สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

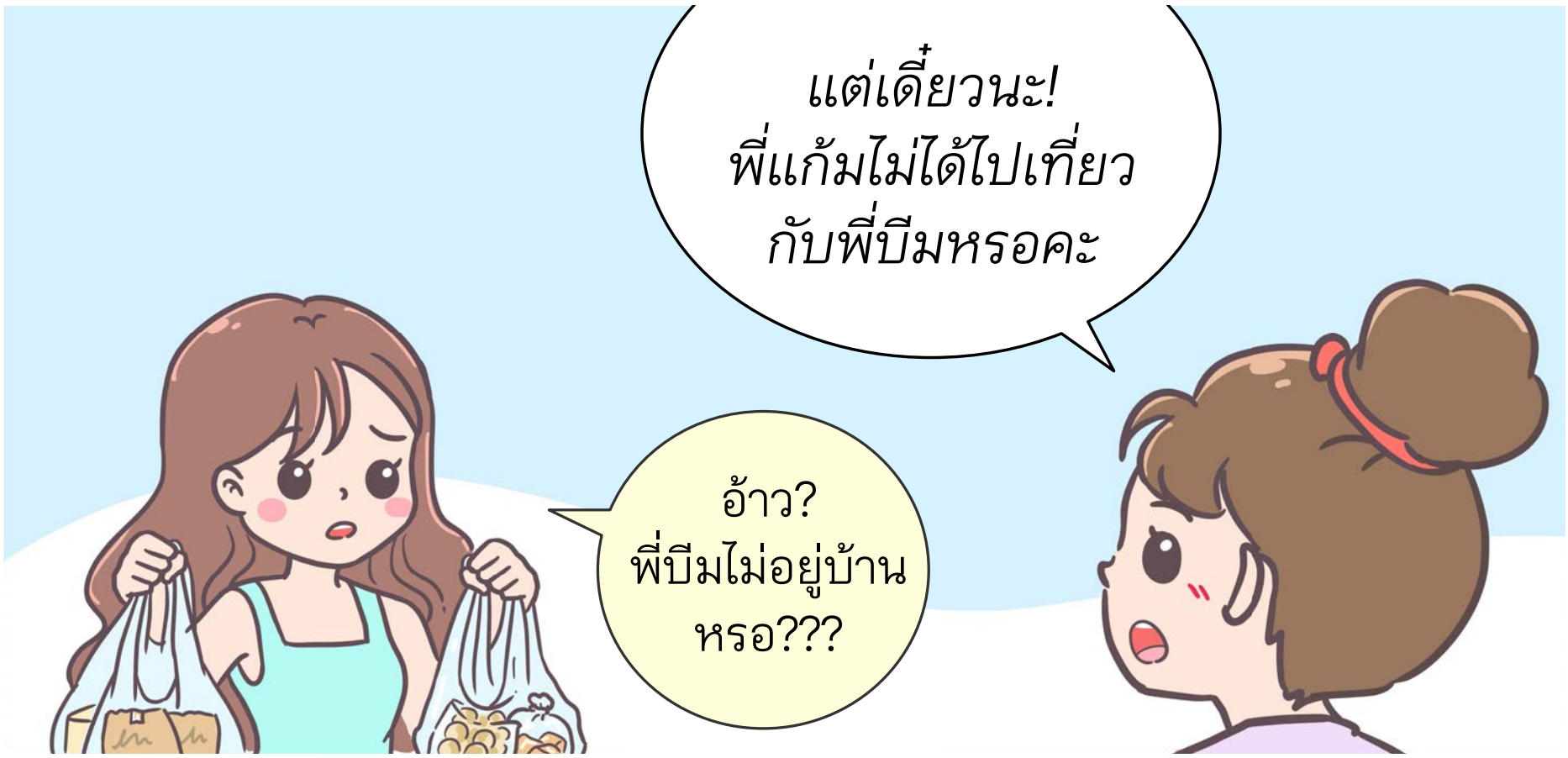
สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้

เช็กสัญญาณสุขภาพใจ ป่วยเมื่อไร แก้ไขทันที



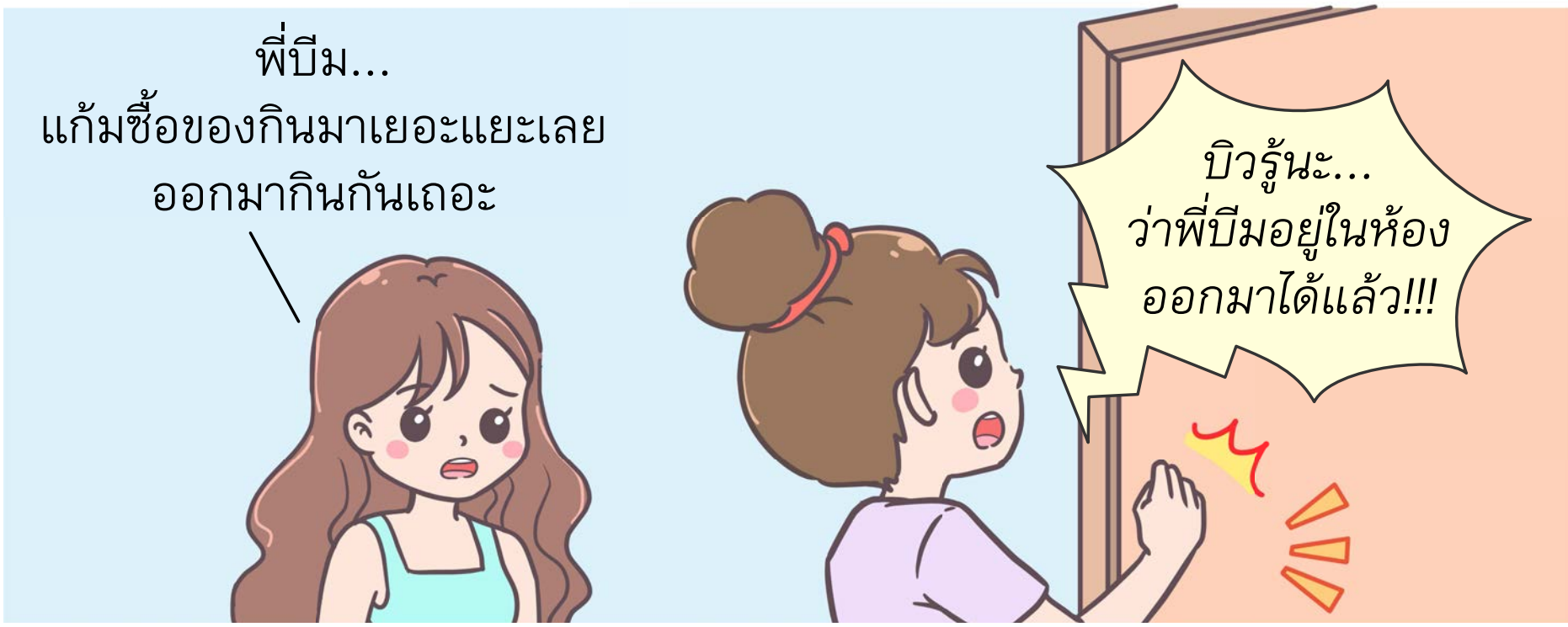
สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้



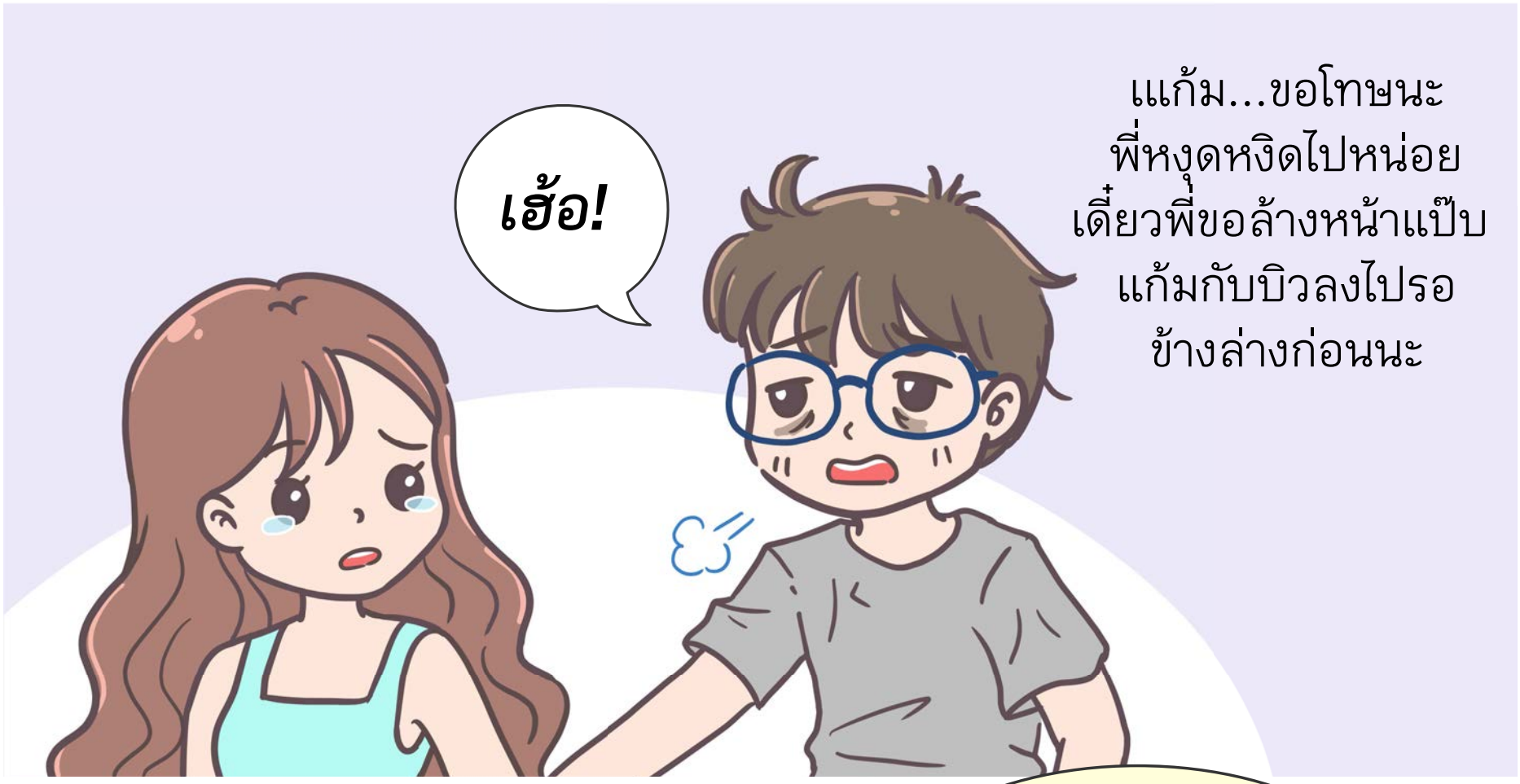




สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้



สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้



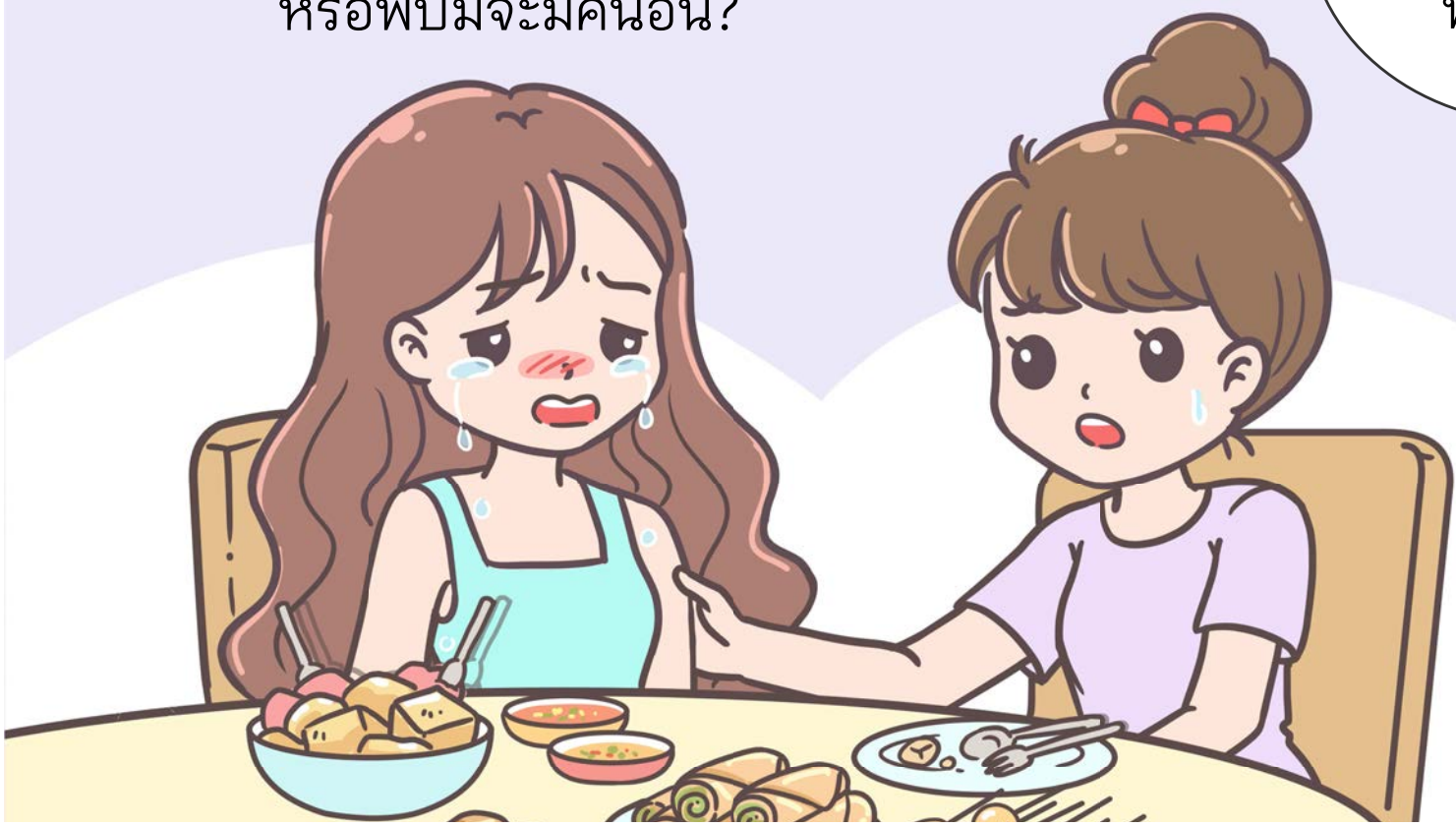
อาหารเต็มโต๊ะ แต่บีมได้แต่เขี่ยๆ
แทบจะไม่กินอะไร แถมยังพูดน้อยผิดปกติ
ทำให้บรรยากาศอึมครึม



สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้

พี่บีมเปลี่ยนไปมากเลย
เวลาพี่โทรไปหาก็ชอบทำเสียงเซ็งๆ ใส่
ขนาดมาหาถึงบ้าน เขายังไม่สนใจพี่เลย
หรือพี่บีมจะมีคนอื่น?

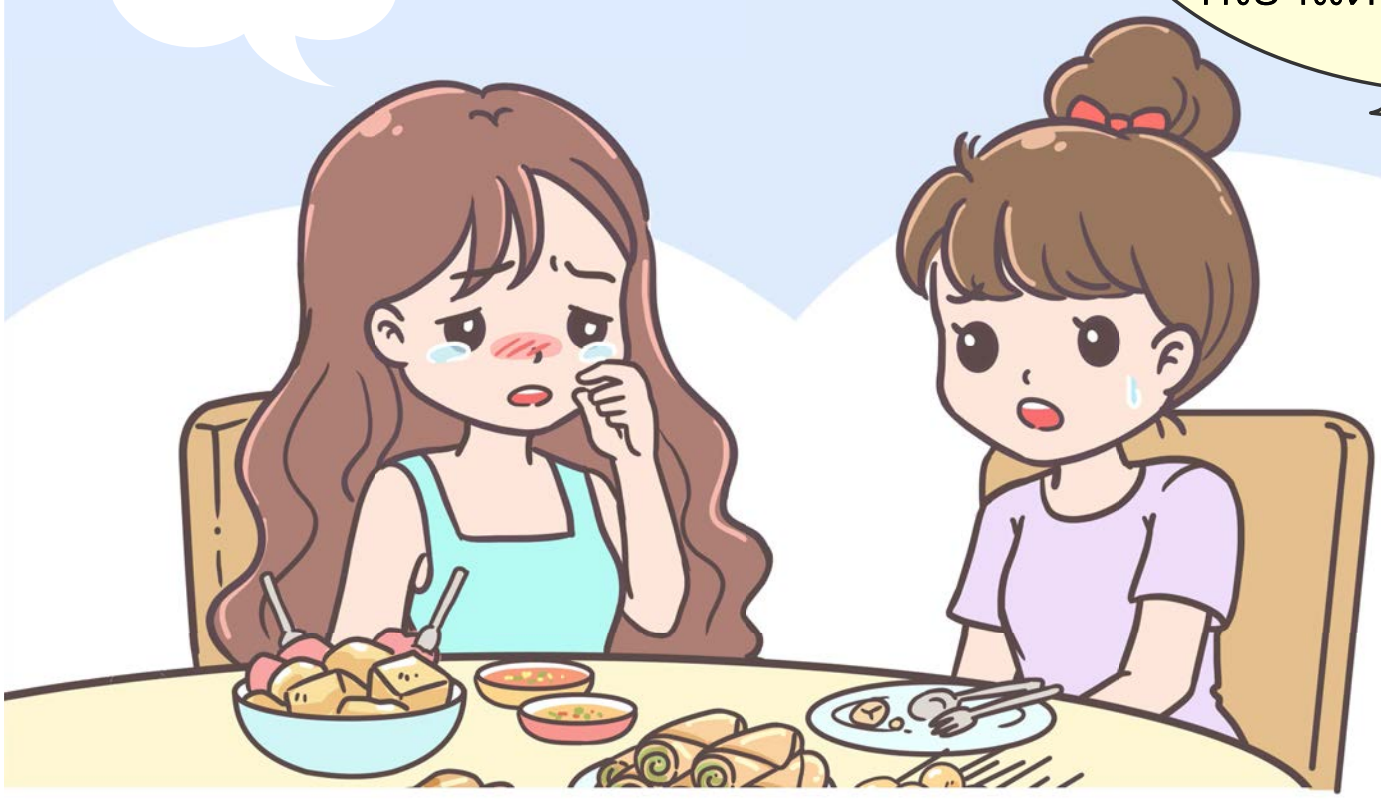
ไม่น่ามีนะ
พี่บีมไม่ใช่คนเจ้าชู้
พี่แก้มก็รู้



อืม...
แต่ช่วงนี้พี่บีมดูแปลก
ไปจริงๆ

เงียบผิดปกติ
บิวชวนเล่นเกมก็ไม่เล่น
ไม่ไปออกกำลังกายเหมือนเคย
กลับจากทำงาน
ก็เอาแต่หมกตัวอยู่ในห้อง

พี่บีมเป็นอะไรนะ
เป็นห่วงจัง



เรื่องนี้ต้องถึง
มือแม่แล้วล่ะ

สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้







สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้

หลังจากเปิดใจ และพูดระบายกับแม่ สมองของบีมที่เคยหนักอึ้งก็รู้สึกเบาลง





วิธีประเมินภาวะซึมเศร้าเบื้องต้น

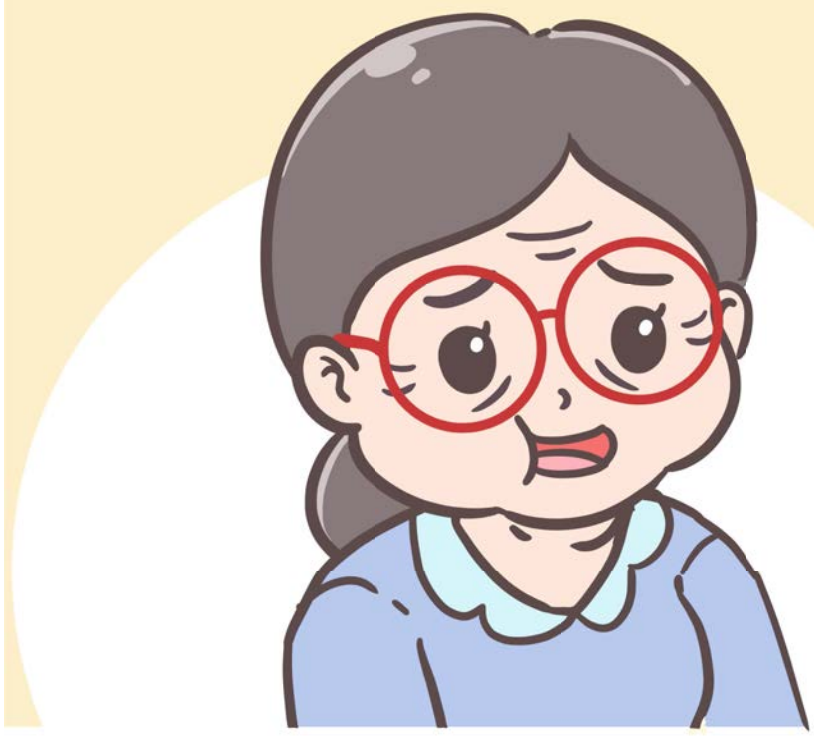
- รู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง
- รู้สึกเศร้า หงุดหงิด หรือสิ้นหวัง
- ไม่มีความสุข แม้ได้ทำสิ่งที่เคยชอบ
- รู้สึกแย่กับตัวเอง
- ไม่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดได้นานๆ
- นอนไม่หลับ หรือนอนหลับมากเกินไป
- เบื่ออาหาร หรือกินมากกว่าปกติ
- พูดหรือทำอะไรช้า หรือกระวนกระวายมาก

สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้

ผมเป็นเกือบทุกข้อเลย
บางวันก็เหมือน
จะเป็นทุกข้อ







สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้

เดี๋ยวนี้การพบจิตแพทย์
เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ต้องถึงกับ
เป็นซึมเศร้าหรอก แค่เรารู้สึกไม่มีความสุข
หงุดหงิดผิดปกติ เครียดแบบหยุดไม่ได้
นอนไม่หลับติดต่อกันเป็นอาทิตย์
เราก็ไปหาหมอได้แล้ว

อย่าปล่อยให้ตัวเอง
จมอยู่กับความทุกข์
นานจนเกินไป



ผมจะรักษาตัวเองให้กลับมา
เป็นบีมคนเดิมไวๆ จะไม่ทำให้แม่
และทุกคนเป็นห่วง

แม่ดีใจ...



แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (เบื้องต้น)
จากเว็บไซต์กรมสุขภาพจิต

https://1th.me/lEzpG

พี่บีม...บิวหาข้อมูล
การเตรียมตัวไปหา
จิตแพทย์ไว้ให้แล้ว



การเตรียมตัวไปพบจิตแพทย์

1. เลือกโรงพยาบาลที่เดินทางสะดวก เพราะอาจต้องไปพบจิตแพทย์หลายครั้ง และอาจต้องโทร.นัดคิวล่วงหน้า
2. เตรียมเอกสารสำคัญ เช่น บัตรประชาชน บัตรแสดงสิทธิ์การรักษา
3. หาเพื่อนหรือคนใกล้ชิดไปด้วย เพื่อช่วยฟังคำแนะนำ



สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้





รู้สึกสบายใจขึ้นครับ
หมอบอกว่า ผมมี **ภาวะเบิร์นเอ้าท์**
มีสาเหตุมาจากความเครียดสะสม
พักผ่อนน้อย และการทำงานหนัก

บิวคิดว่า **ภาวะหมดไฟ**
จะเกิดแต่กับผู้ใหญ่ที่ทำงานมานาน
จนรู้สึกเบื่อ เพราะไม่มีอะไร
ท้าทายซะอีก



สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้

ตอนนี้คนหนุ่ม-สาวเป็นกันเยอะเลย
สังคมการทำงานที่มีการแข่งขันสูง
มักเต็มไปด้วยความเครียด
พอเครียดสะสมมากๆ

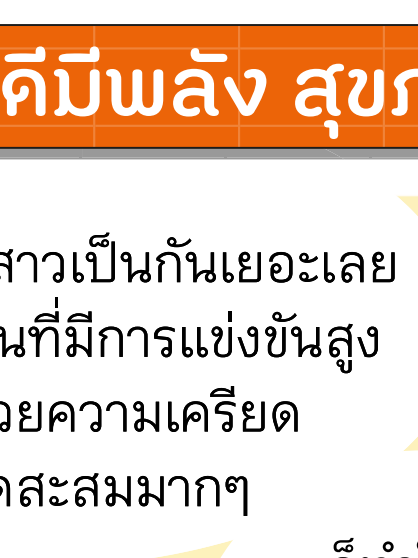
ก็ทำให้เรา
หมดไฟ
หรือเบิร์นเอ้าท์
นี่แหละจ้ะ



อืม...ก็จริงนะ ขนาดบิว
แค่เรียนกับสอบ ไม่ต้องแข่งขัน
กับใครยังเครียด อยากจะปา
หนังสือทิ้งวันละหลายรอบ

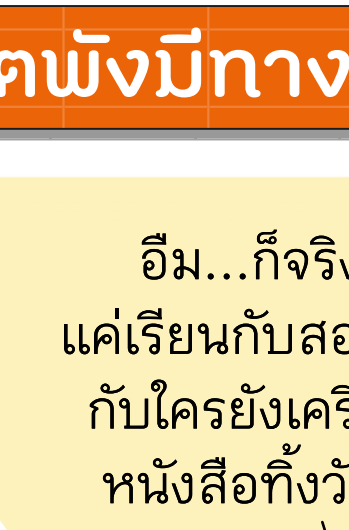


บิวไม่ได้
เบิร์นเอ้าท์หรอก
บิวแค่ขี้เกียจ



แหม...พอดีขึ้น
ก็แซวน้อง
เลยน้าาาา

เอ๊ะ! หรือบิว
จะเบิร์นเอ้าท์



ว่าแต่
หมอแนะนำ
ให้ทำยังไง
บ้างคะ

หลักๆ ก็ต้องพักผ่อน
พูดคุยระบายความเครียด
หากิจกรรมอื่นๆ ทำ
ปรับเปลี่ยนทัศนคติ
บางอย่างของตัวเอง



ถ้ายังรู้สึกไม่ดีขึ้น
ก็สามารถไปหาจิตแพทย์
ได้อีก พี่ต้องขอบคุณแม่
ที่ผลักดันให้พี่ไปหาหมอ

สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้



สุขภาพจิตดีมีพลัง สุขภาพจิตพังมีทางแก้



