

4. ดูแลสุขภาพด้านการกินอยู่ หลับนอน โดยให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทางสารอาหารอย่างครบถ้วน ให้ได้รับการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและเหมาะสม



คำแนะนำ สำหรับผู้ปกครอง

- 1. ใส่ใจ ให้ความสนใจ และให้กำลังใจ
- 2. เปิดโอกาสให้ระบายความคับข้องใจ โดยไม่ซ้ำเติม
- 3. สนับสนุนในการติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง
- 4. ช่วยดูแลการรับประทานยาของผู้ป่วย โดยเฉพาะ ช่วงแรกๆ ที่ซึมเศร้ามาก อาจจะคิดอยากตาย ควรดูแลให้รับประทานยาต่อเนื่องตามแผนรักษา
- 5. ลดความคาดหวัง ยอมรับ อดทนต่อการแสดงออกของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
- 6. ควรหลีกเลี่ยงในการให้เขาตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญจนกว่าอาการจะดีขึ้น
- 7. ฝึการวางแผนการทำร้ายตนเอง และไม่ควรปล่อยให้อยู่คนเดียว
- 8. ส่งเสริมให้เด็กเห็นคุณค่าของตนเอง

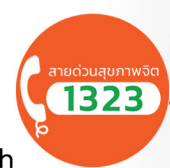
“นอกจากการดูแลช่วยเหลือเด็กๆที่เป็นโรคซึมเศร้าด้วยวิธีการต่างๆแล้ว สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรทำความเข้าใจอีกอย่าง คือ การรักษาโรคซึมเศร้าต้องใช้เวลา ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงไม่ควร รีดร้อนหรือเร่งรัด แต่จำเป็นต้องใช้ความอดทนทั้งกายและใจ เพื่อจะช่วยให้เด็กๆกลับมาใช้ชีวิตที่สดใสอีกครั้งหนึ่ง ขอเป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน”

“ เพราะเรารู้ว่า เด็กทุกคนมีความหมาย Every child Matter ”



แอดรับข้อมูล การให้บริการของสถาบันฯ << กดเลย

<http://www.necam.go.th>
www.facebook.com/necamth



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โรคซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น
Depression

“ หงุดหงิดง่าย ท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากไปโรงเรียน ”



ที่ตั้ง 282 หมู่ที่ 15 ต. พระลับ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทร. 043-910770-1

โรคซึมเศร้า คืออะไร

โรคซึมเศร้าเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจเกิดจาก พันธุกรรม หรือความเครียดที่รุนแรง หรือเรื้อรังจนทำให้ เกิดความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองบริเวณส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม และการแสดงออกของอารมณ์



สาเหตุ

1. สาเหตุทางร่างกาย

- เกิดจากสารเคมีในสมองคือ เซโรโทนิน (Serotonin) มีปริมาณลดลง จึงทำให้รู้สึกเศร้าและหดหู่
- เกิดจากกรรมพันธุ์ที่ถ่ายทอดมาจากคนในครอบครัว เช่น พ่อหรือแม่เป็นโรคซึมเศร้ามามาก่อน
- เกิดจากโรคบางชนิดที่มีผลต่อสมอง เช่น โรคเกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือด

2. สาเหตุทางจิตใจ

- การเลี้ยงดูในครอบครัว เช่น การเลี้ยงดูที่เข้มงวดมากเกินไป การเลี้ยงดูโดยใช้ความรุนแรงทั้งคำพูดและการกระทำรุนแรง การถูกละเลยหรือไม่ได้รับการเอาใจใส่จากคนในครอบครัว
- สภาพแวดล้อม เช่น ถูกเพื่อนแกล้งมาาก ถูกคุณครูดุหรือทำโทษบ่อยๆ

3. สาเหตุอื่นๆ

- ความเครียดที่มาจากการเรียนหรือการสอบอย่างหนัก หรือผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง
- ความสูญเสีย เช่น สูญเสียบุคคลในครอบครัวอันเป็นที่รัก คนรักเลิกรา หรือจากไป

สัญญาณเตือนอาการของโรคซึมเศร้าในเด็ก

“หงุดหงิดง่าย ท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากไปโรงเรียน”

1. หงุดหงิดง่าย

มีอารมณ์เปลี่ยนไป โกรธหรือฉุนเฉียวง่าย ไม่แจ่มใส ไม่สดชื่น อ่อนไหว ร้องไห้ง่าย และบ่อย รู้สึกไม่มีความสุข กินมากขึ้น หรือน้อยลงอย่างผิดปกติ ทำร้ายร่างกายตนเอง เช่น ดึงผม ทบตีตัวเอง หรือมีความคิดฆ่าตัวตาย

2. ท้อแท้เบื่อหน่าย

สมาธิความจำแย่ลง หลงลืมง่าย จิตใจเหม่อลอย ไม่มีเรี่ยวแรง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าหรือรู้สึกผิดตลอดเวลา อาการทางกาย เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย นอนหลับยาก หรือนอนมากเกินไป เบื่ออาหาร น้ำหนักลด บางคนบ่นถึงความเจ็บป่วย ซึ่งอาจไม่ได้มีความเจ็บป่วยจริง เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เป็นต้น

3. ไม่อยากไปโรงเรียน (ไม่อยากเข้าสังคม)

ความรับผิดชอบต่องานลดลง ไม่สนใจการเรียนผลการเรียนมักแย่ลง หรือเมื่ออยู่ในช่วงใกล้สอบ ถูกกดดัน อาจทำให้อาการของโรคซึมเศร้าแย่ลงได้ มักไม่สนใจทำกิจกรรมใดๆกับผู้อื่น เก็บตัว และแยกตัวออกจากทุกคน ไม่เว้นแม้แต่ผู้ปกครองหรือเพื่อนสนิท



การรักษาโรคซึมเศร้า

1. การรักษาโดยจิตแพทย์ วิธีนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุด เนื่องจากอาการของโรคซึมเศร้าในแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน การไปพบแพทย์จะช่วยให้ได้รับการรักษาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแต่ละคนนั้น ซึ่งบางกรณีจำเป็นต้องรักษาโดยการให้ยาและการไปพบแพทย์จะทำให้ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องในการปฏิบัติตัวระหว่างรับการรักษา

2. การรักษาด้วยยาต้านเศร้า ยาจะช่วยปรับสารเคมีในสมองให้กลับสู่ภาวะสมดุล ภายใน 2 – 4 เดือน ควรกินยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่งและไม่ควรหยุดกินยาเอง แม้จะอาการดีขึ้นแล้ว ถ้ามีผลข้างเคียงควรปรึกษาแพทย์เพื่อปรับยาเพราะยามีหลายชนิด ถ้ากินยาแล้วไม่ได้ผลหรือมีผลข้างเคียงมากเกินไป แพทย์อาจปรับขนาดยาหรือเปลี่ยนชนิดยาให้เหมาะสมกับตัวเรา แพทย์อาจให้ยาต่อเนื่องถึง 6 – 12 เดือน หรือนานกว่าเพื่อป้องกันการเป็นซ้ำ

3. การรักษาโดยทำจิตบำบัด จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาอาจรักษาโดยการบำบัด (Psychotherapy) เพื่อประโยชน์ในการทำสมาธิและหาวิธีจัดการอารมณ์ ความรู้สึกในใจให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเนื้อหาในการพูดคุยจะเป็นความลับ



วิธีดูแลช่วยเหลือเมื่อเด็กเป็นโรคซึมเศร้า

1. ร่วมกันหาสาเหตุของโรคซึมเศร้า เพื่อจะได้รู้ว่าโรคซึมเศร้านั้นเกิดจากปัจจัยอะไร โดยนอกจากพ่อแม่จะใช้วิธีการสังเกตจากพฤติกรรมของเด็กแล้ว การพูดคุยกับตัวเด็กเองหรือกับคนที่รู้จักเด็ก อาจทำให้รู้ว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นกับเด็กบ้าง เช่น สอบถามจากคุณครูถึงการใช้ชีวิตที่โรงเรียนของเด็กว่าในแต่ละวันเป็นเช่นไร มีเพื่อนเล่นด้วยหรือไม่ ถูกรังแกหรือไม่ สนใจในการเรียนหรือไม่
2. บรรเทาความเครียด หากิจกรรมที่จะช่วยให้เด็กผ่อนคลาย เช่น ขวนเล่นเกม เล่นดนตรี ออกกำลังกาย หรือการจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กให้ดีขึ้น เช่น จัดห้องนอนให้สะอาดโล่งโปร่งสบาย ปลุกดอกไม้บริเวณบ้านเพื่อให้รู้สึกสดใส
3. ให้ความรักและกำลังใจ ด้วยการรับฟังความรู้สึกของเด็กอย่างตั้งใจ พูดให้กำลังใจโดยไม่ตัดสิน รวมถึงการแสดงออกด้วยท่าทีที่อบอุ่นห่วงใย เช่น โอบกอด ลูบหัว