

how to deal with the person with depression

TIP & TRICK





CAUSE OF DEPRESSION

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

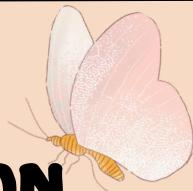
IN TODAY'S HIGHLY COMPETITIVE WORLD, VARIOUS PROBLEMS INEVITABLY COME, SUCH AS CONFLICTS. HOWEVER, ANOTHER CONSEQUENCE THAT OFTEN FOLLOWS IS MENTAL HEALTH ISSUES, NOTABLY DEPRESSION.

DEPRESSION CAN STEM FROM VARIOUS CAUSES, INCLUDING GENETIC PREDISPOSITION, STRESS FROM DIFFERENT PROBLEMS, OR SEROTONIN ($C_{10}H_{12}N_2O_2$), WHICH PLAYS A ROLE IN REGULATING EMOTIONS.

ในโลกปัจจุบันที่มีอัตราการแข่งขันสูงก็ย่อมมีปัญหาต่าง ๆ ตามมามากนาย เช่น ความขัดแย้ง เป็นต้น แต่มีอีกหนึ่งสิ่งที่เป็นผลตามมา อย่างโรคทางจิตเวช ซึ่งโรคที่มีผู้ป่วยเป็นอันดับต้น ๆ ของโลกก็คือ โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า สามารถเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ อย่างเช่น พัณธุกรรมซึ่งอาจได้รับการถ่ายทอดมา, ความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ, หรือ SEROTONIN ($C_{10}H_{12}N_2O_2$) ซึ่งมีหน้าที่ในการควบคุมอารมณ์

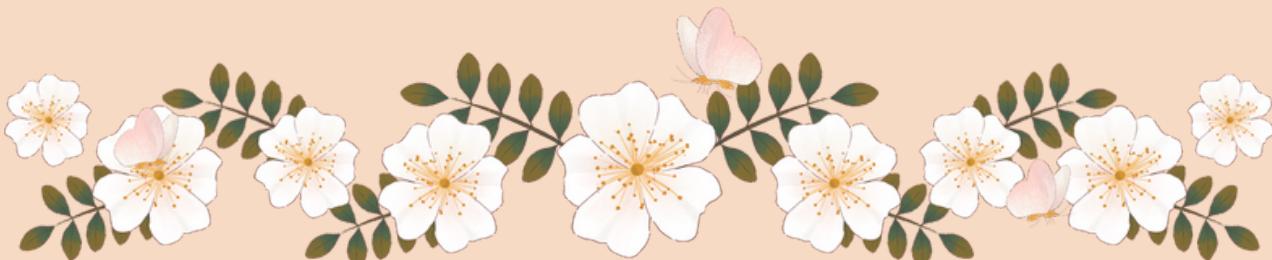




HOW TO PREVENT DEPRESSION

· วิธีป้องกันการเกิดอาการซึมเศร้า ·

- เปิดใจคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงเมื่อเกิดปัญหาขึ้นในใจ
- ทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต อย่างเช่น กิจกรรมที่นี่
ปฏิสัมพันธ์กับผู้คน
- ไม่เพิ่งสารเสพติดเมื่อเกิดปัญหาในใจ
- รับประทานอาหาร 3 มื้อ ให้ครบ 5 หมู่
- รับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสมอง เช่น เนื้อปลาซึ่งมีส่วนประกอบของ OMEGA-3 ส่งผลดีให้แก่สมอง

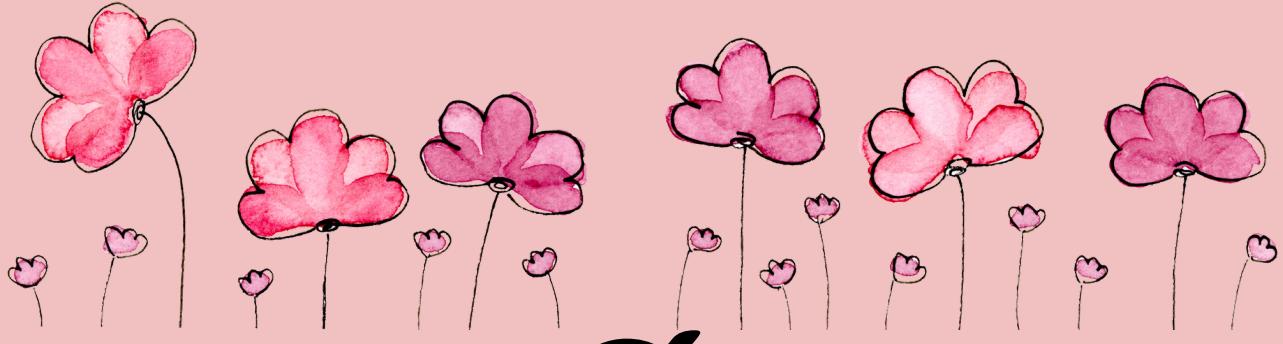




HOW TO BE HAPPY EASILY

• วิธีการมีความสุขง่ายๆ •

- ให้เวลา กับตัวเอง
- เชื่นชม ข้อดี และ สิ่งที่ทำให้คุณดู 'พิเศษ'
- ใส่ใจ สุขภาพ ทาน อาหาร ที่ดี ออกกำลังกาย สำหรับตัวเอง
- ผุด 'ขอบคุณ' อุปทาน ของ โลก ไม่ใช่ คำพูด
- มองโลกในแง่บวก มีความสุข กับปัจจุบัน
- ไม่กดดันตัวเอง ผลใจ กับ ชีวิต ที่เป็นของเราระ
- รู้จัก เป็น 'ผู้ให้' สิ่งดีๆ แก่ คนรอบข้าง



WORDS TO SAY WITH SOMEONE WHO HAVE DEPRESSION

คำพูดให้กำลังใจคนเป็นโรคซึมเศร้า

“YOU ARE NOT ALONE.”

คุณไม่ได้อยู่一个人เดียว

“I WILL BE WITH YOU.”

ฉันจะอยู่ข้าง ๆ เธอเอง

“PUT UP WITH IT.”

อดทนไว้นะ



“HELP IS AVAILABLE.”

เราพร้อมช่วยเหลืออยู่เสมอนะ



“I WILL HELP YOU.”

ฉันจะช่วยคุณเอง

**“I MAY NOT UNDERSTAND EXACTLY
HOW YOU FEEL, BUT I CARE ABOUT
YOU.”**

แม้ว่าฉันจะไม่เข้าใจว่ามันรู้สึกยังไง
แค่ฉันเป็นห่วงคุณนะ



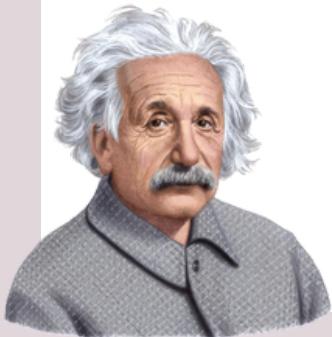
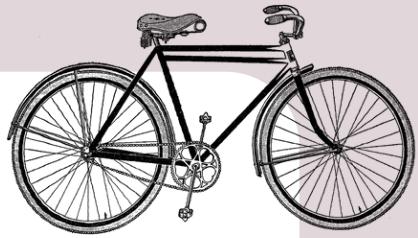
THREE GRAND ESSENTIALS TO
HAPPINESE IN LIFE ARE
SOMETHING TO DO
SOMETHING TO LOVE
AND
SOMETHING TO HOPE FOR.



การเดินทางตลอดหลายปีที่ผ่านมา เราต้องเจอกับเรื่องราวด้วยความพยายาม घงชี้ญูชน์ กับเหตุการณ์ไม่คาดคิด และรับมือกับหลายความรู้สึกที่เคาะกุนอยู่ในใจ ด้วยเหตุนี้ หลายคนจึงควรปล่อยให้เรื่องราวดำเนินไป เป็นเรื่องราวของเมื่อวาน พร้อมทั้งเรื่องราวเดิมๆ ไว้ข้างหลังและกลุ่มน้ำสู่การเดินทางใหม่ที่กำลังจะมาถึง



LIFE IS LIKE RIDING A BICYCLE,
TO KEEP YOUR BALANCE
YOU MUST KEEP MOVING.



Albert Einstein



THE HAPPINESS OF YOUR LIFE
DEPENDS ON THE QUALITY
OF YOUR THOUGHTS.



គុណភ័ត្តកម្មខ្លួន ដើម្បី
គឺគុណបេងបេរង
នៅពេលគុណភ័ត្តកម្មខ្លួន ដើម្បី
គឺយុទ្ធឌីឡូតាំងទៀត



獨行道

គិតគិចតាមចំណាំ គិតគិចលើកដែលត្រូវ



