

3. กังวลว่า ลูกหลานมีภาวะซึมเศร้าหรือไม่?

การเติบโตของเด็กๆ เต็มไปด้วยความท้าทายและโอกาส เช่น การเริ่มเข้าโรงเรียน หรือการย้ายโรงเรียน การมีเพื่อนใหม่ การเข้าสู่วัยรุ่น และการเตรียมตัวสอบ เป็นต้น เด็กบางคนก็ก้าวผ่านไปได้ด้วยดี แต่สำหรับบางคน การปรับตัวเป็นเรื่องที่ยาก อาจทำให้มีความเครียดและถึงขั้นมีภาวะซึมเศร้า หากท่านมีความกังวลว่า ลูกหลานอาจมีภาวะซึมเศร้า ลองอ่านข้อความต่อไปนี้

ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้าในลูกหลานของท่าน

- ภาวะซึมเศร้า เป็นความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ เซ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย เบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม
- ถ้าไม่รักษาภาวะซึมเศร้า...หากมีอาการเกือบตลอดทั้งวัน และ “นานวันจนถึง 2 สัปดาห์ มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า”...
- อาการอื่นๆ ที่พบได้ คือ การแยกตัว เฉื่อยชาไม่สนใจตัวเอง จะเฉยมาก ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ ไม่อยากเจอเพื่อน หงุดหงิด ไม่ร่าเริง ไม่ยิ้ม ร้องไห้ไม่มีเหตุผล จะร้องไห้หนักมาก มีแต่อยากร้องไห้ มีความผิดปกติของการกินและการนอน
- ในเด็กเล็กอาจไม่เล่น หรือเล่นน้อยลงกว่าที่เคยเป็น ในเด็กโตอาจทำอะไรเสี่ยง ๆ ที่ไม่เคยทำในยามปกติ
- ภาวะซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น สามารถป้องกันและรักษาได้

สิ่งที่ท่านสามารถทำได้หากคิดว่า ลูกหลานของท่านอาจมีภาวะซึมเศร้า

- พูดคุยเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือนอกโรงเรียน พยายามค้นหาว่า มีอะไร รบกวนจิตใจเขา
- พูดคุยกับคนที่ท่านไว้วางใจ ที่เขาเข้าใจหรือรู้จักลูกของท่านดี
- หาความช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์ เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์
- ป้องกันลูกหลานจากความเครียดที่มากเกินไป จากการกระทำทารุณ หรือการใช้ความรุนแรง
- ให้ความสนใจลูกหลานเป็นพิเศษในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเขา เช่น การเข้าโรงเรียนใหม่หรือการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น
- ดูแลลูกหลานนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารให้เป็นปกติ มีการออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน สนุกสนาน
- ให้ความเวลากับลูกหลานอย่างเพียงพอ
- ถ้าลูกหลานของท่านมีความคิดฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตัวเอง ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขโดยด่วน

โปรดจำไว้ว่า

หากคิดว่า ลูกหลานของท่านมีภาวะซึมเศร้า ควรพูดคุยถามไถ่เรื่องที่เขารู้สึก เป็นกังวล และถ้าจำเป็นให้ขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุข