

สถานการณ์โรคซึมเศร้าในวัยรุ่นทั่วโลก



9%



15%

WHO = 1 : 20



0.3%

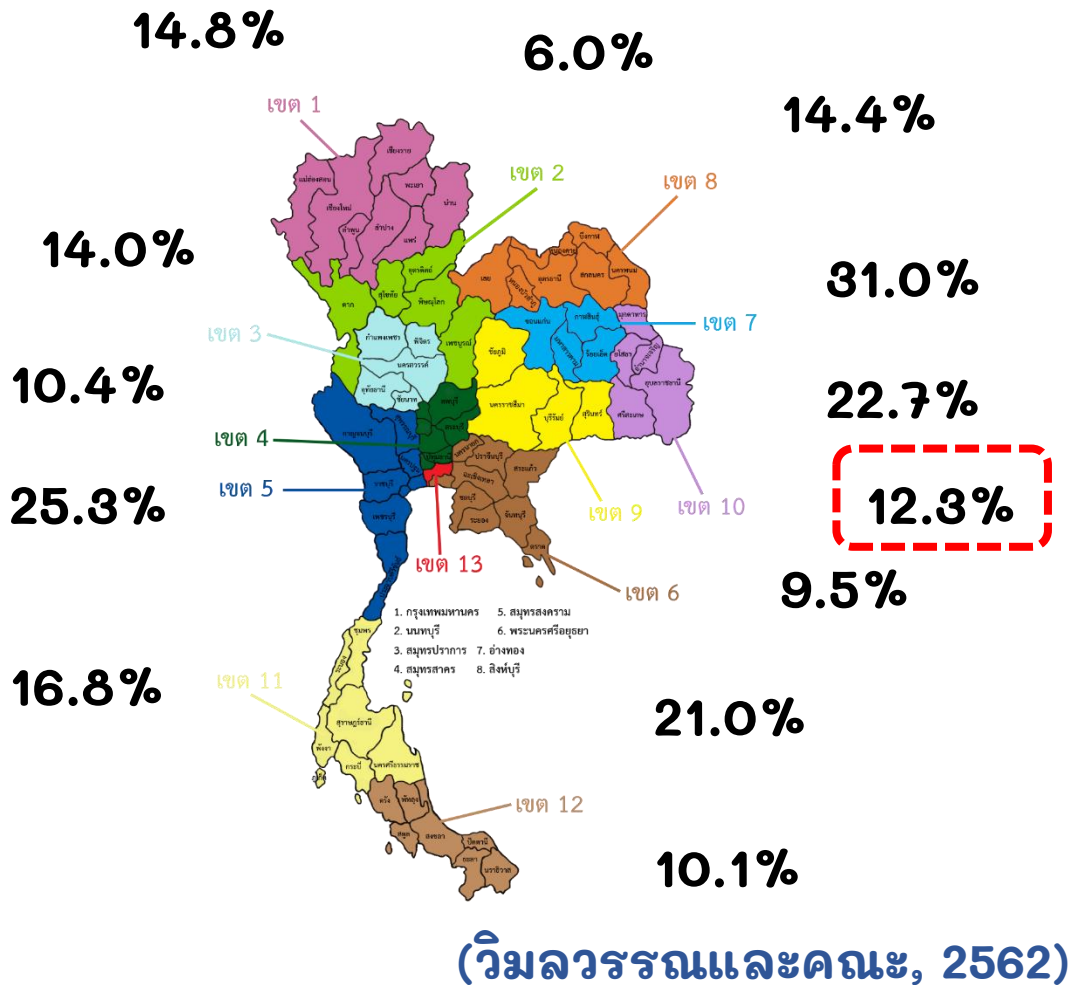


2-2.5%



5- 8.3%

ความชุก ของภาวะ ซีมีเศร้า ในวัยรุ่น ไทย (11-14 ปี)



“เข้าใจ”
โรคซึมเศร้า
Depression



วัยรุ่นซึมเศร้า

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป เศร้าสร้อย สะเทือนใจง่าย หงุดหงิดฉุนเฉียว อ่อนไหว
2. ความคิดเปลี่ยนแปลง คิดแง่ลบ คิดอยากตาย
3. สมาธิ/ความจำแย่ลง
4. มีอาการทางร่างกายต่างๆ เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวดหัว
5. ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนแปลง
6. การเรียนแย่ลง
7. อาการโรคจิต



วัยรุ่นแบบไหน...ส่งสัยซึมเศร้า?

- ประวัติการรักษาโรคทางจิตเวช
- ประวัติครอบครัวที่ป่วยจิตเวช
- ป่วยเรื้อรัง > 3 เดือน

- มีปัญหาการเรียน โดดเรียน
- เข้าห้องปกครองบ่อยๆ
- ขกต๋อย ใช้สารเสพติด

- เปลี่ยนแฟนบ่อยๆ
- ไม่ค่อยมีเพื่อน, แยกตัว

- เป็น “เด็กดีเกินไป”

พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย

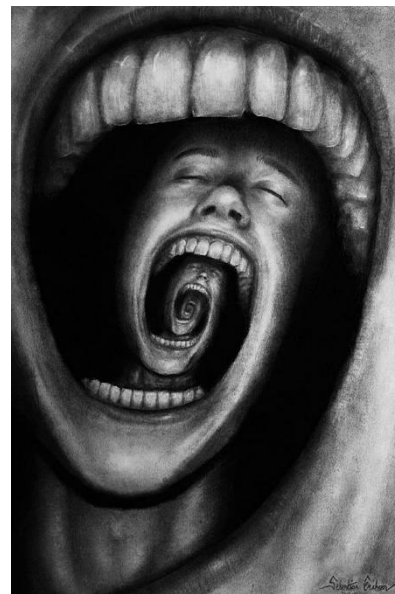
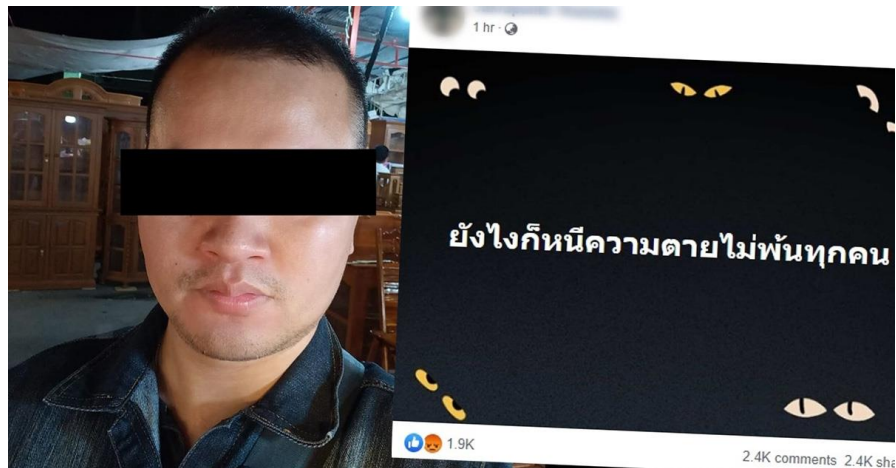
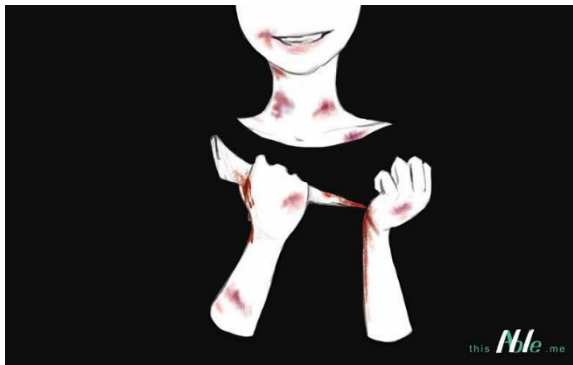
- หงุดหงิดง่าย น้ำตาไหลง่าย ร้องไห้
- รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า รู้สึกผิด
- เศร้า ท้อแท้ ลึนหวัง
- อยากทำร้ายตนเอง / มีการทำร้ายตนเอง
- ไม่สนใจในสิ่งต่างๆ เช่น ไม่มาเรียน ไม่ไปเที่ยว
- ไม่อยากคิดหรือทำอะไร อยากอยู่เฉยๆ แยกตัว



- มีปัญหากับเพื่อน ไม่มีเพื่อน
- กินมาก นอนมาก
- การเรียนแย่ลงมาก
- มีปัญหากับครู ผู้ปกครอง
- มีบาดแผลตามร่างกาย

บางทีก็เหนื่อยเหมือนกันนะ เหนื่อยกับ
ทุกอย่าง บางทีไม่ได้เหนื่อยกายหรอกแต่
รู้สึกเหนื่อยกับใจ มันท้อ มันเหนื่อย เหนื่อย
จนร้องไห้ก็บ่อย ไม่ได้อยากอ่อนแอไม่
ได้ยากลำบาก แต่อย่างว่าแหละ ใคร
ไม่มาเป็นเราไม่รู้หรอกจริงๆ

10/11/61 01:17



การให้ความรู้ภาวะซึมเศร้าแก่วัยรุ่น

- ให้ความหวัง ว่าอาการจะดีขึ้นหรือหายได้
- ใส่ใจรับฟัง....มองหน้าสบตา...จับมือ
- ลักษณะอาการ สาเหตุ และผลกระทบ
- กระตุ้นให้มีกิจกรรมต่างๆ
- มีช่องทางระบายความเครียดที่เหมาะสม
- แนะนำให้กินยาต่อเนื่อง

เอกสารความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ
ภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยรุ่น



ให้ระวังการทำร้ายตนเอง และเก็บอาวุธไว้

รายละเอียดของโรคซึมเศร้า

ทำ pleasure activities plan

ไม่ตำหนิตนเอง

ปรับสภาพแวดล้อม ลดความกดดัน

ทางเลือกของการรักษา
และโอกาสหาย

ครอบครัวเข้าใจและให้กำลังใจ

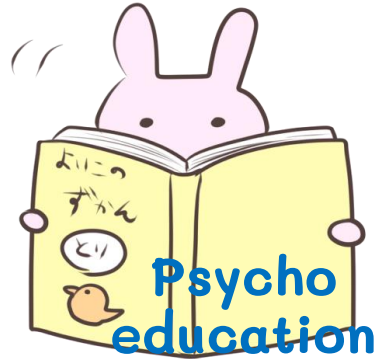
ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

จัดการความเครียดและ
ปัญหาที่เหมาะสม

sleep
hygiene

หาข้อดีและคุณค่าของตนเอง



สัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย

- พุดคุยถึงการฆ่าตัวตาย
- มีปัญหาการกิน การนอน พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงชัดเจน
- แยกตัว
- จัดการอารมณ์สุดท้าย เช่น ยกสมบัติให้คนอื่น
- เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน
- ทำสิ่งเสี่ยงภัยโดยไม่จำเป็น
- เพิ่งมีการสูญเสียที่รุนแรงในชีวิต
- หมกมุ่นกับการตาย / บ่นอยากตาย
- ไม่สนใจรูปลักษณ์ภายนอกตนเอง

โรคทางกายที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

กลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น เอดส์ มะเร็ง
SLE ผู้พิการ



ส่งเสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเกิดภาวะ ซึมเศร้า



Universal precaution

ทักษะการแก้ไขปัญหา

ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด

ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ