

DEPRESSION

วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

และ

การช่วยเหลือเบื้องต้น

วัยรุ่น



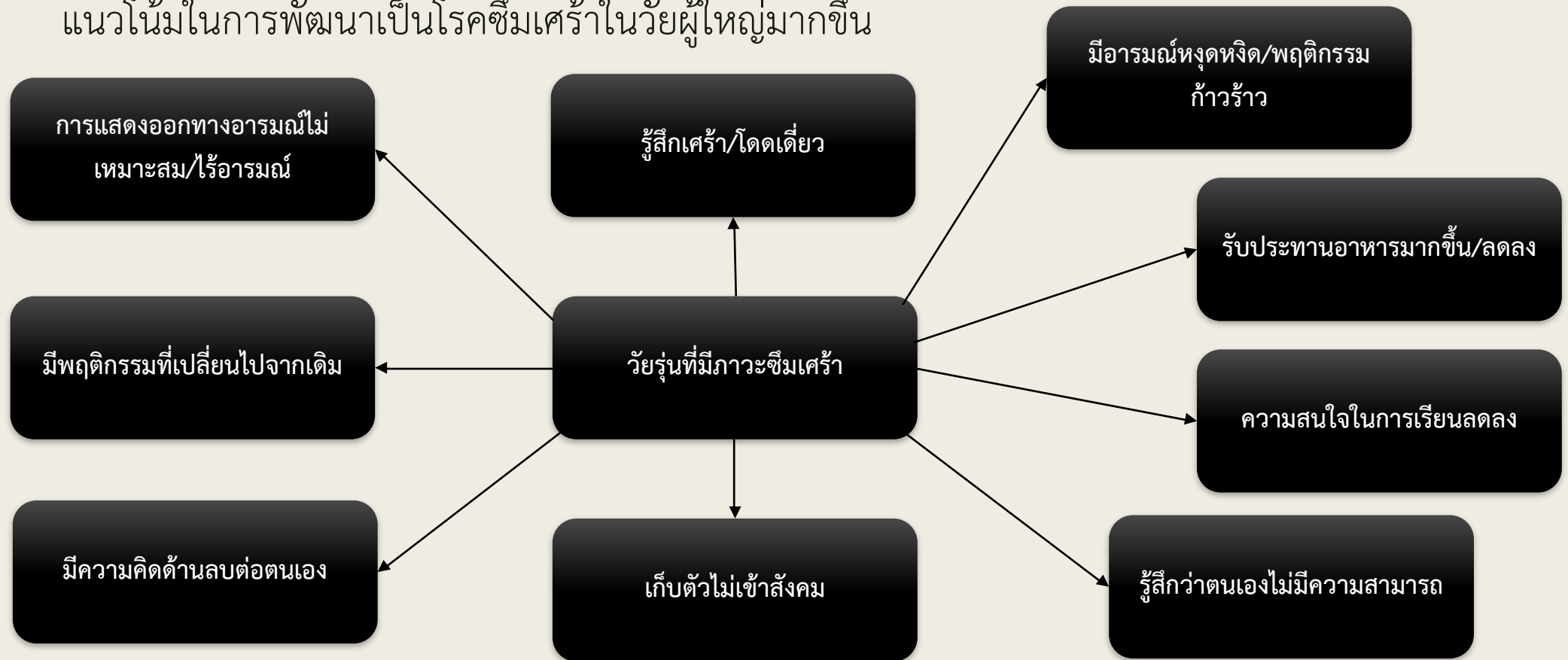
วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ต้องเจอกับการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เกิดปัญหาได้ง่ายและมากกว่าวัยอื่น ๆ ดังนั้นความสามารถในการปรับตัวอย่างเหมาะสมจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิต

การเรียนรู้และทำความเข้าใจวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น

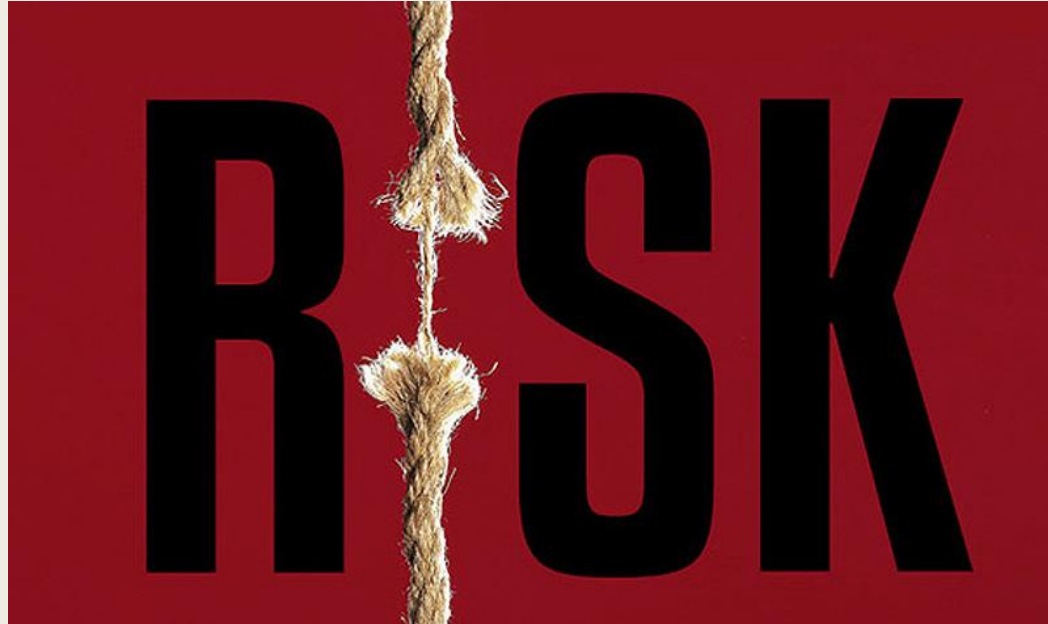


ภาวะซึมเศร้า

- ภาวะซึมเศร้าเป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ที่ผิดปกติไปจากเดิม ภาวะนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีแนวโน้มในการพัฒนาเป็นโรคซึมเศร้าในวัยผู้ใหญ่มากขึ้น



วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า



วัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า มี 4 กลุ่มใหญ่ที่ควรให้ความสำคัญ (กรมสุขภาพจิต, 2560)
ได้แก่

วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

- 1. ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคทางจิตเวช เช่น เป็นโรคซึมเศร้า โรคอารมณ์ 2 ขั้ว โรควิตกกังวล สมาธิสั้น



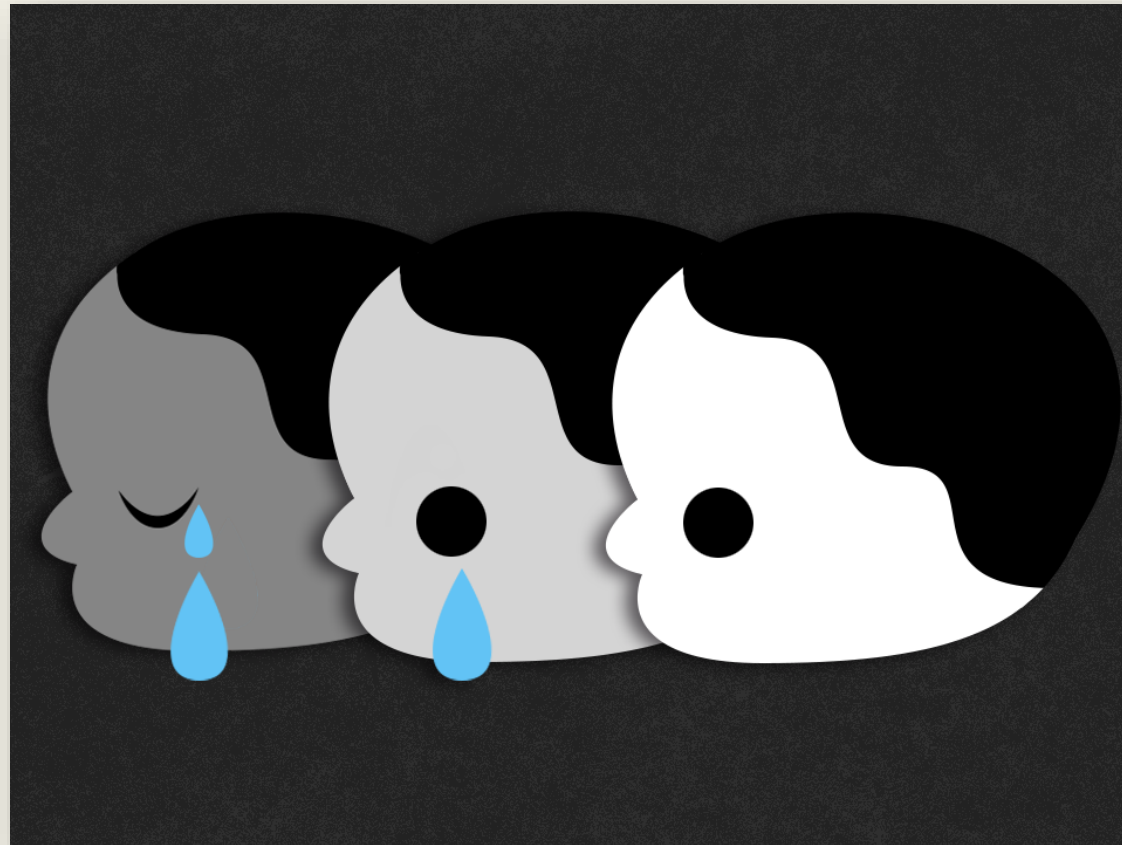
วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

- 2. มีโรคเรื้อรังทางกาย เช่น โรคมะเร็ง โรคไต โรคที่ทำให้ร่างกายผิดปกติหรือมีผลต่อภาพลักษณ์



วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

- 3. ผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตสังคม เช่น การสูญเสีย ออกหัก ใช้สารเสพติด ตั้งครรภ์ ปัญหาการเรียน โดนรังแก ใช้ความรุนแรงในครอบครัว



วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

- 4. กลุ่มที่มีครอบครัวไม่อบอุ่น มีความขัดแย้งในครอบครัว รวมทั้งการเลี้ยงดูที่ขาดการสอนทักษะการจัดการอารมณ์ตนเอง



แนวทางการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า

มี 4 ส่วนหลัก ได้แก่

1. การคัดกรองซึมเศร้า
2. การตรวจวินิจฉัย การตรวจร่างกายและตรวจสภาพทางจิต
3. การรักษาด้วยยาและการทำจิตบำบัดเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมและอารมณ์ทางบวก ปรับความคิดที่ทำให้ซึมเศร้า ซึ่งจะสามารถลดภาวะซึมเศร้าลงได้ภายใน 4 สัปดาห์
4. การส่งเสริมการป้องกันปัญหาซึ่งครอบครัวและโรงเรียนมีส่วนสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นต้องการความรัก ความเข้าใจ อีกทั้งเป็นต้นแบบที่ดีในการจัดการความขัดแย้ง ส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา ในส่วนของโรงเรียน ควรมีระบบการเฝ้าระวังและป้องกันภาวะซึมเศร้าของนักเรียน



FOR TEENAGERS

การช่วยเหลือเบื้องต้น บู

1. ให้ความสนใจและพูดคุยกับวัยรุ่นน้อย ๆ สังเกตพฤติกรรม สอบถามสารทุกข์สุกดิบ ความรู้สึก เพื่อประเมิน/ช่วยแก้ปัญหาในเบื้องต้น



การช่วยเหลือเบื้องต้น

- ใช้เหตุผลให้เหมาะสมกับวัย ไม่ใช่อารมณ์ มีท่าทีที่เป็นมิตรและอบอุ่น เปิดโอกาสให้เล่าปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่กดดัน ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย



การช่วยเหลือเบื้องต้น

- ขอความร่วมมือจากคุณครูในการช่วยสังเกตพฤติกรรม เนื่องจากวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่ที่โรงเรียน และพูดคุยกับคุณครูเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล/ปัญหาที่พบที่บ้านและโรงเรียน เพื่อร่วมมือกันแก้ไขปัญหาย่างใกล้ชิด



การช่วยเหลือเบื้องต้น

- การทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก/วัยรุ่น เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยหลั่งฮอร์โมนความสุข ทั้งนี้ลองหากิจกรรมใหม่ ๆ บรรยากาศใหม่ ๆ เทียวพักผ่อน นอกเหนือจากการเรียน เพื่อให้เด็ก/วัยรุ่นไม่หมกมุ่น กับตัวอยู่คนเดียว



การช่วยเหลือเบื้องต้น

- หากอาการไม่ดีขึ้น ควรพาไปปรึกษาจิตแพทย์ เพื่อประเมินอาการ/ความรุนแรง การปล่อยทิ้งไว้อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ในกรณีมีอาการซึมเศร้ารุนแรง ซึ่งเมื่อได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง เด็ก/วัยรุ่นก็สามารถจะใช้ชีวิตได้มีความสุข





Helping begins with listening.

Gloria Steinem

quote fancy



“การช่วยเหลือเริ่มต้นจากการฟัง”



Thank you