

4. กังวลกับอนาคตไหม?... การป้องกันภาวะซึมเศร้าในช่วงวัยรุ่นและวัยรุ่นสาว

วัยรุ่น และวัยรุ่นสาว เป็นช่วงที่เกิดโอกาสมากมาย ที่เจอเจอผู้คนใหม่ๆ ท่องเที่ยวสถานที่ใหม่ๆ และค้นหาทิศทางในชีวิต ซึ่งทำให้ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาของความเครียดได้ หากท่านกำลังทุกข์ใจมากกว่ารู้สึกตื่นเต้นที่จะเผชิญกับความท้าทายในช่วงวัยนี้ โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้

มาทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้า

- ภาวะซึมเศร้า เป็นความเจ็บป่วยที่แสดงออกถึงความทุกข์ใจที่คงอยู่นาน และขาดความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆที่ปกติเคยรู้สึกสนุกสนานรื่นเริง ร่วมกับการไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ เป็นมาอย่างน้อย 2 สัปดาห์
- ความเครียดเรื้อรังในวัยรุ่นมีผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งความเครียดอาจมาจากความกดดันที่ต้องเรียนอย่างหนัก การแบกรับความคาดหวังจากพ่อแม่ หรือผิดหวังจากความรักในวัยเรียน
- สัญญาณและอาการอื่นๆ ของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นและวัยรุ่นสาว ได้แก่ การแยกตัว เฉื่อยชาไม่สนใจตัวเอง ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากเจอเพื่อน ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ ไม่มีสมาธิในการเรียนการทำงาน กินไม่ได้หรือกินมากขึ้น นอนไม่หลับหรือนอนมากขึ้น หงุดหงิด ไม้ร่าเริง ไม้ยิ้ม ร้องไห้หนักแบบไม่มีเหตุผล วิดกกังวล ไม้กล้าตัดสินใจ เหนื่อยง่าย เปื่อโลก รู้สึกไม่ติดกับตนเอง รู้สึกผิด รู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง และมีความคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดฆ่าตัวตาย
- มีหลายวิธีที่จะช่วยป้องกันและแก้ไขภาวะซึมเศร้าได้

จะทำยังไง หากท่านรู้สึกจิตตก หรือคิดว่า ท่านอาจจะซึมเศร้า

- พูดคุยกับคนที่ท่านไว้ใจ หรือขอความช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์ เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์
- ติดต่อพบปะกับเพื่อน และครอบครัวสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จนเหงื่อซึมไหล นาน 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- รับประทานอาหาร และนอนให้เป็นเวลาทุกๆวัน
- เข้าใจกับอารมณ์เศร้าว่า เป็นเรื่อง queทุกคนเป็นได้ และชีวิตอาจจะไม่ได้สมหวังไปทุกเรื่อง
- งดดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม้ใช้สารเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น
- การเล่นเกม ดนตรี เป็นทางออกที่สร้างสรรค์ช่วยลดการหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าลงได้
- ระวังความคิดด้านลบที่เกิดขึ้น อย่านำให้คงอยู่นาน ไม้ตำหนิตนเอง พยายามคิดด้านบวก มองโลกในแง่ดี ขึ้นชมกับความสำเร็จของตัวเอง แม้เป็นความสำเร็จเพียงเล็กน้อย

โปรดจำไว้ว่า..... มีหลายวิธีที่ท่านสามารถทำเพื่อสร้างความเข้มแข็งของจิตใจ และหากรู้สึกว่ามีภาวะซึมเศร้า ให้คุยกับคนที่ไว้ใจ หรือขอช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุข