโถม
-  วัยรุ่นประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ รู้สึกเศร้าหรือซึมเศร้าเนื่องจากความเครียด
-  วัยรุ่นประมาณ 36 เปอร์เซ็นต์ รู้สึกเหนื่อยล้าเนื่องจากความเครียด
-  วัยรุ่นประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์ บอกว่าเคยไม่กินอาหารเนื่องจากความเครียด

ความเครียดอาจแอบเข้ามาเกาะกุมเราได้ขณะที่เราวิ่งอยู่กับการเรียน เล่นกีฬา หรือทำงานที่ต้องรับผิดชอบ อันที่จริง ตารางกิจกรรมรัดตัวของวัยรุ่นส่วนใหญ่ส่งผลต่อความเครียดโดยตรง การมีอะไรทำให้ชีวิตไม่ว่างบางครั้งอาจจะสนุก แต่บางครั้งก็ทำให้รู้สึกกดดันได้เช่นกัน

ความเครียดมีที่มาหลายแหล่ง และการทำความเข้าใจว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นความเครียดของคุณก็เป็นสิ่งสำคัญ ตั้งแต่การรับมือกับปัญหาที่โรงเรียน ปัญหาในครอบครัว ไปจนถึงปัญหาสังคม และอื่นๆ ความเครียดไม่เพียงทำให้คุณใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขได้ยากเท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดอาการของภาวะซึมเศร้าได้อีกด้วย

ค้นหาสาเหตุของความเครียดให้พบ

ขั้นแรกของการเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียดก็คือ การคิดให้ออกว่ามันมาจากไหน ตารางต่อไปนี้เป็นรายการสิ่งกระตุ้นความเครียดที่มักพบได้ทั่วไป ลองวงกลมสิ่งที่มีผลกระทบต่อตัวคุณดู ถ้าคุณนึกอย่างอื่นที่ไม่ได้อยู่ในรายการนี้ออกก็เขียนลงไปในบรรทัดที่เตรียมไว้ได้เลย ยิ่งคุณรู้ว่าอะไรสร้างความเครียดให้ตัวคุณมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งเรียนรู้วิธีการจัดการกับมันด้วยวิธีการที่ดีต่อสุขภาพจิตของคุณได้เร็วขึ้นเท่านั้น

การบ้าน	เพื่อน	กีฬา
การกลั่นแกล้ง	การระรานทางไซเบอร์	แรงกดดันจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง
สื่อสังคมออนไลน์	การถูกปฏิเสธ	การออกแดด
กิจกรรมนอกหลักสูตรโรงเรียน	ความล้มเหลว	ความคาดหวัง
การสมัครเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัย	ความผิดหวัง	ปัญหาทางการแพทย์
ปัญหาครอบครัว	การทะเลาะกับพี่น้อง	ผลการเรียน

เขียนสาเหตุของความเครียดของตัวเองเพิ่มเติมได้ดังนี้

อะไรคือสาเหตุของ โรคซึมเศร้า

เราไม่รู้แน่ชัดว่าอะไรคือสาเหตุของโรคซึมเศร้า แต่อาจมี
ปัญหาหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ปัญหาที่มีส่วนให้เกิดโรคซึมเศร้า
แตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล วัยรุ่นคนหนึ่งอาจเผชิญกับภาวะ
ซึมเศร้าหลังจากผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตมา เช่น
การเสียชีวิตของคนในครอบครัว ขณะที่วัยรุ่นอีกคนอาจกำลังรับมือ
กับปัญหาสังคมรวมถึงกรรมพันธุ์ (ถ้ามีคนในครอบครัวเป็น
โรคซึมเศร้า ก็มีโอกาสที่วัยรุ่นคนนั้นจะเป็นไปด้วย แต่ก็ไม่เสมอไป)
อย่างไรก็ดี การเปรียบเทียบวัยรุ่นคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่งไม่ได้ช่วย
อะไรมากนัก เพราะทุกคนต่างก็เผชิญชีวิตในแบบของตัวเอง สิ่ง
ที่จะช่วยได้คือการทำความเข้าใจสาเหตุที่เป็นไปได้ของโรคซึมเศร้า
เช่น



กรรพพันธุ์ : โรคซึมเศร้ามักพบว่าถ่ายทอดในหมู่วงศ์าคณาญาติ หากพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา หรือยายของคุณเป็นโรคซึมเศร้า คุณก็มีโอกาสเป็นด้วย

สารเคมีในสมอง : สารสื่อประสาท คือสารเคมีในสมองที่ส่งสัญญาณไปสู่ส่วนอื่นๆ ของสมองและร่างกาย เมื่อสารเคมีเหล่านี้ผิดปกติไป ก็อาจกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้าได้

เหตุการณ์ที่ยากลำบากในวัยเด็ก : ประสบการณ์ที่สร้างความบอบช้ำทางใจในวัยเด็ก เช่น การเสียชีวิตของพ่อหรือแม่ หรือการเห็นความรุนแรง สามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมองที่จะไปเพิ่มโอกาสการเกิดโรคซึมเศร้า

ฮอร์โมน : ในช่วงวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอาจมีส่วนกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ในวัยรุ่นบางคน

รูปแบบความคิดเชิงลบ : การรู้สึกอับจนหนทางในการรับมือกับความท้าทาย แทนที่จะรู้สึกว่าตัวเองทำได้และมั่นใจนั้นเชื่อมโยงกับโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น

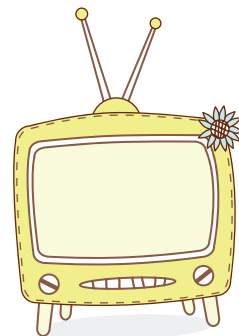
จำไว้ว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่เป็นไปได้ว่าจะก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า แต่ในความเป็นจริงนั้น เราอาจไม่รู้สาเหตุที่แน่ชัดของภาวะซึมเศร้าที่เกิดกับตัวเรา เพราะโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องซับซ้อน

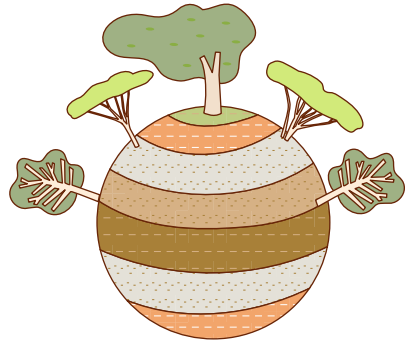
🙁 ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า

ปัจจัยเสี่ยงคือปัญหาที่จะพาเราไปสู่จุดเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า ณ จุดใดจุดหนึ่ง ถ้าคุณรู้สึกซึมเศร้า คุณอาจสงสัยว่าคุณป่วยเป็นโรคซึมเศร้า หรือแค่กำลังเผชิญช่วงอารมณ์ขึ้นลงตามแบบวัยรุ่นทั่วไป ดังนั้นคุณจึงควรพิจารณาถึงปัจจัยเสี่ยงให้ดี ถ้าคุณรู้ว่าตัวเองมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า ก็ควรหาทางป้องกันไม่ให้มันพัฒนาไปเป็นโรคซึมเศร้าแทนที่จะรอให้เกิดวิกฤติเสียก่อน

อะไรคือความเสี่ยงของวัน

ลองดูตารางปัจจัยเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า อันไหนบ้างที่ตรงกับตัวคุณ วงกลมหรือเน้นข้อความเอาไว้ ถ้าคุณไม่แน่ใจเกี่ยวกับความเสี่ยงบางอย่าง ลองถามพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่คุณไว้วางใจเพื่อให้มาช่วยดูตารางนี้ไปด้วยกัน ฟังระลึกไว้ว่าผู้ใหญ่มักไม่ได้หาความช่วยเหลือเรื่องปัญหาสุขภาพจิตของตัวเอง หรือคุยรายละเอียดเหล่านั้นกับคนอื่นเสมอไป บางครั้งจึงอาจเป็นเรื่องยากที่จะรู้ว่ามีความผิดปกติ คุณอย่า คุณตา คุณยายเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่





**ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า :
อะไรคือความเสี่ยงของฉัน**

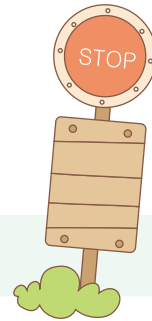
มีความภาคภูมิใจ ในตนเองต่ำ	มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน	โดนกลั่นแกล้ง เป็นเวลานาน	โรคอ้วน
ปัญหาสุขภาพจิต อื่นๆ	การทำร้ายร่างกาย (อดีตหรือปัจจุบัน ก็ได้)	การล่วงละเมิด ทางเพศ (อดีตหรือปัจจุบัน ก็ได้)	ภาวะการเรียนรู้ บกพร่อง/ โรคสมาธิสั้น
อาการป่วยเรื้อรัง	วิจารณ์ตัวเอง มากเกินไป	รักความสมบูรณ์แบบ มากเกินไป	พึ่งพาคนอื่นมากเกินไป
เป็น LGBTQ ในบ้านที่ไม่สนับสนุน	ดื่มแอลกอฮอล์ เสพยาเสพติด หรือสูบบุหรี่	ในครอบครัว มีประวัติการเป็น โรคซึมเศร้า	ในครอบครัว มีประวัติ การฆ่าตัวตาย
การหย่าร้าง	การเสียชีวิตของ คนในครอบครัว	ต้องแยกจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง	มีปัญหาขัดแย้ง ในครอบครัว

ถ้าคุณวงกลมปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างในตารางข้างต้นนี้ พยายามอย่ากังวลมากเกินไป ปัจจัยเสี่ยงไม่ใช่เครื่องการันตีว่าคุณจะเป็นโรคซึมเศร้า แต่ให้มองว่าเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ เมื่อคุณตระหนักถึงความเสี่ยงเหล่านี้ คุณก็จะสามารถจัดการกับมันได้

ผลกระทบ ของภาวะซึมเศร้ามีอะไรบ้าง

หากเกิดภาวะซึมเศร้าแล้วไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้
อาการซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ภาวะซึมเศร้านั้นส่งผลต่อปัญหาด้าน
พฤติกรรม อารมณ์ และสุขภาพ ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว
การใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน และความสัมพันธ์ทางสังคม
ของคุณได้





ความเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม

เมื่ออยู่ในภาวะซึมเศร้า คุณอาจรู้สึกอยากนอนอยู่บนเตียงทั้งวัน การขาดเรียนนานๆ ครั้งเพราะป่วยไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไร แต่ถ้าคุณขาดเรียนบ่อยก็อาจจะตามเพื่อนไม่ทัน จนทำให้ผลการเรียนแย่งลง (ซึ่งจะยิ่งเพิ่มความเครียดขึ้นไปอีก) แล้วคุณก็อาจจะไม่ได้ไปเล่นกีฬาหรือร่วมกิจกรรมอื่นๆ ที่คุณชอบ และไม่ได้ไปสังสรรค์กับเพื่อนๆ ด้วย สิ่งนี้จะกระทบกับชีวิตด้านการเข้าสังคมของคุณและความสุขในการใช้ชีวิตช่วงวัยรุ่นของคุณ

คุณอาจไม่ได้หมกตัวอยู่แต่ในห้องนอนก็จริง แต่คุณอาจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองในด้านอื่นซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตคุณ วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าบางคนเลิกทำการบ้านหรือไม่ส่งการบ้าน บางคนก็ทำพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ขับรถอย่างไม่ระมัดระวัง หรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน บางคนก็ใช้เวลาเป็นชั่วโมงๆ อยู่กับเทคโนโลยี (เล่นเกมและโซเชียลมีเดีย หรือดูคลิปรายการต่างๆ) หรือบางคนก็อาจเริ่มสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และใช้ยาเสพติด

ภาวะซึมเศร่ายังส่งผลกระทบต่อสมาธิและความจำอีกด้วย คุณอาจพบว่าสมาธิหลุดลอยระหว่างเรียนหรือจำอะไรได้ไม่ทัน ทำให้การเรียนหนังสือและทำการบ้านยากขึ้นกว่าเดิม

ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

ในขณะที่คนส่วนใหญ่คิดว่าภาวะซึมเศร้าคือการรู้สึกเศร้ามากๆ วัยรุ่นหลายคนมักจะรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดอย่างรุนแรง (หรือทั้งสองอย่าง) เวลาอยู่ในภาวะซึมเศร้า คุณอาจเหวี่ยงวินีใส่คนที่คุณเองก็ห่วงใย หรือไม่ก็รู้สึกราวกับตัวเองจะระเบิดโดยไม่มีเหตุผล

ภาวะซึมเศร้าอาจก่อให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและอับจนหนทาง และยังอาจกระตุ้นให้เกิดความคิดอยากฆ่าตัวตายด้วย มันอาจทำให้คุณรู้สึกเศร้า วิตกกังวล และจมอยู่ในอารมณ์อันทรมาน สิ่งสำคัญคือต้องพึงระลึกไว้ว่า ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้อยู่ถาวร **ก้าวแรกสู่การเอาชนะภาวะซึมเศร้านั้นจะเกิดขึ้นเมื่อคุณระบายความรู้สึกออกมาให้ใครสักคนที่ช่วยให้คุณได้รับรู้**

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นอาจทำให้เกิดความคิดได้ทุกรูปแบบซึ่งสลัดออกจากหัวได้ยาก (ความคิดแบบนี้เรียกว่า *ความคิดแทรกซ้อน*) เมื่อคุณรู้สึกซึมเศร้า คุณอาจอ่อนไหวมากเป็นพิเศษ หรือมองตัวเองในเชิงวิพากษ์วิจารณ์หนักมาก ความล้มเหลวเล็กๆ น้อยๆ (เช่น การสอบได้เกรดหนึ่ง) อาจทำให้รู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่โตราวกับจะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณไปทั้งชีวิต คุณอาจรู้สึกอยากอยู่บ้าน เลิกทำสิ่งต่างๆ ที่ทำเป็นประจำ และหลบหน้าคนที่คุณเจอเป็นประจำ แต่การตัดขาดจากคนอื่นอาจก่อให้เกิดความเหงาอย่างยิ่งยวด และทำให้คุณรู้สึกถูกตัดขาดยิ่งกว่าเดิมก็เป็นได้

ปัญหาสุขภาพ

วัยรุ่นหลายคนไม่อยากกินอาหารตอนซิมเศร้า เป็นเรื่องปกติที่ความอยากอาหารจะเพิ่มฯ ลดฯ ในช่วงที่เราโตขึ้น แต่ถ้าคุณรู้สึกเหมือนไม่เคยหิวเลย นั่นอาจเป็นอาการของภาวะซิมเศร้า คุณต้องเติมพลังให้สมองทุกวัน ซึ่งก็หมายความว่าต้องกินอาหารที่ได้สมดุลและดื่มน้ำเยอะๆ ถ้าภาวะซิมเศร้าทำให้คุณไม่ได้กินอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม อารมณ์ของคุณอาจถึงลงกว่าเดิมได้

ภาวะซิมเศร่ายังก่อให้เกิดปัญหาด้านการนอนด้วย คุณอาจนอนหลับยากหรือไม่กินนอนตลอดเวลา ปัญหาการนอนอาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ปฏิบัติยา สมาธิ ความจำ และสุขภาพกายของคุณ เวลาคุณฝันไปต่อโดยไม่มีแรง คุณอาจล้มป่วยได้อีกด้วย

คุณอาจรู้สึกเจ็บหรือปวดเวลาซิมเศร้า การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดและอารมณ์ทำให้คนเราเกร็งกล้ามเนื้อได้มาก ในวันหนึ่งๆ การเกร็งกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ (เช่น ปวดขา) และอาการปวดอื่นๆ (เช่น การเกร็งคอหรือปวดคอ)

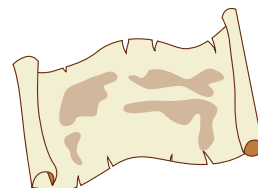
วัยรุ่นบางคนลองสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือเสพยาเสพติดเวลาซิมเศร้า สารเหล่านี้อาจช่วยให้รับมือกับความรู้สึกได้ชั่วคราว แต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้ (เช่น มะเร็ง และความเสียหายที่เกิดกับอวัยวะสำคัญ) และนี่คือสิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้ **แอลกอฮอล์และยาเสพติดอาจก่อให้เกิดภาวะซิมเศร้าได้เช่นกัน มันจะกลายเป็นวงจรอุบาทว์และอันตราย**

☹️ อาการทั่วไปของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

อาจเป็นเรื่องยากที่จะแยกแยะความแตกต่างระหว่างภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นกับอารมณ์แปรปรวนโดยปกติของวัยรุ่น ลองดูรายการอาการที่มักพบในภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น วงกลมหรือขีดเน้นข้อความอาการที่คุณเคยเป็นในช่วงเดือนที่ผ่านมา

อารมณ์ซึมเศร้า	รู้สึกเศร้า/ไม่มีความสุข	นอนหลับยาก
นอนมากเกินไป	เลิกสนใจกิจกรรมต่างๆ	เหนื่อยง่าย
รู้สึกผิด	นิสัยการกินเปลี่ยนไปมาก	ไม่ระวังหรือไม่รอบคอบ
ควบคุมสมาธิยาก	รู้สึกไร้ค่า	โกรธ
ตัดสินใจยาก	เจ็บหรือปวด	หงุดหงิดง่าย
ปวดศีรษะ	แยกตัวออกมา	ปวดท้อง
รู้สึกอับจนหนทาง	คิดเรื่องความตาย	ทำร้ายตัวเอง
รู้สึกแสบ	คิดฆ่าตัวตาย	ใจหลังจัสสิม
ไม่ดูแลตัวเอง	รู้สึกผิดหวังในตัวเอง	ร้องไห้บ่อย
ขาดเรียน	ไม่ได้เล่นกีฬา หรือฝึกนิต	กระสับกระส่าย
ทะเลาะกับครอบครัว	ทะเลาะกับเพื่อน/หลบหน้าเพื่อน	ดื่มแอลกอฮอล์
เสพยาเสพติด	สูบบุหรี่	ผลการเรียนตกต่ำ

ในช่วงหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้า ใช้บันทึกต่อไปนี้เพื่อติดตามอาการของคุณ เห็นแบบแผนอะไรบ้างไหม อาการของคุณหนักขึ้นหรือเบาลงไหม



บันทึกอาการ



วันจันทร์

วันอังคาร

วันพุธ

วันพฤหัสบดี

วันศุกร์

วันเสาร์

วันอาทิตย์

[แบบทดสอบ]

ฉันซึมเศร้าหรือเปล่า

อาจเป็นเรื่องยากที่จะแยกแยะระหว่างอาการของภาวะซึมเศร้ากับความเครียด และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ตามปกติที่มีผลต่อวัยรุ่น ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้เพื่อดูว่าคุณกำลังเผชิญอาการของภาวะซึมเศร้าอยู่หรือไม่ ถ้าคุณคิดว่าใช่ ต้องรีบปรึกษาผู้ใหญ่ทันที

จุด ✓ ในช่อง <i>ใช่</i> หรือ <i>ไม่ใช่</i> เพื่อตอบคำถามต่อไปนี้ หากคุณไม่แน่ใจว่าจะตอบอะไร อย่าทำเครื่องหมายใดๆ	ใช่	ไม่ใช่
คุณรู้สึกว่ายากที่จะสนุกกับกิจกรรมที่คุณเคยสนุกมาก่อนหรือไม่		
คุณรู้สึกเศร้า โกรธ หรือหงุดหงิดบ่อยๆ ในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมา (หรือนานกว่านั้น) หรือไม่		
คุณนอนหลับยากตอนกลางคืน หรือรู้สึกวุ่นวายเกินไป ในระยะหลังๆ นี้หรือไม่		
ความอยากอาหารของคุณมีการเปลี่ยนแปลงไปมากหรือไม่ (กินน้อยลงกว่าเดิมมาก หรือกินมากเกินไป)		
คุณมีปัญหาในการจดจ่อใช้สมาธิหรือไม่		
คุณรู้สึกว่าชีวิตสิ้นหวังและไม่มีใครช่วยได้เลยหรือไม่		
คุณปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือปวดกล้ามเนื้อบ่อยๆ หรือไม่		
คุณเริ่มเสพยาเสพติดหรือดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่		
คุณรู้สึกว่าคงไม่มีใครสนใจหากคุณตายไป หรือเคยมีความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายหรือไม่		
คุณเคยทำร้ายตัวเองเพื่อปลดปล่อยความเจ็บปวดทางอารมณ์หรือไม่		
ที่นี่ลงนับจำนวนในช่อง <i>ใช่</i> แล้วไปอ่านคำอธิบาย ที่ตรงกับคะแนนของคุณในหน้าถัดไป		

เรื่องที่ต้องคุยกันก่อน : ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

31

😊 ตอบ “ใช่” 0-3 ข้อ

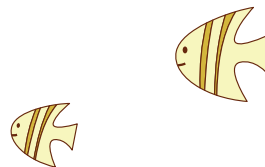
คุณมีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย แต่อาการเหล่านี้อาจเกี่ยวข้องกับอารมณ์แปรปรวนตามปกติเมื่อต้องรับมือกับความเครียดและแรงกดดัน ควรจับตาดูอาการเหล่านี้ไว้ให้ดี บันทึกอาการของคุณสัก 2-3 สัปดาห์ ถ้าสังเกตเห็นอาการอะไรใหม่ๆ หรือถ้าอาการปัจจุบันหนักขึ้น คุณควรคิดเรื่องพบนักบำบัดหรือแพทย์เพื่อประเมินอาการ

😐 ตอบ “ใช่” 3-5 ข้อ

คุณมีอาการซึมเศร้าอ่อนๆ ถึงปานกลาง คุยเรื่องความรู้สึกของคุณกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่คุณไว้วางใจ และดูว่าจะหาความช่วยเหลือได้จากที่ไหน อาจมีครูแนะแนวของโรงเรียนที่ช่วยได้หรือแนะนำคุณให้ไปพบใครสักคนนอกเวลาเรียน จำไว้ว่า ไม่เป็นไรเลยที่คุณรู้สึกแบบนี้ และไม่ใช้ความผิดของคุณ เมื่อได้รับการสนับสนุนที่ถูกต้อง คุณจะหาทางออกจากภาวะนี้ได้

😞 ตอบ “ใช่” 5 ข้อขึ้นไป

ดูท่าทางคุณจะมีอาการซึมเศร้าปานกลางถึงสูงมาก ถ้าคุณไม่ได้รับความช่วยเหลืออยู่ก่อนแล้ว ควรมองหาความช่วยเหลือทันที ภาวะซึมเศร้าจะไม่หายไปเอง แต่ถ้าได้รับการรักษาที่เหมาะสม คุณสามารถเรียนรู้วิธีการจัดการกับอาการของคุณ และมีความสุขกับชีวิตได้อีกครั้ง



หมายเหตุ : แบบทดสอบนี้ออกแบบมาเพียงเพื่อช่วยให้คุณคิดถึงอารมณ์ของคุณและสภาพความรู้สึกของคุณในขณะนี้ แบบทดสอบสั้นๆ (ในหนังสือหรือทางออนไลน์ก็ได้) ไม่ควรนำมาใช้วินิจฉัยโรค และจำไว้ว่าเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะต้องพูดเรื่องอาการของคุณกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่คุณไว้วางใจ ภาวะซึมเศร้าไม่ควรเป็นความลับ