

## ✓ Checklist แนวโน้มอาการซึมเศร้า

คุณกำลังมีอาการเหล่านี้และเป็นมานานกว่า 2 สัปดาห์แล้วหรือไม่? ❌

- ▶  ฉันรู้สึกผิด
- ▶  ฉันทำร้ายตัวเอง
- ▶  ฉันรู้สึกหมดหวัง
- ▶  ฉันรู้สึกเศร้าหมอง
- ▶  ฉันอยากอยู่คนเดียว
- ▶  ฉันไม่มีสมาธิทำงาน
- ▶  ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า
- ▶  ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างมาก
- ▶  ฉันรู้สึกเหนื่อยและไร้เรี่ยวแรง
- ▶  ฉันรับมือเวลาที่มีปัญหาไม่ได้
- ▶  ฉันนอนไม่หลับ หรือหลับยาก
- ▶  ฉันเริ่มมีความคิดว่าอยากตาย
- ▶  ฉันหงุดหงิดง่ายขึ้นและบ่อยขึ้น
- ▶  ฉันมีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง
- ▶  ฉันทรมาณกับอาการเจ็บหรือปวด
- ▶  ฉันหมดความสนใจหรือตื่นเต้นในสิ่งที่ฉันเคยชอบ
- ▶  ฉันมองไม่เห็นความหวังเลยว่าในอนาคตมันจะดีขึ้น
- ▶  ฉันถูกรบกวนโดยความคิดหรือความรู้สึกที่ฉันไม่ต้องการ
- ▶  ฉันมองไม่เห็นวัตถุประสงค์/สาระสำคัญของเรื่องไหน ๆ เลย

หากคุณมีอาการเหล่านี้ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป และเป็นมานานกว่า 2 สัปดาห์แล้ว คุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นภาวะซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้า แนะนำให้คุณรีบไปพบผู้เชี่ยวชาญหรือจิตแพทย์เพื่อหาทางป้องกันและแก้ไขต่อไป อย่าลืมนำอายุคุณมาแจ้งการไปพบจิตแพทย์หรือคุยกับนักจิตวิทยาไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หรือไม่ได้หมายความว่าคุณบกพร่องทางจิตแต่อย่างใด

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ตอนนี้คุณจะยังไม่เสี่ยงหรือเข้าข่าย แต่คุณควรสังเกตความคิดและความรู้สึกตัวเองอยู่เสมอ เพื่อหาทางป้องกันและพาตัวเองกลับมาอยู่ในภาวะที่สบายใจและมีความสุขโดยเร็วที่สุด