1. หดหู่|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|คิด|เยอะ|เครียด|ปวด|หัว|และ|พอ|ปวด|หัว|ก็|จะ|มี|อาการ|ปวด|ท้อง|
2. ตอน|นี้|หนู|เหมือน|โดน|ตี|กรอบ|จาก|คน|ใน|ครอบครัว|รู้สึก|อึดอัด|กดดัน|ไม่|เป็น|ตัว|ของ|ตัว|เอง|พอ|ถอย|ออก|มา|จาก|จุด|นั้น|ก็|ยัง|มี|ความ|รู้สึก|แย่|และ|นอน|หลับ|ยาก|ปวด|หัว|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|
3. ถูก|เพื่อน|ไม่|เล่น|ด้วย|เวลา|มี|คน|มา|บอก|ว่า|น่า|รำคาญ|จะ|ร้องไห้|ตลอด|เวลา|กิน|ข้าว|น้อย|ลง|นอน|นาน|เกิน|ไป|ไม่มี|แรง|จะ|ทำ|อะไร|ไม่|สบาย|ง่าย|อยู่|กับ|เพื่อน|รู้สึก|เหมือน|ไร้|ตัว|ตน|
4. บาง|ครั้ง|รู้สึก|อ่อน|แรง|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เวลา|อยู่|กับ|เพื่อน|สนิท|จะ|พูด|มาก|แต่|อยู่|กับ|ครอบครัว|จะ|เป็น|คน|เงียบ|ๆ|ไม่|ร่าเริง|รู้สึก|ด้อย|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|แต่|ไม่|กล้า|ทำ|แค่|คิด|เฉย|ๆ|แต่|รู้|ตัว|เอง|ดี|ว่า|ไม่|ทำ|หรอก|เป็น|คน|ตลก|อยู่|กับ|เพื่อน|มี|แต่|เสียง|หัวเราะ|
5. พี่|หัวหน้า|ที่|บริษัท|เดิม|ชวน|กลับ|แต่|ด้วย|เหตุผล|ทาง|บ้าน|จึง|กลับ|ไป|ไม่ได้|ต้อง|บอก|ก่อน|ว่า|พี่|หัวหน้า|เค้า|ดี|และ|เมตตา|ต่อ|ดิฉัน|มาก|ค่ะ|บางที|ก็|รู้สึก|แบบ|ทุก|คน|บอก|ว่า|เลือก|ถูก|แล้ว|แต่|ทำไม|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ค่ะ|ช่วง|นี้|คือ|แบบ|แย่|แบบ|มาก|ๆ|แล้ว|ก็|เสียใจ|ร้องไห้|บ่อย|ๆ|ระยะ|เวลา|เกิด|เรื่อง|5|วัน|ร้องไห้|ทุก|วัน|เศร้า|เกือบ|ทั้ง|วัน|ทุก|วัน|ค่ะ|แล้ว|ก็|กิน|น้อย|ลง|เมื่อ|วาน|ไป|กิน|หมู|กระทะ|กับ|พี่|ที่|บริษัท|ปัจจุบัน|มา|กิน|น้อย|มาก|แบบ|มาก|ๆ|พี่|ๆ|งง|เกิด|อะไร|ขึ้น|ค่ะ|
6. เมื่อ|กันยา|พึ่ง|อกหัก|มา|ช่วง|แรก|ๆ|ก็|มี|ร้องไห้|บ้าง|ค่ะ|แต่|มัน|ก็|เป็น|อาการ|ปกติ|สำหรับ|คน|อกหัก|ค่ะ|เเล้ว|หลังจาก|นั้น|เพื่อน|ที่|หนู|สนิท|ก็|ไป|แลก|เปลี่ยน|ค่ะ|หนู|ก็|รู้สึก|เคว้งคว้าง|เลย|ค่ะ|พอ|ประมาณ|เดือน|ตุลาคม|หนู|รู้สึก|เบื่อ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ไม่|อยาก|มา|เรียน|เหมือน|เเต่|ก่อน|อยาก|นอน|อยู่|เเต่|ใน|บ้าน|ทั้ง|ที่|ไม่ได้|รู้สึก|ง่วง|เลย|ค่ะ|แต่|ก็|ไม่ได้|ขี้เกียจ|เพราะ|เป็น|คน|ที่|ตื่น|เช้า|และ|อยาก|ไป|โรง|เรียน|ตลอด|เลย|พอ|ผ่าน|มา|เดือน|มกราคม|หนู|ก็|รู้สึก|ว่า|มัน|เป็น|เหมือน|เดิม|อีก|ค่ะ|หนู|เหนื่อย|หนู|เบื่อ|หนู|ไม่มี|อารมณ์|จะ|ทำ|อะไร|พอ|เวลา|ไป|เรียน|พิเศษ|หนู|ก็|ไม่มี|สมาธิ|เลย|ค่ะ|หนู|ไม่|อยาก|ไป|เรียน|ไม่|อยาก|เรียน|ด้วย|ค่ะ|อยาก|กลับ|บ้าน|อย่าง|เดียว|เลย|พยายาม|จะ|ตั้งใจ|ทำ|งาน|เเต่|ก็|ทำ|ไม่ได้|หนู|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|เริ่ม|รำคาญ|ง่าย|ขึ้น|บางที|ก็|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|ก็|เดิน|ออก|มา|จาก|กลุ่ม|เพื่อน|เลย|ค่ะ|รู้สึก|ว่า|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|มาก|ขึ้น|แต่|ก่อน|หนู|ไม่|เคย|พา|ตัว|เอง|ออก|มา|อยู่|คน|เดียว|เลย|ค่ะ|อยู่|เเต่|กับ|เพื่อน|ตลอด|หรือ|มัน|เป็น|อารมณ์|ปกติ|ทั่วไป|ของ|เพราะ|บางที|หนู|ก็|ยัง|ไม่|ค่อย|เข้าใจ|ตัว|เอง|
7. ช่วง|นี้|หนู|รู้สึก|เครียด|มาก|เลย|ค่ะ|หนู|รู้สึก|ว่า|หนู|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|อยาก|อยู่|เฉย|ๆ|ไม่|อยาก|พูด|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|หรือ|บาง|วัน|หนู|ก็|รู้สึก|ว่า|หนู|ไม่|หิว|อะไร|เลย|มัน|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|แม้|กระทั่ง|กิน|ข้าว|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ทำ|ให้|พ่อ|แม่|และ|ก็|ครู|ผิด|หวัง|รู้สึก|ว่า|หนู|กดดัน|รู้สึก|ว่า|ถ้า|หนู|ทำ|ไม่ได้|พ่อ|แม่|จะ|ต้อง|เสียใจ|มาก|ที่|โรง|เรียน|มัน|ก็|ทำ|ให้|หนู|ไม่|อยาก|ไป|เรียน|เพราะ|ไป|แล้ว|ก็|ต้อง|ไป|อยู่|กับ|สังคม|แบบ|ที่|หนู|ไม่|อยาก|อยู่|ไป|ก็|ต้อง|ไป|ฟัง|คำ|ด่า|คำ|ดูถูก|ของ|เพื่อน|ตอน|นี้|หนู|รู้สึก|ว่า|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|หรือ|รัก|หนู|เลย|
8. หนู|รู้สึก|เหนื่อย|ท้อแท้|กับ|การ|เรียน|แล้ว|ก็|ชีวิต|พยายาม|ทำ|ให้|ดี|เหมือน|คน|อื่น|แต่|พอ|ผลลัพธ์|ที่|ออก|มา|มัน|ก็|น่า|ผิด|หวัง|บ่อย|มาก|หนู|ไม่|รู้|จะ|ต้อง|ทำ|ยัง|ไง|ใน|ทุก|ๆ|เช้า|หนู|ไม่|อยาก|จะ|ตื่น|ขึ้น|มา|เลย|อยาก|หลับ|ไป|ตลอด|ไม่|อยาก|ตื่น|มา|พบเจอ|เรื่อง|ใน|ทุก|ๆ|วัน|ไม่|อยาก|รับ|รู้|อะไร|แล้ว|
9. มี|เเฟน|เเล้ว|เอา|เเฟน|มา|พบเจอ|กับ|พ่อ|แม่|เเล้ว|มา|อยู่|ด้วย|กัน|ตอน|นี้|หนู|ไม่|เรียน|เเล้ว|เนื่องจาก|ไม่มี|เงิน|ส่ง|เรียน|ก็|เลย|ออก|มา|ทำ|งาน|เเล้ว|มา|มี|เเฟน|คบ|กัน|จะ|8|เดือน|เเล้ว|ให้|เเฟน|มา|อยู่|บ้าน|เพราะ|บ้าน|เเฟน|ไกล|จาก|ที่|ทำ|งาน|เเล้ว|บ้าน|หนู|ใกล้|ที่|ทำ|งาน|มาก|ช่วง|ก่อน|เป็น|วัน|หยุด|ของ|เรา|สอง|คน|หนู|มี|น้อง|อีก|คน|ห่าง|กัน|12|ปี|ตอน|นี้|หนู|อายุ|17|พวก|หนู|3|คน|อยู่|บ้าน|ตาม|ปกติ|เเต่|แดด|มัน|ร้อน|ก็|เลย|ปิด|ประตู|เเล้ว|คน|ข้าง|บ้าน|หรือ|ใน|หมู่บ้าน|ว่า|หนู|เอา|เเฟน|มา|หมก|บ้าน|หนู|กำลัง|จะ|ตัด|อนาคต|ตัว|เอง|ทั้ง|ที่|หนู|กำลัง|สร้าง|มัน|ช่วย|กัน|หา|เงิน|ทำ|งาน|เลี้ยง|พ่อ|เลี้ยง|แม่|เเต่|คน|พวก|นั้น|มัก|จะ|ว่า|หนู|แบบ|อี|นี่|เอา|เเต่|ผช.|ไม่|ยอม|สนใจ|พ่อ|แม่|ทั้งๆที่|ทุก|วัน|นี้|หนู|กับ|เเฟน|ช่วย|พ่อ|กับ|แม่|ตลอด|มี|บาง|วัน|ไม่ได้|ช่วย|เพราะ|ขึ้น|ไป|หา|ยาย|ของ|เเฟน|หนู|อยาก|รู้|ว่า|หนู|ควร|ทำ|ยัง|ไง|คน|ถึง|ไม่|เอา|หนู|ไป|เป็น|ขี้|ปาก|
10. นอน|ไม่|หลับ|มา|ประมาณ|4|วัน|เเล้ว|และ|ทุก|ๆ|ก่อน|ที่|จะ|เข้า|นอน|หนู|ต้อง|กิน|ยา|พารา|ทุก|ครั้ง|ที่|จะ|ต้อง|นอน|ถ้า|หนู|ไม่|กิน|มัน|ก็|ไม่|หลับ|ละ|บาง|ครั้ง|ที่|หนู|กิน|มัน|ก็|ไม่|หลับ|ก็|มี|มัน|ทำ|ให้|หนู|เหนื่อยเพลีย|เวลา|หนู|หลับตา|ลง|ทุก|ครั้ง|มัน|มัก|จะ|มี|เรื่องราว|ต่างๆ|ชอบ|เข้า|มา|ใน|หัว|มัน|ทำ|ให้|รู้สึก|แย่|มาก|ๆ|ละ|บาง|ครั้ง|เวลา|พูด|อยู่|ดี|ๆ|เเล้ว|ไม่ได้|ดั่งใจ|มัน|จะ|เจ็บ|จี๊ด|ที่|ศีรษะ|มาก|ค่ะ|มัน|ก็|ชอบ|มี|คำ|ต่างๆ|เข้า|มา|ทำ|ให้|เรา|รู้สึก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|มัน|เบื่อ|ไป|หมด|ละ|รู้สึก|ว่า|ไม่|อยาก|เจอ|พ่อ|กับ|แม่|ด้วย|
11. ชอบ|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|ตลอด|เวลา|ไม่|อยาก|ออก|ไป|ไหน|แม่|เรียก|ไป|กิน|ข้าว|ไม่|อยาก|ไป|กิน|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เบื่อ|ไป|ทุก|อย่าง|เลย|ค่ะ|ข้าว|ก็|ไม่|หิว|หนู|อยู่|ได้|เป็น|วัน|ทุก|วัน|ได้ยิน|แต่|เสียง|พ่อ|แม่|ด่า|กัน|หนู|รู้สึก|ไม่|อยาก|อยู่แล้ว|อยาก|หาย|ตัว|ไป|จาก|ที่|นี้|หนู|คิด|มา|นอน|ไม่|หลับ|ถ้า|หลับ|ก็|หลับ|นาน|มาก|10|-|15|ชั่วโมง|เวลา|ไป|ทาน|ข้าว|หนู|จะ|มี|อาการ|ไม่|อยาก|ทาน|ด้วย|ค่ะ|แล้ว|ก็|มา|นอน|แต่|ใน|ห้อง|ไม่|ทำ|อะไร|เลย|คือ|ทั้ง|ชีวิต|นี้|หนู|อยาก|อยู่|เฉย|ๆ|ไม่|ทำ|อะไร|เลย|อีก|ต่อ|ไป|อยาก|อยู่|คน|เดียว|
12. อายุ|17|ปี|ใช้|ชีวิต|ปกติ|เหมือน|เด็ก|ทั่วไป|แต่|แปลก|คือ|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ทุก|วัน|นี้|คิด|อยาก|ตาย|วัน|ละ|หลาย|รอบ|เวลา|คิด|แต่ละ|ครั้ง|ภาพ|เหล่า|นั้น|ขึ้น|มา|ใน|หัว|เลย|แต่|ภาย|นอก|ดู|ปกติ|มาก|ๆ|คือ|ทำ|กิจวัตร|ประจำ|วัน|ต่างๆ|ตาม|ปกติ|แบบ|ที่|เคย|ทำ|มา|ตลอด|จาก|คน|ที่|เคย|มี|ความ|สุข|กับ|สิ่ง|ที่|ชอบ|ตอน|นี้|ไม่มี|ความ|สุข|กับ|มัน|เลย|ค่ะ|เวลา|ไป|โรง|เรียน|หรือ|ออก|ไป|ข้าง|นอก|กับ|เพื่อน|ๆ|หรือ|พ่อ|แม่|จะ|รื่นเริง|เฮฮา|เหมือน|เดิม|ทุก|อย่าง|แต่|พอ|ได้|อยู่|คน|เดียว|ที|ไร|จะ|กลาย|เป็น|อีก|คน|ที่|มอง|อะไร|ก็|จะ|เบื่อ|ไป|หมด|จน|อยาก|นอน|อยู่|เฉย|ๆ|พอ|มี|เรื่อง|สะกิด|ใจ|เล็ก|ๆ|น้อย|ๆ|ก็|จะ|กลาย|เป็น|เศร้า|เสียใจ|ร้องไห้|ตลอด|บาง|ครั้ง|ก็|จะ|มี|ความ|คิด|เกิด|ขึ้น|มา|ใน|ใจ|ว่า|อยาก|นอน|หลับ|ไป|เลย|โดย|ที่|ไม่|ต้อง|ตื่น|ขึ้น|มา|อีก|เป็น|แบบ|นี้|มา|นาน|พอ|สมควร|เลย|ค่ะ|
13. อายุ|28|ปี|ค่ะ|ทำ|งาน|เกี่ยว|กับ|การ|บริการ|ใน|ร้าน|อาหาร|แบบ|เจอ|ผู้คน|เยอะแยะ|หลังจาก|กลับ|มา|จาก|ที่|ทำ|งาน|หรือ|วัน|หยุด|หนู|ชอบ|เก็บ|ตัว|อยู่|ใน|ห้อง|เงียบ|ๆ|หรือ|อ่าน|หนังสือ|วาด|รูป|บ้าง|หนู|ไม่|ชอบ|ให้|ใคร|เข้า|มา|ใน|ห้อง|นอน|ค่ะ|เพราะ|ว่า|อยาก|พักผ่อน|ถ้า|ออก|ไป|ข้าง|นอก|กับ|แฟน|ก็|จะ|ใส่|หู|ฟัง|ไว้|ตลอด|และ|เปิด|เพลง|ฟัง|แค่|ข้าง|เดียว|แล้ว|ก็|จะ|รีบ|กลับ|มา|บ้าน|ค่ะ|หลาย|ครั้ง|ที่|เรา|ทะเลาะ|กัน|เรื่อง|นี้|หนู|กับ|แฟน|ไม่ได้|อยู่|ด้วย|กัน|ค่ะ|เพราะ|หนู|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|มาก|กว่า|ประเด็น|ก็|คือ|เมื่อ|สอง|เดือน|ที่|แล้ว|น้ำหนัก|หนู|ลด|ลง|อย่าง|กระทันหัน|เป็น|10|กิโล|โดย|รวม|ทั้งหมด|น้ำหนัก|ลด|ไป|ตอน|นี้|12|กิโล|หนู|ไม่ได้|ออกกำลังกาย|นะคะ|ตอน|นี้|ทุก|คน|กำลัง|หว่านล้อม|ให้|หนู|ไป|พบ|จิตแพทย์|เพราะ|ไป|ตรวจ|ร่างกาย|มา|แล้ว|ปกติ|ดี|ทุก|คน|บอก|ว่า|หนู|หงุดหงิด|ว่าย|และ|ชอบ|เก็บ|ตัว|เกิด|เกิน|ไป|กลัว|หนู|จะ|ฆ่าตัวตาย|สัก|วัน|
14. รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่|สบายใจ|ใน|ทุก|ๆ|เรื่อง|ทั้ง|เพื่อน|ครอบครัว|และ|แฟน|เป็น|คน|ค่อนข้าง|คิด|มาก|เบื่อ|ง่าย|อารมณ์|เสีย|บ่อย|ๆ|น้อยใจ|ตัว|เอง|ไม่|ค่อย|เห็น|ความ|สำคัญ|ของ|ตัว|เอง|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ด้อย|ใน|ทุก|เรื่อง|หรือ|เป็น|ภาระ|ไม่|เหมาะสม|กับ|ตรง|นั้น|ตรง|นี้|ร้องไห้|บ่อย|มี|ความ|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|อยู่|บ่อย|ๆ|เคย|ทำร้าย|ตัว|เอง|เมื่อ|มี|เรื่อง|ให้|คิด|ก็|จะ|จม|กับ|มัน|นาน|มาก|ไม่|ค่อย|ปรึกษา|ใคร|ถ้า|ไม่|หนัก|จริง|ๆ|คิด|ว่า|พูด|ไป|ก็|เท่านั้น|เคย|เจอ|เรื่อง|ที่|ไม่|สบายใจ|แล้ว|ปรึกษา|คน|อื่น|มัน|ก็|ดี|ขึ้น|ระดับ|หนึ่ง|แต่|พอ|เหตุการณ์|ใน|รูปแบบ|เดิม|ปัญหา|เดิม|มัน|เกิด|ซ้ำ|ๆ|อีก|มัน|ยิ่ง|ทำ|ให้|อาการ|ความ|เสียใจ|ความ|น้อยใจ|ความ|คิด|นั้น|มัน|รุนแรง|มาก|ขึ้น|
15. ตอน|นี้|ดิฉัน|ตั้ง|ครรภ์|ได้|30|สัปดาห์|มี|ความ|รู้สึก|เบื่อ|ทุก|อย่าง|ที่|อยู่|รอบ|ๆ|ตัว|เอง|มี|ความ|รู้สึก|เหมือน|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|เรา|สามี|ก็|ทำ|แต่|งาน|ไม่|ค่อย|ได้|เทคแคร์|ใส่ใจ|มาก|เท่า|ไหร่|ส่วน|มาก|จะ|อยู่|กับ|แม่|สามี|ซึ่ง|อึดอัด|มาก|ไม่มี|เพื่อน|จน|บาง|ครั้ง|ใคร|พูด|อะไร|นิด|อะไร|หน่อย|ก็|ร้องไห้|เอง|อยาก|โทร|ไป|หา|พ่อ|แม่|ตัว|เอง|แต่|กลัว|ท่าน|จะ|เป็น|ห่วง|
16. นั่ง|อยู่|ดี|ๆ|ก็|อยาก|ร้องไห้|คือ|ใน|หัว|ผม|ไม่ได้|คิด|อะไร|เลย|หัว|โล่ง|สุด|ๆ|แต่|อยู่|ดี|ๆ|ก็|ยาก|ร้องไห้|ขึ้น|มา|เป็น|มา|3|วัน|แล้ว|ครับ|ช่วย|บอก|ผม|ได้|ไหม|ครับ|ว่า|ผม|เป็น|อะไร|
17. มี|อาการ|หงุดหงิด|ง่าย|อารมณ์|ร้อน|ชอบ|อยู่|เงียบ|ๆ|ไม่|ชอบ|เสียง|ดัง|มี|อาการ|เหม่อ|ชอบ|หู|อื้อ|เหมือน|มี|แมลง|บิน|แล้ว|ก็|หาย|ไป|สัก|พัก|ก็|เป็น|ขึ้น|มา|อีก|
18. ช่วง|นี้|รู้สึก|เหนื่อย|มาก|ๆ|แต่ละ|วัน|กว่า|จะ|ผ่าน|ไป|มัน|นาน|มาก|ชีวิต|วนลูป|ตื่น|ไป|เรียน|นอน|เหนื่อย|กับ|การ|เรียน|มาก|ๆ|จริง|ๆ|ก็|เหนื่อย|มา|ตลอด|แต่|ช่วง|หลัง|ๆ|เริ่ม|หลับ|ลึก|มาก|ๆ|ปกติ|นอน|ห้า|ทุ่ม|แต่|เดี๋ยวนี้|ง่วง|นอน|ตั้งแต่|สอง|ทุ่ม|แล้ว|หลับ|สนิท|มาก|ๆ|จน|ไม่|ได้ยิน|เสียง|นาฬิกา|ปลุก|ตื่น|อีก|ที|ก็|ตี|สาม|แล้ว|ก็|นอน|ต่อ|ไม่ได้|แล้ว|อารมณ์|แปรปรวน|บ่อย|เศร้า|ง่าย|แต่|ไม่ได้|มี|ความ|คิด|จะ|ทำร้าย|ตัว|เอง|หรือ|ฆ่าตัวตาย|แค่|รู้สึก|ว่า|อยาก|เลิก|เรียน|อยาก|ลา|ออก|มัน|กดดัน|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ผิด|ปกติ|ไป|เรื่อง|การ|นอน|ที่|หลับ|ลึก|มาก|ๆ|ทุก|วัน|แต่|ระหว่าง|วัน|ไม่ได้|ง่วง|อะไร|เศร้า|ง่าย|มึน|หัว|คลื่นไส้|บ่อย|กิน|ข้าว|ได้|น้อย|ลง|เป็น|มา|ได้|ประมาณ|เดือน|หนึ่ง|แล้ว|
19. คิด|มาก|แบบ|มาก|ๆ|บางที|ก็|ยัง|ไม่มี|อะไร|เกิด|ขึ้น|แต่|ชอบ|คิด|เอง|เออ|เอง|เก็บ|มา|น้อยใจ|จน|บางที|ก็|ร้องไห้|เจอ|เรื่อง|อะไร|เล็ก|ๆ|น้อย|ๆ|ก็|คิด|มาก|ไป|หมด|
20. บอก|อาการ|ไม่|ถูก|ครับ|อยู่|ๆ|มัน|ก็|คิด|ไป|เอง|
21. พอดี|เลิก|กับ|แฟน|คบ|มา|9|ปี|เลย|ตอน|นี้|มี|ปัญหา|เครียด|อยู่|คน|เดียว|ไม่ได้|นอน|ไม่|หลับ|ตั้งใจ|จะ|นอน|ก็|คิด|มาก|ร้องไห้|คลื่นไส้|ไม่|หิว|ข้าว|กิน|ได้|นิดหน่อย|ไม่มี|แรง|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ค่ะ|
22. ตอน|นี้|อายุ|16|มี|ความ|ความ|รู้สึก|เศร้า|มัน|ดิ่ง|เหนื่อย|เหนื่อย|ที่ใจ|ไม่|เชิงใจ|สั่น|บางที|ก็|กิน|น้อย|กิน|มาก|ช่วง|นี้|เวลา|อยู่|คน|เดียว|จะ|มี|ความ|รู้สึก|แบบ|นี้|ตลอด|เลย|ค่ะ|แต่|พอ|ไป|เจอ|เพื่อน|ออก|ไป|ข้าง|นอก|ทุก|อย่าง|รู้สึก|ปกติ|ดี|นะคะ|แล้ว|ช่วง|นี้|หนู|ก็|เจอ|มรสุม|จาก|ความ|เครียด|ความ|กดดัน|แล้ว|ก็|เครียด|บ่อย|มาก|เลย|ค่ะ|วัน|ไหน|ที่|เครียด|มาก|ๆ|เจอ|ความ|กดดัน|หนู|ร้องไห้|ทุก|ครั้ง|จน|บางที|มัน|เหนื่อย|เหมือน|จะ|ตาย|เลย|ค่ะ|บางที|อยู่|เฉย|ๆ|ก็|อยาก|ร้อง|
23. รู้สึก|น้อยใจ|เสียใจ|ทุก|ครั้ง|ที่|ถูก|แฟน|ตะหวาด|พูด|ไม่|เพราะ|ใส่|ทั้งๆที่|เรา|ทำ|ตาม|เขา|ต้องการ|ทุก|อย่าง|เป็น|บ่อย|มาก|รู้สึก|เบื่อ|กับ|สิ่ง|แวดล้อม|ผู้คน|ร้องไห้|เร็ว|มาก|บ่อย|เวลา|เสียใจ|มาก|ๆ|เคย|คิด|ฆ่า|ตัว|เอง|บาง|ครั้ง|
24. เวลา|มี|คน|ด่า|จะ|หัวเราะ|ทั้งๆที่|มัน|ไม่|น่า|หัวเราะ|เวลา|เจ็บ|ก็|หัวเราะ|เหมือน|กัน|เวลา|เพื่อน|ตี|ก็|หัวเราะ|ชอบ|ให้|ทำ|อีก|ช่วง|นี้|รู้สึก|ไม่มี|แรง|หนู|เป็น|คน|ไม่|ชอบ|เข้า|สังคม|กลัว|คน|เยอะ|ไม่|กล้า|เดิน|ที่|คน|เยอะ|
25. อกหัก|ค่ะ|คือ|ร้องไห้|ทุก|วัน|มา|จะ|เป็น|เดือน|ๆ|แล้ว|ค่ะ|คือ|คิด|วิตกกังวล|ไป|หมด|ไม่|อยาก|จะ|ทำ|อะไร|ข้าว|ไม่|อยาก|จะ|กิน|นอน|ไม่|หลับ|ถ้า|หลับ|ก็|หลับ|ๆ|ตื่น|ๆ|ค่ะ|บาง|ครั้ง|ก็|คิด|อยาก|ตาย|ๆ|ไป|ค่ะ|บาง|ครั้ง|ก็|ทำร้าย|ตัว|เอง|นิดหน่อย|ค่ะ|
26. ปกติ|เป็น|คน|ที่|ร้องไห้|ง่าย|และ|เครียด|บ่อย|มาก|ค่ะ|เลย|เป็น|คน|ชอบ|เก็บ|ตัว|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|เวลา|มี|อะไร|มา|กระทบ|จิตใจ|นิดหน่อย|ก็|ร้องไห้|แล้ว|ค่ะ|แล้ว|รู้สึก|อยาก|ตาย|ทุก|ครั้ง|บางที|ก็|จะ|รู้สึก|เศร้า|แบบ|ไม่มี|สาเหตุ|
27. เคย|โดน|แฟน|ทำร้าย|ร่างกาย|ตอน|นี้|แยก|กัน|อยู่แล้ว|เวลา|เรา|เจอ|ข่าว|หรือ|คลิป|ที่|ผู้|ชาย|ทำร้าย|ผู้|หญิง|เรา|จะ|ร้องไห้|แบบ|ไม่มี|เหตุผล|บางที|ก็|รู้สึก|ไร้|ค่า|ไม่|น่า|เกิด|มา|แต่|ไม่|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|บางที|เรา|ก็|เศร้า|มาก|อารมณ์|ดิ่ง|มาก|อยาก|อยู่|คน|เดียว|เก็บตัว|ไม่|ออก|สังคม|ทั้ง|ที่|เคย|เป็น|คน|ชอบ|เที่ยว|
28. รู้สึก|เหมือน|ตัว|เอง|ไม่มี|ความ|สุข|อึดอัด|รู้สึก|แย่|มาก|จน|ทน|ไม่|ไหว|จน|บางที|ต้อง|แอบ|มา|ร้องไห้|ใน|ห้องน้ำ|และ|อึดอัด|ที่|ต้อง|อยู่|เดิม|ที่|หนู|ทำ|งาน|คือ|หนู|มี|ร้าน|อาหาร|เป็น|ธุรกิจ|ครอบครัว|ค่ะ|จน|บางที|ต้อง|ขับ|รถ|ออก|จาก|ร้าน|มา|พัก|หนึ่ง|ถึง|รู้สึก|ดี|ขึ้น|แล้ว|กลับ|ไป|ทำ|งาน|ได้|ต่อ|หนู|ก็|ไม่มี|เหตุผล|นะ|ที่|ทำ|ให้|รู้สึก|เป็น|แบบ|นี้|แต่|มัน|ทำ|ให้|รู้สึก|แย่|ไป|ทั้ง|วัน|เลย|และ|ไม่มี|สมาธิ|ใน|การ|ทำ|งาน|และ|รู้สึก|กระวนกระวาย|ถาม|ว่า|เป็น|บ่อย|ไหม|ไม่ได้|เป็น|ทุก|วัน|แต่|ช่วง|หลัง|เป็น|บ่อย|ขึ้น|
29. อยู่|ดี|ๆ|ก็|ร้องไห้|ร้อง|แบบ|สะอื้น|เลย|ครับ|ทั้งๆที่|ไม่ได้|เป็น|อะไร|ไม่ได้|เศร้า|ไม่ได้|เสียใจ|อะไร|ผม|เป็น|คน|อารมณ์|ดี|เฮฮา|ด้วย|ไม่|น่า|จะ|เป็น|โรค|ซึมเศร้า|ด้วย|ครับ|ผม|ก็|ยัง|งง|ทำไม|อยู่|ดี|ๆ|ก็|ร้องไห้|เอง|
30. 2|วัน|ก่อน|มี|อาการ|ท้อแท้|สิ้นหวัง|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|เป็น|ตัว|ถ่วง|รู้สึก|ผิด|แล้ว|ก็|โทษ|ตัว|เอง|อะไร|ที่|เคย|ชอบ|ตอน|นี้|ก็|เบื่อ|ไป|หมด|แต่|วัน|นี้|ที่|หนัก|ๆ|เลย|คือ|นอน|ไม่|หลับ|เลย|คิด|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|ตัว|ถ่วง|เหมือน|กัน|แล้ว|ร้องไห้|แต่|ทำ|ได้|แค่|ร้องไห้|เงียบ|ๆ|ใน|ห้อง|ที่|มี|แต่|คน|หลับ|ไป|แล้ว|หนู|ไม่|ชอบ|แสดง|ความ|รู้สึก|ให้|ใคร|เห็น|ร้องไห้|ค่อนข้าง|หนัก|เลย|เวลา|ที่|คิด|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|ตัว|ถ่วง|น้ำตา|ก็|จะ|ไหล|แล้ว|
31. ถ้า|เกิด|เรา|เคย|โดน|คน|รอบ|ข้าง|กดดัน|บีบบังคับ|จน|ทำ|ให้|รู้สึก|ว่า|เรา|ไม่มี|ค่า|ไม่มี|ประโยชน์|และ|เวลา|ที่|โดน|ห้าม|อะไร|ใน|สิ่ง|ที่|เรา|คิด|ว่า|ไม่|น่า|จะ|ห้าม|จะ|รู้สึก|เสียใจ|และ|ร้องไห้|อย่าง|เช่น|ห้าม|เปิด|เพลง|มัน|ทำ|ให้|เรา|คิด|ว่า|เค้า|ลำเอียง|กับ|เรา|
32. ช่วง|นี้|รู้สึก|อึดอัด|มาก|ค่ะ|รู้สึก|เหมือน|หายใจ|ไม่|ออก|หงุดหงิด|บ่อย|ๆ|รู้สึก|อยาก|อยู่|คน|เดียว|อยาก|ให้|ทั้ง|โลก|นี้|ไม่มี|อะไร|เลย|รู้สึก|อยาก|ให้|ทุก|อย่าง|ว่างเปล่า|อยาก|จะ|ร้องไห้|บางที|ก็|ใจลอย|เคย|มี|อาการ|แบบ|นี้|ตอน|เป็น|เด็ก|ค่ะ|แล้ว|ก็|หาย|ไป|และ|ตอน|นี้|ก็|กลับ|มา|เป็น|อีก|และ|เป็น|บ่อย|ขึ้น|
33. รู้สึก|หดหู่|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เครียด|หรือ|โกรธ|กับ|เรื่อง|เล็กน้อย|เกิด|จาก|อะไร|จาก|อาการ|ข้าง|ต้น|ผม|เป็น|โรค|อะไร|หรือ|เปล่า|ครับ|หรือ|เพราะ|นอน|น้อย|เฉย|ๆ|เพราะ|ช่วง|นี้|นอน|น้อย|ด้วย|
34. รู้สึก|ชีวิต|ไม่มี|ความ|ต้องการ|ที่|จะ|ทำ|อะไร|หา|งาน|ทำ|งาน|อดิเรก|นอน|เยอะ|หรือ|นอน|น้อย|ใน|บาง|ครั้ง|เบื่อ|อาหาร|ใน|บาง|มื้อ|อาจ|ไม่|กิน|เลย|และ|ไป|ทาน|อีก|ที|ตอน|เย็น|ชอบ|เก็บ|คำ|พูด|ของ|คน|อื่น|มา|คิด|ใน|บาง|ครั้ง|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ด้อย|ค่า|ไม่มี|ความ|สามารถ|โทษ|ตัว|เอง|เมื่อ|ทำ|ไม่ได้|ตาม|ที่|คิด|ไว้|มัก|จะ|โทษ|ตัว|เอง|ตลอด|และ|จะ|หงุดหงิด|ก้าวร้าว|ขึ้น|ๆ|ลง|ๆ|และ|เหม่อ|ใน|บาง|ครั้ง|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|สมาธิ|สั้น|ลง|อย่าง|เห็น|ได้|ชัด|ช่วง|แรก|ๆ|อยู่|ดี|ๆ|ก็|ร้องไห้|ประมาณ|2|รอบ|ค่ะ|
35. อายุ|17|ปี|หนู|สงสัย|ว่า|ตัว|เอง|ป่วย|เป็น|โรค|ซึมเศร้า|หรือ|เปล่า|เพราะ|เวลา|ไป|เรียน|หนู|ก็|ร่าเริง|ปกติ|เหมือน|เพื่อน|แต่|เวลา|หนู|กลับ|มา|บ้าน|หนู|ก็|คิด|มาก|หนู|มี|ครบ|ทุก|อย่าง|ที่|คน|อื่น|เขา|อยาก|มี|หนู|ก็|มี|แต่|หนู|ไม่|เคย|มี|ความ|สุข|เลย|บาง|ครั้ง|หนู|ก็|อิจฉา|เพื่อน|ที่|มี|พ่อ|แม่|อยู่|กัน|พร้อมหน้าพร้อมตา|กัน|จริง|ๆ|หนู|มี|ปัญหา|เยอะ|มาก|แต่|ไม่มี|คน|มา|ค่อย|รับฟัง|ปัญหา|ของ|หนู|
36. รู้สึก|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|วัน|ๆ|อยู่|กับ|ความ|ทุกข์|บางที|อยาก|คิดสั้น|ไม่|อยาก|เจอ|ปัญหา|อีก|
37. หนู|เป็น|อะไร|ก็|ไม่|รู้|ตอน|เช้า|ไป|โรง|เรียน|ก็|เฉย|ๆ|เเต่|กับ|มา|บ้าน|คิด|เรื่อง|เก่า|ก็|ร้องไห้|น้ำตา|ก็|ไหล|มา|เอง|ทุก|ครั้ง|ที่|อยู่|คน|เดียว|ก็|คิด|ว่า|ไม่มี|ใคร|คุย|กับ|เรา|เลย|หนู|ก็|ร้องไห้|ขึ้น|หนัก|ทุก|ๆ|คืน|
38. อาการ|ที่|เป็นอยู่|ตอน|นี้|หนู|จะ|รู้สึก|ไม่|สบายใจ|เวลา|โดน|คน|ใน|ครอบครัว|ต่อ|ว่า|ตอน|หนู|อายุ|12|หนู|โดน|ป้า|ยึด|โทรศัพท์|ไม่|ให้|ใช้|เพราะ|หนู|มี|แฟน|แต่|หนู|ไม่|เคย|นอกลู่นอกทาง|หนู|เรียน|ไม่|ค่อย|เก่ง|มาก|แต่|หนู|ก็|อยู่|ใน|ข้อ|บังคับ|ของ|ครอบครัว|จน|หนู|มี|คำ|ถาม|กับ|ตัว|เอง|เต็ม|สมอง|ของ|หนู|ไป|หมด|เลย|
39. ตอน|นี้|รักษา|อาการ|กระเพาะ|อาหาร|ได้|1|เดือน|แล้ว|ครับ|แต่|ยัง|ไม่|หาย|ดี|คิด|มาก|ว่า|ตัว|เอง|จะ|เป็น|โรค|อื่น|ๆ|กลัว|โรค|หัวใจ|สมอง|วิตกกังวล|ร้องไห้|ง่าย|มาก|แล้ว|ตอน|นี้|มี|อาการ|เพลีย|หาว|บ่อย|ใจ|เต้น|เร็ว|บ้าง|เหนื่อย|ง่าย|เดิน|นิดหน่อย|พอ|นั่ง|แล้ว|เหมือน|จะ|เหนื่อย|แต่|อาการ|ของ|กระเพาะ|ก็|ยัง|มี|อยู่|จุก|บ้าง|มี|ลม|บ้าง|แต่|ไม่|ปวด|ท้อง|เจ็บ|จี๊ด|ๆ|ใต้|ชาย|โครง|ซ้าย|บ้าง|พอ|นั่ง|แล้ว|ยืน|หรือ|นั่ง|แบบ|เอียง|ตัว|ก็|จะ|รู้สึก|แปลก|ๆ|บอก|ไม่|ถูก|อาการ|เหมือน|คน|ร้องไห้|เสร็จ|ตา|จะ|พร่า|เบลอ|มึน|ๆ|ยิ่ง|เครียด|กับ|ตัว|เอง|มาก|ครับ|
40. มี|อาการ|หงุดหงิด|คิด|ลบ|กับ|คน|อื่น|ตลอด|เวลา|ย้ำ|ว่า|ตลอด|นะคะ|เวลา|อยู่|คน|เดียว|ก็|ชอบ|คิด|เรื่อง|ที่|เกิด|ขึ้น|ไป|แล้ว|คิด|ซ้ำ|ๆ|ซาก|ๆ|เวลา|จะ|นอน|มัน|มัก|จะ|มี|เรื่อง|เก่า|ๆ|มา|ทำ|ให้|คิด|ตลอด|และ|ชอบ|คิด|ไป|เอง|ใน|แง่ลบ|จน|ทำ|ให้|คน|ที่|บ้าน|ทะเลาะ|กัน|หนัก|มาก|คิด|มาก|กังวล|ว่า|คน|นั้น|คน|นี่|กำลัง|นินทา|บางที|ก็|รู้สึก|ว่า|กำลัง|อิจฉา|คน|อื่น|เวลา|คน|ไม่|พูด|ด้วย|ก็|รู้สึก|น้อยใจ|และ|ก็|เครียด|มาก|ๆ|เหมือน|อยาก|ให้|คน|สนใจ|ตลอด|เวลา|อยาก|ให้|คน|พูด|ด้วย|ตลอด|รู้สึก|ท้อแท้|บางที|ก็|อยาก|ร้องไห้|อยาก|อยู่|คน|เดียว|
41. ตอน|นี้|มี|ความ|รู้สึก|หลาย|อย่าง|มา|ปน|กัน|มั่ว|ไป|หมด|บาง|ครั้ง|ที่|เรา|ทำ|อะไร|เดิม|ๆ|เช่น|ดู|การ์ตูน|หรือ|ฟัง|เพลง|เก่า|ๆ|ที่|เคย|ฟัง|กับ|คุณ|ลุง|คุณ|ป้า|รู้สึก|อยาก|ร้องไห้|รู้สึก|โดดเดี่ยว|แต่|ตอน|ที่|อยู่|กับ|กลุ่ม|เพื่อน|ๆ|ยังคง|ปกติ|มัน|เกิด|อาการ|ร้องไห้|ขึ้น|มา|เอง|รู้สึก|น้อยใจ|เมื่อ|ไม่|กี่|วัน|มา|นี้|ได้|ฝัน|เรื่อง|หลาย|ๆ|เรื่อง|ปน|กัน|ทำ|ให้|ตื่น|ขึ้น|มา|แล้ว|รู้สึก|ตัว|ว่า|ร้องไห้|อยาก|จะ|สอบถาม|ว่า|มัน|ผิด|ปกติ|ไหม|ที่|รู้สึก|คิด|ถึง|เศร้า|ใน|เวลา|ที่|ทำ|เรื่อง|เดิม|ๆ|ดู|หนัง|เรื่อง|เดิม|ๆ|ที่|เคย|มี|ทำ|กับ|คุณ|ลุง|คุณ|ป้า|แล้ว|มี|ความ|สุข|แต่|กลับ|ไม่มี|ความ|สุข|เวลา|ทำ|มัน|คน|เดียว|
42. ผิด|หวัง|จาก|ความ|รัก|มา|ผล|ที่|ตาม|มา|คือ|เวลา|ตื่น|นอน|หรือ|เริ่ม|รู้สึก|ตัว|ความ|เจ็บปวด|เสียใจ|จะ|เข้า|มา|ทันที|จะ|มี|อาการ|ใจ|เต้น|แรงใจ|หวิว|ๆ|บางที|เหมือน|โดน|บีบ|ที่|หัวใจ|แรง|ๆ|จน|จุก|หน้าอก|จนถึง|ลิ้นปี่|หายใจ|ลำบาก|มาก|ค่ะ|สมอง|จะ|คิด|วน|ๆ|กับ|เรื่อง|ที่|ผ่าน|มา|หยุด|คิด|ไม่ได้|เลย|พอ|อึดอัด|มาก|ๆ|ก็|จะ|ร้องไห้|ออก|มา|เป็น|แบบ|นี้|มา|2|เดือน|แล้ว|ค่ะ|ช่วง|แรก|ๆ|เบื่อ|อาหาร|แต่|หลัง|ๆ|มา|นี้|ทาน|ได้|ทุก|อย่าง|แต่|ที่|ทาน|ไม่|ลง|เลย|คือ|ข้าว|พวก|ก๋วยเตี๋ยว|หรือ|อย่าง|อื่น|ทาน|ได้|ค่ะ|
43. คือ|หนู|มี|อาการ|เวลา|ที่|พ่อ|แม่|หรือ|คน|ใด|คน|หนึ่ง|ถาม|เเล้ว|หนู|ตอบ|เเต่|เค้า|ก็|แบบ|ห้ะ|ๆ|หนู|จะ|รู้|หงุดหงิด|มาก|เวลา|อยู่|คน|เดียว|ชอบ|คิด|เรื่อง|ที่|ตัว|เอง|เคย|ทำ|ผิดพลาด|และ|ทำ|ขาย|หน้า|และ|ก็|ร้องไห้|เวลา|อยู่|กับ|พ่อ|แม่|จะ|รู้สึก|อึดอัด|มาก|ๆ|เเล้ว|พ่อ|แม่|เป็น|คน|เข้มงวด|ใน|การ|เรียน|ตอน|ก่อน|สอบ|พ่อ|แม่|จะ|เข้มงวด|เป็น|พิเศษ|บางที|หา|ว่า|เรา|ไม่|อ่าน|หนังสือ|เเต่|เรา|ก็|อ่าน|เเต่|คือ|ไม่|บอก|เพราะ|ถ้า|บอก|ไป|ก็|หา|ว่า|เรา|อ้าง|หา|ว่า|เรา|เถียง|ก็|เลย|ยอม|โดน|ด่า|บางที|เวลา|ทำ|งาน|กลุ่ม|เเล้ว|ครู|สุ่ม|ให้|ไม่ได้|อยู่|กับ|เพื่อน|ตัว|เอง|ก็|แบบ|จะ|ร้องไห้|เเล้ว|ช่วง|นี้|อ่อนไหว|มาก|ทำ|อะไร|ๆ|ก็|ขี้เกียจ|ไป|หมด|
44. ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ตอน|นี้|เหมือน|ใช้|ชีวิต|ไป|เรื่อย|ๆ|ปี|นี้|สอบ|เข้า|มหาลัย|ไม่|ติด|ค่ะ|เลย|รอ|สอบ|ปี|หน้า|แต่|ไม่|อยาก|อ่าน|หนังสือ|เลย|ค่ะ|บาง|ครั้ง|นึก|อยาก|จะ|ทำ|ก็|ทำ|แบบ|จริงจัง|ทำ|ได้|นิดเดียว|ก็|ไม่|อยาก|ทำ|ต่อ|มัน|รู้สึก|หน่วง|เหนื่อย|บาง|ครั้ง|รู้สึก|แย่|เรา|ทำ|ไป|ทำไม|ทำ|ไป|เพื่อ|อะไร|มัน|เป็น|ความ|รู้สึก|อยู่|ข้าง|ใน|ใจ|ไม่|รู้|ว่า|รู้สึก|ยัง|ไง|กัน|แน่|ค่ะ|ไม่|เข้าใจ|ความ|รู้สึก|ตัว|เอง|เหมือน|จะ|มี|ความ|สุข|นะคะ|แต่|ข้าง|ใน|มัน|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ค่ะ|เหมือน|โลก|มัน|ไม่|ค่อย|น่า|อยู่|แต่|คิด|ว่า|ไม่ได้|เป็น|ซึมเศร้า|นะคะ|แค่|รู้สึก|เหมือน|มี|หลาย|อารมณ์|ข้าง|ใน|พยายาม|จะ|เข้าใจ|ตัว|เอง|นะคะ|แต่|ไม่|เข้าใจ|เลย|ค่ะ|มัน|เหนื่อย|มาก|ที่|จะ|เข้าใจ|ตัว|เอง|เหมือน|ยิ่ง|พยายาม|ยิ่ง|ไม่|เข้าใจ|ค่ะ|
45. ใน|ช่วง|หลาย|สัปดาห์|ที่|ผ่าน|มา|นี้|รู้สึก|เครียด|สับสน|ไม่มี|สมาธิ|ไม่มี|สติ|ทำ|อะไร|เลย|ค่ะ|รู้สึก|ไม่|ดี|ไม่|อิน|กับ|อะไร|เลย|อยาก|อยู่|เงียบ|ๆ|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|ไม่|อยาก|ทาน|อะไร|บาง|ครั้ง|รู้สึก|เครียด|จน|ปวด|หัว|ฟัง|เพลง|ไม่ได้|จาก|ที่|ชอบ|ฟัง|มาก|หรือ|อาจ|เป็น|เพราะ|ที่|เรา|ทะเลาะ|กับ|แฟน|ด้วย|ค่ะ|เรื่อง|งาน|ก็|ส่วน|หนึ่ง|รู้สึก|ไม่|อยาก|มา|ทำ|งาน|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ค่ะ|เหมือน|ตัว|เอง|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ร้องไห้|บ่อย|มาก|โกรธ|ง่าย|อารมณ์|แปรปรวน|
46. ทุก|ครั้ง|ที่|ออก|ไป|ไหน|ไม่ว่า|จะ|ทำ|งาน|หรือ|ไป|เที่ยว|กับ|แฟน|หรือ|เพื่อน|สนุก|เฮฮา|แต่|พอ|กลับ|มา|อยู่|คน|เดียว|จะ|คิด|เรื่อยเปื่อย|แล้ว|ร้องไห้|แทบ|ทุก|ครั้ง|
47. ตอน|นี้|คลอด|น้อง|มา|ได้|ประมาณ|3|เดือน|กว่า|แล้ว|ค่ะ|ตอน|นี้|เวลา|ใคร|พูด|อะไร|มา|รู้สึก|น้อยใจ|ยิ่ง|คน|ใน|ครอบครัว|และ|สามี|บาง|ครั้ง|แอบ|มา|ร้องไห้|คน|เดียว|มา|นั่ง|คิด|คน|เดียว|ถึง|สิ่ง|ที่|เขา|พูด|มี|ความ|เครียด|สะสม|บาง|ครั้ง|รู้สึก|ใน|ใจ|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|อยาก|ตาย|บางที|นั่ง|ร้องไห้|แล้ว|คิด|ว่า|อยาก|ไป|ข้าง|นอก|ก็|ขี่|รถ|ออก|ไป|เลย|ออก|ไป|ไหน|ก็|ได้|เป็น|แบบ|นี้|ตั้งแต่|ก่อน|ท้อง|แล้ว|ก็|คลอด|น้อง|แล้ว|ก็|ยัง|เป็น|รู้สึก|เหมือน|จะ|เป็น|มาก|กว่า|เดิม|เพราะ|มี|หงุดหงิด|ง่าย|อารมณ์|เสีย|ใส่|คน|ใกล้|ตัว|พอ|จะ|ทำ|อะไร|ก็|ลืม|ไป|เฉย|ๆ|
48. มี|อาการ|ผิด|ปกติ|ทาง|จิต|หรือ|เปล่า|ค่ะ|คือ|ตอน|ก่อน|จะ|นอน|จะ|ชอบ|คิด|นู่น|นี่|ไป|เรื่อย|แล้ว|มี|อาการ|เท้าชา|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|พอ|ตื่น|มา|ตอน|เช้า|มือ|มัน|กำ|เอง|แล้ว|เล็บ|ไป|จิก|ฝ่า|มือ|จน|เป็น|ต้อ|เลือด|มี|ปัญหา|กับ|พ่อ|แม่|บ่อย|ต้อง|มา|ร้องไห้|บน|ห้อง|นอน|ของ|ตัว|เอง|ค่ะ|
49. รู้สึก|ไม่|สบายใจ|เวลา|ทำ|อะไร|ก็|จะ|ไม่|ค่อย|มี|สมาธิ|มี|เรื่อง|นู้น|เรื่อง|นี้|เข้า|มา|ให้|คิด|มาก|ตลอดจน|บางที|น้ำตา|ไหล|ออก|มา|เลย|อาจ|เป็น|เพราะ|อ่อนไหว|ง่าย|แต่|ปกติ|เป็น|คน|เก็บ|ความ|รู้สึก|เก่ง|มาก|และ|เวลา|อยู่|กับ|เพื่อน|หรือ|คน|รู้จัก|ที่|เยอะ|ๆ|ก็|จะ|เฮฮา|บ้า|ๆ|ยิ้มแย้ม|แต่|พอ|เวลา|ไหน|ที่|ต้อง|อยู่|คน|เดียว|ก็|จะ|เงียบ|ๆ|และ|ยิ่ง|เจอ|เรื่อง|อะไร|มา|สะกิด|ใจ|นิดหน่อย|ก็|นอย|ไป|เลย|ความ|รู้สึก|เหมือน|ต้องการ|เพื่อน|มา|อยู่|ด้วย|แบบ|ไป|ไหน|ด้วย|กัน|เที่ยว|เฮฮา|จน|วัน|หนึ่ง|คิด|ว่า|อยาก|มี|แฟน|แต่|พอ|ลอง|มี|กลับ|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|แค่|เหงา|ไม่ได้|ต้องการ|ใคร|จริง|ๆ|แต่|พอ|ต้องการ|เพื่อน|ก็|จะ|ไม่|ค่อย|มี|ใคร|ว่าง|แต่|พอ|เวลา|เพื่อน|ต้องการ|จะ|ทำ|อยู่|อย่าง|เพื่อ|ไป|หา|เพื่อน|ให้|ได้|อยาก|รู้|ว่า|จริง|ๆ|แล้ว|เป็น|อะไร|กัน|แน่|คิดมาก|แคร์|คน|รอบ|ตัว|มาก|ไป|
50. ตั้งแต่|คลอด|ลูก|มา|หนู|รู้สึก|เปลี่ยน|เป็น|คน|ละ|คน|จาก|คน|ร่าเริง|ก็|เศร้า|หมอง|ไม่มี|ความ|สุข|จาก|เข้มแข็ง|ก็|อ่อนแอ|ท้อแท้|
51. นอน|ละเมอ|ร้องไห้|จน|รู้สึก|ตัว|อีก|ที|คือ|หมอน|เปียก|สะอื้น|น้ำมูก|ไหล|จน|บางที|แทบ|จะ|หายใจ|ไม่|ออก|ละ|ก็|จะ|สะดุด|ตื่น|ตอน|กลาง|ดึก|ค่ะ|เริ่ม|มี|อาการ|ตอน|ที่|เสียใจ|กับ|สามี|คน|แรก|สุดท้าย|ก็|เลิก|กัน|ไป|ละ|อาการ|ก็|ยัง|ติด|มา|1|เดือน|นี่|ละเมอ|ร้องไห้|อยู่|ประมาณ|10|วัน|ได้|ค่ะ|เป็น|มา|5|ปี|พอ|มา|เจอ|แฟน|คน|ใหม่|ก็|ยัง|ติด|มา|ค่ะ|ทั้ง|ที|ก็|ไม่ได้|คิด|ถึง|เรื่อง|เก่า|ๆ|แล้ว|แต่|อาการ|ก็|ไม่|หาย|พอ|แฟน|เห็น|เค้า|ก็|จะ|ปลอม|เรา|แหละ|แต่|เรา|เหนื่อย|กับ|อาการ|ละเมอ|ค่ะ|บางที|รู้สึก|ตัว|ว่า|เรา|ร้องไห้|อีก|แล้ว|ก็|ลุก|มา|เช็ด|น้ำตา|เอง|แล้ว|ก็|นอน|ต่อ|แต่|ตอน|นี้|จะ|ละเมอ|ร้อง|อยู่|ประมาณ|2|-|3|ครั้ง|ต่อ|เดือน|แต่|รวม|แล้ว|ละเมอ|นอน|ร้องไห้|มา|10|กว่า|ปี|แล้ว|เหนื่อย|ค่ะ|บาง|วัน|อยาก|หลับ|ยาว|ก็|กิน|ยา|นอน|หลับ|เลย|จะ|ได้|ตื่น|เช้า|ทีเดียว|
52. มี|อาการ|อารมณ์|ไม่|คง|ที่|ค่อนข้าง|ควบคุม|อารมณ์|ตัว|เอง|ได้|ยาก|เบื่อ|คน|รอบ|ข้าง|แล้ว|ชอบ|ร้องไห้|บ่อย|ๆ|เพื่อ|ระบาย|กับ|ตัว|เอง|ท้อแท้|กับ|สิ่ง|ที่|ทำ|บาง|ครั้ง|
53. หนู|อยาก|รู้|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|อะไร|ช่วง|นี้|คล้าย|ๆ|ว่า|จะ|ไม่|ค่อย|มี|ความ|รู้สึก|สัก|เท่า|ไหร่|แบบ|ว่า|จะ|สุข|ก็|สุข|ไม่|เต็มที่|คล้าย|ๆ|ว่า|ไม่ได้|มี|ความ|สุข|พอ|จะ|ทุกข์|หน่วง|ๆ|แปป|เดียว|ก็|หาย|เหมือน|ถูก|เก็บ|ไว้|ระบาย|ออก|มา|ไม่ได้|เหมือน|อยู่|ตรง|กลาง|ระหว่าง|ความ|รู้สึก|ทุกข์|และ|สุข|อึดอัด|มาก|เหมือน|รู้สึก|อะไร|ได้|ไม่|เต็มที่|ความ|รู้สึก|มัน|นิ่ง|ๆ|เหมือน|จะ|ไม่|รู้สึก|อะไร|แต่|ก็|รู้สึก|แต่|นิด|ๆ|
54. ผม|เป็น|คน|ที่|โลก|ส่วน|ตัว|สูง|เวลา|ส่วน|ใหญ่|จะ|นั่ง|เล่น|คอม|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|ส่วน|ตัว|เป็น|เวลา|นาน|หลาย|เดือน|ไม่ได้|คุย|กับ|ใคร|เลย|เป็น|เวลา|นาน|ๆ|คน|ที่|คุย|ด้วย|ก็|มี|พ่อ|แม่|คน|อื่น|มี|บ้าง|แต่|ส่วน|น้อย|
55. ทุก|วัน|นี้|ทำ|งาน|แบบ|แทบ|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ภาวะ|งาน|กดดัน|เพื่อน|ร่วม|งาน|ไม่|ค่อย|โอเค|มาก|ถึง|มาก|ที่สุด|คน|อื่น|อาจ|จะ|มอง|ว่า|เรื่อง|งาน|ปัญหา|นี้|ใคร|ๆ|ก็|เจอ|แต่|เรา|รู้สึก|หน่วง|ๆ|มัน|เศร้า|แบบ|บอก|ไม่|ถูก|กลัว|ระแวง|ไป|หมด|
56. ช่วง|หลัง|ๆ|มา|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่ปกติ|อาการ|คือ|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|ใคร|ถาม|ก็|ไม่|อยาก|จะ|ตอบ|เบื่อ|ๆ|เซ็ง|ๆ|หงุดหงิด|ง่าย|อยาก|ร้องไห้|คิด|มาก|แล้ว|เกิด|อาการ|ปวด|หัว|บาง|ครั้ง|ตอน|กลาง|คืน|ก็|เบื่อ|จน|ต้อง|ออก|ไป|ขับ|รถ|เล่น|ไป|นั่ง|หน้า|เซเว่น|คน|เดียว|แล้ว|ก็|ร้องไห้|ค่ะ|คือ|อารมณ์|แบบ|ไม่|แจ่มใส|ค่ะ|
57. พอดี|รู้สึก|เหมือน|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|คอย|รับฟัง|ปัญหา|คน|อื่น|เเต่|พอ|ปัญหา|ตัว|เอง|พอ|พูด|ทำไม|ไม่มี|ใคร|รับฟัง|เลย|ค่ะ|เเม้|เเต่|เเฟน|เพื่อน|ครอบครัว|ไม่มี|ใคร|สนใจ|เลย|เเล้ว|ก็|เก็บ|มา|ร้องไห้|คน|เดียว|
58. เวลา|อยู่|กับ|คน|อื่น|ก็|ดู|มี|ความ|สุข|ดี|แต่|พอ|เวลา|ปล่อย|ให้|ตัว|เอง|อยู่|คน|เดียว|หรือ|ปล่อย|ให้|ตัว|เอง|เหงา|ถึง|ชอบ|นึก|ถึง|เรื่อง|แย่|ๆ|ใน|อดีต|และ|บาง|ครั้ง|ก็|ร้องไห้|อยู่|บ่อย|ๆ|
59. คือ|รู้สึก|โดดเดี่ยว|แต่|ไม่|ค่อย|จะ|เครียด|ค่ะ|เคย|คิด|ที่|จะ|ฆ่าตัวตาย|เพื่อ|ให้|คน|อื่น|สนใจ|
60. เวลา|ใคร|ทำ|อะไร|ให้|โมโห|ชอบ|เก็บ|ตัว|ไป|ร้อง|อยู่|คน|เดียว|แล้ว|ก็|เครียด|จน|ตัว|เอง|ไม่มี|แรง|บาง|ครั้ง|ถึง|ขั้น|อยาก|ฆ่าตัวตาย|
61. อารมณ์|ตอน|นี้|แปรปรวน|มาก|เดียว|อยาก|ร้องไห้|เดียว|หงุดหงิด|หิว|ตลอด|เวลา|แถม|กลาง|คืน|ไม่|ยอม|หลับ|ชอบ|มา|หลับ|ตอน|กลาง|วัน|บางที|ก็|รู้สึก|เหมือน|อะไร|ดิ้น|อยู่|ใน|ท้อง|
62. ช่วง|นี้|หนู|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่|เหมือน|เดิม|แต่|ก่อน|จะ|ร่าเริง|พูด|เก่ง|เดี๋ยว|นี้|ไม่|อยาก|พูด|กับ|ใคร|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ปวด|หัว|หนัก|มาก|ๆ|อาทิตย์|ละ|3|-|4|ครั้ง|ร้องไห้|คน|เดียว|บ่อย|มาก|บาง|ครั้ง|อยู่|ๆ|ก็|ร้องไห้|แบบ|ไม่มี|สาเหตุ|แล้ว|ก็|ชอบ|คิด|ว่า|ไม่มี|ใคร|รัก|หนู|มี|แต่|คน|รัก|พี่|ชาย|มาก|กว่า|หนู|อะไร|ก็|ไม่ได้|มี|แต่|พี่|ชาย|ได้|คน|เดียว|ตัว|หนู|เอง|เป็น|คน|คิด|มาก|ใคร|พูด|อะไร|นิดหน่อย|ก็|จะ|เก็บ|มา|คิด|ผ่าน|ไป|เป็น|เดือน|ก็|ย้อน|มา|คิด|แล้ว|ร้องไห้|ค่ะ|คือ|ร้องไห้|ง่าย|มาก|
63. อาการ|เริ่ม|เป็น|มา|ได้|สอง|อาทิตย์|อยาก|ร้องไห้|โดย|ไม่มี|สาเหตุ|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|ทั้ง|ๆ|ก็|กิน|ยา|คลาย|เครียด|แล้ว|ตอน|เย็น|ก็|ไป|เต้น|แอโรบิก|แต่|เริ่ม|รู้สึก|ว่า|ไม่มี|ความ|สุข|เต้น|ๆ|อยู่|ก็|ร้องไห้|ได้|รีบ|กลับ|มา|นอน|ตั้งแต่|สาม|ทุ่ม|กิน|ยา|แล้ว|รีบ|นอน|แต่|มัน|ก็|ตื่น|
64. มี|อาการ|อยาก|ร้องไห้|บ่อย|มาก|โดย|เฉพาะ|ตอน|กลาง|คืน|หรือ|เวลา|ที่|เจอ|เรื่อง|กระทบ|จิตใจ|เเต่|บาง|เรื่อง|มัน|ก็|เป็น|แค่|เรื่อง|เล็ก|ๆ|น้อย|หรือ|เเม้|กระทั่ง|เวลา|ที่|แม่|บ่น|น้อง|ทั้งๆที่|เรื่อง|มัน|ไม่|เกี่ยว|กับ|หนู|เลย|เเม้แต่|นิดเดียว|หรือ|บางที|เพื่อน|หรือ|คน|รอบ|ข้าง|พูด|กับ|เรา|แบบ|ประชด|เเล้ว|เสียง|ดัง|เเต่|เป็น|ทำนอง|พูด|เล่น|ๆ|นะคะ|หนู|ก็|อยาก|ร้องไห้|ขึ้น|มา|เฉย|ๆ|เวลา|เจอ|เรื่อง|แบบ|นี้|หนู|ต้อง|ใช้|เวลา|ค่อนข้าง|นาน|กว่า|จะ|ปรับ|อารมณ์|ให้|กลับ|มา|ปกติ|
65. ผม|เป็น|คน|หนึ่ง|ที่|คิด|มาก|หงุดหงิด|โมโห|ง่าย|ไม่|มั่นใจ|ใน|ตัว|เอง|เวลา|โดน|ด่า|หรือ|โดน|ล้อ|มัก|จะ|เสีย|ความ|มั่นใจ|และ|โต้ตอบ|ไม่|ค่อย|ได้|มัก|จะ|เก็บ|มา|คิด|คน|เดียว|รู้สึก|ว่า|เข้า|สังคม|ยาก|อยาก|อยู่|คน|เดียว|
66. อายุ|18|ปี|ค่ะ|มี|อาการ|เบื่อ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เวลา|อยู่|กับ|เพื่อน|ก็|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ค่ะ|อยู่|บ้าน|ก็|ไม่|คุย|กับ|ใคร|อยู่|คน|เดียว|ค่ะ|
67. อายุ|17|ค่ะ|มี|ปัญหา|กับ|เพื่อน|โดย|เมื่อ|วาน|ได้|มี|การ|ไป|คุย|และ|ขอโทษ|เพื่อน|เพราะ|คิด|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|คน|ผิด|ค่ะ|แต่|พอ|คุย|แล้ว|เหมือน|เพื่อน|จะ|ไม่|จบ|เพราะ|เขา|คอย|พูดจา|แซะ|หรือ|ตาม|แขวะ|ตลอด|เวลา|เลย|ค่ะ|ทำ|ให้|หนู|ไม่|สบายใจ|และ|ปิด|ตัว|จาก|ปกติ|เป็น|คน|ร่าเริง|มาก|แต่|ตอน|นี้|แทบ|ไม่|พูด|เลย|ค่ะ|อาการ|คือ|ไม่|อยาก|จะ|ไป|ไหน|หรือ|อยาก|จะ|ทำ|อะไร|เลย|ค่ะ|รู้สึก|กลัว|ไป|หมด|ทุก|อย่าง|ไม่|กล้า|เจอ|หน้า|หรือ|พบ|หน้า|ใคร|เพราะ|กลัว|มี|ปัญหา|ตอน|นี้|มี|ความ|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|
68. มี|ปัญหา|เรื่อง|ชอบ|ร้องไห้|มาก|เลย|ค่ะ|แต่|ก่อน|ไม่|เคย|เป็น|เลย|เป็น|คน|ที่|สดใส|มาก|ๆ|ไม่|ชอบ|ร้องไห้|เหมือน|ปัจจุบัน|แต่|ปัจจุบัน|ได้|ย้าย|เข้า|มา|เรียน|ใน|กทม.|แล้ว|ได้|มา|อยู่|กับ|พ่อ|ที่|กทม.|ค่ะ|แล้ว|การ|เรียน|ช่วง|นี้|ไม่ได้|แย่|นะคะ|แต่|ก็|พยายาม|กว่า|เดิม|เยอะ|มาก|แล้ว|รู้สึก|ว่า|พ่อ|แม่|เลี้ยง|ไม่|พูด|กับ|เรา|เลย|ค่ะ|ทั้ง|บ้าน|เหมือน|หนู|อยู่|คน|เดียว|พอ|กลับ|บ้าน|มา|ก็|ขึ้น|ห้อง|เลย|เพราะ|ถ้า|ไม่ได้|ขึ้น|ห้อง|ก็|ไม่มี|อะไร|ทำ|เลย|อยู่|คน|เดียว|ใน|ห้อง|ค่ะ|แล้ว|ก็|ไม่มี|ใคร|คุย|กับ|เรา|เลย|แม้|ว่า|จะ|ลง|มา|กิน|ข้าว|หรือ|ไป|โรง|เรียน|ก็|ไม่มี|ใคร|คุย|กับ|หนู|เลย|แต่|พัก|หลัง|ๆ|นี้|รู้สึก|ว่า|ชอบ|ร้องไห้|บ่อย|ๆ|ทำ|อะไร|ไม่ได้|นิด|ๆ|หน่อย|ก็|ร้องไห้|จาก|แต่|ก่อน|พอ|ทำ|อะไร|ไม่ได้|ก็|จะ|ขำ|เดี๋ยว|นี้|รู้สึก|ไม่|สดใส|เหมือน|แต่|ก่อน|เลย|ค่ะ|แล้ว|ก็|ชอบ|ร้องไห้|มาก|ๆ|เลย|
69. รู้สึก|โชคร้าย|รู้สึก|เศร้า|โดย|ที่|ไม่|รู้|สาเหตุ|ทุก|อย่าง|ไม่|ดี|ไป|หมด|เลย|
70. รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|ชอบ|ที่|จะ|ทำ|อะไร|คน|เดียว|คิด|ว่า|อยาก|หาย|ไป|จาก|โลก|นี้|ตลอด|เวลา|
71. คือ|รู้สึก|ว่า|ช่วง|นี้|เครียด|หลาย|เรื่อง|มาก|ครับ|ไม่ว่า|จะ|เป็น|โรค|พิษสุนัขบ้า|ซึ่ง|ผม|เคย|ถาม|หมอ|ไป|หลาย|ครั้ง|แล้ว|พอ|ผม|คิด|ไป|คิด|มา|ผม|คิด|ว่า|ผม|เป็น|โรค|นี้|เวลา|ผม|มี|แผล|อะไร|ผม|ก็|จะ|ชอบ|คิด|ว่า|หมา|กัด|ไม่มี|อะไร|คือ|จะ|คิด|แต่|เรื่อง|ตาย|แต่|คือ|ไม่ได้|อยาก|ตาย|คือ|กลัว|ตาย|ครับ|จริง|ๆ|แล้ว|อยาก|ไป|พบ|จิตแพทย์|มาก|แต่|ไม่|กล้า|บอก|แม่|
72. บาง|ที|มี|อารมณ์|ดิ่ง|ลง|นอย|เบื่อ|ตัว|เอง|บางที|ก็|คิด|ว่า|ไม่|อยาก|อยู่|บน|โลก|นี้|ต่อ|ไป|แต่|ก็|กลัว|ที่|ตัว|เอง|จะ|ต้อง|ตาย|แล้ว|ทิ้ง|ครอบครัว|ให้|เสียใจ|อยาก|ไป|ให้|พ้น|จาก|โลก|นี้|แต่|ติด|ที่|ตัว|เอง|ห่วง|ครอบครัว|และ|รัก|มาก|ๆ|ทั้ง|พ่อ|แม่|น้อง|ชาย|ทั้ง|ชีวิต|ใน|ตอน|นี้|คิด|อย่าง|เดียว|ว่า|ถ้า|ไม่มี|พวก|เรา|ตัว|เอง|ก็|คง|ไม่มี|ชีวิต|อยู่|อีก|บางที|ก็|ตั้ง|คำ|ถาม|ว่า|ตัว|เอง|จะ|จาก|โลก|นี้|ไป|เมื่อ|ไหร่|กัน|
73. ผม|มี|อาการ|นอน|ไม่|หลับ|ทาน|อาหาร|น้อย|ลง|เป็น|มา|1|อาทิตย์|แล้ว|บาง|วัน|ก็|มี|อาการ|เวียน|หัว|ตาลาย|อ่อนเพลีย|หู|แว่ว|เป็น|ตลอด|ทำ|งาน|ไม่|ค่อย|ไหว|
74. รู้สึก|อยาก|อยู่|คน|เดียว|มาก|ๆ|เลย|ค่ะ|ทะเลาะ|กับ|ที่|บ้าน|ปกติ|ก็|ไม่|เคย|เป็น|มา|ก่อน|แต่|พอ|ทำไม|ช่วง|นี้|มัน|แปลก|ๆ|เวลา|เขา|ว่า|อะไร|ให้|เรา|ก็|จะ|รู้สึก|ท้อ|ไม่|ค่อย|อยาก|จะ|อยู่|ต่อ|ไป|สัก|เท่า|ไหร่|แต่|พอ|เรา|อยู่|คน|เดียว|ไป|เรื่อย|ๆ|อาการ|มัน|ค่อย|ๆ|ดี|ขึ้น|ไป|บอก|เขา|เขา|ก็|บอก|ว่า|ไร้|สาระ|ช่วง|นี้|เรียน|หนัก|พอ|สมควร|เลย|ค่ะ|
75. เป็น|คน|ชอบ|น้อยใจ|สุด|ๆ|และ|ก็|เป็น|คน|คิด|มาก|เวลา|มี|ใคร|มา|พูด|ให้|กระทบ|จิต|หนู|จะ|ร้องไห้|แล้ว|รู้|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ชอบ|เอา|เรื่อง|อดีต|ที่|กระทบ|จิตใจ|มา|คิด|อยู่|เรื่อย|ๆ|เวลา|อยู่|คน|เดียว|หนู|จะ|ชอบ|คิด|เรื่อง|เก่า|ๆ|แล้ว|ร้องไห้|เวลา|ไม่ได้|ดั่งใจ|หนู|หนู|จะ|โมโห|มาก|แล้ว|ก็|ร้องไห้|ใน|สมอง|หนู|คิด|อยู่|ตลอด|เวลา|ว่า|หนู|ไร้|ค่า|คิด|วน|ไป|อยู่|อย่าง|นั่น|
76. รู้สึก|หดหู่|กลัว|ตัว|เอง|เป็น|นู่น|เป็น|นี่|เบื่อ|อาหาร|ถ่าย|ไม่|ค่อย|ออก|ปวด|หัว|ซีก|เดียว|วัน|ๆ|ค้นหา|แต่|google|หา|ดู|โรค|ที่|ตัว|เอง|กลัว|เป็น|แล้ว|เก็บ|มา|คิด|ทำ|ให้|นอน|ไม่|หลับ|อยู่|ดี|ก็|อยาก|ร้องไห้|เป็น|แบบ|นี้|มา|2|-|3|วัน|แล้ว|ค่ะ|ยิ่ง|ใกล้|วัน|ฟัง|ผล|ตรวจ|ยิ่ง|หนัก|เลย|ค่ะ|
77. คือ|ถ้า|มี|เพื่อน|หรือ|มี|คน|อยู่|ด้วย|เค้า|ก็|ปกติ|แต่|พอ|เค้า|อยู่|คน|เดียว|นาน|ๆ|นอน|คน|เดียว|เค้า|รู้สึก|เบื่อ|ไม่มี|อะไร|ทำ|ร้องไห้|ละ|ก็|เป็น|คน|ที่|ร้องไห้|ง่าย|มาก|ครับ|
78. มี|อาการ|นอน|ไม่|หลับ|แน่น|หน้าอก|หายใจ|ไม่|เต็ม|ปอด|ค่ะ|หายใจ|แล้ว|รู้สึก|เหนื่อย|ตอน|กลาง|คืน|ต้อง|กิน|ยา|ที่|ทำ|ให้|ง่วง|เพื่อ|ที่|จะ|ได้|นอน|หลับ|ค่ะ|มี|อาการ|ชา|และ|เจ็บ|จี๊ด|ๆ|ที่|ส้น|เท้า|ด้วย|ค่ะ|
79. รู้สึก|น้อยใจ|คน|รอบ|ข้าง|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ไม่มี|ประโยชน์|พยายาม|ตี|ตัว|ออก|ห่าง|จาก|เพื่อน|ไป|หา|งาน|ทำ|โดน|บ่น|ใน|เชิง|ว่า|เป็น|ภาระ|รู้สึก|เสียใจ|และ|เศร้า|มาก|รู้สึก|ว่า|ไม่|เป็น|ที่|ต้องการ|ของ|ใคร|เลย|บางที|ก็|เศร้า|มาก|แต่|ข้าง|ใน|ใจ|มัน|ว่างเปล่า|ไม่|คิด|อะไร|ก็|เศร้า|พอ|ได้|พูด|อะไร|หรือ|ระบาย|ก็|ร้องไห้|
80. เวลา|อยู่|คน|เดียว|ชอบ|คิด|เรื่อยเปื่อย|แต่|คิด|ไป|ใน|ทาง|ลบ|วิตกกังวล|ตลอด|ชอบ|น้อยใจ|ใน|ทุก|เรื่อง|
81. หลัง|บวช|ผม|เก็บตัว|ไม่|อยาก|เจอ|หน้า|ใคร|ไม่|สน|ไม่|เเคร์|อยู่|กับ|ตัว|เอง|บ้าง|ที่|ก็|ร้องไห้|รู้สึก|เจ็บปวด|กับ|การ|ดำเนิน|ชีวิต|ใน|อดีต|ไม่|เชื่อ|คำ|พูด|ใคร|
82. 3|-|4|วัน|มา|นี้|หนู|ไม่|ออก|จาก|บ้าน|เลย|ไม่|เที่ยว|ไม่|พบเจอ|คน|อื่น|หรือ|เพื่อน|ชอบ|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|เหมือน|ไม่มี|ใคร|รัก|เรา|เลย|ทุก|ๆ|วัน|ต้อง|คิด|ว่า|เมื่อ|ไหร่|หนู|จะ|ตาย|สัก|ที|เบื่อ|ง่าย|โมโห|ง่าย|อารมณ์|ขึ้น|ๆ|ลง|ๆ|
83. อาการ|คือ|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|ไม่|อยาก|ตอบ|คำ|ถาม|ทุก|คน|รวม|ถึง|คน|ใน|ครอบครัว|ถึง|จะ|เป็น|คำ|ถาม|ง่าย|ๆ|แต่|บางที|รำคาญ|จน|ไป|เหวี่ยง|ใส่|แล้ว|มา|คิด|ได้|ตอน|หลัง|ครับ|อาการ|แบบ|นี้|จะ|มา|ปี|หนึ่ง|มัน|จะ|มา|เป็น|ช่วง|ๆ|ครับ|คือ|มัน|สามารถ|ทำ|ให้|หาย|ถาวร|ได้|ไหม|ครับ|ผม|คิด|ว่า|มัน|เป็น|อาการ|ที่|ไร้|ตรรกะ|มาก|เลย|ครับ|ผม|ว่า|ผม|เป็น|คน|มี|เหตุผล|คน|หนึ่ง|แต่|พอ|ไอ|อาการ|นี้|มัน|เกิด|ขึ้น|มา|มัน|ทำ|ให้|ผม|ขาด|สติ|ไป|ชั่ว|ขณะ|ครับ|
84. รู้สึก|หดหู่|ทุก|อย่าง|เบื่อ|ไม่|อยาก|ออก|ไป|เจอ|โลก|ภาย|นอก|อยาก|อยู่|บ้าน|อยาก|นอน|
85. อารมณ์|ขึ้น|ๆ|ลง|ๆ|ง่าย|ชอบ|คิด|มาก|คิด|เยอะ|พอ|เจอ|เรื่อง|อะไร|ที่|เข้า|มา|ทำ|ให้|รู้สึก|กดดัน|มาก|ๆ|จน|ทำ|ให้|กังวล|ร้องไห้|จน|ขาด|สติ|เหมือน|รู้สึก|ว่า|ไม่มี|ทาง|ออก|เป็น|คน|โกรธ|ง่าย|มาก|อารมณ์|ร้อน|ใคร|ก็|ห้าม|ไม่ได้|
86. หนู|อายุ|23|ค่ะ|มี|ปัญหา|กับ|แฟน|ค่ะ|แฟน|ชอบ|หา|ว่า|เรา|ไป|นอน|กับ|ผู้|ชาย|คน|อื่น|แต่|เรา|ไม่|เคย|ทำ|แบบ|ที่|เขา|พูด|เลย|นะคะ|มี|อะไร|กับ|เขา|เพียง|คน|เดียว|และ|ไม่|เคย|มี|กับ|ใคร|เลย|ใน|ชีวิต|เลย|เก็บ|มา|คิด|เสมอ|ว่า|เรา|ไม่มี|ค่า|ที่|จะ|ให้|เขา|พูด|ดี|ๆ|กับ|เรา|บ้าง|เลย|เหรอ|เรา|เป็น|ผู้|หญิง|ที่|ไม่|น่า|ให้|เกียรติ|เลย|สัก|นิด|เหรอ|แล้ว|ที่|สำคัญ|เรา|คบ|กัน|ไม่|ให้|พ่อ|แม่|รู้|ค่ะ|แม่|ก็|จะ|คิด|ว่า|เรา|ไม่|เคย|ยุ่ง|กับ|ใคร|ยัง|บริสุทธิ์|ซึ่ง|จะ|รู้สึก|ผิด|มาก|ๆ|เก็บ|มา|คิด|มาก|ร้องไห้|คน|เดียว|บ่อย|ๆ|เครียด|มาก|เลย|ค่ะ|แบบ|นี้|เรียก|ว่า|เรา|เครียด|มาก|ไป|คิด|มาก|ไป|หรือ|เปล่า|คะ|
87. เครียด|เรื่อง|เรียน|ค่ะ|ท้อ|มาก|เครียด|มาก|ชอบ|เก็บ|มา|คิด|แล้ว|ร้องไห้|บ่อย|ๆ|เรื่อง|เล็ก|ๆ|ที่|คน|อื่น|พูด|ก็|เก็บ|มา|คิด|บาง|ครั้ง|อยาก|คุย|กับ|คน|รัก|แต่|ก็|ไม่|คุย|ดี|กว่า|พ่อ|แม่|ไม่|ค่อย|มี|เวลา|ว่าง|ให้|หรือ|ไม่|ค่อย|ให้|คำ|ปรึกษา|ชอบ|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|ไม่|ค่อย|ออก|ไป|เที่ยว|กับ|เพื่อน|ๆ|เพราะ|แบบ|คิด|ว่า|เพื่อน|ๆ|ไม่|จริงใจ|กับ|เรา|ค่ะ|
88. ผม|เป็น|คน|ที่|มี|ความ|คิด|ชอบ|ดูถูก|ตัว|เอง|คิด|ว่า|คน|รอบ|ข้าง|ไม่มี|ใคร|ต้องการ|มอง|โลก|ใน|แง่ลบ|กลาง|คืน|ก็|นอน|ไม่|หลับ|หงุดหงิด|ง่าย|เครียด|ง่าย|เวลา|ที่|ใคร|พูด|อะไร|ผม|ก็|ชอบ|เก็บ|เอา|มา|คิด|
89. เริ่ม|มี|อาการ|วิตกกังวล|เรื่อง|การ|สูญเสีย|คน|รอบ|ข้าง|เนื่องจาก|ว่า|เพื่อน|สนิท|ของ|สามี|ดิฉัน|ได้|เสีย|ชีวิต|ด้วย|อาการ|หัวใจ|วาย|เฉียบพลัน|หลังจาก|ที่|ดิฉัน|ได้|ทราบ|ข่าว|ดิฉัน|ก็|รู้สึก|เสียใจ|ไป|กับ|สามี|มาก|แล้ว|ก็|เริ่ม|มี|อาการ|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|ตั้งแต่|วัน|ที่|รู้|ข่าว|จะ|ไม่|ค่อย|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ซึ่ง|ปกติ|ดิฉัน|จะ|ชอบ|การ|อยู่|คน|เดียว|มาก|เวลา|จะ|นอน|ก็|ต้อง|เปิด|ไฟ|ไว้|ซึ่ง|แต่|ก่อน|ถ้า|เปิด|ไฟ|จะ|นอน|ไม่|หลับ|จะ|คิด|ถึง|เรื่อง|การ|เสีย|ชีวิต|ของ|เพื่อน|สามี|อยู่|ตลอด|ถ้า|อยู่|คน|เดียว|ดิฉัน|กลัว|ว่า|ถ้า|เกิด|ขึ้น|กับ|ดิฉัน|ดิฉัน|จะ|ทำ|อย่าง|ไร|เกิด|คำ|ถาม|นี้|อยู่|ใน|ใจ|ตลอด|เวลา|แต่ถ้า|อยู่|กับ|เพื่อน|ๆ|หรือ|กับ|คน|เยอะ|ๆ|จะ|ไม่มี|อาการ|นี้|ตอน|นี้|เป็นมา|อาทิตย์|หนึ่ง|แล้ว|ค่ะ|ดิฉัน|อยาก|กลับ|ไป|เป็น|เหมือน|เดิม|
90. เป็น|คน|คิด|มาก|ถ้า|อยู่|คน|เดียว|จะ|คิด|อะไร|เรื่อย|ๆ|บางที|ก็|ร้องไห้|ออก|มา|มี|ครั้ง|หนึ่ง|ที่|คิด|มาก|จน|ชัก|แล้ว|พยาบาล|บอก|ว่า|เป็น|โรค|เรียกร้อง|ความ|สนใจ|หลังจาก|นั้น|มา|ก็|ไป|เคย|ไป|หา|หมอ|อีก|เลย|
91. ช่วง|นี้|หนู|ไม่|ค่อย|มี|ความ|สุข|เลย|ค่ะ|ทำ|อะไร|ก็|ไม่มี|ความ|สุข|ขนาด|ทำ|สิ่ง|ที่|ตัว|เอง|ชอบ|ยัง|ไม่มี|ความ|สุข|มัน|รู้สึก|อึดอัด|อ้วน|ใน|ท้อง|ไป|หมด|เมื่อ|เดือน|สอง|เดือน|ที่|แล้ว|ทะเลาะ|กับ|เพื่อน|ที่|สนิท|ที่สุด|ค่ะ|แล้ว|เหมือน|คบ|กัน|มา|ตั้งแต่|ป.|1|จน|ตอน|นี้|จะ|จบ|มหาลัย|แล้ว|ค่ะ|เรา|ไม่|เคย|ทะเลาะ|กัน|เลย|ครั้ง|นี้|เป็น|ครั้ง|แรก|แล้ว|เหมือน|ทำ|ยัง|ไง|เพื่อน|ก็|รู้สึก|ไม่|ดี|ไป|แล้ว|ค่ะ|เพราะ|เหมือน|หนู|เข้า|ไป|ยุ่ง|วุ่นวาย|กับ|ชีวิต|เค้า|มาก|เกิน|ไป|พยายาม|ปรับ|ตัว|นะคะ|ก็|แบบ|ออก|มา|บ้าง|แต่|แบบ|เพื่อน|ไม่ได้|แคร์|ไม่ได้|อยาก|อยู่|กับ|หนู|อีก|ต่อ|ไป|แล้ว|ค่ะ|แล้ว|เหมือน|ช่วง|ประมาณ|ม.|ปลาย|หนู|เจอ|เรื่อง|ไม่|ค่อย|ดี|มา|ทุก|คืน|หนู|นอน|ฝัน|ถึง|แต่|เรื่อง|ตอน|ม.|ปลาย|มา|ตลอด|แล้ว|พอ|มี|เรื่อง|แบบ|นี้|ตัว|หนู|เอง|ก็|เหมือน|ยิ่ง|ไม่|รู้|จะ|ทำ|ยัง|ไง|ภาพ|มัน|ย้อน|ไป|หมด|เลย|ค่ะ|ความ|รู้สึก|มัน|เหมือน|ตอน|ม.|ปลาย|เลย|ค่ะ|แย่|มาก|ๆ|ตอน|นี้|นอน|ไม่|หลับ|มา|จะ|อาทิตย์|หนึ่ง|แล้ว|ค่ะ|นอน|ร้องไห้|ทุก|คืน|เลย|ไม่|รู้|ควร|จะ|ทำ|ยัง|ไง|ไม่|รู้|ว่า|ควร|เริ่ม|แก้ไข|มัน|จาก|จุด|ไหน|เหมือน|โลก|นี้|ไม่มี|ใคร|ต้องการ|ตัว|เรา|อีก|ต่อ|ไป|แล้ว|เหมือน|อยู่|คน|เดียว|จะ|เดิน|ไป|หา|ใคร|เค้า|ก็|หัน|หลัง|ให้|เรา|
92. คือ|เลิก|กับ|แฟน|ค่ะ|แล้ว|ทำใจ|ไม่ได้|อยู่|ดี|ๆ|ก็|ร้องไห้|ตลอด|เวลา|ร้องไห้|ไม่|หยุด|คิด|มาก|นอน|ไม่|หลับ|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|อยาก|ตาย|
93. หนู|มี|ปัญหา|ว่า|เวลา|ไป|เที่ยว|กับ|เพื่อน|หนู|รู้สึก|เบื่อ|ไม่|สนุก|เหมือน|คน|อื่น|เค้า|หนู|รู้สึก|ว่า|อยาก|อยู่|เฉย|ๆ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|รู้สึก|เหนื่อย|ท้อแท้|ไป|หมด|ช่วง|นี้|บาง|ครั้ง|ตอน|เย็น|กลับ|จาก|โรง|เรียน|ถ้า|ได้|อยู่|คน|เดียว|เงียบ|ๆ|ก็|ร้องไห้|บางที|ก็|หายใจ|ไม่|อิ่ม|ค่ะ|มัน|เหมือน|หายใจ|ไม่|สุด|
94. อายุ|17|ปี|มี|อาการ|หงุดหงิด|ง่าย|โทษ|ตัว|เอง|ตลอด|เวลา|ทำ|อะไร|ก็|เหมือน|ผิด|ไป|หมด|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|
95. อยู่|คน|เดียว|แล้ว|ชอบ|ร้องไห้|ค่ะ|เป็น|มา|จะ|3|เดือน|แล้ว|
96. เริ่ม|รู้สึก|ว่า|ผม|มี|พฤติกรรม|เปลี่ยน|ไป|ผม|หงุดหงิด|ง่าย|มาก|ถ้า|ไม่|พอใจ|ผม|จะ|อารมณ์|เสีย|ผม|รู้สึก|ว่า|ไม่|ไว้วางใจ|ใคร|เลย|นอกจาก|เพื่อน|ผม|รู้สึก|ว่า|พ่อ|แม่|ให้|คำ|ปรึกษา|ไม่ได้|เลย|ถ้า|ผม|ยิ่ง|ปรึกษา|เหมือน|ยิ่ง|ถูก|ซ้ำเติม|ผม|รู้สึก|ระแวง|เหมือน|ผม|โดดเดี่ยว|ไม่มี|ที่|พึ่ง|เลย|ผม|เคย|ตั้ง|คำ|ถาม|กับ|ตน|เอง|ว่า|คน|เรา|เกิด|เพื่อ|อะไร|
97. อายุ|15|ปี|อยู่|ๆ|ก็|ร้องไห้|เบื่อ|ทุก|อย่าง|อยาก|อยู่|คน|เดียว|เงียบ|ๆ|ปวด|หัว|มาก|บ่อย|ๆ|หงุดหงิด|บ่อย|แต่ถ้า|หงุดหงิด|มาก|ก็|กรี๊ด|ร้องไห้|อยาก|ทำร้าย|คน|ที่|มา|ทำ|ให้|หนู|หงุดหงิด|บาง|ครั้ง|ก็|ร่าเริง|มาก|ยิ้ม|ทั้ง|วัน|
98. รู้สึก|ไว้ใจ|ใคร|สัก|คน|ใน|ชีวิต|ไม่ได้|เลย|ค่ะ|ยิ่ง|โต|ขึ้น|ยิ่ง|โดดเดี่ยว|รู้สึก|ว่า|โลก|โหดร้าย|พยายาม|ปิดกั้น|ตัว|เอง|ไม่|เข้า|สังคม|ไม่|สุงสิง|ลึก|ๆ|กลัว|คน|ค่ะ|
99. ผม|อายุ|50|ปี|นอน|ไม่|หลับ|ติดต่อ|กัน|เรื้อรัง|เกิน|สัปดาห์|ไม่|อยาก|ทำ|งาน|รู้สึก|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|ไม่|อยาก|พูดคุย|พบ|หน้า|เพื่อน|มาก|นัก|อย่าง|นี้|มี|อาการ|หายใจ|ไม่|อิ่ม|ต้อง|ถอนหายใจ|จึง|จะ|ดี|ขึ้น|
100. รู้สึก|เบื่อ|กับ|สิ่ง|ที่|เป็นอยู่|ที่|ทำ|อะไร|ซ้ำซาก|เดิม|แค่|ยัง|ไม่ได้|ทำ|ก็|รู้|ละ|ว่า|จะ|ต้อง|ทำ|อะไร|วัน|นี้|จะ|จบ|ลง|ยัง|ไง|แค่|รู้สึก|อยู่|ให้|ผ่าน|ผ่าน|ไป|วัน|ๆ|รู้สึก|ใน|ใจ|คือ|อยาก|ไป|ไหน|ก็|ได้|ไป|จาก|ตรง|นี้|แต่|ก็|ไม่|รู้|จะ|ไป|ไหน|เหมือน|ชีวิต|ไม่มี|ความ|สุข|ไม่มี|แรง|บันดาลใจ|ใน|ชีวิต|อยู่|เพื่อ|ให้|พ้น|ไป|วัน|ๆ|
101. รู้สึก|เหนื่อย|และ|รู้สึก|ท้อ|กับ|อะไร|หลาย|ๆ|อย่าง|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|ตัว|ปัญหา|ร้องไห้|แบบ|ไม่มี|สาเหตุ|เอา|คำ|พูด|คำ|ด่า|คำ|ดูถูก|ของ|คน|อื่น|มา|คิด|แอบ|คิด|ว่า|ทำไม|โลก|ถึง|ได้|ใจร้าย|แบบ|นี้|
102. มี|ความ|รู้สึก|ว่า|ไม่|สามารถ|ทำ|กิจกรรม|เดิม|ๆ|ได้|เหมือน|เมื่อ|ก่อน|รู้สึก|เบื่อ|กับ|ชีวิต|ไม่|อยาก|อาหาร|ไม่|ค่อย|มี|ความ|สุข|เวลา|อยู่|คน|เดียว|จะ|รู้สึก|เศร้า|บาง|วัน|นอน|ไม่|สนิท|บาง|วัน|นอน|มาก|ไม่|ค่อย|มี|สมาธิ|เหมือน|เมื่อ|ก่อน|พอ|มี|เรื่อง|กระทบ|จิตใจ|มัก|รู้สึก|ผิด|หวัง|กับ|ตัว|เอง|เสมอ|
103. รู้สึก|น้อยใจ|เสียใจ|ทุก|ครั้ง|ที่|ถูก|แฟน|ตะหวาด|หรือ|พูด|ไม่|เพราะ|ใส่|ทั้งๆที่|เรา|ทำ|ตาม|ที่|เขา|ต้องการ|ทุก|อย่าง|เป็น|บ่อย|มาก|รู้สึก|เบื่อ|สิ่ง|แวดล้อม|ผู้คน|ร้องไห้|บ่อย|มาก|เวลา|เสียใจ|มาก|ๆ|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|บาง|ครั้ง|
104. อาการ|ซึม|ๆ|เศร้า|ๆ|วัน|ๆ|อยู่|แต่|บ้าน|คน|ใน|ครอบครัว|ไม่|สนใจ|แถม|บังคับ|ไม่|ให้|ไป|ไหน|พอ|เวลา|เครียด|ๆ|ไม่|รู้|จะ|หัน|ไป|หา|ใคร|อยู่|ดี|ๆ|เรื่อง|ซึม|ๆ|ก็|เข้า|มา|ใน|หัว|
105. มี|ความ|รู้สึก|ว่า|เครียด|เกือบ|ทุก|วัน|ไม่ว่า|จะ|เป็น|เรื่อง|การ|เรียน|เรื่อง|ที่|พบเจอ|ใน|ชีวิต|ประจำ|วัน|บางที|นอน|ไม่|หลับ|บาง|วัน|หลับ|มาก|จน|เกิน|ไป|ไม่มี|สมาธิ|กับ|สิ่ง|ที่|ชอบ|ทำ|มาก|ๆ|มี|ความ|รู้สึก|ผิด|หวัง|ใน|บาง|สิ่ง|ที่|ทำ|ไม่ได้|
106. มี|ปัญหา|ใน|ครอบครัว|มี|ปัญหา|แบบ|นี้|มา|หลาย|ปี|แต่|ช่วง|3|-|4|เดือน|ที่|ผ่าน|มา|ปัญหา|เริ่ม|หนัก|ขึ้น|ทำ|ให้|เครียด|เวลา|อยู่|มหาลัย|กับ|เพื่อน|จะ|ยิ้ม|สนุกสนาน|ไม่|อยาก|กลับ|บ้าน|รู้สึก|เบื่อ|เวลา|อยู่|คน|เดียว|จะ|คิด|นั่น|คิด|นี่|จน|ไม่มี|ความ|สุข|รู้สึก|แย่|ท้อแท้|ผิด|หวัง|
107. เวลา|โกรธ|ชอบ|ร้องไห้|เวลา|อกหัก|จะ|ชอบ|ร้องไห้|คน|เดียว|ฟัง|เพลง|คน|เดียว|ใน|ห้อง|เมื่อ|ก่อน|เป็น|คน|ร่าเริง|สนุก|เฮฮา|แต่|พอ|มี|ความ|รัก|เริ่ม|รู้สึก|เปลี่ยน|ไป|แบบ|ว่า|เวลา|อกหัก|ก็|จะ|ร้องไห้|บ่อย|มาก|ร้อง|ทุก|วัน|ชอบ|เก็บ|ตัว|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|กิน|ข้าว|น้อย|ลง|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|กรีด|แขน|ต่อย|กำแพง|
108. ทำ|งาน|ไป|เรียน|ไป|ช่วง|นี้|เครียด|มาก|นอน|ไม่|หลับ|รู้สึก|เบื่อ|กับ|ทุก|อย่าง|เบื่อ|บ้าน|เบื่อ|ครอบครัว|เครียด|อยาก|ไป|ใช้|ชีวิต|คน|เดียว|คิด|แบบ|นี้|ทุก|วัน|บางที|เก็บ|เอา|ไป|ฝัน|บางที|กว่า|จะ|นอน|ก็|เช้า|จาก|คน|ร่าเริง|กลาย|เป็น|คน|พูด|น้อย|ลง|จาก|ที่|บ้าน|ดี|ๆ|ก็|ทะเลาะ|กัน|ทุก|วัน|มัน|ยิ่ง|ทำ|ให้|เครียด|หนัก|มาก|ขึ้น|
109. คลอด|ลูก|มา|9|เดือน|มี|อารมณ์|แปรปรวน|เลี้ยง|ลูก|เอง|บาง|ครั้ง|เหนื่อย|จน|ไม่|อยาก|เลี้ยง|ลูก|ต่อ|บางที|หงุดหงิด|ด่า|ลูก|บาง|ครั้ง|เผลอ|ด่า|ลูก|
110. เครียด|มา|สัก|พัก|ใหญ่|แล้ว|รู้สึก|ว่า|เป็น|บ่อย|ทั้ง|เรื่อง|ครอบครัว|และ|เรื่อง|อกหัก|รู้สึก|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|ไม่|อยาก|กิน|ข้าว|เบื่อ|อาหาร|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|นอน|ไม่|หลับนอน|ที|เกือบ|เช้า|บางที|รู้สึก|คลื่นไส้|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|รู้สึก|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|ไร้|ค่า|เหมือน|ตัว|คน|เดียว|รู้สึก|เหมือน|เป็น|ตัว|ปัญหา|ไม่มี|ใคร|ต้องการ|มี|อารมณ์|ฉุนเฉียว|บ่อย|หงุดหงิด|ง่าย|แต่ละ|คืน|จะ|มี|แต่|เรื่อง|ต่างๆ|มา|ให้|คิด|
111. มี|ความ|เครียด|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|อยาก|นอน|ไม่|อยาก|พูด|กับ|ใคร|ยิ่ง|เป็น|คน|ที่|ทำ|ให้|เครียด|ยิ่ง|ไม่|อยาก|คุย|ด้วย|ไม่|อยาก|ยิ้ม|ไม่|สบตา|ตัดสินใจ|อะไร|ไม่|ค่อย|ได้|จะ|คิด|มาก|กังวล|อยู่|เสมอ|อารมณ์|ร้อน|หงุดหงิด|ง่าย|แต่|พอ|รู้สึก|ตัว|ก็|ควบคุม|ได้|ชอบ|เอา|ตัว|เอง|ไป|เปรียบเทียบ|กับ|คน|อื่น|แล้ว|รู้สึก|ไม่มี|คุณค่า|ความ|จำ|ลด|ลง|
112. หลัง|จาก|เลิกลา|กับ|คน|รัก|เริ่ม|นอน|มาก|ขึ้น|บางที|ก็|นอน|ระหว่าง|วัน|มาก|ขึ้น|เพื่อ|ให้|เวลา|ผ่าน|ไป|ทาน|อาหาร|ได้|น้อย|ลง|รู้สึก|ว่า|มี|พลังงาน|ด้าน|ลบ|ใน|ตัว|มาก|ขึ้น|ไม่|อยาก|เข้า|สังคม|เบื่อ|ที่|จะ|ต้อง|รู้สึก|และ|โต้ตอบ|กับ|ใคร|ระหว่าง|วัน|จะ|มี|ความ|รู้สึก|เศร้า|และ|วิตกกังวล|มาก|ขึ้น|ทุก|เช้า|ตื่น|มา|ด้วย|ความ|คิด|ที่|ว่า|ไม่|อยาก|ตื่น|ขึ้น|มา|แล้ว|เพราะ|ทุก|ๆ|ครั้ง|ที่|ตื่น|มา|จะ|รู้สึก|แย่|หดหู่|กังวล|เหนื่อย|
113. อยู่|ดี|ๆ|ก็|อยาก|ร้องไห้|รู้สึก|เศร้า|หดหู่|แต่|ไม่|รู้|ว่า|เรื่อง|อะไร|ทั้ง|ที่|ไม่มี|เรื่อง|ให้|เครียด|พอ|ได้|ร้องไห้|แล้ว|รู้สึก|ดี|ขึ้น|รู้สึก|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|
114. รู้สึก|เหมือน|ตัว|เอง|ไม่มี|ความ|สุข|อึดอัด|รู้สึก|แย่|มาก|จน|ทน|ไม่|ไหว|บางที|ต้อง|แอบ|มา|ร้องไห้|ใน|ห้องน้ำ|และ|อึดอัด|ที่|ต้อง|อยู่|ที่|เดิม|ไม่มี|สมาธิ|ใน|การ|ทำ|งาน|และ|รู้สึก|กระวนกระวาย|
115. มี|ความ|รู้สึก|หน่วงใจ|ไม่|สบายใจ|หงุดหงิด|เวลา|คน|เดิน|คน|พูด|รอบ|ข้าง|รู้สึก|เบื่อ|การ|พบเจอ|คน|บางที|นั่ง|ฟัง|เพลง|ก็|มี|อารมณ์|หรือ|จิตใจ|รู้สึก|สงบ|นิ่ง|เงียบ|ไม่มี|ความ|คิด|บาง|ครั้ง|ฟัง|เพลง|ก็|ร้องไห้|รู้สึก|ดิ่ง|รู้สึก|เศร้า|ร้องไห้|บางที|รู้สึก|ว่า|ร่างกาย|ไม่มี|แรง|กระตุ้น|ให้|ทำ|อะไร|
116. มี|อาการ|เวลา|นอน|หรือ|อยู่|เฉย|ๆ|รู้สึก|ทุก|อย่าง|ดู|เร็ว|ไป|หมด|บางที|อยู่|เฉย|ๆ|เสียง|ก็|ดัง|ขึ้น|ใน|หัว|รู้สึก|เบื่อ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|อยาก|อยู่|บน|เตียง|ไม่|อยาก|ตื่น|อยาก|อยู่|คน|เดียว|เงียบ|ๆ|บาง|ครั้ง|ก็|ร้องไห้|ออก|มา|เฉย|ๆ|รู้สึก|ไม่มี|ความ|สุข|
117. บาง|ครั้ง|เอา|เรื่องราว|เก็บ|มา|คิด|มาก|จน|ปวด|หัว|และ|จบ|ด้วย|การ|นอน|ร้องไห้|เงียบ|ๆ|คน|เดียว|ร้อง|ไม่มี|เสียง|สะอื้น|แค่|นอน|คิด|ไป|เรื่อย|ๆ|น้ำตา|ก็|ไหล|มี|อาการ|ทำร้าย|ตัว|เอง|เพื่อ|บรรเทา|สิ่ง|ที่|รู้สึก|ว่า|เจ็บปวด|และ|แบก|รับ|อยู่|ไม่มี|สมาธิ|คิด|แต่|เรื่อง|เหตุการณ์|สะเทือน|เอา|คำ|พูด|เล็กน้อย|ของ|คน|อื่น|เก็บ|มา|คิด|มาก|แล้ว|ร้องไห้|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|เกิด|อาการ|ระแวง|ผู้คน|ชอบ|
118. บาง|ครั้ง|รู้สึก|หงุดหงิด|จน|ร้องไห้|และ|อยาก|ทำลาย|ข้าวของ|ให้|พัง|บาง|ครั้ง|ก็|หยิก|ตัว|เอง|จน|เขียว|ไม่|ชอบ|รับฟัง|ใคร|เวลา|มี|คน|บอก|หรือ|ว่า|อะไร|เรา|จะ|รู้สึก|หงุดหงิด|มาก|
119. บาง|ครั้ง|รู้สึก|เบื่อ|ตัว|เอง|ทำ|อะไร|ก็|พลาด|ท้อ|ไป|หมด|หงุดหงิด|บ่อย|อึดอัด|บาง|ครั้ง|ก็|อยาก|ทำ|ตัว|เอง|ให้|เจ็บ|รู้สึก|ว่า|เจ็บ|แล้ว|จะ|ได้|จำ|อย่า|โง่|อย่า|พลาด|อีก|
120. รู้สึก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|อยาก|อยู่|นิ่ง|ๆ|เฉย|ๆ|ไม่|อยาก|พูด|กับ|ใคร|บาง|วัน|ตอน|เช้า|อารมณ์|ดี|ตอน|เย็น|รู้สึก|อยาก|ร้องไห้|ต้อง|แอบ|ไป|ร้องไห้|คน|เดียว|พอ|ร้อง|แล้ว|รู้สึก|ดี|ร่าเริง|ขึ้น|รู้สึก|หดหู่|หา|อะไร|ทำ|ก็|ทำ|ได้|พัก|เดียว|ก็|ไม่|อยาก|ทำ|แล้ว|
121. เดิม|เป็น|คน|อ่อนแอ|อยู่แล้ว|จน|ทะเลาะ|กับ|คน|ๆ|หนึ่ง|จนถึง|ขั้น|เลิก|คุย|กัน|ร้องไห้|ตลอด|ทำ|อะไร|ไม่ได้|ไม่มี|สมาธิ|เครียด|ปวด|หัว|บ่อย|มาก|นอน|ไม่|หลับ|กิน|ข้าว|ไม่ได้|เผลอ|หลับ|โดย|ไม่|รู้สึก|ตัว|บาง|ครั้ง|ก็|เหม่อ|บ้าง|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ร้องไห้|จน|ไม่มี|น้ำตา|
122. รู้สึก|ท้อแท้|สิ้นหวัง|กับ|ทุก|สิ่ง|ทุก|อย่าง|ถูก|กดดัน|อยู่|ตลอด|เวลา|ไม่|เคย|บอก|ความ|รู้สึก|กับ|ใคร|เหมือน|อยู่|ตัว|คน|เดียว|รู้สึก|กลัว|กับ|ทุก|อย่าง|เวลา|อยู่|คน|เดียว|แล้ว|จะ|รู้สึก|เหงา|คิด|เรื่อง|ต่างๆนาๆ|ร้องไห้|ออก|มา|ทุก|ครั้ง|
123. ไม่|อยาก|ออก|ไป|ไหน|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|โมโห|ง่าย|ปวด|หัว|บ่อย|เวลา|ดู|รายการ|หรือ|ละคร|จะ|คิด|ว่า|ถ้า|เป็น|เรื่อง|ของ|ตัว|เอง|จะ|ทำ|ยัง|ไง|แล้ว|ก็|จะ|ร้องไห้|เวลา|นึก|ถึง|แฟน|เก่า|จะ|ร้องไห้|มาก|ขึ้น|เมื่อ|ปวด|หัว|จะ|กิน|ยา|ไมเกรน|
124. มี|อาการ|เครียด|เบื่อ|กับ|สิ่ง|ที่|ทำ|ไม่|อยาก|อาหาร|น้ำหนัก|ลด|1|-|2|กิโลกรัม|ร้องไห้|บ่อย|แทบ|จะ|ทุก|วัน|เนื่องจาก|เครียด|เรื่อง|โปรเจค|ที่|งาน|ยัง|ไม่มี|ความ|คืบหน้า|ตอน|นี้|ก็|เลย|เครียด|และ|กังวล|มาก|ๆ|จน|ล่าสุด|แค่|เห็น|หน้า|เพื่อน|หรือ|พูด|ถึง|ชื่อ|ก็|จะ|ร้องไห้|เวลา|อยู่|คน|เดียว|ยิ่ง|ฟุ้งซ่าน|ยิ่ง|ร้องไห้|ไม่|อยาก|ไป|เรียน|อยาก|นอน|อยู่|ใน|ห้อง|เงียบ|ๆ|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|ไม่|รู้|จะ|จัดการ|กับ|ตัว|เอง|ยัง|ไง|
125. อยู่|กับ|แม่|2|คน|พ่อ|แม่|แยก|ทาง|กัน|ช่วง|หลัง|ทะเลาะ|กับ|แม่|บ่อย|มาก|ๆ|แม่|ชอบ|พูด|ทำร้าย|จิตใจ|ฟัง|แล้ว|รู้สึก|เป็น|ภาระ|เป็น|สิ่ง|ไม่|ดี|ใน|ชีวิต|เขา|ใช้|คำ|พูด|แรง|ๆ|ต่อว่า|แล้ว|โดน|กดดัน|เรื่อง|ผล|การ|เรียน|รู้สึก|ว่า|ถ้า|เป็น|แบบ|นี้|ต่อ|ไป|อยู่|ไม่ได้|แน่|ๆ|
126. ช่วง|1|-|2|เดือน|มา|นี้|เริ่ม|มี|อาการ|หงุดหงิด|ง่าย|อารมณ์|รุนแรง|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|ไม่|อยาก|ไป|ไหน|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|นอน|เยอะ|เหนื่อย|ง่าย|คิด|ซ้ำ|ๆ|แต่|เรื่อง|เดิม|ๆ|โทษ|ตัว|เอง|บาง|ครั้ง|คิด|ว่า|ถ้า|ตาย|ไป|แล้ว|คง|ไม่|ต้อง|คิด|อะไร|อีก|อาการ|เหล่า|นี้|ควร|ปรึกษา|แพทย์|ไหม|คะ|
127. อายุ|14|ปี|มี|อาการ|เบื่อ|ๆ|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|เวลา|อยู่|คน|เดียว|จะ|ชอบ|ร้องไห้|เบื่อ|อาหาร|รู้สึก|ไร้|ค่า|รู้สึก|ไม่มี|ตัวตน|เวลา|อยู่|โรง|เรียน|ก็|พูดคุย|กับ|เพื่อน|น้อย|ลง|หรือ|บางที|ไม่|อยาก|จะ|คุย|กับ|เพื่อน|เลย|ไม่|อยาก|ทำ|กิจกรรม|เหมือน|แต่|ก่อน|ไม่|ร่าเริง|เลย|บางที|คิด|ว่า|ถ้า|หาย|ไป|จาก|โลก|นี้|ได้|ก็|คง|จะ|ดี|เวลา|มี|คน|พูด|ถึง|ตัว|เรา|เรา|จะ|รู้สึก|อยาก|ร้องไห้|จะ|รู้|ว่า|คำ|พูด|เหล่า|นั้น|มัน|ทำร้าย|จิตใจ|เรา|และ|เรา|ก็|จะ|จำ|คำ|พูด|เหล่า|นั้น|ไว้|ใน|ใจ|ตลอด|เวลา|เป็น|แบบ|นี้|มา|ประมาณ|2|-|3|สัปดาห์|ค่ะ|
128. มี|อาการ|เบื่อ|อาหาร|มา|หลาย|สัปดาห์|แล้ว|ค่ะ|แต่|มี|อาการ|แบบ|รู้สึก|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|อยาก|อยู่|เฉย|ๆ|มา|ประมาณ|2|สัปดาห์|แล้ว|ค่ะ|เวลา|ทำ|อะไร|อะไร|ก็|รู้|เอื่อย|เฉื่อย|ไม่|อยาก|ทำ|ไม่|ชอบ|ให้|เสียง|ดัง|อยาก|อยู่|เงียบ|ๆ|คน|เดียว|ค่ะ|รู้สึก|ว่า|แบบ|อะไร|ก็|น่า|เบื่อ|ไป|หมด|และ|มี|อาการ|เหม่อ|บ่อย|ๆ|ใน|แต่ละ|วัน|เกิด|จาก|อะไร|ค่ะ|
129. อยู่|ดี|ๆ|ก็|มี|อาการ|เศร้า|เหนื่อย|โดย|ไม่|ทราบ|สาเหตุ|แต่|ขอ|เกริ่น|ก่อน|นะคะ|ว่า|หนู|เคย|ดูแล|คุณ|แม่|ที่|ป่วย|อัลไซเมอร์|แบบ|อารมณ์|ร้าย|ค่ะ|ดูแล|ท่าน|คน|เดียว|มา|ได้|ปี|กว่า|เกือบ|2|ปี|จาก|นั้น|หนู|ก็|ได้|ลง|มา|ทำ|งาน|ที่|ต่าง|จังหวัด|พี่|สาว|เลย|ดูแล|แทน|แต่|ตอน|นี้|คุณ|แม่|ไม่|ค่อย|มี|อารมณ์|ร้าย|เท่า|ตอน|ที่|หนู|ดูแล|คน|เดียว|แล้ว|ค่ะ|หลังจาก|นั้น|หนู|ก็|มี|อาการ|เศร้า|แบบ|ไม่|ทราบ|ว่า|เกิด|จาก|อะไร|ประจวบ|จน|วัน|หนึ่ง|หนู|จินตนาการ|การ|ฆ่าตัวตาย|ของ|ตัว|เอง|ว่า|ทำ|แบบ|นี้|แล้ว|เรา|จะ|เป็น|ยัง|ไง|นะ|เวลา|โกรธ|ก็|คุม|สติ|ไม่ได้|หลุด|เลย|แบบ|ไม่|รู้สึก|ตัว|ว่า|ตัว|เอง|ทำ|อะไร|ไป|บ้าง|มา|ช่วง|หลัง|นี้|รู้สึก|เศร้า|แล้ว|ก็|ร้องไห้|ออก|มา|อยู่|ดี|ๆ|ก็|เครียด|แล้ว|ก็|ร้องไห้|วน|แบบ|นี้|ซ้ำ|ๆ|อย่าง|น้อย|อาทิตย์|หนึ่ง|ก็|เป็น|แบบ|นี้|3|-|4|ครั้ง|
130. พอ|อยู่|คน|เดียว|เรา|ชอบ|ร้องไห้|แบบ|มาก|ๆ|บาง|ครั้ง|แม่|ก็|ว่า|เรา|ด้วย|คำ|ที่|เขา|ไม่|คิด|ว่า|เรา|จะ|ไม่|คิด|มาก|เช่น|อุบาท|ปัญญาอ่อน|จน|เรา|ชอบ|คิด|มาก|ขี้|กังวล|เริ่ม|เบื่อ|อาหาร|พ่อ|เรา|ชอบ|บังคับ|เรา|บาง|ครั้ง|เรา|ก็|ทน|แรง|กดดัน|ไม่|ไหว|ตอน|ขึ้น|มอ|ต้น|พ่อ|เรา|ให้|เรา|ไป|เรียน|โรง|เรียน|ประจำ|ตอน|แรก|ก็|ไม่|ยอม|คือ|ตอน|นั้น|รู้สึก|อยาก|ตาย|บ้าง|แต่|พอ|เข้า|ไป|ทำ|ให้|เรา|รู้สึก|ว่า|เรา|เกม|กับ|เพื่อน|มาก|กว่า|พ่อ|แม่|
131. ตั้ง|ครรภ์|ได้|4|เดือน|แล้ว|ตั้งแต่|ท้อง|ไม่|เคย|มี|อาการ|แพ้ท้อง|เลย|แต่|ช่วง|นี้|มี|อาการ|หงุดหงิด|ง่าย|ไม่มี|สาเหตุ|อยู่|ๆ|ก็|อยาก|ร้องไห้|ตลอด|เวลา|ไม่|รู้|ว่า|เป็น|อะไร|มี|ความ|รู้สึก|น้อยใจ|แปลก|ๆ|เบื่อ|อาหาร|ไม่มี|ความ|รู้สึก|หิว|ไม่|ค่อย|กิน|ไม่|อยาก|พูดคุย|หรือ|พบปะ|ผู้คน|มี|ความ|รู้สึก|อยาก|อยู่|คน|เดียว|
132. สงสัย|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|อะไร|ทำไม|เวลา|อยู่|คน|เดียว|ชอบ|ร้องไห้|และ|มี|ความ|คิด|ที่|อยาก|จะ|ฆ่าตัวตาย|อาการ|แบบ|นี้|มัน|คือ|อะไร|เหรอ|คะ|
133. ช่วง|1|-|2|เดือน|มา|นี้|เริ่ม|มี|อาการ|หงุดหงิด|ง่าย|อารมณ์|รุนแรง|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|ไม่|อยาก|ไป|ไหน|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|นอน|เยอะ|เหนื่อย|ง่าย|คิด|ซ้ำ|ๆ|แต่|เรื่อง|เดิม|ๆ|โทษ|ตัว|เอง|บาง|ครั้ง|คิด|ว่า|ถ้า|ตาย|ไป|แล้ว|คง|ไม่|ต้อง|คิด|อะไร|อีก|
134. อายุ|14|ปี|มี|อาการ|เบื่อ|ๆ|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|เวลา|อยู่|คน|เดียว|จะ|ชอบ|ร้องไห้|เบื่อ|อาหาร|รู้สึก|ไร้|ค่า|รู้สึก|ไม่มี|ตัวตน|เวลา|อยู่|โรง|เรียน|ก็|พูดคุย|กับ|เพื่อน|น้อย|ลง|หรือ|บางที|ไม่|อยาก|จะ|คุย|กับ|เพื่อน|เลย|ไม่|อยาก|ทำ|กิจกรรม|เหมือน|แต่|ก่อน|ไม่|ร่าเริง|เลย|บางที|คิด|ว่า|ถ้า|หาย|ไป|จาก|โลก|นี้|ได้|ก็|คง|จะ|ดี|เวลา|มี|คน|พูด|ถึง|ตัว|เรา|เรา|จะ|รู้สึก|อยาก|ร้องไห้|จะ|รู้|ว่า|คำ|พูด|เหล่า|นั้น|มัน|ทำร้าย|จิตใจ|เรา|และ|เรา|ก็|จะ|จำ|คำ|พูด|เหล่า|นั้น|ไว้|ใน|ใจ|ตลอด|เวลา|เป็น|แบบ|นี้|มา|ประมาณ|2|-|3|สัปดาห์|
135. 2|วัน|ก่อน|มี|อาการ|ท้อแท้|สิ้นหวัง|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|เป็น|ตัว|ถ่วง|รู้สึก|ผิด|แล้ว|ก็|โทษ|ตัว|เอง|อะไร|ที่|เคย|ชอบ|ตอน|นี้|เบื่อ|ไป|หมด|แล้ว|ค่ะ|แต่|วัน|นี้|ที่|หนัก|ๆ|เลย|คือ|นอน|ไม่|หลับ|เลย|มา|เปิด|อ่าน|คน|ที่|มี|คิด|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|ตัว|ถ่วง|เหมือน|กัน|แล้ว|ร้องไห้|ค่ะ|แต่|ทำ|ได้|แค่|ร้องไห้|เงียบ|ๆ|ใน|ห้อง|ที่|มี|แต่|คน|หลับ|ไป|แล้ว|หนู|ไม่|ชอบ|แสดง|ความ|รู้สึก|ให้|ใคร|เห็น|ค่ะ|ร้องไห้|ค่อนข้าง|หนัก|เลย|เวลา|ที่|คิด|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|ตัว|ถ่วง|น้ำตา|ก็|จะ|ไหล|แล้ว|ค่ะ|บางที|ก็|คิด|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|ค่ะ|หนัก|ๆ|เลย|ก็|มี|อยาก|ตาย|แต่|ไม่|กล้า|เพราะ|ที่|บ้าน|มี|น้อง|หลาย|คน|เรา|เป็น|พี่|โต|สุด|ความ|หวัง|ของ|ครอบครัว|ด้วย|ค่ะ|เลย|ทำ|ให้|ยิ่ง|เครียด|แล้ว|ก็|กดดัน|ขึ้น|ไป|อีก|
136. เริ่ม|ควบคุม|อารมณ์|ตัว|เอง|ไม่|ค่อย|ได้|หงุดหงิด|ง่าย|โมโห|ง่าย|เวลา|อยู่|คน|เดียว|ชอบ|ร้องไห้|เก็บ|ทุก|เรื่อง|มา|คิด|โทษ|ตัว|เอง|ทุก|อย่าง|รู้สึก|เหนื่อย|ท้อ|สับสน|กังวล|กลัว|กลัว|ความ|ผิด|หวัง|กลัว|ทุก|อย่าง|ที่|กำลัง|จะ|เกิด|ขึ้น|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|แค่|อยาก|ทิ้ง|ตัว|ลง|นอน|แล้ว|ไม่|ตื่น|ขึ้น|มา|อีก|เลย|มัน|รู้สึก|ไม่|ไหว|ไม่มี|แรง|ไม่|อยาก|รับ|รู้|อะไร|ไม่|อยาก|เป็น|แบบ|นี้|ไม่|ชอบ|ตัว|เอง|ที่|อ่อนแอ|ขี้แพ้|ขี้|กลัว|ไม่|กล้า|ที่|จะ|คุย|กับ|ใคร|ไม่|กล้า|ที่|จะ|บอก|ใคร|หนู|เริ่ม|ใจ|สั่น|หายใจ|ยาก|หายใจ|แรง|ปวด|หัวหน้า|มืด|หนู|มี|อาการ|เจ็บ|หน้าอก|ตอน|อายุ|14|-|15|แต่|นาน|ๆ|จะ|เป็น|ครั้ง|แต่|ช่วง|หลัง|ๆ|นี้|หนู|เจ็บ|หน้าอก|บ่อย|ขึ้น|บาง|ครั้ง|จะ|เจ็บ|ที่|อก|ข้าง|ซ้าย|ด้วย|ค่ะ|เวลา|ที่|หนู|ก้ม|ยก|ของ|หนัก|ขยับ|ตัว|เร็ว|หรือ|แรง|เวลา|ที่|หนู|ร้องไห้|เหนื่อย|ท้อ|กังวล|สับสน|กลัว|โมโห|หนู|จะ|รู้สึก|เจ็บ|ขึ้น|มา|ทันที|ค่ะ|อาการ|พวก|นี้|มัน|เริ่ม|ที่|จะ|อยู่|กับ|หนู|ทุก|วัน|หนู|เจ็บ|หนู|ทรมาน|หนู|เหนื่อย|หนู|อยาก|ระบาย|หนู|อยาก|มี|คน|ที่|รับฟัง|หนู|แต่|หนู|กับ|กลัว|ที่|จะ|เผชิญ|มัน|หนู|กลัว|ที่|ครอบครัว|จะ|รู้|ว่า|หนู|เป็น|อะไร|หนู|อ่อนแอ|แค่|ไหน|กลัว|คน|รอบ|ข้าง|ไม่|เข้าใจ|หนู|
137. รู้สึก|เศร้า|ไม่|ชอบ|งาน|ที่|ที่|ทำ|อยู่|บอก|ที่|บ้าน|เขา|ก็|ไม่|เข้าใจ|เคย|ปรึกษา|ว่า|เครียด|เศร้า|เขา|ก็|ไม่|เข้าใจ|โกรธ|เรา|ที่|เรา|พูด|เรื่อง|เครียด|ให้|เขา|ฟัง|ไม่|เคย|ให้|คำ|ปรึกษา|เรา|เลย|ให้|เรา|คิด|เอง|แก้|เอง|หาย|รู้สึก|เอง|เรา|ร้องไห้|ทุก|วัน|ไม่|คุย|ไม่|เข้า|สังคม|ที่|ทำ|งาน|พัก|เที่ยง|รีบ|กิน|ข้าว|มา|อยู่|คน|เดียว|เวลา|ดึก|ๆ|ก็|นึก|ถึง|ว่า|เรา|เกิด|มา|ทำไม|อยาก|ตาย|อยู่|ทุก|วัน|รู้สึก|ชีวิต|แย่|ไม่มี|ค่า|
138. ใคร|พูด|อะไร|นิดหน่อย|จะ|น้อยใจ|เสียใจ|และ|คิด|อยู่|เป็น|วัน|ๆ|กว่า|จะ|ดี|ขึ้น|บาง|วัน|ก็|อยาก|นอน|ทั้ง|วัน|ไม่|อยาก|ตื่น|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|บางที|ก็|ต้อง|ฝืน|ลุก|มา|ทำ|ตอน|เด็ก|ๆ|หนู|เคย|ถูก|พี่|แท้|ๆ|ขืนใจ|ช่วง|นี้|ร้องไห้|บ่อย|มาก|หนู|ทั้ง|ท้อ|ทั้ง|ไม่|อยาก|จะ|อยู่|ต่อ|ไม่|รู้|ว่า|อยู่|ต่อ|ไป|แล้ว|จะ|มี|อะไร|ดี|ขึ้น|บางที|ก็|คิด|ว่า|ตัว|เอง|คือ|ภาระ|หรือ|หนู|อาจ|จะ|ขี้เกียจ|ไป|เอง|ค่ะ|หงุดหงิด|ง่าย|อะไร|กระทบ|จิตใจ|คือ|หนู|จะ|แอบ|ร้องไห้|บ่อย|มาก|ไม่ได้|อยู่|กับ|พ่อ|แม่|ค่ะ|เขา|จะ|ดู|เข้า|ข้าง|พี่|ชาย|มาก|กว่า|ลูก|สาว|ด้วย|ซ้ำ|
139. อยาก|สอบถาม|ค่ะ|ว่า|หนู|จะ|เป็น|โรค|ซึมเศร้า|หรือ|เปล่า|อ่าน|อาการ|เบื้อง|ต้น|มา|เหมือน|เสี่ยง|จะ|เป็น|เลย|ค่ะ|รู้สึก|น้อยใจ|ตัว|เอง|ไม่|รู้|จะ|เกิด|มา|ทำไม|บางที|ก็|รู้สึก|เหมือน|ไม่|อยาก|จะ|อยู่|บน|โลก|นี้|แล้ว|อยาก|จะ|ตาย|
140. เป็น|คน|ที่|คิด|ถึง|อดีต|ตอน|ที่|อยู่|กับ|ยาย|แล้ว|นั่ง|ร้องไห้|ที่|ห้อง|คน|เดียว|เวลา|ท้อ|และ|เวลา|ที่|คน|อื่น|คุย|ด้วย|จะ|มี|อารมณ์|หงุดหงิด|มัน|เหมือน|มี|อารมณ์|โกรธ|ตลอด|เวลา|ไม่|อยาก|จะ|พูด|กับ|ใคร|เป็น|แบบ|นี้|ประจำ|บาง|ช่วง|ก็|นอน|ไม่|หลับ|บาง|เวลา|ก็|คิด|ว่า|ไม่|รู้|จะ|อยู่|ไป|ทำไม|ถ้า|เรา|ตาย|ไป|มัน|จะ|เป็น|ยัง|ไง|คน|ที่|อยู่|จะ|รู้สึก|อย่างไร|บ้าง|ที่|ก็|รู้สึก|ว่า|คน|รอบ|ข้าง|ไม่|รัก|ไม่|ใส่ใจ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ไม่|อยาก|ออก|สังคม|อยาก|อยู่|คน|เดียว|บาง|วัน|เหนื่อย|มาก|ไม่|อยาก|อาหาร|ก็|มี|ค่ะ|
141. เวลา|อยู่|กับ|คน|อื่น|ก็|แจ่มใส|ปกติ|เวลา|อยู่|คน|เดียว|มัก|ฟุ้งซ่าน|คิด|มาก|แล้ว|ร้องไห้|ช่วง|ที่|มี|อาการ|แปลก|ๆ|ตอน|มัธยม|รู้สึก|เบลอ|ๆ|รู้สึก|เหมือน|ตัว|เอง|อยู่|ใน|ห้อง|มืด|ๆ|ห้อง|หนึ่ง|แล้ว|นั่ง|มอง|ออก|มา|นอก|หน้าต่าง|คือ|จริง|ๆ|แล้ว|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|นั่ง|อยู่|ใน|หัว|ของ|ตัว|เอง|แล้ว|มอง|ออก|มา|ข้าง|นอก|ผ่าน|ดวง|ตา|แต่|ความ|รู้สึก|เป็น|เหมือน|หน้าต่าง|ภาพ|บรรยากาศ|รอบ|ตัว|เป็น|ภาพมัว|ๆ|แสง|จ้า|เหมือน|ภาพ|ใน|ฝัน|หรือ|ใน|ภวังค์|การ|เรียน|ตอน|นั้น|แย่|ลง|เหมือน|สมอง|บล็อค|การ|เรียนรู้|ทุก|อย่าง|ตอน|นั้น|มี|เหตุการณ์|ที่|ทำ|ให้|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|หมด|คุณค่า|แต่|ไม่ได้|คิด|อยาก|ตาย|นะคะ|แค่|รู้สึก|ทุกข์ใจ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ต่อ|พอ|จบ|มหาลัย|มี|ปัญหา|เรื่อง|งาน|กับ|แฟน|เครียด|มาก|นอน|อย่าง|เดียว|ไม่|อยาก|ตื่น|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|สอง|เดือน|อาการ|ดี|ขึ้น|ค่ะ|แต่|ต่อมา|เวลา|อยู่|คน|เดียว|ก็|มัก|เศร้า|ร้องไห้|มี|เสียง|ตัว|เอง|ถาม|ว่า|อยาก|ตาย|ไหม|ตอน|กึ่ง|หลับ|กึ่ง|ตื่น|แต่|ไม่ได้|คล้อย|ตาม|แค่|รู้สึก|แปลกใจ|แบบ|นี้|เข้า|ข่าย|โรค|ซึมเศร้า|ไหม|คะ|พอดี|แม่|ก็|เคย|เป็น|โรค|ซึมเศร้า|และ|พี่|สาว|เป็น|ไบโพลาร์|ค่ะ|
142. บอก|ครั้ง|ที่|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ไม่|หน้า|เกิด|มา|เลย|หน้า|จะ|ตาย|ๆ|ไป|แต่|ไม่|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|เพราะ|กลัว|บาป|แต่|บ่อย|ครั้ง|ที่|เวลา|ขับ|รถ|แล้ว|อยาก|ให้|รถ|ชน|จะ|ได้|ตาย|ไป|
143. ร้องไห้|ตลอด|เวลา|หงุดหงิด|ง่าย|เบื่อ|อาหาร|กิน|ข้าว|วัน|ละ|มื้อ|เเล้ว|ก็|กว่า|จะ|กิน|ได้|แต่ละ|คำ|มัน|ยาก|มาก|เลย|นั่ง|มอง|อาหาร|อย่าง|เดียว|เลย|มัน|ไม่|อยาก|กิน|เลย|ค่ะ|ร้องไห้|หนัก|มาก|ๆ|เลย|ค่ะ|ไม่ว่า|จะ|ทำ|อะไร|ก็|ร้อง|ตลอด|เลย|ค่ะ|บางที|ก็|ร้องไห้|จน|เกือบ|หายใจ|ไม่|ออก|ค่ะ|รู้สึก|เศร้า|ๆ|ตลอด|เวลา|เบื่อ|ว่างเปล่า|มาก|ๆ|เลย|ค่ะ|ใจ|หวิว|ด้วย|ค่ะ|แบบ|เวลา|เจอ|อะไร|ที่|กระทบ|จิตใจ|เเล้ว|จะ|เจ็บ|ที่|หัวใจ|ทันที|เลย|ค่ะ|เจ็บ|เหมือน|มี|เข็ม|มา|แทง|อาการ|เจ็บ|หัวใจ|นี่|เป็น|มา|ได้|สัก|พัก|เเล้ว|นะคะ|เรา|เป็น|ที่|ชอบ|อยู่|บ้าน|มาก|ๆ|เลย|นะคะ|เเต่|อยู่|ดี|เกิด|มี|ความ|คิด|หนึ่ง|เข้า|มา|ใน|หัว|ว่า|เบื่อ|บ้าน|ชอบ|อยู่|เงียบ|ๆ|เเต่|หลัง|ๆ|มา|นี้|รู้|ว่างเปล่า|มาก|เลย|ค่ะ|
144. หนู|มี|ปัญหา|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ตอน|หนู|มี|ปัญหา|ค่ะ|อยาก|ทราบ|ว่า|หนู|เป็น|อะไร|ค่ะ|
145. เข้า|กับ|ใคร|ไม่ได้|เลย|ทำ|งาน|ไม่ได้|ร้องไห้|บ่อย|หยุด|ไม่ได้|หนู|เห็น|คน|อื่น|เป็น|ศัตรู|ไป|หมด|ใช้|เงิน|เก่ง|มาก|ถ้า|ไม่ได้|ใช้|หมด|จะ|หงุดหงิด|เครียด|หนู|ใจ|เต้น|แรง|มาก|ตื่นเต้น|กับ|ทุก|เรื่อง|อยาก|อยู่|แต่|บน|นอน|ออก|ไป|กลับ|คน|อื่น|จะ|นินทา|ตลอด|เหมือน|คน|จิต|ตก|ไป|แล้ว|อารมณ์|รุนแรง|เวลา|โกรธ|มาก|ๆ|จะ|ทำลาย|ข้าวของ|เวลา|ใคร|ว่า|แรง|ๆ|ถึง|ขั้น|ลงมือ|มี|ภาพ|หลอน|ว่า|ตัว|เอง|กำลัง|โดด|ตึก|ผูกคอ|ตาย|นอน|ไม่|หลับ|เครียด|ทีไร|ปวด|หัว|มาก|หนู|ตัดสินใจ|ออก|งาน|จน|ตก|งาน|ตอน|นี้|จิต|ตก|ไป|อีก|
146. รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|เป้าหมาย|ใน|ชีวิต|เหมือน|แค่|ดำรง|ชีวิต|ให้|แต่ละ|วัน|ผ่าน|ๆ|ไป|จน|มี|บาง|ครั้ง|ก็|รู้สึก|เบื่อ|ๆ|เหนื่อย|ๆ|แบบ|ทำไม|ต้อง|ใช้|ชีวิต|แบบ|นี้|ไป|เรื่อย|ๆ|ทุก|วัน|บางที|ก็|มี|ความ|คิด|ว่า|อยาก|ตาย|หรือ|หาย|ไป|แล้ว|ก็|เป็น|คน|ที่|เหนื่อย|ง่าย|นอน|หลับ|ยาก|ต้อง|ง่วง|จริง|ๆ|ถึง|นอน|หลับ|หลับ|ที|คือ|นอน|ยาว|มาก|เบื่อ|อาหาร|บ่อย|ๆ|ไม่|ค่อย|อยาก|กิน|ข้าว|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|ไม่|ค่อย|ชอบ|คุย|กับ|ใคร|ส่วน|ตัว|แล้ว|ดิฉัน|เป็น|คน|ที่|ไม่ได้|มี|ความ|เครียด|มาก|แต่|มี|บาง|ครั้ง|ที่|กดดัน|จาก|ที่|คน|ใน|ครอบครัว|และ|บางที|ดิฉัน|ก็|เหมือน|คน|ที่|ไม่|คิด|อะไร|เลย|อยาก|ทำ|อะไร|ก็|ทำ|ดู|เป็น|คน|ไม่ได้|คน|ใจ|คน|รอบ|ข้าง|ไม่|อยาก|มี|ครอบครัว|รู้สึก|ไม่|ค่อย|มี|ความ|สุข|กับ|ชีวิต|ไม่|กระตือรือร้น|เบื่อ|และ|ไม่|อยาก|ที่|จะ|ทำ|อะไร|ขาด|ความ|มั่นใจ|ใน|ตัว|เอง|เหนื่อย|กับ|ใน|แต่ละ|วัน|บาง|วัน|ก็|อารมณ์|ดี|หัวเราะ|ง่าย|บาง|วัน|เรื่อง|เล็ก|ๆ|น้อย|ๆ|ก็|เครียด|ง่าย|อารมณ์|แปรปรวน|หงุดหงิด|ง่าย|รำคาญ|คน|รอบ|ข้าง|ไม่|อยาก|พูด|กับ|ใคร|
147. วัน|หนึ่ง|อยู่|ดี|ๆ|ตื่น|ขึ้น|มา|ไป|ทำ|งาน|แต่|ดัน|อารมณ์|แบบ|อารมณ์|ไม่|ยอม|ไป|เอง|เหมือน|เครียด|เหนื่อย|เหมือน|ป่วย|กับ|ตัว|เอง|เหมือน|ไม่|รับผิดชอบ|กับ|ตัว|เอง|เคย|ลา|งาน|บ่อย|แบบ|นี้|ขาดใจ|ไม่มี|ความ|สุข|จาก|อารมณ์|เหนื่อย|แบบ|ไม่|อยาก|ไป|เอง|ทำ|ซ้ำ|ไป|ซ้ำ|ว่า|ตัว|เอง|หมด|แรง|ว่างเปล่า|ไร้|กำลังใจ|ประสิทธิภาพ|ใน|การ|ทำ|งาน|ลด|ลง|รวม|ไป|ถึง|การ|ใช้|ชีวิต|ไม่ปกติ|อย่าง|เคย|กระวนกระวาย|ใจ|เพลีย|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ล้มเหลว|ถดถอย|ทุกข์|ทาง|อารมณ์|พ่อ|บอก|ให้|ดึง|สติ|ว่า|หนู|ต้อง|สู้|อยู่|ที่ใจ|แต่|หนู|กลัว|ว่า|วัน|หน้า|จะ|เป็น|อีก|ซ้ำ|ๆ|เรื่อง|งาน|เรื่อง|หลาย|เรื่อง|มัน|ทำ|หนู|ดู|ไม่|พอดี|ล้มเหลว|การ|เสีย|สูญเสีย|ตน|เอง|เกิน|ไป|ไม่|รู้|ตัว|เอง|เป็น|อะไร|ซึมเศร้า|อยู่|คน|เดียว|เคย|คิด|ว่า|เคย|พยายาม|อดทน|ให้|ได้|ว่า|ผ่าน|ละ|วัน|ต้อง|ไป|ทำ|งาน|เพื่อ|ได้|เงิน|แต่|มัน|เคย|ทำ|ซ้ำ|คิด|ใน|หัว|ว่า|ควร|ไป|ทำ|งาน|แต่|ร่างกาย|ไม่|สามารถ|อะไร|ไม่|รู้|เรียก|ว่า|ยัง|ไง|เหมือน|ขาด|ความ|รัก|จาก|ใคร|สัก|คน|หลาย|อย่าง|เคย|คิด|แต่|ทำ|ไม่ได้|เป็น|ซ้ำ|ย้ำ|อีก|แต่|แค่|ทำ|เพื่อ|ตัว|เอง|ว่า|ให้|แก้ไข|ภาวะ|ซึมเศร้า|หรือ|แค่|หมด|ไฟ|เฉย|ๆ|ค่ะ|ใจ|มัน|ชอบ|ประท้วง|ตัว|เอง|
148. ตอน|โดน|คน|อื่น|พูด|เรื่อง|สีผิว|เรียก|เรา|ดำ|ใช้|ภาษา|อื่น|ๆ|เรียก|เรา|บ้าง|ทุก|ครั้ง|เรา|จะ|หัน|หลัง|แล้ว|โกรธ|มาก|ๆ|จน|รู้|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|หลังจาก|นั้น|เรา|จะ|รู้สึก|เสียใจ|น้อยใจ|ร้องไห้|รู้สึก|ไม่มี|ใคร|รัก|รู้สึก|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|เหมือน|อยู่|คน|เดียว|ตลอด|เวลา|ไม่มี|ที่ปรึกษา|ไม่มี|แรง|ทำ|อะไร|ๆ|ท้อ|และ|หมด|กำลังใจ|รู้สึก|เหมือน|โดน|รังเกียจ|ตลอด|บาง|ครั้ง|ก็|จะ|กลับ|มา|คิด|แล้ว|เครียด|ก็|จะ|รู้สึก|ทั้ง|โกรธ|ทั้ง|น้อยใจ|ร้องไห้|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|
149. อายุ|15|ค่ะ|เป็น|คน|ที่|เครียด|ง่าย|ค่ะ|เวลา|หัว|ว่าง|ๆ|ก็|ชอบ|คิด|ถึง|เรื่อง|อดีต|ที่|แย่|ๆ|เรื่อง|ที่|น่า|อาย|คิด|ไป|เอง|คิด|ไป|ไกล|มัน|อึดอัด|จน|ร้องไห้|ออก|มา|เลย|ค่ะ|อยาก|ฆ่าตัวตาย|ด้วย|เพราะ|คิด|ว่า|มัน|คง|สบาย|กว่า|ไม่|เหนื่อย|เหมือน|ตอน|มี|ชีวิต|อยู่|ไม่|มา|รับ|รู้|อะไร|ทั้งนั้น|แล้ว|ก็|เป็น|คน|อ่อนไหว|ง่าย|ค่ะ|โดน|คน|ว่า|นิดหน่อย|ๆ|ก็|ร้องไห้|จน|หายใจ|ไม่|ออก|ดู|การ์ตูน|ฉาก|เศร้า|ๆ|ยัง|เก็บ|ไป|คิด|จน|นอน|ไม่|หลับ|เลย|ค่ะ|รู้สึก|ว่า|ที่|เป็นอยู่|ตอน|นี้|มัน|ทรมาน|
150. ตอน|แรก|ก็|คิด|ว่า|เป็น|ปกติ|ที่|จะ|มี|เวลา|ที่|รู้สึก|แย่|บ้าง|อารมณ์|ดิ่ง|ๆ|แต่|หลัง|ๆ|มา|เริ่ม|มอง|ว่า|อยาก|ตาย|ไม่|อยาก|อยู่|รู้สึก|ว่า|ความ|ตาย|เป็น|เรื่อง|ปกติ|บวก|กับ|เพิ่ง|อกหัก|มา|เดือน|กว่า|มัน|เลย|ยิ่ง|จัดการ|กับ|ความ|รู้สึก|แบบ|นี้|ยาก|ขึ้น|อีก|เริ่ม|กลัว|ตัว|เอง|กลัว|ว่า|จะ|ทำ|อะไร|แบบ|ไม่|คิด|ห่วง|แม่|ค่ะ|แต่|มัน|ก็|มี|ความ|คิด|ที่|รู้สึก|ว่า|อยาก|นอน|แบบ|ไม่|ตื่น|มา|เจอ|อะไร|แล้ว|ได้|ไหม|มัน|เหนื่อย|มัน|ไม่มี|ค่า|นอน|ก็|นอน|ไม่|หลับ|พอ|ต้อง|ตื่น|ก็|ไม่|อยาก|ตื่น|ไม่|อยาก|ลุก|ขึ้น|มา|ทำ|อะไร|
151. รู้สึก|ว่า|เบื่อ|ใน|การ|ใช้|ชีวิต|ไม่|รู้|ว่า|อยู่|ไป|แล้ว|ได้|อะไร|คิด|ว่า|การ|ตาย|ทำ|ให้|ไม่|ต้อง|มา|ใช้|ชีวิต|ที่|ไม่มี|เป้าหมาย|น่า|เบื่อ|และ|ก็|อยู่|ไป|วัน|ๆ|แบบ|นี้|ทำ|งาน|ก็|แค่|หา|เงิน|ใช้|ไม่ได้|รู้สึก|อยาก|ได้|อยาก|มี|อะไร|อยาก|รู้|ว่า|ที่|เป็นอยู่|มัน|เป็น|อาการ|ของ|โรค|อะไร|หรือ|เปล่า|ค่ะ|เพราะ|เรา|ไม่ได้|รู้สึก|ผิด|กับ|ตัว|เอง|หรือ|คน|อื่น|หรือ|ตัว|เอง|เป็น|ภาระ|ของ|ใคร|อย่าง|ที่|อ่าน|จาก|อาการ|โรค|ซึมเศร้า|แต่|สิ่ง|ที่|เป็น|มัน|เบื่อ|มัน|รู้สึก|ว่า|ชีวิต|เรา|ไม่ได้|สำคัญ|หรือ|จำเป็น|สำหรับ|คน|อื่น|การ|มี|อยู่|ของ|เรา|จะ|มี|หรือ|ไม่มี|ก็|ได้|เลย|ไม่|รู้|จะ|ใช้|ชีวิต|ให้|เหนื่อย|ทำไม|
152. ช่วง|นี้|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ซึม|ได้|ง่าย|มาก|ๆ|เลย|ค่ะ|บางที|ก็|ท้อ|เหนื่อย|จน|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|นั่ง|อยู่|ดี|ๆ|แล้ว|น้ำตา|ไหล|ก็|มี|ค่ะ|บางที|ก็|มี|ความ|คิด|ที่|จะ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ด้วย|หรือ|ไม่|ก็|คิด|ว่า|น่า|จะ|ตาย|ๆ|ไป|ค่ะ|
153. หนู|โดน|ทำร้าย|จิตใจ|แบบ|รุนแรง|มาก|เมื่อ|มกราคม|ที่|ผ่าน|มา|ทำ|ให้|ตลอด|6|เดือน|ที่|ผ่าน|มา|หนู|เอา|แต่|ย้ำ|คิด|เรื่อง|นั้น|ร้องไห้|เหมือน|มัน|เกิด|ขึ้น|ทุก|วัน|ยอมรับ|ว่า|เป็น|เรื่อง|ที่|หนู|เอง|ยัง|ทำใจ|ไม่ได้|แต่|ตอน|นี้|มัน|เปลี่ยน|นิสัย|หนู|กลาย|เป็น|คน|หงุดหงิด|ง่าย|ไม่|สังสรรค์|ไม่|ชอบ|ที่|คน|เยอะ|ไม่|ชอบ|เสียง|ดัง|เปลี่ยน|เป็น|คน|ละ|คน|จาก|เมื่อ|ก่อน|
154. ถ้า|เป็น|คน|คิด|มาก|ย้ำ|คิด|ย้ำ|ทำ|ชอบ|เก็บ|ความ|รู้สึก|บางที|ก็|ร้องไห้|โดย|ไม่มี|สาเหตุ|เคย|ทำร้าย|ตัว|เอง|แต่|ไม่|หนัก|มาก|ไม่|ถึง|ขั้น|เลือด|ออก|แค่|ทำ|ให้|รู้สึก|เจ็บ|แล้ว|ก็|ช่วง|นี้|ควบคุม|อารมณ์|ไม่|ค่อย|อยู่|
155. ตอน|นี้|หนู|อายุ|ประมาณ|15|ปี|กำลัง|จะ|ขึ้น|ม.|4|แล้ว|ค่ะ|แต่ว่า|ช่วง|นี้|หนู|แปลก|ๆ|ไป|ค่ะ|คือ|เดียว|นี้|ชอบ|ทำ|อะไร|คน|เดียว|เดิน|คน|เดียว|หนู|ไม่|ค่อย|พูด|ชอบ|ร้องไห้|คน|เดียว|ข้าว|ไม่|ค่อย|จะ|กิน|นอน|เร็ว|ค่ะ|แต่|สะดุ้ง|ตื่น|บ่อย|มาก|อะไร|ที่|เคย|ชอบ|ตอน|นี้|หนู|ไม่|อยาก|ทำ|มัน|เลย|ค่ะ|ทำ|อะไร|ก็|ช้า|จน|แม่|ดุ|เลย|ค่ะ|คือ|พ่อ|กับ|แม่|หนู|แยก|ทาง|กัน|ตอน|หนู|9|ขวบ|แล้ว|แม่|มี|สามี|ใหม่|ค่ะ|มี|เพื่อน|เพื่อน|ก็|บอก|ว่า|บ้า|ไร้|สาระ|
156. ช่วง|ที่|ผ่าน|มา|นี้|ผม|รู้สึก|อารมณ์|แปรปรวน|บ่อย|ช่วง|เช้า|เดี๋ยว|ก็|อารมณ์|ดี|พอ|ตก|บ่าย|เรียน|ได้|ได้|สัก|พัก|ผม|ก็|เริ่ม|จะ|หงุดหงิด|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ผม|รู้สึก|ว่า|ผม|มี|ปัญหา|เรื่อง|ความ|จำ|เรื่อง|ที่|คุณ|ครู|สอน|บาง|เรื่อง|ก็|สอน|หลาย|ครั้ง|แล้ว|แต่|ผม|ก็|จะ|ลืม|ทุก|ครั้ง|เป็น|แบบ|นี้|ได้|อาจ|จะ|หลาย|เดือน|แล้ว|ผม|ไม่|รู้|ว่า|มัน|เป็น|ตอน|ไหน|ปกติ|ผม|จะ|มี|เพื่อน|ไม่|มาก|นัก|ไม่|เกิน|10|คน|แต่|ผม|ก็|มัก|จะ|รู้สึก|เหงา|ๆ|โดดเดี่ยว|ทุก|ครั้ง|ที่|ผม|เห็น|เพื่อน|โดน|รุมล้อม|แต่|ผม|กลับ|นั่น|มอง|เฉย|ๆ|ผม|มัก|จะ|นั่ง|คิด|ใน|แง่ลบ|แล้ว|ชอบ|โทษ|ตัว|เอง|ผม|ก็|ไม่|รู้|จะ|คุย|กับ|ใคร|มัน|อึดอัด|มาก|ครับ|บาง|ครั้ง|ที่|รู้สึก|หงุดหงิด|หรือ|โกรธ|ผม|มัก|จะ|เก็บ|อารมณ์|ไว้|ไม่|ให้|ใคร|รู้|ผม|พูด|กับ|ใคร|ไม่|ค่อย|เก่ง|มัน|จะ|เป็น|ผล|เสีย|ใน|อนาคต|ไหม|ครับ|
157. อายุ|18|มี|อาการ|ท้อ|เศร้า|คิด|มาก|เป็น|ไมเกรน|การ|ทำ|งาน|จะ|ใช้|เวลา|คิด|นาน|ก่อน|จะ|ลงมือ|ทำ|เพราะ|กลัว|ว่า|จะ|ทำ|อะไร|ไม่|ถูกใจ|แล้ว|โดน|ด่า|เป็น|คน|จิตใจ|อ่อนไหว|ง่าย|แต่|ก็|ปรับ|ตัว|แล้ว|จะ|ไม่|เป็น|กับ|เพื่อน|ๆ|พี่|ๆ|ที่|ร่วม|งาน|แต่|จะ|เป็น|กับ|คน|ใน|ครอบครัว|คน|ที่|รัก|รู้สึก|อยาก|ไป|อยู่|คน|เดียว|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|คิด|อยาก|ตาย|ร้องไห้|อยาก|ให้|คน|มา|สนใจ|แบบ|เงียบ|ๆ|อิจฉา|คน|ที่|มี|ดี|กว่า|เปลี่ยน|อารมณ์|ให้|ดี|ขึ้น|ได้|ใน|เวลา|ทำ|งาน|แต่|จะ|ไม่มี|สมาธิ|ลืม|ง่าย|ขี้|หงุดหงิด|เบื่อ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|แต่|อยาก|ทำ|สิ่ง|ที่|ชอบ|หลับ|ยาก|ไม่|ก็|หลับ|นาน|เกิน|ไป|
158. มี|อาการ|นอน|ไม่|หลับ|ชอบ|คิด|ฟุ้งซ่าน|กับ|เรื่อง|ทุก|เรื่อง|ใน|เวลา|กลาง|คืน|หรือ|อยู่|คน|เดียว|ชอบ|ร้องไห้|คน|เดียว|เก็บ|ตัว|อยู่|แต่|ใน|บ้าน|ไม่|กล้า|เข้า|สังคม|ไม่|กล้า|มอง|หน้า|ใคร|กลัว|การ|พูดคุย|กับ|คน|แปลก|หน้า|มี|ความ|เครียด|เวลา|อยู่|ข้าง|นอก|โดย|ไม่มี|คน|รู้จัก|หรือ|เพื่อน|อยู่|ด้วย|
159. ถูก|แฟน|ทิ้ง|คิด|มาก|ร้องไห้|ทุก|วัน|ร้องไห้|จน|ปวด|หัว|รู้สึก|เหมือน|กำลัง|จะ|ขาดใจ|เหมือน|หัว|จะ|ระเบิด|เวลา|อยู่|กับ|คน|รอบ|ตัว|ก็|ไม่|เศร้า|มาก|แต่|ไม่|ค่อย|พูด|พอ|เวลา|มา|อยู่|คน|เดียว|ก็|คิด|มาก|โทษ|ตัว|เอง|มอง|ตัว|เอง|ใน|แง่ร้าย|บาง|ครั้ง|ก็|คิด|ถึง|ขั้น|อยาก|ตาย|ไป|จาก|โลก|นี้|เบื่อ|อาหาร|เบื่อ|การ|ใช้|ชีวิต|ไม่|ร่าเริง|เหมือน|เมื่อ|ก่อน|อารมณ์|เสีย|ง่าย|มาก|ไม่ได้|ดั่งใจ|ก็|เหมือน|จะ|ปี๊ด|แตก|
160. อาการ|มัน|แบบ|ว่า|ไม่|อยาก|กิน|ข้าว|อยาก|กิน|น้ำ|บ่อย|ขึ้น|คอแห้ง|เเต่|บาง|ครั้ง|ก็|อยาก|กิน|อะไร|สัก|อย่าง|เเต่|ก็|กิน|ไม่|ลง|รู้สึก|เหนื่อย|ไม่มี|แรง|ง่วง|นอน|บ่อย|สิ่ง|ที่|ตัว|เอง|ชอบ|ก็|ไม่|อยาก|ทำ|ทำ|อะไร|ก็|เบื่อ|ไป|หมด|อยู่|เฉย|ๆ|ก็|ไม่|เป็นสุข|
161. อายุ|22|ปี|ตอน|นี้|มี|อาการ|หงุดหงิด|ง่าย|รู้สึก|อยาก|ร้องไห้|ตลอด|เวลา|มอง|สิ่ง|แวดล้อม|รู้สึก|ไม่|สนุก|ไม่|ค่อย|มี|ความ|สุข|ใน|การ|ใช้|ชีวิต|บาง|ครั้ง|รู้สึก|ตัว|เอง|เชื่อง|ช้า|เหม่อ|แต่|บาง|ครั้ง|ก็|สนุก|มาก|ๆ|มี|อาการ|แบบ|นี้|มา|ประมาณ|4|เดือน|แล้ว|ค่ะ|
162. รู้สึก|ไม่มี|ความ|สุข|ทำ|อะไร|ไม่มี|ความ|สุข|สัก|อย่าง|ไม่|อยาก|อยู่|คน|เดียว|พอ|อยู่|คน|เดียว|แล้ว|เหมือน|มี|อะไร|ให้|คิด|เยอะ|ไป|หมด|เครียด|ตลอด|เวลา|รู้สึก|เบื่อ|เหงา|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ร้องไห้|บ่อย|แล้ว|เมื่อ|คืน|ร้องไห้|แล้ว|อยู่|ๆ|ก็|อยาก|หยิก|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|
163. คือ|รู้สึก|ชีวิต|ช่วง|นี้|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ค่ะ|เบื่อ|ๆ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ไม่|อยาก|ออก|ไป|ไหน|แต่|ก็|เหงา|มาก|ๆ|บาง|ครั้ง|ก็|อยาก|มี|เพื่อน|คุย|เพื่อน|ส่วน|ใหญ่|จะ|ทำ|งาน|บ้าง|อยู่|กับ|แฟน|บ้าง|ค่ะ|บาง|ครั้ง|ก็|นึก|น้อยใจ|ตัว|เอง|บ้าง|รู้สึก|เศร้า|จน|แบบ|ร้องไห้|บ้าง|
164. ช่วง|เดือน|สอง|เดือน|มา|นี้|หนู|รู้สึก|เบื่อ|ไป|ทุก|ๆ|อย่าง|เบื่อ|มาก|ๆ|ไม่|ค่อย|มี|แรง|ทำ|อะไร|เลย|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|อยาก|นอน|อยู่|นิ่ง|ๆ|เเล้ว|เวลา|อยู่|คน|เดียว|ก็|คิด|อยู่|ใน|หัว|ว่า|เกิด|มา|ทำไม|มัน|เหนื่อย|ๆ|หน่วง|ๆ|ค่ะ|ไม่|รู้|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|อะไร|อยาก|ให้|มัน|หาย|เป็น|แบบ|นี้|ค่ะ|
165. อาการ|หงุดหงิด|ง่าย|รู้สึก|เบื่อ|ชีวิต|อยาก|อยู่|คน|เดียว|อารมณ์|แปรปรวน|
166. ช่วง|นี้|เบื่อ|ทุก|อย่าง|ค่ะ|หงุดหงิด|มาก|ๆ|มี|อารมณ์|ก้าวร้าว|มาก|ๆ|ด่า|หรือ|มี|อาการ|ประชด|ขึ้น|มา|แบบ|ไม่ทัน|คิด|นอน|เยอะ|ไม่|อยาก|เจอ|หรือ|ไป|ไหน|เลย|ค่ะ|ร้องไห้|ตลอด|อยู่|ๆ|ก็|ร้อง|ไม่|รู้|คิด|เรื่อง|อะไร|มี|นิสัย|ก้าวร้าว|จน|แฟน|กับ|ครอบครัว|เริ่ม|ไม่|พอใจ|และ|ว่า|เรา|แล้ว|ค่ะ|แต่|เรา|ก็|ควบคุม|ไม่ได้|บางที|อยาก|กรี๊ด|ดัง|ๆ|ความ|รู้สึก|เหมือน|ถ้า|กรี๊ด|แล้ว|จะ|หาย|แต่|ก็|กลัว|เขา|ว่า|บ้า|
167. ช่วง|หลัง|มา|นี้|หนู|รู้สึก|หดหู่|อยาก|ร้องไห้|บ่อย|ทำ|อะไร|คน|เดียว|จาก|ไม่|เคย|ทำ|พยายาม|หลบ|หน้า|ผู้คน|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|เครียด|สมาธิ|สติ|ไม่|อยู่|กลับเนื้อกลับตัว|เครียด|ทุก|เรื่อง|รอบ|ตัว|ปวด|หัว|บ่อย|นอน|มาก|ผิด|ปกติ|
168. รู้สึก|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ร้องไห้|ง่าย|ขึ้น|อยาก|อยู่|ที่|เงียบ|ๆ|ที่|ไม่|ค่อย|มี|ใคร|อยู่|รู้สึก|เบื่อ|ไม่|อยาก|ไป|ไหน|เลย|อยาก|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|กิน|ข้าว|น้อย|ลง|อยาก|หลับ|แล้ว|ก็|ตื่น|ไป|เรื่อย|ๆ|เวลา|ผู้|ใหญ่|พูด|อะไร|เรา|ก็|จะ|เบื่อ|สุด|เรา|จะ|มอง|ไป|ที่|ถนน|หรือ|มอง|ไป|ที่|ๆ|ว่าง|ไม่|ค่อย|มี|ใคร|เวลา|เรียน|ก็|ชอบ|เหม่อ|คิด|แต่|อยาก|กลับ|บ้าน|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|เรา|พึ่ง|เริ่ม|เป็น|มา|ปี|กว่า|ๆ|
169. อาการ|ที่|เป็น|คือ|ชอบ|เก็บ|ตัว|อยู่|คน|เดียว|ไม่|ค่อย|อยาก|เจอ|ใคร|ไม่|ค่อย|อยาก|ไป|ไหน|ไม่|ค่อย|สบหน้า|ใคร|เวลา|พูด|นอน|อยู่|แต่|บ้าน|ทั้ง|วัน|จน|ทำ|ให้|เบื่อ|เหงา|แต่|ยัง|ไม่|ถึง|ขั้น|คิด|ฆ่าตัวตาย|ไม่|ค่อย|พูด|กับ|ใคร|ถ้า|ไม่|สนิท|จริง|ๆ|พูด|น้อย|มาก|บางที|ก็|ไม่|พูด|เลย|แล้ว|แต่|อารมณ์|มึนงง|ที่|หัว|บ่อย|มาก|เป็น|ทุก|ๆ|วัน|ไม่|ร่าเริง|ไม่|กระปรี้กระเปร่า|เหนื่อย|ง่าย|เพลีย|หิว|บ่อย|
170. อายุ|14|ค่ะ|รู้สึก|ไร้|ความ|รู้สึก|ทาง|จิตใจ|มี|บ้าง|แค่|ตอน|เสียใจ|แต่ถ้า|ไม่|หนัก|จริง|ๆ|คือ|จะ|ไม่|รู้สึก|ค่ะ|เวลา|โดน|ว่า|ก็|จะ|ชิน|ๆ|จน|มัน|เริ่ม|ไม่มี|ความ|รู้สึก|กับ|อะไร|แล้ว|ไม่มี|ความ|สุข|ไม่มี|ความ|รัก|แม้แต่|กับ|พ่อ|แม่|กับ|น้อง|ตัว|เอง|ก็|ไม่|รู้สึก|ว่า|รัก|จากใจ|แล้ว|ค่ะ|ทุก|วัน|นี้|อยู่|เพื่อ|ทำ|หน้าที่|ลูก|ที่|ดี|และ|รับ|ภาระ|ต่างๆ|เพราะ|เรา|เป็น|ลูก|คน|โต|ค่ะ|แต่|ที่|เป็น|ปัญหา|จริง|ๆ|คือ|เรา|ขาด|แรง|บันดาลใจ|ค่ะ|เรา|ลอง|ทำ|มา|แทบ|ทุก|อย่าง|ที่|จะ|ทำ|ได้|แต่|ก็|ไม่มี|อะไร|ที่|เรา|คิด|ว่า|อยู่|กับ|มัน|แล้ว|มี|ความ|สุข|เลย|เพราะ|เรา|ไร้|ความ|รู้สึก|ไป|แล้ว|มัน|ทำ|ให้|เรา|ไม่|รู้|จะ|เลือก|อนาคต|ทาง|ไหน|เรา|ไม่มี|ความ|พยายาม|หรือ|ความ|ขยัน|อย่าง|จริงจัง|เพราะ|ไม่มี|สิ่ง|ที่|ดึงดูด|เรา|มาก|พอ|ที่|จะ|ทำ|ให้|เรา|มุ่งมั่น|ใน|การ|ทำ|สิ่ง|นั้น|มัน|ทำ|ให้|เรา|มี|ปัญหา|ใน|การ|เลือก|ที่|จะ|เรียน|ต่อ|ทาง|ไหน|ถึง|มัน|จะ|ยัง|ไม่|ถึง|เวลา|แต่|ทุก|คน|รอบ|ข้าง|บอก|ให้|เรา|เตรียม|ตัว|ได้|แล้ว|แต่|เรา|ไม่|รู้|จะ|ไป|ทาง|ไหน|
171. อายุ|29|ปี|รู้สึก|แย่|หดหู่|ใจ|ไร้|เป้าหมาย|ใน|ชีวิต|ไร้|ค่า|รู้สึก|ผิด|เศร้าใจ|เก็บ|ตัว|อยู่|คน|เดียว|นั่ง|จม|อยู่|กับ|ความ|เศร้า|ใน|ใจ|มัน|ทรมานใจ|มาก|ค่ะ|อยู่|ดี|ๆ|ก็|อยาก|ร้องไห้|ไม่มี|กำลังใจ|แรง|จูงใจ|ใน|การ|ทำ|อะไร|คิดวน|อยู่|เรื่อย|ๆ|
172. ช่วง|นี้|หนู|มี|อาการ|เศร้า|มาก|ๆ|รู้สึก|หดหู่|ไม่|ร่าเริง|คิด|มาก|สติ|ไม่|อยู่|กลับเนื้อกลับตัว|เลย|ค่ะ|ปวด|หัว|เครียด|ตลอด|เริ่ม|เก็บ|ตัว|พูด|น้อย|ลง|และ|อารมณ์|อ่อนไหว|ง่าย|มาก|เลย|ค่ะ|ใคร|พูด|อะไร|นิด|อะไร|หน่อย|ก็|เก็บ|ไป|คิด|มาก|จน|ร้องไห้|บางที|ก็|อยาก|อยู่|คน|เดียว|สมาธิ|เริ่ม|สั้น|ลง|จำ|อะไร|ไม่|ค่อย|ได้|มี|อาการ|แบบ|นี้|มา|หลาย|สัปดาห์|แล้ว|ค่ะ|
173. ช่วง|นี้|นอน|หลับ|อยาก|รู้สึก|หดหู่|ไม่|อยาก|อาหาร|หงุดหงิด|ง่าย|บาง|ครั้ง|รู้สึก|ท้อแท้|สิ้นหวัง|ใน|ชีวิต|ช่วง|เย็น|ๆ|รู้สึก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เก็บ|ตัว|อยู่|ใน|ห้อง|
174. อายุ|17|ปี|หนู|เป็น|คน|ที่|ชอบ|หมกตัว|อยู่|ใน|ห้อง|ค่ะ|ช่วง|นี้|หนู|เบื่อ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ค่ะ|อยาก|อาหาร|แต่|ก็|ไม่|อยาก|กิน|ค่ะ|พอ|กลาง|คืน|จะ|รู้สึก|เหงา|รู้สึก|เศร้า|ไม่มี|สาเหตุ|อยาก|จะ|ร้องไห้|มาก|ๆ|เลย|ค่ะ|แต่|ร้อง|ไม่|ออก|กลาง|คืน|จะ|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|กึ่ง|หลับ|กึ่ง|ตื่น|หงุดหงิด|ง่าย|มาก|ๆ|ด้วย|ค่ะ|ไม่มี|สมาธิ|จะ|ทำ|อะไร|เลย|บาง|ครั้ง|พูด|ไม่|ค่อย|จะ|รู้|เรื่อง|คิด|มาก|เกี่ยว|กับ|คน|รอบ|ข้าง|ว่า|ถ้า|เรา|ทำ|อย่าง|นี้|คน|อื่น|จะ|คิด|ยัง|ไง|กับ|เรา|รู้สึก|สับสน|กับ|ตัว|เอง|มาก|เลย|ค่ะ|ไม่|รู้|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|อะไร|กัน|แน่|
175. อายุ|12|-|13|ปี|ช่วง|นี้|หนู|รู้สึก|มี|อาการ|แปลก|ๆ|ค่ะ|เช่น|เวลา|มี|คน|มา|พูด|อะไร|ใส่|มัก|เก็บ|ไป|เครียด|คน|เดียว|จน|ปวด|หัว|เหมือน|หัวใจ|ระเบิด|หรือ|เวลา|เสียใจ|กับ|สิ่ง|อะไร|มาก|ๆ|เพื่อน|ก็|ชอบ|มา|บอก|ว่า|หนู|แปลก|ไป|เฉยชา|กับ|สิ่ง|ต่างๆ|รอบ|ๆ|ตัว|กลาย|เป็น|คน|ขี้|หงุดหงิด|รำคาญ|ทุก|ๆ|อย่าง|บาง|ครั้ง|ก็|มี|อาการ|เหมือน|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|แต่|ก็|ไม่|กล้า|หนู|ไม่|กล้า|บอก|ใคร|นอกจาก|เพื่อน|บาง|ครั้ง|หนู|ก็|รู้สึก|แน่น|หน้าอก|ตรง|บริเวณ|หัวใจ|ปวด|มาก|เหมือน|มี|ใคร|มา|บีบ|
176. พอดี|อยาก|จะ|สอบถาม|ว่า|ตัว|เรา|เป็น|อะไร|กัน|แน่|คือ|บางที|มี|อาการ|นอน|ไม่|หลับ|ไม่|ค่อย|หิว|ข้าว|บาง|ครั้ง|รู้สึก|เศร้า|อยาก|ร้องไห้|ตั้ง|คำ|ถาม|ให้|ตัว|เอง|ตอบ|เอง|เหมือน|กับ|ว่า|มี|2|คน|อยู่|ใน|ตัว|ของ|เรา|ค่ะ|บางที|ก็|ทะเลาะ|กับ|ตัว|เอง|เถียง|กับ|ตัว|เอง|บ้าง|บาง|ครั้ง|รู้สึก|เหมือน|อยาก|อยู่|คน|เดียว|เบื่อ|สิ่ง|รอบ|ข้าง|รอบ|ตัว|เป็น|บาง|ครั้ง|นะคะ|บางที|ก็|เหมือน|คิด|ย้ำ|ไป|ย้ำ|มา|คิด|ซ้ำ|ๆ|ถาม|ตัว|เอง|ซ้ำ|ๆ|ว่า|ดี|ไหม|พอ|ถาม|ตัว|เอง|ซ้ำ|ๆ|มาก|ๆ|ก็|จะ|เถียง|กัน|กับ|ตัว|เอง|ค่ะ|แต่|ตอน|ที่|รู้สึก|แบบ|นี้|ก็|ไป|บวช|มา|นะ|ค่ะ|พอ|ออก|มา|ก็|กิน|ได้|นอน|หลับ|ปกติ|แต่|อาการ|ที่|เถียง|ตัว|เอง|มัน|ไม่|หาย|ไป|ค่ะ|รู้สึก|เศร้า|เหงา|เสียใจ|รู้สึก|ผิด|อยาก|อยู่|คน|เดียว|เงียบ|ๆ|เป็น|บาง|เวลา|บางที|ก็|รู้สึก|เหมือน|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|ใน|สิ่ง|ที่|เรา|พูด|พอ|เรา|พูด|ไป|เรา|ก็|จะ|รู้สึก|เหมือน|เขา|เข้าใจ|อีก|อย่าง|กับ|ที่|เรา|พูด|แล้ว|ก็|ทำ|ให้|เรา|มี|อาการ|หงุดหงิด|โมโห|ค่ะ|เวลา|โมโห|มาก|ๆ|มัก|จะ|ต่อย|กำแพง|ครั้ง|หนึ่ง|แล้ว|มัน|ก็|จะ|รู้สึก|โล่ง|ไป|เอง|
177. อายุ|26|ปี|เป็น|คน|หลับ|ยาก|ถึง|ยาก|มาก|ต้อง|ใช้|เวลา|เป็น|ชั่วโมง|กว่า|จะ|หลับ|พอ|หลับ|เเล้ว|ก็|รู้สึก|ตัว|ง่าย|มาก|ได้ยิน|เสียง|อะไร|ก็|ตื่น|เเล้ว|ยิ่ง|ช่วง|นี้|ตื่น|มา|กลาง|ดึก|ทุก|คืน|ช่วง|ตี|2|ถึง|ตี|4|บาง|ครั้ง|ทำ|งาน|มา|เหนื่อย|ทั้ง|วัน|ก็|คิด|ว่า|น่า|จะ|หลับ|สนิท|แต่|ความ|เป็น|จริง|กลับ|ตรงกันข้าม|รู้สึก|ตัว|บ่อย|มาก|และ|ยิ่ง|ตอน|นี้|อยู่|ใน|สภาวะ|อกหัก|ด้วย|ยิ่ง|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|กิจกรรม|ที่|เคย|ชอบ|ทำ|เช่น|ดู|ละคร|ก็|ไม่มี|ความ|อยาก|ดู|เลย|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ใน|บาง|เวลา|กิน|ได้|บ้าง|ไม่ได้|บ้าง|บาง|ครั้ง|ก็|นั่ง|เหม่อ|นั่ง|คิด|คน|เดียว|เป็น|ชั่วโมง|ๆ|รู้สึก|เหนื่อย|รู้สึก|เบื่อ|รู้สึก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|
178. เรา|ไม่|ควบคุม|ตัว|เอง|ส่วน|ตัว|อยู่|กับ|แม่|2|คน|แล้ว|ก็|น้อง|พอ|วัน|หนึ่ง|ทะเลาะ|กับ|แม่|เรื่อง|ซ้ำ|เดิม|ๆ|เรา|ก็|จะ|หงุดหงิด|โมโห|กับ|คำ|พูด|ที่|เค้า|ว่า|อารมณ์|ที่|เค้า|ใช้|แต่|เรา|ก็|เถียง|ใน|สิ่ง|ที่|ไม่ได้|ทำ|เค้า|ชอบ|เอา|เรา|ไป|พูด|เปรียบเทียบ|กับ|น้อง|เรา|ทน|ไม่|ไหว|เดิน|เข้า|ห้อง|ร้องไห้|แบบ|เก็บ|เสียง|สุด|ๆ|กรี๊ด|บ้าง|และ|ก็|จะ|รู้สึก|น้อยใจ|ไป|หมด|เคย|คิด|ว่า|ถ้า|ตัว|เรา|มัน|ไม่|ดี|ก็|ตาย|เลย|ดี|กว่า|แต่|ก็|ทำ|แค่|ทำร้าย|ตัว|เอง|แบบ|จิก|หัว|ตัว|เอง|บ้าง|ตบ|หน้า|ตัว|เอง|บ้าง|ชก|กำแพง|บ้าง|เพราะ|เรา|ไม่|เคย|ได้|พูด|หรือ|ปรึกษา|ใคร|นอกจาก|เพื่อน|ชอบ|คิด|ถึง|พ่อ|เวลา|ที่|ตัว|เอง|เป็น|แบบ|นี้|ถ้า|ปกติ|แล้ว|แม่|จะ|ชอบ|เล่น|โทรศัพท์|ไม่|ค่อย|คุย|กับ|เรา|เวลา|ถาม|อะไร|ไป|ก็|ไม่|ค่อย|สนใจ|ตอบ|ไม่|ค่อย|ให้|กำลังใจ|ไม่|เคย|ถาม|ไถ่|จน|เรา|คิด|ว่า|ทุก|วัน|อยู่|คน|เดียว|และ|เค้า|ไม่|เคย|ให้|เรา|ไป|ไหน|กับ|เพื่อน|บ่อย|แต่ถ้า|เรา|ได้|อยู่|กับ|เพื่อน|หรือ|ไป|โรง|เรียน|เรา|จะ|เป็น|อีก|คน|คือ|อารมณ์|ดี|ขำ|ได้|ตลอด|และ|มี|เพื่อน|เยอะ|
179. ทุก|วัน|นี้|มัน|มี|อาการ|แบบ|ว่า|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|เลย|แต่|บาง|ครั้ง|ก็|รู้สึก|ไม่มี|ใคร|รัก|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|ร้องไห้|น้อยใจ|คน|ใน|บ้าน|คิด|ว่า|ตัว|เอง|จะ|เกิด|มา|ทำไม|ไม่|เคย|ทำ|อะไร|ให้|คน|ใน|ครอบครัว|มี|ความ|สุข|มัน|มี|หลาย|อารมณ์|มาก|ๆ|มัน|เป็น|แบบ|นี้|เกือบ|ทุก|วัน|
180. รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|ไม่มี|ใคร|สนใจ|คน|ใน|ครอบครัว|หรือ|ญาติ|ก็|ไม่มี|ใคร|ต้องการ|เรา|ไม่มี|ใคร|รัก|ร้องไห้|บ่อย|มาก|มี|ความ|รู้สึก|นี้|ตั้งแต่|อยู่|ประถม|เเล้ว|จน|ขึ้น|มัธยม|เคย|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|เป็น|แบบ|นี้|ทุก|ครั้ง|ที่|โดน|ว่า|ชอบ|เก็บ|ทุก|เรื่อง|มา|คิด|รู้สึก|น้อยใจ|และ|คิด|เสมอ|ว่า|ตัว|เอง|ไม่|ควร|เกิด|มา|
181. มี|เรื่อง|มาก|กระทบ|จิตใจ|นิดหน่อย|ก็|ร้องไห้|ถ้า|ได้|ร้องไห้|ก็|ร้องไห้|ไม่|หยุด|และ|เวลา|ร้องไห้|หนัก|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|และ|ชอบ|คิด|ไป|เอง|เหมือน|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|แต่|ก็|ไม่|กล้า|ทำ|อารมณ์|แปรปรวน|ส่วน|มาก|จะ|หงุดหงิด|
182. เริ่ม|มี|อาการ|รู้สึก|เหนื่อย|เบื่อ|อยาก|อยู่|คน|เดียว|บาง|ครั้ง|รู้สึก|เหมือน|อยาก|ร้องไห้|รู้สึก|เศร้า|โดย|ไม่มี|สาเหตุ|ไม่|ค่อย|อยาก|สุงสิง|กับ|ใคร|
183. ปกติ|หนู|จะ|เป็น|คน|พูด|มาก|ร่าเริง|เวลา|อยู่|กับ|เพื่อน|ตอน|นี้|รู้สึก|ตัว|เอง|เปลี่ยน|ไป|เพราะ|หงุดหงิด|ง่าย|บาง|เวลา|ก็|อยาก|ร้อง|เบื่อ|ง่าย|เครียด|ท้อ|อยู่|กับ|เพื่อน|ก็|จะ|เงียบ|ๆ|ไม่|ค่อย|พูด|กังวล|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ไม่|อยาก|ออก|ไป|ไหน|อยาก|อยู่|คน|เดียว|
184. ผม|มี|ความ|คิด|ฟุ้งซ่าน|ชอบ|มี|ความ|คิด|ที่|ไม่|ดี|เข้า|มา|ใน|หัว|ทั้ง|ที่ใจ|ก็|ไม่|อยาก|คิด|พอ|คิด|ผม|ก็|จะ|เศร้า|บาง|ครั้ง|ชอบ|มี|คำ|หยาบ|เข้า|มา|เวลา|นึก|ถึง|สิ่ง|ที่|เรา|เคารพบูชา|เทิดทูน|เหนือ|ชีวิต|ผม|รู้สึก|เครียด|มาก|ครับ|อีก|อย่าง|ผม|มี|สิ่ง|ที่|รัก|และ|สงสาร|รัก|มาก|แต่|ก็|มี|ความ|คิด|จินตนาการ|ว่า|เรา|ทำร้าย|เขา|ผม|ก็|เกิด|อาการ|จิต|ตก|ไม่|อยาก|กิน|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|อยาก|จะ|นอน|แล้ว|ไม่|ต้อง|ตื่น|ขึ้น|มา|เพื่อ|จะ|ได้|ไม่|ต้อง|มี|ความ|คิด|ที่|ไม่|ดี|แบบ|นี้|ใน|หัว|ที่|ผ่าน|มา|ผม|จะ|พยายาม|ดู|หนัง|ที่|เป็น|แนว|สดใส|จะ|พยายาม|ไม่|ดู|หนัง|ที่|ทำร้าย|กัน|ด่า|กัน|เพราะ|มัน|จะ|ทำ|ให้|ผม|ลืม|ได้|แต่|ก็|ยังคง|มี|อยู่|แต่|ทำ|ให้|มี|ความ|สุข|ได้|พยายาม|นึก|ถึง|สิ่ง|อ่อน|โยน|ความ|รัก|ความ|เมตตา|ผม|อยาก|ลืม|ความ|คิด|แบบ|นี้|ผม|อยาก|มี|ความ|สุข|เหมือน|กับ|คน|อื่น|ครับ|
185. มี|เรื่อง|ให้|คิด|กังวล|มาก|ค่ะ|หมอ|นอน|คิด|นอน|ร้องไห้|คิด|มาก|ตลอด|เวลา|รู้สึก|เหนื่อย|หอบ|หายใจ|ไม่|เต็ม|อิ่ม|บาง|ที่|ก็|รู้สึก|เหมือน|มี|ไข้|ไม่มี|ชีวิต|ชีวา|บาง|ที่|มี|อาการ|มือ|สั่น|เหน็บชา|ไม่|ค่อย|หิว|อาหาร|จาก|คน|ที่|กิน|เยอะ|มาก|
186. ตอน|นี้|อายุ|14|-|15|ค่ะ|พอดี|ที่|บ้าน|ตำหนิ|เรื่อง|งาน|บ้าน|บ้าง|เรื่อง|เรียน|บ้าง|เก็บ|มา|คิด|จน|ตอน|นี้|ยิ่ง|คิด|ยิ่ง|เหนื่อย|หน่วง|ไป|หมด|อยาก|อยู่|คน|เดียว|เบื่อ|อยาก|หนี|ไป|ให้|ไกล|เคย|คิด|อยาก|ตาย|ๆ|ไป|ด้วย|ซ้ำ|ค่ะ|บาง|ครั้ง|ยิ่ง|ร้องไห้|ยิ่ง|เหนื่อย|พอ|ไม่|ร้อง|ก็|เหนื่อย|มัน|หน่วง|มาก|ค่ะ|
187. ช่วง|นี้|รู้สึก|เหม่อ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ชีวิต|น่า|เบื่อ|มาก|ถ้า|หาย|ไป|ก็|คง|จะ|ดี|กว่า|ไม่มี|จุดมุ่งหมาย|ไม่|เห็น|อนาคต|ผ่าน|ไป|วัน|ๆ|มัน|ทรมาน|มาก|อยาก|ตาย|เร็ว|ๆ|ค่ะ|
188. ช่วง|นี้|หนู|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|เลย|เป็น|มา|หลาย|เดือน|แล้ว|ถ้า|หลับ|ก็|จะ|หลับ|นาน|มาก|เดี๋ยว|นี้|หนู|ไม่|อยาก|เจอ|กับ|ใคร|อะไร|ๆ|ก็|น่า|เบื่อ|ไป|หมด|เบื่อ|ข้าว|เบื่อ|ทุก|อย่าง|เหงา|ตลอด|เวลา|กลาง|คืน|ดึก|ๆ|ชอบ|คิด|มาก|ทุก|ที|อยู่|ๆ|ก็|ร้องไห้|คิด|ว่า|ชีวิต|ไม่|เหลือ|ใคร|ไป|ไหน|มา|ไหน|สมาธิ|ไม่|อยู่|กลับเนื้อกลับตัว|ทำ|อะไร|บางที|เหม่อ|
189. ช่วง|หลัง|นี้|ไม่|รู้|เป็น|อะไร|เกิด|อาการ|เบื่อ|ตัว|เอง|มี|แต่|เรื่อง|เครียด|เข้า|มา|ใน|ชีวิต|แก้|ปัญหา|ไม่ได้|มี|แฟน|แล้ว|ปรึกษา|ไม่ได้|พอ|ปรึกษา|ก็|มา|ทะเลาะ|กัน|เป็น|ประจำ|บ้าง|ครั้ง|อยาก|หนี|ไป|ให้|พ้น|ๆ|ไม่|อยาก|กลับ|บ้าน|บ้าง|ครั้ง|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|ค่ะ|
190. ตอน|นี้|มี|ความ|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|เหนื่อย|รู้สึก|ว่า|ไม่มี|ความ|สุข|กับ|ชีวิต|ตอน|นี้|มัน|เบื่อ|ไป|หมด|ทุก|อย่าง|ที่|มี|อยู่|มัน|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|แต่|ก็|ยัง|เป็น|ห่วง|พ่อ|กับ|แม่|กลัว|ท่าน|จะ|เสียใจ|แต่|เรา|ก็|ทุกข์|ทุกข์|จริง|ๆ|โดย|ส่วน|ตัว|เป็น|คน|ชอบ|คิด|มาก|อยู่แล้ว|
191. โดน|แม่|ดุ|บ่อย|ตื่น|เช้า|มา|นี่|ก็|โดน|เลย|ชอบ|ร้องไห้|คน|เดียว|โดย|การ|เอา|เรื่อง|โน่น|นี่|มา|คิด|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|ไม่|พูด|กับ|ใคร|จน|คน|รอบ|ข้าง|เรียก|เรา|ว่า|บูด|ใบ้|เรา|เป็น|คน|ขี้|อาย|มาก|ๆ|ไม่มี|ความ|มั่นใจ|เคย|มี|ปม|เรื่อง|เพื่อน|จน|ตอน|นี้|เวลา|เพื่อน|ไม่|สนใจ|เรา|ชอบ|คิด|มาก|จน|ร้องไห้|ไม่|พูด|กับ|ใคร|เลย|อยู่|ที่|บ้าน|กับ|อยู่|โรง|เรียน|อารมณ์|มัน|คน|ละ|ขั้ว|กัน|เลย|เดี๋ยว|ดี|เดี๋ยว|ร้าย|ทั้งๆที่|ไม่ได้|เป็น|ประจำ|เดือน|
192. ช่วง|นี้|รู้สึก|เบื่อ|มี|ปัญหา|อะไร|ก็|จะ|รู้สึก|กดดัน|ด้วย|เอง|รู้สึก|เครียด|มาก|เลย|ค่ะ|เหมือน|มี|เรื่อง|ให้|คิด|อยู่|ตอน|เวลา|ทุก|คน|จะ|มอง|ว่า|ภาย|นอก|หนู|เป็น|คน|ยิ้มแย้ม|หัวเราะ|เก่ง|แต่|ภาย|ใน|ใจ|หนู|รู้|เครียด|และ|ช่วง|นี้|หนู|ทาน|ข้าว|น้อย|ไม่|อยาก|กิน|อะไร|เบื่อ|ไป|หมด|เลย|ค่ะ|
193. ช่วง|นี้|ฉัน|รู้สึก|ว่า|มี|อาการ|แปลก|ๆ|ฉัน|กิน|อาหาร|น้อย|ลง|หมด|กำลังใจ|อยู่|ดี|ๆ|ก็|ร้องไห้|ออก|มา|และ|ฉัน|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ไม่มี|ใคร|ต้องการ|เรา|ฉัน|รู้สึก|ว่า|ฉัน|เศร้า|มาก|จน|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|หมด|เรี่ยวแรง|
194. รู้สึก|เบื่อ|ท้อ|หมด|กำลังใจ|เรียน|ก็|รู้สึก|ท้อ|ๆ|ไม่|รู้|เรื่อง|ไม่มี|กะจิตกะใจ|จะ|ทำ|อะไร|เลย|ค่ะ|ข้าว|ก็|ไม่|ค่อย|หิว|เท่า|ไหร่|หดหู่|แปลก|ๆ|เครียด|มี|เรื่อง|ให้|คิด|ใน|หัว|กังวล|อยู่|ตลอด|ไม่|ค่อย|สดใส|เหมือน|แต่|ก่อน|รู้สึก|ได้|เยอะ|เลย|ค่ะ|ตกใจ|ง่าย|ด้วย|
195. อาการ|ซึมเศร้า|หลัง|จาก|โดน|แฟน|เก่า|บอก|เลิก|หรือ|เวลา|ทะเลาะ|กัน|ค่ะ|บาง|ครั้ง|ก็|ชอบ|เก็บ|ตัว|อยู่|คน|เดียว|ไม่|ค่อย|พูดคุย|หรือ|สุงสิง|อะไร|กับ|เพื่อน|เวลา|เรียน|หนังสือ|ก็|ไม่|ค่อย|มี|สมาธิ|ใน|การ|เรียน|ทำ|ให้|ผล|การ|เรียน|หนู|แย่|ลง|ทุก|ปี|จบ|ม.|6|ยัง|จบ|ช้า|กว่า|คน|อื่น|อีก|แล้ว|ครอบครัว|กับ|เพื่อน|บาง|คน|ชอบ|พูด|ส่อ|เสียด|เยาะเย้ย|จน|หนู|เสีย|กำลังใจ|จน|หนู|ไม่|รู้|จะ|ไป|ปรึกษา|ใคร|เลย|เก็บ|เงียบ|ไว้|คน|เดียว|มา|2|-|3|ปี|แล้ว|คะ|หนู|หมด|กำลังใจ|จาก|ทุก|ทาง|หนู|ก็|ท้อ|นะ|บางที|เวลา|นอน|บาง|คืน|ก็|แอบ|ร้องไห้|บาง|คืน|ก็|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|เพราะ|คิด|มาก|
196. หนู|ผิด|หวัง|กับ|หลาย|ๆ|เรื่อง|เลย|ค่ะ|ไม่ว่า|จะ|เป็น|เรื่อง|การ|งาน|ครอบครัว|และ|ก็|ความ|รัก|ค่ะ|หนู|มี|อาการ|เครียด|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|อาหาร|ก็|กิน|น้อย|ลง|ทำ|อะไร|ก็|ชอบ|คิด|ว่า|ตัว|หนู|ผิด|เสมอ|หนู|ชอบ|แอบ|มา|ร้องไห้|คน|เดียว|ค่ะ|เวลา|จะ|ปรึกษา|ใคร|ก็|ไม่มี|ใคร|สนใจ|บางที|หนู|ก็|แอบ|น้อยใจ|นะคะ|
197. ตอน|นี้|เป็น|ช่วง|สอบ|ของ|หนู|ค่ะ|แล้ว|หนู|ไม่|เข้าใจ|ที่|ครู|เขา|สอน|เลย|จะ|มา|อ่าน|เอง|ที่|บ้าน|ก็|มี|ข้อ|สงสัย|เต็ม|ไป|หมด|ก็|เลย|ลอง|ไป|เรียน|พิเศษ|ดู|ค่ะ|แต่|เรียน|ไป|กลับ|ไม่|เข้า|สมอง|เลย|สัก|นิด|ตอน|นี้|หนู|เครียด|มาก|เลย|ค่ะ|ไม่|รู้|จะ|ไป|ปรึกษา|ใคร|ดี|ตอน|นี้|หนู|รู้สึก|ท้อแท้|บางที|ก็|คิด|ว่า|จะ|อยู่|ไป|ทำไม|อยู่|ไป|ก็|ไม่ได้|อะไร|ดี|สัก|อย่าง|เป็น|ภาระ|ของ|พ่อ|แม่|ด้วย|
198. คือ|หนู|มี|ปัญหา|ให้|เครียด|บ่อย|ค่ะ|ทุก|ครั้ง|เวลา|ร้องไห้|หนู|จะ|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|โดย|การ|หยิกขา|บ้าง|เอา|เล็บ|จิก|บ้าง|เอา|เล็บ|ขูด|ขา|ตัว|เอง|บ้าง|บาง|วัน|อยู่|ๆ|ก็|ซึม|ไป|เลย|ค่ะ|ไม่|อยาก|ออก|จาก|บ้าน|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|อยาก|นอน|อยู่|เฉย|ๆ|บาง|ครั้ง|หิว|ข้าว|นะคะ|แต่|ไม่|อยาก|กิน|กิน|แล้ว|ไม่|อร่อย|
199. หนู|หงุดหงิด|เก็บตัว|ไม่|ค่อย|ออก|จาก|ห้อง|ถ้า|ไม่|จำเป็น|บางที|ก็|ร้องไห้|ก้าวร้าว|ขึ้น|รับประทาน|อาหาร|บาง|วัน|ก็|น้อย|บาง|วัน|ก็|เยอะ|หลับ|ๆ|ตื่น|ๆ|คิด|เรื่อง|อะไร|ๆ|หลาย|อย่าง|วนไป|วนมา|แล้ว|ร้องไห้|ไป|กับ|มัน|เคย|คิด|ที่|จะ|ผูกคอ|ตาย|แต่|หนู|มี|สติ|ห้าม|ตัว|เอง|ไว้|ทำร้าย|ตัว|เอง|มี|โลก|ส่วน|ตัว|เป็น|ของ|ตัว|เอง|ทำ|อะไร|เชื่อง|ช้า|ไป|หมด|หนู|เกลียด|ตัว|เอง|หนู|ไม่มี|ความ|สามารถ|อะไร|เลย|ได้|แต่|พึ่ง|คน|อื่น|หนู|ระแวง|คน|อื่น|ด่า|บางที|คิด|มาก|ไป|ก็|ปวด|หัว|คือ|หนู|เป็น|แบบ|นี้|มา|ได้|4|-|5|วัน|แล้ว|
200. ตอน|นี้|ผม|รู้สึก|เศร้า|น้อยใจ|บางที|ก็|ร้องไห้|พึ่ง|เป็น|ได้|เดือน|เมื่อ|ก่อน|ไม่|เป็น|เลย|ชอบ|อยู่|เงียบ|ๆ|นั่ง|คิด|แต่|เรื่อง|เศร้า|ว่า|ไม่มี|ใคร|รัก|กลัว|ไป|หมด|เดี๋ยว|เป็น|เดี๋ยว|หาย|
201. คือ|ว่า|หนู|แทบ|จะ|ไม่|ออก|จาก|ห้อง|เลย|ยกเว้น|มี|เรียน|เหมือน|ตัดขาด|กับ|เพื่อน|ๆ|ไป|เลย|เริ่ม|เก็บตัว|ไม่|ติดต่อ|ใคร|แล้ว|ปกติ|จะ|เป็น|คน|ที่|ใจเย็น|แต่|ตอน|นี้|เริ่ม|เป็น|คน|ที่|โมโห|ง่าย|พอ|โมโห|เหมือน|จะ|ควบคุม|ตัว|เอง|ไม่ได้|จนถึง|ขั้น|มี|การ|ทำลาย|ข้าวของ|ที่|อยู่|ใกล้|มือ|บาง|ครั้ง|นอน|อยู่|ที่|ห้อง|ก็|จะ|มี|ความ|คิด|ที่|แว๊บ|ขึ้น|มา|ว่า|ถ้า|ลอง|กระโดด|ลง|จาก|ตึก|จะ|มี|ความ|รู้สึก|ยัง|ไง|ช่วง|นี้|หนู|มี|เรื่อง|เครียด|หลาย|เรื่อง|มาก|
202. เจอ|เรื่อง|แย่|ๆ|จน|มี|ความ|รู้สึก|หดหู่|ไม่|อยาก|รับ|รู้|อะไร|ต่อจาก|นี้|ไม่|อยาก|อยู่|บน|โลก|นี้|หัวเราะ|และ|ยิ้ม|ได้|อยาก|ขึ้น|คิด|มาก|จน|ปวด|หัว|หู|อื้อ|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|พยายาม|ไม่|คิด|เรื่อง|แย่|ๆ|กลับ|มี|ความ|รู้สึก|หดหู่|เข้า|มา|แทน|ได้|แต่|ร้องไห้|จน|อยาก|จะ|ทำร้าย|ตัว|เอง|
203. มี|อาการ|เศร้า|อยู่|ดี|ๆ|น้ำตา|ก็|ไหล|ปวด|หัว|เครียด|กับ|เรื่อง|ที่|บ้าน|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|เวลา|เศร้า|หรือ|เสียใจ|จะ|ทุบ|ตัว|เอง|ตี|ตัว|เอง|โดย|ไม่|รู้|ตัว|พอ|รู้|ตัว|อีก|ที|คือ|เจ็บ|เป็น|แบบ|นี้|โดย|ที่|ควบคุม|ไม่ได้|
204. รู้สึก|เบื่อ|เหนื่อย|ทั้ง|ที่|ตัว|เอง|ไม่ได้|ทำ|งาน|หนัก|งาน|ไม่ได้|กดดัน|รู้สึก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|อยาก|ทิ้ง|ทุก|อย่าง|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|อยาก|อยู่|คน|เดียว|บางที|ก็|รู้สึก|เศร้า|ขึ้น|มา|โดย|ไม่มี|เหตุผล|
205. นอน|ไม่|หลับ|วิตกกังวล|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|คิด|ตลอด|ว่า|ไม่มี|ใคร|อยู่|ข้าง|ๆ|ไม่มี|ใคร|สนใจ|อยาก|อยู่|คน|เดียว|มาก|กว่า|พบปะ|ผู้คน|
206. ชอบ|อยู่|คน|เดียว|ชอบ|เก็บตัว|ไม่|สุงสิง|กับ|คน|อื่น|กรีด|แขน|ตัว|เอง|เหม่อ|
207. เป็น|โรค|ซึมเศร้า|อยู่แล้ว|แต่|ตอน|นี้|มี|อาการ|เพิ่ม|ขึ้น|คือ|ไม่|อยาก|ไป|โรง|เรียน|มาก|ๆ|รู้สึก|ไม่มี|ความ|สุข|เวลา|ไป|และ|จะ|เบื่อ|เครียด|มาก|
208. เครียด|มาก|น้อยใจ|ง่าย|อะไร|นิดหน่อย|ก็|ร้องไห้|ทำร้าย|ตัว|เอง|ชอบ|เก็บ|ทุก|เรื่อง|มา|คิด|เรื่อง|เล็ก|ๆ|น้อย|ๆ|รู้สึก|เกลียด|ตัว|เอง|คิด|อยาก|ตาย|แต่|ไม่|เคย|ลงมือ|ทำ|บาง|ครั้ง|หลุด|ยิ้ม|ออก|มา|แบบ|ไม่มี|สาเหตุ|แต่|ยิ้ม|หัวเราะ|ได้|สัก|พัก|ก็|กับ|มา|ซึม|ร้องไห้|แล้ว|ทำร้าย|ตัว|เอง|
209. เวลา|มี|อะไร|มา|สะกิด|ใจ|นิดหนึ่ง|ก็|จะ|ร้องไห้|ถ้า|ที่|บ้าน|มี|ปัญหา|จะ|รู้สึก|อยาก|ตาย|รู้สึก|ว่า|อยู่|ไป|ก็|เป็น|ภาระ|ไม่มี|เหตุผล|ใน|การ|ใช้|ชีวิต|อยู่|ต่อ|มี|อยู่|ช่วง|หนึ่ง|รู้สึก|โกรธ|เพื่อน|เพราะ|เพื่อน|ไม่|ตามใจ|แล้ว|ร้องไห้|ออก|มา|ทันที|แต่|ก็|หัวเราะ|ไป|ด้วย|จาก|นั้น|ก็|เป็น|มา|เรื่อย|ๆ|และ|หลัง|ๆ|รู้สึก|ว่า|อยาก|ตาย|หนัก|ขึ้น|เรื่อย|ๆ|
210. รู้สึก|หงุดหงิด|ง่าย|ตอน|หงุดหงิด|มี|อาการ|ปวด|หัว|ร้องไห้|โมโห|ใคร|พูด|อะไร|นิดหน่อย|ก็|หงุดหงิด|รำคาญ|อยาก|ร้องไห้|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ชอบ|ถอน|ผม|ตัว|เอง|เพราะ|รู้สึก|ว่า|เวลา|ถอน|ผม|ตัว|เอง|แล้ว|รู้สึก|ผ่อนคลาย|
211. ร้องไห้|บ่อย|มาก|อะไร|กระทบ|จิตใจ|นิดหน่อย|ก็|ร้องไห้|พอ|ม.|2|เกรด|ไม่|ดี|เริ่ม|มี|แฟน|เอา|จริง|ๆ|รัก|แฟน|มาก|จน|โดน|ที่|บ้าน|ตำหนิ|แต่|ก็|ไม่ได้|ทิ้ง|การ|เรียน|ใด|ๆ|และ|ตั้งใจ|เรียน|มาก|กว่า|เทอม|ที่|ผ่าน|มา|แต่|กลับ|โดน|ที่|บ้าน|บอก|ว่า|จะ|ไม่|ส่ง|เรียน|จะ|ให้|หา|เงิน|เอง|ถ้า|คิด|ว่า|เก่ง|ประโยค|นี้|ทำ|คิด|มาก|ร้องไห้|ไม่|หยุด|คิด|ตลอด|ว่า|อยาก|ตาย|ไม่|อยาก|เกิด|มา|ด้วย|ซ้ำ|
212. มี|ปัญหา|กับ|ครอบครัว|ทำ|ให้|เศร้า|ไป|หลาย|วัน|ร้องไห้|ง่าย|มาก|โกรธ|ง่าย|หงุดหงิด|บ่อย|มี|อะไร|มา|กระทบ|จิตใจ|นิดหน่อย|ก็|ร้องไห้|เคย|ทำร้าย|ตัว|เอง|หลาย|ครั้ง|ติด|ๆ|กัน|
213. เป็น|คน|ที่|คิด|มาก|อยู่แล้ว|เครียด|ตั้งแต่|อยู่|ม.|4|เป็น|คน|ที่|ปรับ|ตัว|ไม่|ค่อย|ได้|แต่|มี|เพื่อน|พอ|ขึ้น|ม.|5|ต้อง|ทำ|กิจกรรม|โรง|เรียน|ไป|แข่ง|ครู|บาง|คน|เคร่ง|กับ|กฎเกณฑ์|การ|บ้าน|เยอะ|เหนื่อยล้า|มาก|รู้สึก|เหนื่อยใจ|ร้องไห้|มาก|ที่สุด|ใน|ชีวิต|การเรียน|พอ|ขึ้น|ม.|6|เครียด|สอบ|ปฏิบัติ|ไม่|ผ่าน|ก็|แอบ|เสียใจ|ที่|ทำ|ไม่ได้|เหมือน|คน|อื่น|บาง|ครั้ง|รู้|ตัว|ว่า|บาง|เรื่อง|ควร|ปล่อย|แต่|ทำ|ไม่ได้|บาง|ครั้ง|ก็|ปลีก|ตัว|ออก|จาก|เพื่อน|คุย|กับ|เพื่อน|น้อย|ลง|อยู่|คน|เดียว|แล้ว|รู้สึก|สบายใจ|กว่า|และ|สภาพ|แวดล้อม|ก็|น่า|เบื่อ|มาก|ๆ|ทุก|วัน|นี้|ร้องไห้|กับ|ตัว|เอง|บ่อย|มาก|พ่อ|แม่|ไม่|รู้|
214. อายุ|19|ปี|กำลัง|ทำ|เรื่อง|ย้าย|มหาลัย|สาเหตุ|ที่|ย้าย|เพราะ|ไม่|อยาก|เรียน|ที่|นี่|ตั้งแต่|แรก|รู้สึก|ว่า|สังคม|ไม่|โอเค|เข้า|กับ|เพื่อน|ไม่ได้|เพื่อน|ไล่|ให้|ไป|ลา|ออก|ให้|ไป|โดด|ตึก|เลย|เลือก|ที่|จะ|อยู่|คน|เดียว|ทุก|วัน|นี้|รู้สึก|เครียด|รู้สึก|กังวล|ชอบ|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|ไม่|เคย|ทำ|ให้|ใคร|ภูมิใจ|คิด|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|ภาระ|ให้|พ่อ|-|แม่|มี|ความ|คิด|ที่|อยาก|ตาย|อยาก|หาย|ไป|แต่|ไม่|กล้า|ทำ|กลัว|ว่า|ทำ|ไป|แล้ว|พ่อ|-|แม่|จะ|เสียใจ|นอน|หลับ|ยาก|ร้องไห้|บ่อย|มาก|
215. รู้สึก|เบื่อ|ชอบ|ดู|อะไร|เศร้า|ๆ|ชอบ|ความ|รู้สึก|ตอน|ร้องไห้|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|คิด|ไป|เอง|เครียด|เพราะ|คิด|มาก|มี|อาการ|เหม่อ|บ่อย|ๆ|ตอน|มี|คน|ถาม|จะ|ตอบ|เว้น|ช่วง|นาน|มาก|กว่า|จะ|ตอบ|คือ|คิด|แล้ว|คิด|อีก|ชอบ|นึก|อะไร|ที่|บั่นทอน|ตัว|เอง|เก็บ|ตัว|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|กลัว|การ|มี|คน|มอง|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|รู้สึก|เหนื่อย|กับ|ทุก|อย่าง|ตอน|นี้|ลา|ออก|จาก|โรง|เรียน|แล้ว|ยิ่ง|รู้สึก|เหงา|รู้สึก|ว่า|ไม่มี|ใคร|รัก|เรา|จริง|ๆ|รู้สึก|ว่า|ทำ|อะไร|ก็|ผิด|หมด|รู้สึก|ไม่มี|ใคร|รัก|จริง|ๆ|รู้สึก|อยาก|ตาย|แต่|อยู่|ดี|ๆ|ก็|รู้สึก|อยาก|อยู่|เฉย|ๆ|หงุดหงิด|ง่าย|อึดอัด|ก็|เก็บ|ไว้|คน|เดียว|ความ|จำ|สั้น|บาง|ครั้ง|ไม่|ถึง|5|นาที|ก็|ลืม|ว่า|เคย|พูด|อะไร|ไป|เบื่อ|อาหาร|
216. รู้สึก|ไม่มี|ความ|สุข|คิด|แต่|หนี|ปัญหา|อยาก|ตาย|ไป|หมด|รู้สึก|ว่า|ชีวิต|ไม่มี|ค่า|ทำ|อะไร|ก็|ผิด|หวัง|รู้สึก|เป็น|ตัว|น่า|รำคาญ|ซึม|เบื่อ|สังคม|อยาก|ไป|ไหน|เงียบ|ๆ|คน|เดียว|ท้อ|กับ|ชีวิต|ไม่มี|สมาธิ|ใน|การ|เรียน|การ|ทำ|งาน|ทำ|อะไร|ดู|แย่|ไป|หมด|ไม่|กล้า|ไว้ใจ|ใคร|ทั้ง|เพื่อน|และ|คน|รอบ|ตัว|เครียด|ตลอด|เวลา|ทั้ง|เรื่อง|เรียน|และ|เรื่อง|อื่น|ๆ|ผิด|หวัง|หลาย|ๆ|เรื่อง|
217. เครียด|เพราะ|แม่|ด่า|ว่า|โง่|เลย|เขียน|ลง|ใน|กระดาษ|ว่า|อยาก|ตาย|พอ|พ่อ|-|แม่|มา|เห็น|เขา|บอก|ว่า|โอ้ย|พอ|ไม่|ตามใจ|นิดหน่อย|ทำ|เป็น|อยาก|ตาย|พอ|ได้ยิน|คำ|นี้|ใจ|เลย|คิด|หา|วิธี|ตาย|ซ้ำ|ๆ|รู้สึก|ร้องไห้|ง่าย|โมโห|ง่าย|คิด|เรื่อง|ตาย|วัน|ละ|หลาย|ๆ|รอบ|
218. พ่อ|แม่|แยก|ทาง|กัน|ขาด|ทุก|สิ่ง|ทุก|อย่าง|อยู่|กับ|ป้า|เวลา|ทำ|อะไร|ให้|ไม่|พอใจ|จะ|โดน|ทุบตี|ด่าทอ|ด้วย|คำ|หยาบคาย|ใน|ที่|สาธารณะ|มัน|ทำ|ให้|เสียใจ|มาก|ๆ|ปัจจุบัน|ก็|ยัง|โดน|แบบ|นี้|อยู่|รู้สึก|เสียใจ|มาก|ๆ|เครียด|เคย|คิด|ผูกคอ|ตาย|หรือ|หา|วิธี|ที่|จะ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ให้|ตาย|เคย|คิด|ที่|จะ|หนี|ไป|ให้|ไกล|พัก|หลัง|มา|นี้|อารมณ์|รุนแรง|ขึ้น|ทำร้าย|ตัว|เอง|โต้ตอบ|ป้า|ด้วย|คำ|พูด|หยาบคาย|ไม่|สามารถ|ควบคุม|ตัว|เอง|ได้|พอ|โมโห|หลัง|จาก|การ|ที่|ทะเลาะ|จะ|ทำลาย|ข้าวของ|พัง|เสียหาย|แต่|สัก|พัก|ก็|จะ|คิด|ได้|ว่า|จะ|ทำ|ไป|ทำไม|
219. อารมณ์|ร้าย|ขึ้น|โมโห|ง่าย|จาก|ที่|เป็น|คน|ใจเย็น|มี|ความ|คิด|ที่|อยาก|ฆ่าตัวตาย|มาก|ขึ้น|เครียด|ง่าย|ร้องไห้|บ่อย|
220. เวลา|อยู่|กับ|เพื่อน|หัวเราะ|ยิ้ม|ปกติ|แต่|พอ|เวลา|อยู่|คน|เดียว|จะ|เศร้า|เหงา|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|อยู่|ไป|ก็|ไม่มี|อะไร|ดี|คิด|อยาก|ตาย|เครียด|ทั้ง|เรื่อง|เรียน|และ|ที่|บ้าน|
221. มี|ความ|เครียด|มา|นาน|มาก|เรื่อง|ติด|0|เหมือน|ว่า|ป้า|จะ|วาง|แผน|ให้|มาก|เกิน|ไป|อยาก|ให้|เป็น|แบบ|ที่|หวัง|ช่วง|เทอม|2|ยิ่ง|เครียด|เป็น|หลาย|เท่า|ตัว|มี|ความ|รู้สึก|อยาก|ตาย|ไม่|อยาก|กิน|ข้าว|หรือ|กิน|อะไร|เลย|ไม่|รู้สึก|หิว|อยู่|ต่อ|หน้า|คน|อื่น|เพื่อน|แม่|ครู|ทุก|คน|จะ|เป็น|อีก|แบบ|หนึ่ง|รู้สึก|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ร้องไห้|เครียด|จน|ปวด|กราม|ไม่|กล้า|เปิดอก|คุย|กับ|คน|ใน|ครอบครัว|
222. ไม่|มี|เพื่อน|เพื่อน|ไม่|ชอบ|เพราะ|เรียน|เก่ง|โดน|เพื่อน|ทิ้ง|รู้สึก|เหนื่อย|แม่|ชอบ|ด่า|แม่|ไม่|เข้าใจ|สิ่ง|ที่|เป็น|บางที|ชอบ|บอก|ว่า|ไม่|ควร|เกิด|มา|บอก|ว่า|ขี้เกียจ|ทั้งๆที่|ตั้งใจ|เรียน|พอ|ปรึกษา|อะไร|แม่|แม่|ชอบ|ว่า|ว่า|ไร้|สาระ|เหนื่อย|มาก|จน|ไม่|อยาก|อยู่|บน|โลก|ใบ|นี้|จน|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|เคย|จะ|บอก|แม่|แต่|กลัว|โดน|ว่า|ว่า|ไร้|สาระ|ไม่มี|ใคร|ให้|ปรึกษา|แอบ|ร้อง|ทุก|วัน|เป็น|คน|ขี้|ลืม|แต่|โดน|ด่า|ว่า|โง่|บางที|ไป|ปรึกษา|ใคร|ก็|โดน|ด่า|รู้สึก|อยาก|ตาย|ๆ|ให้|พ้น|ๆ|ไป|เป็น|คน|เก็บตัว|ไม่|เข้า|สังคม|ไม่|ชอบ|อะไร|เสียง|ดัง|ไม่|ชอบ|คน|เยอะ|ๆ|รู้สึก|อึดอัดใจ|ไม่|เคย|ได้|กำลังใจ|ท้อ|มาก|เศร้า|จน|กิน|อะไร|ไม่ได้|นอน|ดึก|ไม่|พูด|กับ|ใคร|
223. ควบคุม|อารมณ์|ตัว|เอง|ไม่ได้|ชอบ|โวยวาย|หงุดหงิด|ง่าย|ชอบ|ทำลาย|ของ|เวลา|มี|ใคร|มา|ทำ|ให้|ไม่|พอใจ|ก็|จะ|ด่า|จน|อยาก|ฆ่า|เขา|คน|นั้น|ให้|ตาย|รู้สึก|เหมือน|ตัว|เอง|เป็น|คน|ก้าวร้าว|ไม่|อยาก|ไป|เจอ|ใคร|รู้สึก|ว่า|โลก|ข้าง|นอก|มัน|วุ่นวาย|ไม่มี|ความ|สุข|ไม่|เหมือน|ตอน|อยู่|คน|เดียว|รู้สึก|สงบ|ไม่|วุ่นวาย|บางที|อยาก|กิน|ข้าว|บางที|ไม่|อยาก|กิน|ข้าว|คิด|ฆ่าตัวตาย|เพราะ|ตาย|ไป|จะ|ได้|จบ|ๆ|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่|ดี|เหมือน|ใคร|ๆ|เพราะ|เจอ|แต่|เรื่อง|แย่|ๆ|ใน|ครอบครัว|
224. เวลา|ที่|ได้|อยู่|คน|เดียว|ใน|ห้องมืด|รู้สึก|ว่า|หมด|กำลังใจ|เก็บ|เรื่อง|เล็ก|ๆ|น้อย|ๆ|มา|เครียด|รู้สึก|เหมือน|ว่า|หา|ทาง|ออก|ไม่|เจอ|คิด|ว่า|ไม่|ควร|อยู่แล้ว|กลัว|ไป|ทุก|เรื่อง|หา|ทาง|ออก|ไม่|เจอ|ทั้ง|ที่|มัน|เป็น|แค่|เรื่อง|เล็ก|ๆ|น้อย|ๆ|ปกติ|พยายาม|ที่|จะ|ระบาย|หรือ|ปรึกษา|คน|รอบ|ข้าง|แต่|ไม่|ทำ|ให้|รู้สึก|ดี|ขึ้น|เลย|
225. ควบคุม|อารมณ์|ตน|เอง|ไม่ได้|ถ้า|มี|เรื่อง|กระทบ|จิตใจ|นิดหน่อย|ก็|จะ|มี|อารมณ์|เศร้า|อย่าง|หนัก|ร้องไห้|ถึง|4|ครั้ง|ต่อ|วัน|นอน|ไม่|หลับ|การ|นอน|ไม่|หลับ|ทำ|ให้|หยุด|คิด|ไม่ได้|พอ|หยุด|คิด|ไม่ได้|ก็|เกิด|ความ|เศร้า|เพิ่ม|มาก|ขึ้น|
226. มี|ความ|รู้สึก|อยาก|หาย|ไป|จาก|โลก|นี้|หนู|รู้สึก|เหนื่อย|กับ|ชีวิต|ตัว|เอง|รู้สึก|ไม่มี|ความ|สุข|หนู|เหนื่อย|เรื่อง|อะไร|ไม่|รู้|หนู|อยู่|คน|เดียว|หนู|คิด|มาก|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|หนู|อยู่|ต่อ|หน้า|พ่อ|แม่|ครอบครัว|หนู|จะ|ยิ้มแย้ม|ตลอด|เวลา|แต่|พอ|อยู่|คน|เดียว|หนู|เอา|แต่|ร้องไห้|ตลอด|เวลา|คิด|ว่า|คนนู้น|ไม่|รัก|คน|นี้|ไม่|รัก|หนู|อยาก|หาย|ไป|จาก|โลก|นี้|จริง|ๆ|ค่ะ|หนู|เคย|เล่า|ให้|พี่น้อง|ฟัง|เขา|ยัง|คิด|ว่า|หนู|บ้า|เลย|ค่ะ|หา|ว่า|คน|อย่าง|หนู|เนี้ย|นะ|จะ|เป็น|โรค|ซึมเศร้า|หนู|เคย|กิน|ยา|นอน|หลับ|หลาย|เม็ด|นะคะ|กิน|เพื่อ|ไม่|ให้|หนู|ตื่น|เพื่อ|ให้|หนู|หลับ|ยาว|ไป|เลย|ยิ่ง|ดี|
227. เวลา|โกรธ|หรือ|โมโห|มาก|ๆ|จะ|ไม่|สามารถ|ควบคุม|ตัว|เอง|ได้|มี|การ|ทำลาย|ข้าวของ|และ|ทำร้าย|ตัว|เอง|บ่อย|ครั้ง|สภาวะ|ทาง|อารมณ์|แปรปรวน|บ่อย|เดี๋ยว|ดี|เดี๋ยว|ร้าย|แล้ว|จะ|โทษ|ตัว|เอง|ว่า|ทำ|อะไร|ไม่ได้|ดี|รู้สึก|ไม่มี|ค่า|อยาก|ฆ่าตัวตาย|บ่อย|ครั้ง|เคย|เข้า|รับ|การ|รักษา|โรค|ซึมเศร้า|ไม่|รู้|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|อะไร|กัน|แน่|
228. รู้สึก|ไม่|อยาก|พบปะ|ผู้คน|ไม่|คุย|กับ|เพื่อน|ร่วม|คลาส|เลย|มา|เป็น|เวลา|หลาย|ปี|ไม่มี|เพื่อน|แต่|ได้|รู้สึก|แย่|เลย|รู้สึก|ว่า|นั้น|สมควร|เหมาะ|แก่|การ|อยู่|คน|เดียว|มาก|กว่า|ที่|จะ|อยู่|เป็น|กลุ่ม|อย่าง|คน|ทั่ว|ๆ|ไป|รู้สึก|ไม่|อยาก|ออก|ไป|ไหน|อยาก|อยู่|คน|เดียว|บ่อย|ครั้ง|ที่|เศร้า|โดย|ไม่มี|สาเหตุ|และ|ร้องไห้|บ่อย|ๆ|เวลา|ที่|โกรธ|หรือ|หงุดหงิด|บาง|ครั้ง|ชอบ|ใช้|มีด|คัตเตอร์|ด้าน|ทู่|กรีด|แขน|ตัว|เอง|ให้|เป็น|รอย|แดง|เพราะ|คิด|ว่า|มัน|ทำ|ให้|อารมณ์|ดี|ขึ้น|รู้สึก|หมด|คุณค่า|ใน|ตัว|เอง|ไม่มี|เป้าหมาย|ใน|ชีวิต|ทุก|วัน|นี้|ก็|แค่|ใช้|ชีวิต|ให้|มัน|ผ่าน|ไป|วัน|ๆ|
229. รู้สึก|เครียด|แล้ว|ก็|กังวล|มาก|ๆ|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|ความ|สามารถ|อะไร|เลย|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|มี|ความ|คิด|ว่า|ถ้า|ตาย|เรา|ก็|คง|ไม่|ต้อง|เครียด|หรือ|กังวล|อะไร|เลย|จะ|ดี|กว่า|มี|คน|พูด|ให้|กำลังใจ|แล้ว|แต่|ก็|ไม่|ดี|ขึ้น|เลย|ตอน|อยู่|ข้าง|นอก|ก็|ปกติ|มาก|ๆ|แต่|พอ|กลับ|ห้อง|มา|อยู่|คน|เดียว|แล้ว|ก็|เริ่ม|เครียด|แล้ว|ก็|คิด|มาก|
230. ย้อน|ไป|ปี|2018|หนู|มี|อาการ|ซึม|หดหู่|แบบ|นี้|เเต่|ไม่|บ่อย|เลิก|งาน|มา|ก็|อยู่|ใน|ห้อง|เดือน|ธันวา|มัน|มี|เรื่อง|เกิด|กับ|หนู|คือ|ลุง|พยายาม|ข่มขืน|พอ|เรื่อง|ผ่าน|ไป|หนู|รู้สึก|ผวา|กลัว|สร้าง|กำแพง|ให้|ตัว|เอง|รู้สึก|ซึม|หดหู่|เคย|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|แต่|ก็|มี|สติ|ดี|ค่ะ|ไม่|ค่อย|ไป|นอก|ข้าง|หรือ|คุย|กับ|เพื่อน|เเล้ว|คิด|มาก|จน|ร้องไห้|เครียด|ด้วย|คะ|คิด|ลบ|ตลอด|พยายาม|คิด|บวก|เเต่|ก็|กลับ|มา|คิด|ลบ|กับ|คน|อื่น|ค่ะ|เวลา|เพื่อน|ไม่|คุย|เรา|ก็|กลัว|เพื่อน|เกลียด|เรา|เวลา|เเฟน|พูด|อะไร|เรา|กลับ|ไม่|กล้า|บอก|เเฟน|ว่า|เรา|รู้สึก|ยัง|ไง|
231. รู้สึก|ว่า|ชีวิต|ไม่มี|ค่า|ไม่มี|ใคร|แคร์|เรา|จริง|ๆ|ทั้ง|เพื่อน|แฟน|ครอบครัว|ทุก|คน|ล้วน|แล้ว|โกหก|เสแสร้ง|กัน|ทุก|คน|ไม่มี|ใคร|จริงใจ|ไม่|เหลือ|อะไร|ให้|ยึดเหนี่ยว|จิตใจ|ไม่|อยาก|ได้|อะไร|ไม่|อยาก|ไป|ใน|ที่|ที่|เคย|อยาก|ไป|มาก|ๆ|และ|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|ต่อ|ไม่|เหลือ|อะไร|ให้|ไขว่คว้า|วัน|หนึ่ง|เมื่อ|ชีวิต|เริ่ม|ไม่มี|จุดมุ่งหมาย|ถาม|คำ|ถาม|กับ|ตัว|เอง|เรา|ควร|อยู่|ต่อ|ไป|ไหม|อยู่|ต่อ|ไป|เพื่อ|อะไร|หรือ|เรา|เป็น|แค่|มวลสาร|หนึ่ง|ถ้า|หาย|ไป|จริง|ๆ|จะ|มี|ใคร|นึก|ถึง|เรา|ตลอด|ไป|ไหม|เรา|ตาย|สัก|พัก|คน|ก็|ลืม|เรา|เป็น|แค่|ตัว|ประกอบ|หนึ่ง|ใน|ชีวิต|ของ|คน|รอบ|ข้าง|ถ้า|ไม่มี|เรา|ก็|ไม่มี|ใคร|เป็น|อะไร|ชีวิต|มัน|จะ|แค่|ไหน|กัน|คน|ยัง|ไง|ก็|ต้อง|ตาย|ไม่มี|ใคร|เสียใจ|กับ|การ|กระทำ|ของ|เรา|หรอก|ไม่|นาน|เค้า|ก็|ลืม|ทั้ง|เพื่อน|ทั้ง|ครอบครัว|ล้วน|แล้ว|แต่|ไม่มี|ใคร|ให้|ความ|จริงใจ|กับ|เรา|เลย|ไม่มี|ใคร|หัน|หน้า|มา|สนใจ|เรา|จริง|ๆ|ใส่ใจ|เรา|จริง|ๆ|มอง|ว่า|มัน|เรื่อง|ตลก|ตอน|นี้|ยัง|แค่|กลัว|ว่า|จะ|ตาย|ยัง|ไง|ไม่|ให้|เจ็บปวด|กลัว|ว่า|ถ้า|หา|เจอ|จริง|ๆ|แล้ว|จะ|ทำ|
232. อายุ|15|ปี|เรียน|อยู่|ม.|4|ค่ะ|เริ่ม|อารมณ์|แปรปรวน|ตั้งแต่|ป.|6|ค่ะ|ช่วง|แรก|ๆ|ยัง|คุม|ตัว|เอง|อยู่|ค่ะ|แต่|หลัง|ๆ|เริ่ม|เครียด|จาก|เรื่อง|เรียน|และ|เรื่อง|ครอบครัว|ค่ะ|ครอบครัว|มี|ปัญหา|กัน|เป็น|ช่วง|ๆ|ค่ะ|แล้ว|รู้สึก|อยาก|ตาย|บ้าง|เคย|คิด|ที่|จะ|กระโดด|ตึก|ที่|โรง|เรียน|ค่ะ|ท้อ|บ้าง|หดหู่|บ้าง|รวม|ถึง|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|กับ|คน|รอบ|ข้าง|ค่ะ|เคย|เอา|เชือก|รัด|คอ|ตัว|เอง|ให้|หายใจ|ไม่|ออก|อยู่|สอง|สาม|ครั้ง|ค่ะ|มี|อาการ|ปวด|หัว|อยู่|หลาย|ครั้ง|
233. รู้สึก|อยาก|หาย|ตัว|ไป|มี|อาการ|อึดอัด|เกลียด|ตัว|เอง|เคย|ทำร้าย|ตัว|เอง|หลาย|ครั้ง|แต่|ก่อน|เป็น|คน|ไม่|ชอบ|คน|กรีด|แขน|แต่|ตอน|นี้|หนู|กลับ|ทำ|เอง|ซะงั้น|หนู|กรีด|แขน|ตัว|เอง|และ|มี|ความ|คิด|อยาก|ตาย|อีก|ครั้ง|หนู|คิด|ถึง|วิธี|จะ|ฆ่าตัวตาย|เลย|ค่ะ|มัน|แย่|นะคะ|และ|ปัจจุบัน|นี้|หนู|ก็|ต้อง|ทน|เจอ|คำ|พูด|ที่|ไม่|แคร์|ความ|รู้สึก|หนู|เลย|คน|อื่น|คิด|ไง|หนู|ไม่|รู้|แต่|สำหรับ|หนู|มัน|แย่|มาก|ค่ะ|เจอ|อะไร|นิด|ๆ|หน่อย|ๆ|ก็|ร้องไห้|อ่อนแอ|มาก|ค่ะ|รู้สึก|ว่า|หนู|เหลือ|ตัว|คน|เดียว|ไม่มี|ใคร|รัก|หนู|แล้ว|อะไร|ประมาณ|นี้|ค่ะ|
234. ตอน|นี้|เป็น|นัก|ศึกษา|ปี|1|ค่ะ|มี|อารมณ์|เศร้า|มาก|เครียด|กับ|ทุก|ๆ|อย่าง|การ|เรียน|สภาพ|แวดล้อม|สังคม|รอบ|ด้าน|ครอบครัว|เกลียด|ตัว|เอง|ที่|ทำ|อะไร|ไม่ได้|ดั่งใจ|เกลียด|ตัว|เอง|ที่|ไม่มี|ความ|สามารถ|เกลียด|ทุก|ๆ|อย่าง|ที่|เป็น|ตัว|เอง|คิด|ที่|จะ|อยาก|ตาย|ตลอด|บาง|ครั้ง|ก็|เกือบ|ที่|จะ|ทำ|จริง|ๆ|โดย|คิด|ที่|จะ|กิน|ยา|เกิน|ขนาด|ให้|มัน|รู้|แล้ว|รู้|รอด|ไป|เลย|ท้อแท้|กับ|ชีวิต|เบื่อ|กับ|กิจกรรม|สิ่ง|ต่างๆ|ทุก|ๆ|อย่าง|ที่|เคย|ทำ|
235. ตอน|เด็ก|ๆ|พ่อ|กับ|แม่|หนู|ทะเลาะ|กัน|บ่อย|มาก|ทุก|ครั้ง|ที่|พ่อ|แม่|หนู|ทะเลาะ|กัน|หนู|จะ|ร้อง|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|จน|ปัจจุบัน|ทุก|ครั้ง|ที่|มี|เรื่อง|ให้|เครียด|ไม่ว่า|จะ|เป็น|เรื่อง|เล็ก|เรื่อง|ใหญ่|หนู|จะ|ร้อง|แล้ว|คิด|ที่|จะ|ฆ่าตัวตาย|แล้ว|หนู|ชอบ|ทำ|อะไร|ไม่|ค่อย|ถูก|
236. คิด|แต่|เรื่อง|ผิด|หวัง|จาก|ไม่|เคย|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|หรือ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ก็|ทำ|รู้สึก|เบื่อ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เหนื่อย|ตลอด|เวลา|เวลา|โมโห|หงุดหงิด|มี|อาการ|ควบคุม|ตัว|เอง|ไม่|อยู่|ขาด|สติ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ทำร้าย|ข้าวของ|มี|อาการ|สั่น|อ่อนเพลีย|ทรง|ตัว|ไม่|อยู่|เหมือน|จะ|ชัก|จะ|เป็น|ลม|มือ|ไม่|อยู่|เฉย|ได้ยิน|เสียง|คน|พูด|แว่ว|ๆ|ก็|ปวด|หัว|รำคาญ|เสียง|นั้น|ชอบ|หลง|ๆ|ลืม|ๆ|จำ|อะไร|ไม่|ค่อย|ได้|คิด|อะไร|ไม่|ค่อย|ออก|ชอบ|ปวด|หัว|มาก|บ่อย|ๆ|แล้ว|ค่อย|ปวด|แบบ|ให้|เรา|รำคาญ|เป็น|ติดต่อ|กัน|1|-|3|วัน|ชอบ|ปวด|หัว|ไมเกรน|ด้วย|ตัว|เอง|เริ่ม|พูด|ติด|ๆ|ขัด|ๆ|หู|ไม่|ค่อย|ได้ยิน|และ|มี|ชอบ|มี|อาการ|ใจ|สั่น|แน่น|หน้าอก|มี|เจ็บ|จี๊ด|ๆ|อก|ข้าง|ซ้าย|บ้าง|อ่อนเพลีย|ไม่|ทราบ|สาเหตุ|
237. ที่|แรก|ก็|ไม่|เป็น|แบบ|นี้|แต่|พอ|เวลา|ผ่าน|ไป|เรื่อย|ๆ|ก็|ไม่|อยาก|ไป|เรียน|เก็บ|ตัว|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|เวลา|จะ|นอน|เรื่อง|ต่างๆ|ก็|เข้า|มา|ใน|หัว|ทำ|ให้|ตื่น|สาย|ข้าว|ตอน|เช้า|ก็|ไม่|ค่อย|ได้|กิน|ข้าว|ไม่|ค่อย|อยาก|กิน|อยาก|หาย|ไป|จาก|โลก|นี้|อยาก|ตาย|ตาม|พ่อ|ไป|บาง|ครั้ง|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|อยาก|ฆ่าตัวตาย|แต่|ก็|ไม่|กล้า|ทำ|กลัว|ท้อ|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|ไม่|อยาก|ออก|ไป|ข้าง|นอก|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|ตลอด|แต่|ก็|ไป|เรียน|บ้าง|และ|ก็|ขาด|เรียน|เวลา|ไป|โรง|เรียน|ก็|นิสัย|ปกติ|ไม่|อยาก|รู้|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|อะไร|พอ|ครู|หรือ|เพื่อน|ถาม|ทำไม|ไม่|มา|โรง|เรียน|ทุก|ครั้ง|ที่|ตอบ|ออก|ไป|คือ|ขี้เกียจ|แค่|นี้|แหละ|ค่ะ|
238. มี|ปม|ตั้งแต่|เด็ก|คือ|พ่อ|แม่|เลิก|กัน|จน|ตอน|นี้|อายุ|22|แล้ว|บางที|ยัง|ร้องไห้|กับ|เรื่อง|นี้|อยู่|ชอบ|เรียกร้อง|ความ|สนใจ|และ|เป็น|คน|คิด|มาก|ถ้า|มี|เรื่อง|อะไร|นิดหน่อย|ก็|จะ|คิด|ๆ|วน|อยู่|อย่าง|นั้น|ปกติ|นอน|หลับ|ยาก|มาก|แต่|บางที|ก็|นอน|ข้าม|วัน|ข้าม|คืน|ไม่|อยาก|ลุก|ไป|ไหน|และ|ก็|ชอบ|เก็บ|ตัว|อยู่|แต่|บ้าน|ไม่|อยาก|พบปะ|ผู้คน|ไม่|ชอบ|ที่|ที่|มี|คน|เยอะ|มี|อาการ|ขี้|โมโห|หงุดหงิด|ง่าย|อะไร|ขัดใจ|นิดหน่อย|ก็|อารมณ์|เสีย|เคย|กรีด|ข้อ|มือ|ตัว|เอง|เพราะ|ทะเลาะ|กับ|แฟน|ตอน|นั้น|รู้สึก|ไม่|อยาก|อยู่แล้ว|แก้|ปัญหา|ให้|ตัว|เอง|ไม่ได้|คิด|อยาก|หนี|ปัญหา|อย่าง|เดียว|เพราะ|ชอบ|คิด|เล็ก|คิด|น้อย|เรื่อง|เล็ก|ๆ|ก็|ร้องไห้|จน|แฟน|บอก|ให้|ไป|พบ|จิตแพทย์|
239. อาการ|เป็น|แบบ|ว่า|เรา|ไม่|รู้|ว่า|ตอน|นี้|รู้สึก|อะไร|ต้องการ|อะไร|เบื่อ|กับ|ทุก|อย่าง|เหนื่อย|ง่าย|อ่อนเพลีย|น้ำหนัก|ลดฮวบ|จาก|ปกติ|ลด|อยาก|มาก|นอน|หลับ|ยาก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|รู้สึก|เหมือน|ขี้เกียจ|ไม่|อยาก|ทำ|ไม่|อยาก|อยู่|เเล้ว|รู้สึก|บาง|อย่าง|มัน|อึดอัด|มาก|เเต่|ระบาย|ออก|มา|ไม่ได้|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|และ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ไม่|เข้าใจ|ตัว|เอง|เลย|สัก|นิด|ทำ|อะไร|ก็|ไม่มี|สมาธิ|เลย|จน|ไม่|อยาก|ไป|เรียน|เเต่|ก็|มี|อีก|แบบ|คือ|กิน|น้อย|นอน|ก็|น้อย|เเต่|อยาก|ทำ|นู่น|นี่|นั่น|รู้สึก|ดี|มาก|คึกคัก|เป็น|พิเศษ|เเต่|รู้สึก|ว่า|ถึง|จะ|ยิ้ม|ได้|เเต่|ก็|ว่า|เปล่า|ถึง|ยิ้ม|ได้|เเต่|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|มัน|มี|ปัญหา|ใน|การ|ใช้|ชีวิต|
240. ช่วง|นี้|รู้สึก|ร้องไห้|บ่อย|ค่ะ|เจอ|อะไร|นิดหน่อย|มัน|ก็|สะเทือน|จิตใจ|ไป|หมด|คำ|พูด|หรือ|การ|กระทำ|ของ|ทุก|คน|ส่ง|ผล|หมด|เลย|รู้สึก|เหนื่อย|ท้อ|กับ|ทุก|อย่าง|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|ไม่มี|ใคร|สนใจ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ทำร้าย|ตัว|เอง|นิดหน่อย|ค่ะ|ไม่|มาก|อยาก|นอน|ตลอด|เวลา|หงุดหงิด|ง่าย|อะไร|นิดหน่อย|ก็|หงุดหงิด|แล้ว|อารมณ์|แปรปรวน|รำคาญ|ไป|หมด|ไม่|ค่อย|อยาก|กิน|อะไร|รู้สึก|ตัว|เอง|เป็น|ภาระ|ของ|ทุก|ๆ|คน|น้อยใจ|ง่าย|ไป|หมด|มี|ความ|คิด|อยาก|ตาย|นะคะ|แต่|ก็|แค่|อยาก|
241. หนู|มัก|จะ|รู้สึก|ไม่|สบายใจ|เมื่อ|ถูก|พ่อ|แม่|ต่อ|ว่า|จนกระทั่ง|แม่|หนู|ยึด|ของ|ๆ|หนู|ทั้ง|โทรศัพท์|ของ|ใช้|ต่างๆ|แม่|บอก|ว่า|ที่|ยึด|เพราะ|หนู|นอกลู่นอกทาง|แต่|หนู|ก็|ตั้ง|เรียน|นะคะ|เกรด|ก็|ถือ|ว่า|ดี|หนู|แค่|อยาก|ดู|หรือ|อ่าน|การ์ตูน|บ้าง|เเต่|เขา|ไม่|อนุญาต|หลังจาก|นั้น|เขา|ก็|ยึด|ไป|หมด|เลย|หลังจาก|ที่|เขา|ยึด|ไป|คำ|ถาม|ใน|หัว|หนู|เต็ม|ไป|หมด|ร้องไห้|ออก|มา|บ้าง|ไม่|กิน|ข้าว|บ้าง|เคย|คิด|ที่|อยาก|จะ|ตาย|มา|หลาย|ครั้ง|เเล้ว|ค่ะ|อาการ|เหมือน|คน|ไข้|ขึ้น|ด้วย|ปวด|หัว|ถ้า|ปวด|มาก|ๆ|ก็|จะ|ชอบ|กิน|ยา|ชอบ|กำ|มือ|ทุบ|กำแพง|ถีบ|ของ|ไป|หมด|ร้องไห้|ก็|ไม่มี|ใคร|สนใจ|ใน|ตอน|นี้|สิ่ง|ที่|หนู|ต้องการ|คือ|โทรศัพท์|มาก|ที่สุด|ถ้า|เขา|ไม่|อยาก|ให้|หนู|เล่น|โทรศัพท์|เเล้ว|ทำไม|ไม่|ปล่อย|หนู|ออก|ไป|เที่ยว|บ้าง|ล่ะ|ค่ะ|ให้|เก็บ|ตัว|อยู่|เเต่|ใน|บ้าน|อ่าน|เเต่|หนังสือ|ดูแล|น้อง|ทำ|งาน|บ้าน|ตั้งแต่|อายุ|13|หนู|ไม่|เคย|ได้|ออก|ไป|เที่ยว|กับ|เพื่อน|เลย|
242. มี|ความ|รู้สึก|เครียด|เหนื่อยเพลีย|ใน|หลาย|ๆ|เรื่อง|ทั้ง|เรื่อง|ใน|ครอบครัว|การ|เรียน|สภาพ|แวดล้อม|รอบ|ตัว|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|ชอบ|คิด|ใน|ใจ|และ|คุย|กับ|ตัว|เอง|ใน|ใจ|บ่อย|มาก|ตั้งแต่|เด็ก|ๆ|มี|ความ|กดดัน|และ|อึดอัด|อยู่|ใน|ใจ|มา|นาน|แอบ|ร้องไห้|บ่อย|คิด|อยาก|หาย|ไป|จาก|โลก|นี้|หรือ|อยาก|ตาย|ๆ|ไป|ให้|คน|อื่น|ไม่|ต้อง|มา|รับผิดชอบ|เรา|ตั้งแต่|เด็ก|ๆ|เวลา|ที่|พยายาม|อดทน|แต่|มัน|เกิน|จะ|รับไหว|จะ|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ช่วง|ปี|กว่า|ๆ|ที่|ผ่าน|มา|จะ|มี|อาการ|จี๊ด|ๆ|หัวใจ|แบบ|รู้สึก|ปวด|ขึ้น|มา|เฉย|ๆ|หน้า|มืด|บ่อย|ปวด|หัว|บ่อย|โดย|เฉพาะ|ช่วง|ซีก|หน้า|และ|ขมับ|บางที|ก็|ปวด|ตัว|มาก|จน|นอน|แถบ|ไม่|หลับ|จน|ต้อง|ร้องไห้|กิน|อาหาร|ได้|น้อย|ลง|เวลา|ที่|ร้องไห้|จะ|ค่อนข้าง|ปวด|ตา|
243. อายุ|20|ค่ะ|ชอบ|หงุดหงิด|ง่าย|บาง|ครั้ง|ก็|มี|ปากเสียง|กับ|ครอบครัว|แต่|ไม่|รู้|ว่า|ตัว|เอง|รู้สึก|อะไร|ต้องการ|อะไร|ใน|บาง|ครั้ง|บาง|ครั้ง|ก็|อยาก|ร้องไห้|รู้สึก|เหงา|เศร้า|ขึ้น|มา|โดย|ไม่มี|สาเหตุ|บาง|ครั้ง|ก็|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เบื่อ|ไป|หมด|ทุก|อย่าง|บาง|ครั้ง|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|เก็บกด|อะไร|ไม่|รู้|จะ|พูด|อะไร|บาง|ครั้ง|ก็|กรี๊ด|เมื่อ|สิ่ง|นั้น|ที่|พูด|ไป|แล้ว|เค้า|ไม่|เข้าใจ|ไม่|เชื่อ|มอง|เรา|ผิด|ทั้ง|ที่|ไม่|ผิด|เหมือน|คน|บ้า|รู้สึก|ว่า|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|เรา|บาง|ครั้ง|ก็|คิด|ว่า|ถ้า|เรา|ตาย|ไป|มัน|จะ|ดี|กว่า|นี้|ไหม|สับสน|ไม่|รู้|จะ|คุย|กับ|ใคร|
244. ตอน|นี้|หนู|มี|ภาวะ|เครียด|กิน|ข้าว|ไม่ได้|นอน|ไม่|หลับ|ระแวง|ไป|หมด|เบื่อ|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|เลย|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ชอบ|ร้องไห้|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|ทำร้าย|ร่างกาย|ตัว|เอง|ควบคุม|อารมณ์|ตัว|เอง|ไม่ได้|เลย|ค่ะ|ขี้|น้อยใจ|หงุดหงิด|ง่าย|
245. เบื่อ|ทุก|อย่าง|รอบ|ตัว|รวม|ทั้ง|ตัว|เอง|ด้วย|แอบ|ร้องไห้|บ่อย|ขึ้น|หลาย|ครั้ง|มัก|เกิด|ความ|คิด|เมื่อ|ไร|จะ|ตาย|ๆ|ไป|สัก|ที|เหนื่อย|กับ|ชีวิต|ตัว|เอง|แต่|ทุก|ครั้ง|ที่|มี|ความ|คิด|นี้|ก็|จะ|พยายาม|บอก|ตัว|เอง|ว่า|ไม่|ไม่ได้|อย่า|คิด|แบบ|นี้|แล้ว|ก็|ร้องไห้|อะไร|ที่|เคย|ชอบ|กิน|ก็|ไม่|อยาก|กิน|ไม่|อยาก|ไป|ไหน|ไม่|อยาก|ได้|อะไร|ไม่|อยาก|อยู่|กับ|ใคร|หรือ|อยู่|ใกล้|ใคร|ไม่|กล้า|ที่|จะ|ระบาย|หรือ|บอก|ปัญหา|กับ|คน|รอบ|ตัว|ทั้ง|เพื่อน|และ|ครอบครัว|
246. อายุ|13|-|14|ปี|จริง|ๆ|เป็น|คน|ที่|บ๊อง|ที่สุด|ใน|กลุ่ม|ชอบ|ทำ|ให้|เพื่อน|หัวเราะ|ได้|เสมอ|แต่|ปิด|เทอม|มา|นี้|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|อยู่|คน|เดียว|เศร้า|กิน|ข้าว|ยาก|แถม|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|แล้ว|ก็|ทำ|จริง|ๆ|ค่ะ|คิด|ว่า|ถ้า|ฆ่าตัวตาย|จะ|ดี|กว่า|อยู่|แบบ|นี้|นอน|หลับ|ยาก|ชอบ|เหม่อ|มอง|ท้อง|ฟ้า|เป็น|ประจำ|
247. เมื่อ|ก่อน|หนู|เป็น|คน|ร่าเริง|ชอบ|ทำ|ให้|คน|ที่|อยู่|ใกล้|หัวเราะ|เป็น|คน|ยิ้ม|ง่าย|คิด|ใน|แง่บวก|แล้ว|ใน|ช่วง|มกราคม|ประมาณ|เกือบ|สี่|เดือน|ก่อน|เริ่ม|รู้สึก|แปลก|ๆ|ไม่|อยาก|พบ|ใคร|ไม่|อยาก|เจอ|หน้า|ไม่|อยาก|สุงสิง|กับ|ใคร|เบื่อ|การ|เข้า|สังคม|เบื่อ|บ้าน|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|ร้องไห้|คน|เดียว|เกือบ|ทุก|วัน|โดย|ไม่|รู้|สาเหตุ|ว่า|ร้อง|เพราะ|อะไร|เบื่อ|อาหาร|เหนื่อย|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|นอน|หลับ|ยาก|ชอบ|สะดุ้ง|ตื่น|ตื่น|ตอน|ดึก|ๆ|โทษ|ตัว|เอง|มอง|โลก|ใน|แง่ร้าย|คิด|แต่|เรื่อง|อยาก|ตาย|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|แต่|ไม่|เคย|ทำ|ชอบ|ไป|ไหน|มา|ไหน|คน|เดียว|รำคาญ|เวลา|คน|เข้า|ใกล้|เบื่อ|กิจกรรม|ทุก|อย่าง|อยาก|แต่|จะ|นอน|แต่|นอน|ไม่|หลับ|ทั้งๆที่|เมื่อ|ก่อน|ไม่|เป็น|พอ|ประมาณ|ช่วง|เดือน|มีนาคม|อาการ|เหล่า|นี้|ก็|หาย|ไป|กลับ|มา|เป็น|ปกติ|แต่|พอ|เข้า|เดือน|เมษายน|อาการ|ข้าง|ต้น|ก็|กลับ|มา|อีก|หนัก|กว่า|เดิม|ร้องไห้|ง่าย|ท้อ|เหนื่อย|คุย|กับ|ใคร|ไม่ได้|ร้อง|ที|ก็|เป็น|ชั่วโมง|สอง|ชั่วโมง|มัน|ก็|จะ|ปวด|หัว|มาก|ค่ะ|แล้ว|ก็|จะ|ชอบ|โทษ|ตัว|เอง|คิด|ทุก|เรื่อง|ทั้ง|เก่า|ทั้ง|ใหม่|ผสม|กัน|
248. เวลา|ที่|อยู่|เฉย|ๆ|หรือ|ทำ|อะไร|อยู่|ก็|ช่าง|มัน|จะ|มี|ความ|รู้สึก|น้อยใจ|เสียใจ|หรือ|อยาก|ร้องไห้|แทรก|เข้า|มา|เวลา|เป็น|จะ|รู้สึก|เหมือน|ตัว|เบา|ๆ|เย็น|ๆ|ข้าง|ใน|จะ|รู้สึก|หวิว|ๆ|โล่ง|ๆ|เหมือน|แรง|จะ|ลด|ลง|บางที|ก็|ร้องไห้|ออก|มา|แต่|ไม่|รู้|ทำไม|บาง|ครั้ง|เหมือน|เรี่ยวแรง|ก็|หาย|ไป|บางที|ก็|หงุดหงิด|ตัว|เอง|จน|ร้องไห้|ออก|มา|บางที|ก็|รู้สึก|รัก|ใคร|บาง|คน|มาก|ๆ|คิด|ถึง|อยาก|ให้|เค้า|กอด|จน|น้ำตา|ไหล|บางที|ก็|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ประโยชน์|กลัว|แต่|ไม่|รู้|ว่า|กลัว|อะไร|บ่อย|ครั้ง|ที่|คิด|ถึง|วัน|พรุ่ง|นี้|หรือ|อนาคต|แล้ว|น้ำตา|มัก|จะ|ไหล|เอง|เวลา|อยู่|เงียบ|ๆ|ก็|จะ|มี|ภาพ|ต่างๆ|ลอย|อยู่|ใน|หัว|บ้าง|ก็|ทำ|ให้|เครียด|บ้าง|ก็|ทำ|ให้|ร้องไห้|แต่|ความ|รู้สึก|พวก|นี้|จะ|มา|แค่|พัก|เดียว|แบบ|แทรก|เข้า|มา|ดื้อ|ๆ|สัก|พัก|ก็|หาย|ไป|เป็น|แบบ|นี้|แทบ|จะ|ทุก|วัน|เคย|กรีด|ข้อ|มือ|2|ครั้ง|ตบ|หน้า|ตัว|เอง|กัด|หยิก|เพราะ|อยาก|ให้|ตัว|เอง|หยุด|ร้องไห้|และ|หาย|หงุดหงิด|ไม่|อยาก|ออก|จาก|บ้าน|ไม่|อยาก|ไป|ไหน|
249. มี|ความ|รู้สึก|เบื่อ|ไม่|รู้|ว่า|เบื่อ|อะไร|เหมือน|มัน|เบื่อ|ทุก|สิ่ง|ทุก|อย่าง|อยาก|ร้องไห้|โดย|ไม่|รู้|สาเหตุ|นั่ง|อ่าน|บทความ|ต่างๆ|ทั้ง|ที่|มัน|ไม่|ใช่|เรื่อง|เศร้า|แต่|หนู|อยาก|ร้องไห้|และ|หนู|ควบคุม|มัน|ไม่ได้|หนู|ควบคุม|อารมณ์|ตัว|เอง|ไม่ได้|เวลา|หนู|โกรธ|และ|มี|อีก|เรื่อง|คือ|หนู|ทะเลาะ|กับ|คน|ๆ|หนึ่ง|และ|เรื่อง|มัน|ผ่าน|มา|หลาย|สัปดาห์|แล้ว|แต่|หนู|มี|ความ|รู้สึก|ไม่|อยาก|ได้ยิน|เสียง|ไม่|อยาก|เจอ|ไม่|อยาก|พูดคุย|ไม่|อยาก|อยู่|ใกล้|กับ|คน|ๆ|นั้น|เลย|เมื่อ|เห็น|การ|กระทำ|ได้ยิน|เสียง|ของ|คน|นั้น|จะ|รู้สึก|อึดอัด|เสมอ|เวลา|อยู่|ใกล้|และ|หนู|ก็|มี|ความ|รู้สึก|ว่า|หนู|ไม่|อยาก|อยู่|บ้าน|เหมือน|อยู่|บ้าน|แล้ว|หนู|ไม่มี|ความ|สุข|รู้สึก|อึดอัด|ตลอด|เวลา|เคย|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|
250. ตั้ง|เเต่|เปิด|เทอม|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ใน|ห้อง|มืด|ๆ|เปิด|เพลง|อยู่|เรื่อย|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|แล้ว|ไม่|ค่อย|อยาก|พบเจอ|ผู้|อื่น|พอ|ใคร|มา|พูด|ทำ|ให้|เสีย|ความ|รู้สึก|ทำ|ให้|เหนื่อย|แอบ|ร้องไห้|คิด|อยาก|ตาย|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|อยู่|ดี|ๆ|ร้องไห้|เหนื่อย|ไม่|อยาก|อยู่|บ้าง|ครั้ง|ร้องไห้|เอง|อยาก|อยู่|คน|เดียว|
251. เป็น|แบบ|นี้|มา|2|อาทิตย์|กว่า|แล้ว|ค่ะ|พ่อ|แม่|ไม่|สนใจ|เขา|เมิน|ใน|สิ่ง|ที่|เรา|ต้องการ|เขา|เหมือน|จะ|สนใจ|แต่|สุดท้าย|เขา|ก็|ไม่|อะไร|กับ|เรา|เรา|ไม่|ออก|จาก|ห้อง|เลย|ค่ะ|รู้สึก|เหมือน|ตัว|เอง|คือ|ตัว|ปัญหา|คือ|รอย|ด่าง|ใน|ชีวิต|ของ|พวก|เขา|แทบ|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|ตลอด|เวลา|เหนื่อย|เบื่อ|รู้สึก|ผิด|หวัง|ตลอด|ไม่|อยาก|อยู่แล้ว|ค่ะ|อยาก|ตาย|ให้|พ้น|ๆ|จาก|ชีวิต|ของ|พวก|เขา|
252. ช่วง|นี้|รู้สึก|หดหู่|มาก|ค่ะ|เครียด|หลาย|เรื่อง|ค่ะ|โดน|กดดัน|ทั้ง|ทาง|ครอบครัว|ทาง|การ|เรียน|โดน|แม่|ด่า|พ่อ|ติด|คุก|จน|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ค่ะ|สอบ|ไม่|ติด|โดน|ด่า|แม่|ตัด|เน็ต|จน|หนู|รู้สึก|เครียด|มาก|ตอน|นี้|ปวด|หัว|หนัก|มาก|ค่ะ|แถม|ยัง|รู้สึก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ได้|แต่|ปิด|ไฟ|ปิด|หน้าต่าง|นอน|มอง|เพดาน|ร้องไห้|ใน|สมอง|คิด|อยาก|จะ|ให้|หลับ|ไป|แบบ|ไม่|ต้อง|ตื่น|มา|รับ|รู้|วัน|พรุ่ง|นี้|รู้สึก|เคว้ง|ไป|หมด|ค่ะ|
253. มี|อาการ|เครียด|ทั้ง|เรื่อง|เรียน|เรื่อง|อะไร|หลาย|ๆ|อย่าง|แล้ว|ก็|เลิก|กับ|แฟน|ยิ่ง|ทำ|ให้|เครียด|มาก|ช่วง|แรก|ก็|เครียด|มี|อาการ|นอน|ไม่|หลับ|แต่|กิน|อะไร|ได้|ปกติ|พยายาม|หา|อะไร|ทำ|ไม่|ให้|เครียด|แต่|ก็|ไม่ได้|เพราะ|อยู่|มหาลัย|ทั้ง|กิจกรรม|กดดัน|เรื่อง|เรียน|เครียด|เรื่อง|อื่น|ๆ|อีก|แต่|ช่วง|หลัง|ๆ|มา|มี|อาการ|เวลา|เครียด|มาก|ๆ|จะ|ปวด|หัว|กิน|น้อย|ลง|เบื่อ|เหม่อ|บางที|รู้|ว่า|ต้อง|ทำ|อะไร|พอ|กำลัง|จะ|ทำ|กับ|ลืม|ไม่|ค่อย|มี|สมาธิ|เวลา|เรียน|เศร้า|บางที|ก็|ร้องไห้|ทั้งๆที่|ไม่มี|เรื่อง|ให้|เสียใจ|แต่|บาง|ครั้ง|ก็|ร้องไห้|เวลา|โดน|คน|อื่น|มา|ขัดใจ|หรือ|ใคร|พูด|อะไร|แรง|ๆ|ใส่|รู้สึก|กระวนกระวาย|คิด|อะไร|ใน|หัว|ตลอด|เวลา|หงุดหงิด|ใส่|เพื่อน|บ่อย|มาก|นอน|ไม่|หลับ|บ้าง|เป็น|บาง|วัน|แต่|นอน|เยอะ|มาก|อ่อนเพลีย|เหนื่อย|ง่าย|
254. เป็น|คน|ที่|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|ค่ะ|แต่|พอ|อยู่|คน|เดียว|ขึ้น|มา|ก็|จะ|ชอบ|คิด|เรื่อง|อะไร|ต่างๆนาๆ|ทำ|ให้|ตัว|เอง|คิด|มาก|แล้ว|ก็|ร้องไห้|ค่ะ|มี|คืน|หนึ่ง|ที่|แฟน|ไม่ได้|มา|อยู่|เป็น|เพื่อน|ก็|คิด|เรื่อง|อะไร|ก็|ไม่|รู้|ต่างๆนาๆ|แล้ว|ก็|นั่ง|ร้องไห้|อยู่|คน|เดียว|เรื่อง|ที่|ชอบ|เอา|มา|คิด|มาก|ที่สุด|ก็|คือ|เรื่อง|ของ|ครอบครัว|ค่ะ|เพราะ|ตอน|นี้|อยู่|กับ|พ่อเลี้ยง|แล้ว|พ่อเลี้ยง|ก็|เป็น|คน|ปาก|จัด|ชอบ|พูด|ให้|คน|เรา|หมด|กำลังใจ|แล้ว|ก็|เรื่อง|ของ|ตัว|เอง|ใน|อนาคต|พอ|คิด|ขึ้น|มา|มัน|ก็|ร้องไห้|ไม่|หยุด|เลย|เหมือน|มัน|มี|อะไร|บาง|อย่าง|มา|ทำ|ให้|เรา|หมด|กำลัง|ที่|จะ|สู้|ต่อ|เคย|คิด|มาก|จน|แทบ|อยาก|จะ|ตาย|ไม่|อยาก|จะ|อยู่|อีก|ต่อ|ไป|แล้ว|หลาย|ครั้ง|มาก|
255. ช่วง|นี้|หนู|ร้องไห้|คน|เดียว|บ่อย|มาก|นอน|อยู่|ดี|ๆ|ก็|ร้องไห้|มี|ปัญหา|กับ|คน|ใน|ครอบครัว|บ่อย|แล้ว|ช่วง|นี้|ก็|ค่อนข้าง|ที่|จะ|เก็บ|ตัว|อยู่|ใน|ห้อง|ค่ะ|บางที|ก็|เกิด|ความ|คิด|ว่า|ถ้า|ตาย|ๆ|ไป|ก็|น่า|จะ|ดี|มา|บ่อย|ๆ|ค่ะ|ปกติ|เป็น|คน|ที่|ยิ้ม|ง่าย|หัวเราะ|ง่าย|เวลา|อยู่|กับ|เพื่อน|ๆ|ค่ะ|แต่ถ้า|มา|อยู่|คน|เดียว|ก็|จะ|กลาย|เป็น|คน|เก็บ|ตัว|ไป|เลย|
256. ช่วง|2|อาทิตย์|รู้สึก|เบื่อ|ชีวิต|อยู่|กับ|ปัญหา|เดิม|ๆ|ใน|ครอบครัว|มา|นาน|4|ปี|หลัง|ดูแล|พ่อ|แม่|ป่วย|สมอง|และ|ต้อง|แก้|ปัญหา|ร้าน|ค้า|ต้อง|อดทน|กับ|คุณ|แม่|ซึ่ง|มี|เคย|มี|อาการ|ทาง|ประสาท|ไม่|เต็ม|เท่า|ไหร่|รวม|ทั้ง|ทัศนคติ|พี่|สาว|เห็น|แก่|ตัว|ไม่|ค่อย|อยาก|ช่วย|มัน|รู้สึก|ล้า|หมด|กำลังใจ|บ่น|กับ|ตัว|เอง|ทำไม|แก้|ไม่ได้|สัก|ที|ล้ม|ตัว|ลง|นอน|ไม่|อยาก|ตื่น|บาง|ครั้ง|มี|แว๊บ|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|แต่|สติ|นึก|ถึง|พระ|เตือน|การ|ฆ่าตัวตาย|บาปมหันต์|เลย|ฮึด|สู้|ไหม|แต่|แล้ว|ก็|เป็น|อีก|เพราะ|อยู่|กับ|ภาวะ|นี้|24|ชั่วโมง|และ|เริ่ม|มี|อาการ|หงุดหงิด|ควบคุม|อารมณ์|ไม่ได้|แต่|ไม่|เบื่อ|อาหาร|นอน|หลับ|บ้าง|ไม่|หลับ|บ้าง|เสีย|สมาธิ|ทำ|งาน|ออก|มา|ไม่|ค่อย|ดี|รับมือ|ลูกค้า|ไม่ได้|
257. หนู|เรียน|ที่|ต่าง|ประเทศ|ซึ่ง|ก็|โดน|ครอบครัว|บังคับ|ไป|ใน|ระหว่าง|ที่|เรียน|พบเจอ|ปัญหา|เยอะ|มาก|ทั้ง|สังคม|ที่|นู้น|และ|เรื่อง|เพื่อน|กับ|ความ|กดดัน|ใน|การ|เรียน|จน|หลัง|ๆ|มี|ปัญหา|เพิ่ม|ขึ้น|ตลอด|แต่|หนู|เอง|เป็น|คน|ที่|จะ|ไม่|พูด|กับ|ใคร|ชอบ|เก็บ|ไว้|คน|เดียว|กับ|ครอบครัว|ก็|จะ|ไม่|บอก|จน|ช่วง|หนึ่ง|หนู|เกิด|อาการ|เครียด|ตลอด|คิด|มาก|ตลอด|เพราะ|ครอบครัว|หนู|จะ|ไม่|สนใจ|อะไร|เลย|หนู|รู้สึก|เครียด|คิด|มาก|รู้สึก|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ทำ|อะไร|ก็|ไม่มี|กำลังใจ|สอบ|ก็|อ่าน|หนังสือ|ไม่|รู้|เรื่อง|ข้าว|ก็|กิน|ไม่|ลง|น้ำหนัก|ลด|ไป|เยอะ|พอ|สมควร|อารมณ์|แปรปรวน|บ่อย|เดี๋ยว|ดี|เดี๋ยว|ร้าย|ต่อ|หน้า|คน|อื่น|หนู|จะ|เฮฮา|มาก|แต่|ถ้า|หนู|ได้|อยู่|คน|เดียว|หนู|จะ|อึดอัด|ละ|ร้อง|ออก|มา|โดน|ไม่|รู้|ตัว|ละ|จะ|คิด|ว่า|ตัว|ไร้|ค่า|ที่สุด|ไม่มี|กำลัง|น้อยใจ|ไป|หมด|นอน|เท่า|ไหร่|ก็|ไม่|พอ|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|เป็น|แบบ|นี้|มา|จะ|เดือน|หนึ่ง|แล้ว|
258. มี|อาการ|อยาก|ร้องไห้|หัวเราะ|อยู่|ดี|ๆ|ก็|จะ|มี|ความ|รู้สึก|ที่|จะ|ร้องไห้|ตลอด|เวลา|เครียด|เรา|ก็|มัก|จะ|แสดง|ออก|ว่า|เรา|เฮฮา|เพื่อน|ๆ|บอก|ว่า|เรา|เป็น|คน|ตลก|จน|เรา|รู้สึก|ว่า|เรา|ต้อง|ทำ|ให้|คน|อื่น|มี|ความ|สุข|นะ|แต่|ตัว|เรา|ดัน|ทำ|ให้|ตัว|เอง|มี|ความ|สุข|ไม่ได้|เลย|ค่ะ|บาง|ครั้ง|มัน|ก็|เหนื่อย|จน|อยาก|หาย|ไป|เรา|ไม่ได้|ชอบ|คิด|เรื่อง|แง่ลบ|นะคะ|แต่|มัน|เป็น|เอง|ทันที|ซึ่ง|ใน|จุด|นี้|ก็|ไม่|เข้าใจ|เหมือน|กัน|ส่วน|ตัว|เรา|เป็น|อะไร|กัน|แน่|เคย|มี|ความ|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|ค่ะ|แต่|ตอน|นี้|ไม่|แล้ว|กลับ|กลาย|เป็น|อยาก|จะ|หาย|ไป|เงียบ|ๆ|แทน|
259. ตลอด|2|ปี|มา|นี้|เรา|รู้สึก|ไม่|สบายใจ|ตลอด|เวลา|เก็บ|ตัว|มาก|ขึ้น|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|เรียก|ง่าย|ๆ|ก็|คือ|อยาก|ตาย|ตลอด|เวลา|ตอน|แรก|เรา|ก็|ไม่|คิด|ว่า|มัน|เป็น|ปัญหา|อะไร|กับ|ชีวิต|ประจำ|วัน|แต่|6|เดือน|ที่|ผ่าน|มา|นี้|มัน|ค่อนข้าง|เป็น|ปัญหา|กับ|การ|เรียน|ของ|เรา|เรา|จำ|อะไร|ไม่|ค่อย|ได้|ไม่มี|สมาธิ|ใน|การ|เรียน|เรา|ไม่|สามารถ|ทำ|การบ้าน|ได้|เรา|เอา|แต่|นอน|อย่าง|เดียว|เรา|หยุด|เรียน|เพราะ|เรา|นอน|ค่อนข้าง|บ่อย|บาง|ครั้ง|เรา|นอน|ตั้งแต่|6|โมง|เย็น|ตื่น|อีก|ที|ก็|เที่ยง|ของ|อีก|วัน|เรา|ไม่|กล้า|ปรึกษา|ครอบครัว|กับ|เพื่อน|เลย|ค่ะ|ครอบครัว|ค่อนข้าง|รับ|ไม่ได้|กับ|การ|ไป|พบ|จิตแพทย์|แต่|เรา|ไม่|ไหว|แล้ว|จริง|ๆ|ค่ะ|
260. อาการ|คือ|ตก|ดึก|มา|จะ|ร้องไห้|จาก|ที่|เคย|เที่ยว|ก็|ไม่|เที่ยว|เหนื่อย|เบื่อ|วัน|ๆ|เอา|แต่|นอน|ไม่|อยาก|ออก|ไป|ไหน|ปกติ|เป็น|คน|ชอบ|เที่ยว|แต่|พัก|หลัง|นี่|เริ่ม|เบื่อ|ไป|หมด|เป็น|มา|นาน|2|ปี|กว่า|แล้ว|ค่ะ|ปกติ|ก็|จะ|ทน|ได้|บ้าง|ไม่ได้|บ้าง|ร้องไห้|หนัก|ๆ|ก็|มี|สติ|หลุด|กรีด|แขน|บ้าง|แค่|อยาก|เจ็บ|ตัว|ค่ะ|แต่|ไม่|ถึง|ขั้น|ตาย|สมอง|มัน|ก็|คิด|แต่|ว่า|อยาก|ตาย|นะคะ|แต่|ยัง|ควบคุม|ได้|อยู่|แต่|เดี๋ยวนี้|เริ่ม|มอง|ไป|ทาง|ไหน|ก็|หดหู่|จะ|ร้องไห้|อยู่|ดี|ๆ|ก็|ซึม|อัตโนมัติ|เลย|ค่ะ|ชอบ|อยู่|ใน|ห้อง|มืด|ๆ|เก็บตัว|ไม่|อยาก|ออก|ไป|เจอ|ผู้คน|วุ่นวาย|
261. อายุ|13|ปี|ตั้ง|แต่|จำ|ความ|ได้|หนู|ป่วย|บ่อย|มาก|พอ|โต|ขึ้น|มา|หน่อย|หนู|โดน|กดดัน|จาก|คน|ใน|ครอบครัว|และ|มี|ปัญหา|กับ|พี่|สาว|ทั้ง|สอง|คน|ค่อนข้าง|รุนแรง|พอ|สมควร|ค่ะ|พอ|ไป|โรง|เรียน|ก็|มัก|จะ|โดน|เพื่อน|รุ่น|พี่|รุ่น|น้อง|ล้อ|เป็น|ประจำ|จน|เกิด|เป็น|ปม|ใน|ใจ|รวม|ทั้ง|มี|ปัญหา|กับ|เพื่อน|และ|น้อง|ใน|วง|ด้วย|ค่ะ|พอ|กลับ|บ้าน|มา|ก็|โดน|ด่า|เป็น|ประจำ|ทำ|ให้|ไม่|ค่อย|อยาก|อาหาร|ไม่|อยาก|ออก|ไป|ไหน|อยาก|นอน|อยู่|ใน|ห้อง|แล้ว|หลับ|ไป|เงียบ|ๆ|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|และ|มี|การ|ทำร้าย|ตัว|เอง|เกิด|ขึ้น|ค่ะ|
262. ผม|เหนื่อย|ครับ|เบื่อ|ชีวิต|ทุก|วัน|นี้|มาก|ๆ|เบื่อ|ที่|ต้อง|ตื่น|ขึ้น|มา|แล้ว|ไม่|รู้|ว่า|จะ|ต้อง|เจอ|ปัญหา|อะไร|อีก|ยิ่ง|วัน|ไหน|ทะเลาะ|กับ|แฟน|ผม|ยิ่ง|อยาก|ตาย|มาก|ขึ้น|กว่า|เดิม|ทุก|ครั้ง|ที่|คิด|เรื่อง|ฆ่าตัวตาย|ก็|ยิ่ง|เครียด|เพราะ|ทำ|ไม่ได้|กลัว|แม่|จะ|เสียใจ|
263. ชอบ|มี|อาการ|น้อยใจ|ตัว|เอง|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|หลาย|ครั้ง|เวลา|มี|ปัญหา|เล็กน้อย|ชอบ|ทำร้าย|ร่างกาย|ตัว|เอง|เช่น|หยิก|ตัว|เอง|ดึง|ผม|ตัว|เอง|เวลา|นอน|ก็|นอน|หลับ|ยาก|ชอบ|ตื่น|ตอน|ตี|3|-|4|นอน|สะดุ้ง|เพราะ|มัก|จะ|มี|เสียง|แว่ว|เข้า|มา|ใน|หู|เหมือน|มี|คน|เรียก|หรือ|ไม่|ก็|เหมือน|มี|คน|มา|จับ|ตัว|เคย|สูญเสีย|ยาย|-|ย่า|ใน|ระยะ|เวลา|ที่|ห่าง|กัน|เพียง|2|เดือน|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ได้|เสีย|คน|ที่|รัก|มาก|ที่สุด|ใน|ชีวิต|ไป|เพราะ|ยาย|กับ|ย่า|เป็น|คน|เลี้ยง|มา|ตั้งแต่|เด็ก|ตั้งแต่|ยาย|กับ|ย่า|เสีย|ตัว|พลอย|เหมือน|สับสน|ว่า|จะ|อยู่|ยัง|ไง|โดย|ไม่มี|ยาย|กับ|ย่า|เวลา|มี|ปัญหา|ชอบ|คุย|กับ|เพื่อน|มาก|กว่า|คุย|กับ|คน|ใน|ครอบครัว|แล้ว|อยู่|ๆ|เพื่อน|ก็|หาย|ไป|เบี่ยง|ที่|จะ|รับฟัง|ก็|เลย|เก็บ|เอา|มา|คิด|ว่า|เรา|กวน|เพื่อน|มาก|ไป|หรือ|เปล่า|ทำ|ให้|เพื่อน|รำคาญ|หรือ|เปล่า|ที่|ไม่|ชอบ|ปรึกษา|คน|ใน|ครอบครัว|เพราะ|ว่า|เวลา|เล่า|อะไร|ให้|ฟัง|คน|ใน|ครอบครัว|ก็|มัก|จะ|ด่า|จะ|ว่า|เลย|ทำ|ให้|ไม่|ชอบ|คุย|กับ|คน|ใน|ครอบครัว|
264. ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|เเต่|ไม่|ถึง|กับ|เลือด|ออก|ขนาด|นั้น|เเต่|ชอบ|ทำ|ให้|เจ็บ|มาก|ๆ|ชอบ|ต่อย|กำแพง|ชอบ|หายใจ|เหนื่อย|ๆ|เเล้ว|ก็|ร้องไห้|ที่|หนู|ทำ|แบบ|นี้|เพราะ|หนู|สบายใจ|แม่|ชอบ|เอา|หนู|ไป|เปรียบเทียบ|ชอบ|บ่น|หนู|มัน|รำคาญ|ค่ะ|หนู|เลย|ทำ|แบบ|นี้|หนู|ไม่ได้|โกรธ|แม่|นะคะ|เเต่|มัน|รู้สึก|แย่|แต่|คน|ที่|บ้าน|ไม่มี|ใคร|รู้|นะคะ|ว่า|หนู|ทำ|แบบ|นี้|บาง|ครั้ง|ก็|คิด|เมื่อไร|จะ|เข้า|โรง|พยาบาล|อยาก|ตาย|หนู|กลัว|ว่า|หนู|โต|ขึ้น|หนู|จะ|ทำร้าย|คน|ใกล้|ตัว|หนู|อยาก|หาย|ค่ะ|
265. มี|อาการ|เบื่อ|อาหาร|กิน|ได้|น้อย|ลง|จาก|ที่|เคย|กิน|เยอะ|มาก|ค่ะ|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|ชอบ|คน|พลุกพล่าน|ทั่ง|ๆ|ที่|เคย|ชอบ|เข้า|สังคม|ไม่|ชอบ|สุงสิง|กับ|ใคร|ไม่|อยาก|อยู่|ใกล้|ใคร|เบื่อ|คน|รอบ|ข้าง|แม้|กระทั่ง|คน|ใน|ครอบครัว|แอบร้อง|ให้|คน|เดียว|บ่อย|ๆ|เคย|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|อยู่|หลาย|ครั้ง|แต่|ไม่ได้|ลงมือ|ทำ|เหนื่อย|ง่าย|เบื่อ|งาน|ที่|ทำ|ทั้ง|ที่|เคย|รัก|งาน|นั้น|มาก|ปวด|หัว|บ่อย|ๆ|อารมณ์|แปรปรวน|โกรธ|ง่าย|กับ|แทบ|ทุก|เรื่อง|
266. ช่วง|นี้|รู้สึก|เบื่อ|อาหาร|กิน|ไม่|ค่อย|ลง|ไม่|อยาก|กิน|ข้าว|เบื่อ|คน|รอบ|ข้าง|เบื่อ|ทุก|อย่าง|รอบ|ตัว|ชอบ|เครียด|ชอบ|เก็บ|ตัว|อยู่|คน|เดียว|เงียบ|ๆ|ชอบ|ร้องไห้|เวลา|อยู่|เดียว|ชอบ|คิด|มาก|ส่วน|ตัว|เป็น|โรค|เครียด|ลง|กระเพาะ|อยู่แล้ว|ค่ะ|
267. รู้สึก|ว่า|มี|อาการ|แบบ|นี้|มา|นาน|มาก|แล้ว|คือ|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ต้อง|พยายาม|ทำ|ตัว|มี|ความ|สุข|ตลอด|เวลา|เวลา|เครียด|มาก|ๆ|หรือ|กังวล|เรื่อง|อะไร|ก็|จะ|ปวด|หัวใจ|สั่น|บางที|ก็|เหม่อ|รู้สึก|เหนื่อย|กับ|การ|ใช้|ชีวิต|ทรมาน|มาก|มัน|เจ็บปวด|ข้าง|ใน|มาก|ๆ|ความ|รู้สึก|แย่|มาก|ๆ|จน|ร้อง|กับ|ตัว|เอง|ทุก|ครั้ง|พยายาม|ทำ|ทุก|อย่าง|เพื่อ|หลีกเลี่ยง|ไม่|ให้|เป็น|แบบ|นี้|ก็|ทำ|ไม่ได้|สัก|ที|
268. รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|อยาก|อยู่|คน|เดียว|แต่|ก็|รู้|ว่า|ถ้า|อยู่|คน|เดียว|จะ|คิด|ฟุ้งซ่าน|ส่วน|มาก|จะ|ไป|ด้าน|ลบ|เบื่อ|ทุก|อย่าง|สิ่ง|ที่|เคย|ทำ|แล้ว|สนุก|ก็|เบื่อ|ชอบ|รู้สึก|ปวด|หัว|อึดอัด|ตัว|เหมือน|ตัว|จะ|แตก|ออก|มา|เหมือน|จะ|คลุ้มคลั่ง|อยาก|ทำลาย|ข้าวของ|แต่|มัน|ทำ|ไม่ได้|เลย|ได้|แค่|จิก|ตัว|เอง|บ้าง|ดึง|ผม|ตัว|เอง|บ้าง|ก็|ร้องไห้|รู้สึก|ทรมาน|มาก|ไม่|คิด|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|โรค|ซึมเศร้า|เพราะ|อายุ|แค่|14|เรา|ก็|ไม่ได้|เครียด|เรื่อง|อะไร|มากมาย|แค่|เคย|ผิด|หวัง|อะไร|เล็ก|ๆ|น้อย|งง|มาก|ๆ|อยาก|รู้|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|อะไร|
269. หนู|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|มี|อาการ|ที่|แสดง|ออก|กับ|คน|รอบ|ข้าง|เปลี่ยน|ไป|ค่ะ|มา|คิด|ๆ|ดู|แล้ว|ก็|พอ|ดู|ออก|ว่า|ไม่|เหมือน|เดิม|เวลา|หนู|เครียด|ไม่ว่า|จะ|ด้วย|สาเหตุ|อะไร|หนู|มัก|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ค่ะ|ไม่|พูด|กับ|ใคร|บางที|ก็|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|อยาก|จะ|นอน|อยู่|เฉย|ๆ|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|เหนื่อย|เมื่อย|และ|อ่อน|แรง|เหม่อ|บ้าง|ใจลอย|บ้าง|ค่ะ|อาการ|ทาง|อารมณ์|หนู|จะ|รู้สึก|หงุดหงิด|ง่าย|มาก|ค่ะ|พอ|มี|คน|มา|ตะคอก|เสียง|ใส่|หรือ|ต่อว่า|หนู|แบบ|ไม่มี|เหตุผล|หนู|พร้อม|ที่|จะ|สวน|กลับ|ตลอด|ค่ะ|และ|มัน|จะ|มี|ช่วง|หนึ่ง|ที่|อยู่|ๆ|ก็|คิด|เรื่อง|ที่|ทำ|ให้|ตัว|เอง|รู้สึก|แย่|จน|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|แล้ว|ก็|มี|อาการ|อยาก|ร้องไห้|อยู่|บ่อย|ๆ|แต่|ร้อง|ไม่|ออก|ค่ะ|พอ|ได้|ร้อง|จริง|ๆ|ก็|จะ|ร้องไห้|แบบ|สะอื้น|เลย|ค่ะ|
270. ตอน|นี้|รู้สึก|เบื่อ|และ|เกลียด|ตัว|เอง|ที่|ไม่|สามารถ|จัดการ|หรือ|แก้|ปัญหา|ชีวิต|ตัว|เอง|ได้|รู้สึก|เป็น|ภาระ|ของ|ครอบครัว|ตลอด|เวลา|ทำ|อะไร|ไป|ก็|ผิดพลาด|ทำ|อะไร|ก็|ไม่|ประสบ|ความ|สำเร็จ|มัก|คิด|อยู่|เสมอ|ว่า|ถ้า|ไม่มี|เรา|ชีวิต|ของ|ครอบครัว|อาจ|จะ|ดี|กว่า|นี้|ปิดกั้น|ตัว|เอง|จาก|คน|รอบ|ข้าง|คือ|ปกติ|จะ|เป็น|คน|พูด|ทุก|อย่าง|ให้|กับ|ครอบครัว|ฟัง|และ|สนิท|กับ|ทุก|คน|ใน|ครอบครัว|แต่|ตอน|นี้|ไม่|กล้า|พูด|และ|สร้าง|กรอบ|ของ|ตัว|เอง|เพื่อ|ไม่|ให้|ใคร|เข้า|มา|แอบ|ร้องไห้|อยู่|บ่อย|ๆ|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|หลาย|ๆ|ครั้ง|แต่|ยัง|ไม่|เคย|ทำ|นะคะ|ชอบ|หนี|ปัญหา|เวลา|เครียด|มาก|ๆ|จะ|คลื่นไส้|อาเจียน|ปวด|หัว|หนัก|ร่วม|กับ|ปวด|ท้อง|ด้วย|มี|อาการ|เหล่า|นี้|มา|ได้|สัก|1|ปี|กว่า|ๆ|แล้ว|ค่ะ|เมื่อ|1|ปี|ที่|แล้ว|เคย|เกิด|ปัญหา|ใน|ชีวิต|ร้องไห้|จน|เมื่อย|สติ|หลุด|ไป|เลย|นอน|ทั้ง|วัน|อย่าง|เดียว|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|ตั้งแต่|นั้น|มา|ก็|รู้สึก|ตัว|เอง|ปิดกั้น|คน|รอบ|ข้าง|ตลอด|เวลา|
271. เป็น|แบบ|นี้|มา|นาน|แล้ว|ค่ะ|บางที|คิด|เรื่อง|เล็กน้อย|ก็|อยาก|ร้องไห้|บางที|ไม่มี|เรื่อง|อะไร|มาก|ก็|ร้องไห้|ออก|มา|คิด|มาก|ๆ|เมื่อ|เจอ|ปัญหา|ไม่ว่า|จะ|เล็ก|หรือ|ใหญ่|ก็|คิด|อยาก|ตาย|อยู่|ตลอด|คิด|อยู่|เสมอ|ว่า|เรา|เกิด|มา|ทำไม|เวลา|อยู่|คน|เดียว|แต่ถ้า|อยู่|กับ|คน|ใน|หมู่|มาก|จะ|ยิ้ม|ตลอด|คุย|ได้|ปกติ|ทั่วไป|
272. คือ|3|เดือน|ที่|ผ่าน|มา|หนู|ร้องไห้|ทุก|กลาง|คืน|เลย|ค่ะ|หนู|ชอบ|นึก|ถึง|เรื่องราว|ร้าย|ๆ|ที่|เกิด|ขึ้น|หนู|พยายาม|ไม่|นึก|แล้ว|แต่|ก็|หยุด|คิด|ไม่ได้|เลย|เรื่อง|เรียน|เรื่อง|ที่|บ้าน|มัน|เหนื่อย|มัน|เหนื่อย|จน|ไม่|ไหว|แล้ว|ค่ะ|มัน|เจ็บ|ข้าง|ใน|ไป|หมด|ทุก|คน|ไม่|เคย|เข้าใจ|เลย|หนู|เคย|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|แต่|ยัง|ไม่|ใช่|ตอน|นี้|หนู|คิด|ว่า|การ|หา|ที่|ตาย|มัน|ไม่|ใช่|เรื่อง|ง่าย|ๆ|คือ|หนู|อยาก|จาก|ไป|แบบ|เงียบ|ๆ|
273. เวลา|ทำ|อะไร|ก็|จะ|ออก|ซึม|ๆ|เวลา|เศร้า|ก็|ร้องไห้|ไม่|ออก|เวลา|มี|ความ|สุข|ก็|ยิ้ม|ได้|แปป|เดียว|ก็|ซึม|เหมือน|เดิม|เคย|มี|ช่วง|หนึ่ง|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|ช่วง|นี้|ก็|เริ่ม|ไม่มี|กะจิตกะใจ|ทำ|อะไร|เลย|จะ|ทำ|อะไร|ก็|เบื่อ|เบื่อ|ขนาด|ที่|ขี้เกียจ|หัน|หน้า|ไป|คุย|กับ|เพื่อน|เลย|บาง|ครั้ง|ช่วง|นี้|นอน|ไม่|หลับ|บ่อย|มาก|เกือบ|จะ|ทุก|วัน|
274. ตอน|นี้|เรา|อายุ|ได้|12|-|13|ปี|แล้ว|ตั้งแต่|6|-|7|เดือน|ที่|แล้ว|มี|อาการ|ซึม|เครียด|กิน|อาหาร|ไม่|ค่อย|จะ|ลง|นอน|ไม่|หลับ|อารมณ์|ดิ่ง|ลง|แทบ|ตลอด|เวลา|ไม่|ค่อย|มี|แรง|หรือ|กะจิตกะใจ|ทำ|อะไร|อยาก|นอน|จม|อยู่|แค่|บน|เตียง|ทำ|อะไร|ผิด|นิดหน่อย|ก็|เก็บ|ไป|คิด|จน|ปวด|หัว|ประจำ|บาง|ครั้ง|แอบ|ไป|ร้องไห้|คน|เดียว|เริ่ม|จะ|ชอบ|หยิก|แขน|หรือ|ทำร้าย|จน|ฟกช้ำ|บาง|ที่|เวลา|ทำ|แล้ว|รู้สึก|ว่า|จะ|สบายใจ|ขึ้น|ทาง|เพื่อน|หรือ|ครอบครัว|ยัง|ไม่|รู้|เพราะ|เป็น|พวก|เก็บ|ความ|รู้สึก|ทาง|สีหน้า|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|หรือ|เพลีย|ๆ|มา|หลาย|เดือน|แล้ว|
275. ช่วง|นี้|รู้สึก|ไม่|ค่อย|ดี|กับ|ตัว|เอง|เลย|คือ|ตอน|นี้|เรา|เดิน|ไม่ได้|ค่ะ|พอ|มี|แฟน|เห็น|แฟน|ไป|เที่ยว|กับ|คน|อื่น|แล้ว|รู้สึก|ไม่|โอเค|เรา|ทะเลาะ|กัน|บ่อย|มาก|จนถึง|ขั้น|เรา|ทำร้าย|ตัว|เอง|เรา|รู้สึก|ว่า|ทำไม|เรา|ถึง|ไม่ได้|ไป|กับ|เขา|บ้าง|คิด|ไป|ต่างๆนาๆ|กลัว|เขา|มี|คน|อื่น|เริ่ม|รู้สึก|ว่า|เรา|เป็น|ภาระ|เริ่ม|ไม่|ชอบ|ตัว|เอง|เริ่ม|ไม่|อยาก|อยู่|ต่อ|แล้ว|แต่|ไม่|ถึง|ขั้น|ฆ่าตัวตาย|แค่|รู้สึก|ไม่|อยาก|เจอ|อะไร|อีก|แล้ว|
276. ตอน|กลาง|คืน|หนู|ชอบ|ร้องไห้|แล้ว|คิด|ถึง|เรื่อง|เก่า|ๆ|บาง|ครั้ง|ก็|อยาก|ตาย|พอ|ตอน|กลาง|วัน|ก็|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ค่ะ|ออก|ไป|ข้าง|นอก|ก็|อยาก|จะ|กลับ|บ้าน|ไม่|อยาก|อยู่|ที่|ๆ|มี|ความทรงจำ|ค่ะ|พอ|ฝัน|ก็|นึก|ถึง|เรื่อง|ที่|ทำ|ให้|เสียใจ|จน|ไม่|อยาก|นอน|นอน|ไม่|หลับ|บาง|ครั้ง|ก็|หลับ|นาน|เกิน|12|ชั่วโมง|กิน|ข้าว|ไม่|ลง|แล้ว|ก็|ปวด|ท้อง|ค่ะ|
277. เดิม|ที|เป็น|คน|ที่|คิด|มาก|คิด|เล็ก|คิด|น้อย|อยู่แล้ว|ก่อนหน้า|นี้|สัก|3|ปี|มี|ปัญหา|กับ|เพื่อน|การ|เรียน|เวลา|มี|อะไร|มา|กระทบ|จะ|อาการ|แย่|มาก|เคย|เป็น|หนัก|มาก|จน|คิด|ฆ่าตัวตาย|ไว้|แล้ว|แต่|สัก|ปี|หนึ่ง|อาการ|ก็|ดี|ขึ้น|แต่|จะ|มี|อาการ|มา|เป็น|พัก|ๆ|แต่|ปัจจุบัน|นี้|16|ปี|ตอน|นี้|เจอ|แต่|ปัญหา|ทั้ง|การ|เรียน|เพื่อน|ครอบครัว|อนาคต|รู้สึก|เหนื่อย|มาก|กับ|การ|ใช้|ชีวิต|แต่|ล่ะ|วัน|ก็|นอน|หลับ|นาน|ไม่|อยาก|ลุก|ไป|ทำ|อะไร|ทุก|วัน|ใช้|ชีวิต|ไป|วัน|ๆ|คิด|ว่า|ใช้|ๆ|ไป|เดี๋ยว|ก็|ไม่|อยู่แล้ว|แต่|หลาย|ครั้ง|ที่|ทำร้าย|ตัว|เอง|ไม่|อยาก|พบเจอ|อะไร|แย่|ๆ|อีก|แล้ว|รู้สึก|เหมือน|ตัว|เอง|เปลี่ยน|ไป|ทั้ง|หงุดหงิด|มาก|ขึ้น|เคย|คิด|อยาก|จะ|ปรึกษา|คน|รอบ|ข้าง|แต่|พอ|คุย|ด้วย|เขา|กลับ|พูด|เหมือน|เรา|ทำ|ไม่|ดี|พอ|หรือ|บ่น|แต่|เรื่อง|เดิม|ๆ|มี|ช่วง|หนึ่ง|ที่|เจอ|กับ|ปัญหา|เดิม|ๆ|นาน|มาก|เรา|แค่|ต้องการ|คน|ที่|คุย|ปรึกษา|กัน|ได้|แต่|เขา|พูด|แบบ|นั้น|หลังจาก|นั้น|ก็|จะ|เก็บ|ปัญหา|ไม่|บอก|ใคร|อีก|เลย|ที่|คิด|ไว้|คือ|แค่|เครียด|กับ|ปัญหา|แล้ว|พยายาม|หนี|ปัญหา|แต่|เหมือน|มัน|นาน|เหลือ|เกิน|กับ|เรื่อง|แบบ|นี้|เหมือน|มัน|ไม่|ดี|ขึ้น|เลย|
278. ตก|กลาง|คืน|หนู|ชอบ|นอน|คิด|อะไร|เรื่อยเปื่อย|ชอบ|คิด|ว่า|ถ้า|ตัว|เอง|ตาย|ไป|จาก|โลก|นี้|ทุก|คน|จะ|มี|ความ|สุข|แล้ว|ก็|จะ|นอน|ร้องไห้|ออก|มา|เลย|ค่ะ|ใคร|ว่า|อะไร|นิดหน่อย|ก็|จะ|เก็บ|ไป|คิด|มาก|จน|ร้องไห้|เวลา|พูด|อะไร|ก็|จะ|พูด|เกี่ยว|กับ|เรื่อง|ตาย|เต็ม|ไป|หมด|เพราะ|รู้สึก|กว่า|ตั้งแต่|เกิด|มา|อยู่|ตัว|คน|เดียว|มา|ตลอด|ไม่มี|ใคร|รับฟัง|หรือ|เข้าใจ|อย่าง|ที่|หนู|เป็น|เลย|ค่ะ|
279. อายุ|20|มี|อาการ|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|ปกติ|อยู่|กับ|คน|อื่น|จะ|มี|อาการ|ร่าเริง|พูดคุย|ปกติ|พอ|อยู่|คน|เดียว|จะ|มี|อาการ|จิต|ตก|ร้องไห้|กับ|เรื่อง|เล็ก|ๆ|บางที|ชอบ|นั่ง|เครียด|กดดัน|กับ|บาง|เรื่อง|คน|เดียว|จน|ร้องไห้|อยู่|บ่อย|ๆ|บางที|หนัก|ถึง|ขั้น|ทำร้าย|ตัว|เอง|โดย|การ|ทุบตี|ตัว|เอง|เวลา|โมโห|อารมณ์|จะ|รุนแรง|เคย|คิด|ว่า|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|
280. อาการ|เริ่ม|จาก|ตอน|แรก|รู้สึก|เครียด|กับ|ปัญหา|ที่|เจอ|คิด|ซ้ำ|ๆ|วนไป|วนมา|เพื่อ|หา|ทาง|ออก|แต่|มา|คิด|มาก|ๆ|เริ่ม|มี|อาการ|ง่วง|แต่|นอน|ไม่|หลับ|คิด|ฟุ้งซ่าน|ไป|ทั่ว|จน|ร้องไห้|คน|เดียว|บ่อย|ๆ|จน|เริ่ม|เป็น|เกือบ|ทุก|วัน|พอ|สัก|เริ่ม|รู้สึก|อ่อนแอ|เวลา|มี|ปัญหา|อยาก|แต่|จะ|นอน|ไม่|อยาก|ไป|ทำ|งาน|ไม่|อยาก|เจอ|หรือ|คุย|กับ|ใคร|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|สัก|อย่าง|เหนื่อย|อยาก|พัก|ไม่|อยาก|รับผิดชอบ|ไป|ทำ|งาน|ก็|ไม่มี|สมาธิ|พอ|เจอ|ปัญหา|หนัก|ๆ|เริ่ม|เสียใจ|น้อยใจ|คำ|พูด|จาก|ครอบครัว|สะสม|จน|กลาย|เป็น|ว่า|รู้สึก|เบื่อ|โลก|เบื่อ|ชีวิต|เบื่อ|ตัว|เอง|เหนื่อยใจ|กับ|ทุก|เรื่อง|สงสาร|และ|สมเพช|ตัว|เอง|ชีวิต|สิ้นหวัง|จะ|ไป|ต่อ|ยัง|ไง|ดี|ทำ|ยัง|ไง|ดี|รู้สึก|เป็น|ภาระ|ให้|คน|อื่น|รู้สึก|แย่|มาก|ไม่มี|แรง|ทำ|อะไร|สัก|ไม่|อยาก|ไป|ไหน|ทำ|อะไร|ไม่|อยาก|พูดคุย|กับ|กับ|ใคร|เก็บ|ตัว|แม้แต่|แสง|แดด|ก็|ไม่|อยาก|เห็น|ไม่|อยาก|โดน|รู้สึก|รำคาญ|หงุดหงิด|คน|อื่น|บาง|ครั้ง|ก็|มี|ความ|คิด|อยาก|ตาย|ถ้า|เรา|ตาย|สัก|คน|คน|อื่น|จะ|เป็น|ยัง|ไง|เสียใจ|หรือ|เปล่า|
281. รู้สึก|เหนื่อย|ล้า|นอน|เร็ว|ตื่น|เร็ว|ไม่มี|ความ|มั่นใจ|ใน|ตัว|เก็บ|ตัว|อยู่|ใน|ห้อง|พยายาม|คิด|ที่|จะ|ฆ่าตัวตาย|รับประทาน|อาหาร|มาก|ขึ้น|รู้สึก|ว่า|โลก|มัน|โหดร้าย|ทุก|คน|ไม่|เข้าใจ|บางที|ก็|ร้องไห้|ไม่มี|สาเหตุ|รู้สึก|เหนื่อย|ตั้ง|คำ|ถาม|ว่า|อยู่|เพื่อ|ใคร|แต่|คำ|ตอบ|คือ|เรา|ไม่ได้|อยู่|เพื่อ|ใคร|ไม่มี|ใคร|รัก|เรา|ทุก|คน|ต่าง|เกลียด|เรา|จะ|ทำ|อะไร|มัน|ก็|ไม่|สำเร็จ|เบื่อ|ง่าย|ไม่|ออก|จาก|บ้าน|ท้อ|ไม่มี|กะจิตกะใจ|จะ|ทำ|อะไร|
282. เวลา|ที่|หนู|โดน|กดดัน|หรือ|โดน|ด่า|หรือ|อะไร|ต่างๆ|ไม่|เว้น|แม้แต่|คำ|พูด|ของ|เพื่อน|ที่|พูด|ให้|หนู|ชอบ|เก็บ|มา|คิด|คน|เดียว|จน|ร้องไห้|ควบคุม|ตัว|เอง|ก็|ไม่ได้|เวลา|โดน|ด่า|ก็|จะ|ชอบ|ร้องไห้|เงียบ|ๆ|แล้ว|คิด|ตลอด|ว่า|เรา|เกิด|มา|ทำไม|เกิด|มา|ก็|ไม่มี|คน|รัก|เกิด|มา|ก็|เป็น|ภาระ|ของ|คน|อื่น|แล้ว|มี|บาง|ครั้ง|ก็|ทำร้าย|ตัว|เอง|บาง|ครั้ง|ก็|คิด|อยาก|จะ|ฆ่าตัวตาย|อยู่|ตลอด|ทั้ง|วัน|เลย|
283. รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|เบื่อ|เบื่อ|มาก|เบื่อ|ไป|ทุก|อย่าง|เบื่อ|เพื่อน|ร่วม|ห้อง|เรียน|ก็|ไม่|อยาก|จะ|ไป|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ทำไม|ไม่|เคย|ดี|เท่า|คน|อื่น|มอง|ไป|ทาง|ไหน|ก็|เหมือน|เจอ|แต่|ทาง|ตัน|เหมือน|อยู่|ตัว|คน|เดียว|ทั้ง|ที่|คน|รอบ|ข้าง|ก็|เยอะแยะ|เบื่อ|จน|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|อยู่|บ่อย|ครั้ง|บาง|ครั้ง|ก็|ออก|ไป|ขับ|รถ|เล่น|คน|เดียว|เรื่อย|ๆ|ทั้ง|ที่|ไม่มี|จุดมุ่งหมาย|เจอ|หนอง|น้ำ|บางที|ก็|คิด|อยาก|จอด|แล้ว|โดด|ลง|ไป|บาง|ที่|อารมณ์|ก็|ทิ้ง|ดิ่ง|เหมือน|คน|ตก|เหว|ไม่|รู้|จะ|เริ่ม|ทำ|อะไร|ก่อน|บาง|ครั้ง|ก็|อยาก|อยู่|เงียบ|ๆ|แค่|เปิด|เพลง|ยัง|รำคาญ|เหนื่อยเพลีย|ทั้ง|ที่|ยัง|ไม่ได้|ทำ|อะไร|ตอน|กลาง|คืน|นอน|ไม่|หลับ|จาก|เป็น|คน|ที่|มี|สังคม|สังสรรค์|เที่ยว|กลาง|คืน|ตั้งแต่|ที่|เริ่ม|เป็น|มา|ก็|ไม่|เคย|เที่ยว|อีก|เลย|เบื่อ|ที่|จะ|ไป|ไม่|อยาก|เจอ|หน้า|ใคร|ไม่|อยาก|คุย|อยาก|อยู่|คน|เดียว|หรือ|มัน|เป็น|เพราะ|แรง|กดดัน|ที่|หนู|ชอบ|คิด|แล้ว|เอา|มา|กดดัน|ตัว|เอง|คิด|ไป|ต่างๆนาๆ|จน|แทบ|จะ|เป็น|คน|บ้า|ไร้|สติ|ใน|ทุก|ครั้ง|
284. เรา|มี|ความ|รู้สึก|ตลอด|เวลา|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ไม่มี|ใคร|ต้องการ|รู้สึก|ว่า|ถ้า|ไม่มี|เรา|ใคร|ๆ|ก็|คง|รู้สึก|ดี|กว่า|ทั้ง|เพื่อน|ร่วม|งาน|ทั้ง|เพื่อน|ที่|มหาลัย|พยายาม|คิด|ว่า|ตัว|เอง|คิด|มาก|พยายาม|หา|อะไร|มา|ดึง|ตัว|เอง|ไม่|ให้|รู้สึก|หน่วง|ตลอด|เวลา|แต่|มัน|ก็|ได้|แค่|พัก|เดียว|แล้ว|ก็|กลับ|ไป|เหมือน|เดิม|อีก|ความ|รู้สึก|แบบ|นี้|ไม่|ใช่|พึ่ง|เกิด|แต่|มัน|เกิด|ขึ้น|มา|นาน|แล้ว|มาก|กว่า|เดือน|ได้|เดี๋ยว|ดี|เดี๋ยว|หน่วง|แบบ|นี้|ดึง|ตัว|เอง|ออก|มา|ได้|นิดหน่อย|ก็|กับ|ไป|เป็น|อีก|มี|คน|บอก|ว่า|อย่า|คิด|มาก|เรื่อง|แค่|นี้|เขา|เคย|เจอ|มา|มาก|กว่า|นี้|ยัง|ผ่าน|มา|ได้|เลย|มัน|ไม่ได้|ทำ|ให้|เรา|รู้สึก|ดี|ทำ|ให้|เรา|แย่|กว่า|เก่า|อีก|ทำ|ให้|เรา|ย้อน|มอง|ตัว|เอง|เขา|บอก|ว่า|เขา|ผ่าน|มา|ได้|แล้ว|ทำไม|เรา|ถึง|ผ่าน|ไป|ไม่ได้|เรา|อ่อนแอ|มัน|แย่|อยาก|ร้องไห้|ตลอด|เวลา|ไม่|อยาก|ไป|เรียน|ไม่|อยาก|ไป|ทำ|งาน|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|เลย|บางที|ก็|เคย|คิด|นะ|ว่า|ถ้า|เรา|เดิน|ไป|ให้|รถ|ชน|เรา|จะ|เจ็บ|ไหม|เรา|เอา|มีด|มา|กรีด|แขน|ตัว|เอง|เรา|จะ|เจ็บ|ไหม|ถ้า|โดด|ไป|จาก|ชั้น|ห้า|จะ|เจ็บ|หรือ|เปล่า|
285. มี|อาการ|เบื่อ|หงุดหงิด|ง่าย|มอง|โลก|แง่ลบ|อ่อนเพลีย|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|หลาย|ครั้ง|ไม่|อยาก|พบเจอ|ผู้คน|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|โดดเดี่ยว|อยู่|คน|เดียว|บน|โลก|
286. ทุก|วัน|นี้|ผม|มี|อาการ|ปวด|หัว|และ|เครียด|ง่าย|นิสัย|ผม|เป็น|คน|ชอบ|เก็บ|ตัว|และ|ไม่|ยุ่ง|ไม่|พูด|กับ|ใคร|นอกจาก|คน|ใน|บ้าน|และ|คน|รู้จัก|ไม่|กี่|คน|และ|ผม|เป็น|คน|แบบ|นี้|มา|ตั้งแต่|ไหน|แต่ไร|แล้ว|ทุก|ครั้ง|ที่|ผม|คุย|กับ|ใคร|นาน|ๆ|ผม|จะ|รู้สึก|เบื่อ|มาก|และ|หงุดหงิด|ด้วย|เพื่อน|ชวน|ไป|ไหน|ผม|ก็|ไม่|ไป|ผม|จะ|เป็น|คน|ชอบ|ดึง|ผม|ตัว|เอง|คิด|อะไร|อยู่|ใน|ใจ|เยอะแยะ|แต่|ก็|ไม่|พูด|ออก|มา|หลับ|ยาก|ใน|เวลา|กลาง|วัน|ไม่|ค่อย|มี|แรง|ผม|คิด|ใน|ใจ|เสมอ|ว่า|คน|ทุก|คน|ไม่มี|ใคร|จริงใจ|กับ|ผม|ผม|เลย|ไม่|อยาก|พูด|ด้วย|ครับ|
287. เป็น|คน|ที่|ขี้|หงุดหงิด|ง่าย|เวลา|เจอ|เรื่อง|ยุ่งยาก|เจอ|คน|จู้จี้|ขี้|บ่น|เรื่อง|มาก|ใส่|จะ|เกิด|อาการ|หงุดหงิด|ทันที|เวลา|เจอ|เรื่อง|เครียด|มาก|ๆ|จะ|รู้สึก|ท้อแท้|ง่าย|เศร้า|เสียใจ|เป็น|เวลา|นาน|อยาก|ร้องไห้|ตลอด|เวลา|ไม่มี|เรี่ยวแรง|จะ|ทำ|อะไร|ต่อ|สมอง|เบลอ|เหม่อ|ไม่|อยาก|อาหาร|อยาก|เก็บ|ตัว|อยู่|คน|เดียว|คิด|เรื่อง|อดีต|ปม|มา|คอย|ซ้ำเติม|ตัว|เอง|บ่อย|รู้สึก|ไร้|ค่า|อยาก|หนี|ด้วย|การ|ฆ่าตัวตาย|เบื่อ|ที่|จะ|อยู่|ต่อ|หลาย|ครั้ง|คิด|ว่า|โดดเดี่ยว|ตัว|คน|เดียว|ไม่มี|ใคร|รัก|แต่|ไม่|กล้า|ทำร้าย|ตัว|เอง|จะ|ลอง|ฆ่าตัวตาย|หลาย|ครั้ง|แต่|ยัง|ไม่|กล้า|ทำ|กลัว|บาปกรรม|
288. อายุ|20|ปี|เเต่|รู้สึก|ว่า|เบื่อ|สังคม|เบื่อ|ที่|คน|เห็น|แก่|ตัว|รู้สึก|เหมือน|ทั้ง|โลก|นี้|เรา|ไม่มี|ใคร|เลย|เป็น|คน|นิสัย|เฮฮา|มาก|เวลา|อยู่|กับ|คน|อื่น|ๆ|เเต่|พอ|มี|เรื่อง|ที่|เข้า|มา|สะเทือนใจ|มาก|ก็|จะ|รู้สึก|เศร้า|มาก|รู้สึก|เหมือน|โลก|นี้|ไม่มี|ใคร|โดดเดี่ยว|มี|ครั้ง|หนึ่ง|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|จาก|ปัญหา|หลาย|อย่าง|ค่ะ|เหมือน|ทุก|คน|เอาเปรียบ|เรา|ตลอด|เวลา|เเม้|เเต่|คน|ใน|ครอบครัว|เรา|เอง|มัน|รู้สึก|ว่า|เรา|เกิด|มา|ทำไม|เรา|ไม่|อยาก|อยู่|เวลา|ที่|เจอ|เรื่อง|หนัก|หรือ|เครียด|มาก|ๆ|ทำ|ให้|เสียใจ|จะ|รู้สึก|คลื่นไส้|เหมือน|จะ|อ้วก|ออก|มา|เวียน|หัว|
289. ช่วง|นี้|ปวด|ขมับ|บ่อย|ๆ|ความ|จำ|แย่|ลง|สมาธิ|สั้น|ไม่มี|จิตใจ|ทำ|อะไร|ด่า|ตัว|เอง|ตลอด|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|อะไร|ดี|เลย|อยาก|ตาย|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|บ่อย|ๆ|
290. อายุ|30|ควบคุม|อารมณ์|ตัว|เอง|ไม่ได้|เป็น|แม่|ลูก|อ่อน|เลี้ยง|อยู่|บ้าน|โมโห|ง่าย|ใคร|ทำ|อะไร|ก็|ผิด|ไป|หมด|เก็บ|กด|เก็บ|อาการ|แล้ว|แอบ|มา|ร้องไห้|คน|เดียว|อยาก|ตาย|กับ|ลูก|ๆ|ทั้งหมด|ไม่|อยาก|ให้|อยู่|กับ|สามี|เพราะ|กลัว|เรา|ตาย|แล้ว|ลูก|จะ|มี|แม่|เลี้ยง|ไม่|ดี|พอ|สามี|ออก|จาก|บ้าน|ก็|คิด|แต่|ว่า|เค้า|ไป|หา|คน|ใหม่|คิด|เครียด|แต่|เดิม|ๆ|วนไป|วนมา|ทั้งๆที่|เรื่อง|ผ่าน|มา|นาน|แล้ว|ไม่|อยาก|กิน|ไม่|อยาก|นอน|ไม่|เจอ|ใคร|อยาก|ร้องไห้|อย่าง|เดียว|
291. อายุ|20|ปี|ค่ะ|เวลา|หนู|ไป|มหาลัย|หรือ|อยู่|กับ|เมท|ที่|หอ|หนู|จะ|ปกติ|ยิ้ม|หัวเราะ|ปกติ|ค่ะ|แต่|พอ|อยู่|คน|เดียว|กลับคิด|มาก|รู้สึก|แย่|รู้สึก|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ไม่|สมควร|อยู่|ต่อ|หรือ|ไม่|ก็|อยาก|หาย|ไป|อยาก|ตาย|ก็|มี|ค่ะ|แล้ว|เวลา|หนู|เครียด|หนู|จะ|กัด|นิ้ว|หรือ|เล็บ|ตัว|เอง|ค่ะ|จน|เลือด|ไหล|ออก|มา|แล้ว|ยิ่ง|โดน|ตำหนิ|หนัก|ๆ|หนู|จะ|รู้สึก|ยิ่ง|แย่|อยาก|ร้องไห้|แต่|ก็|ทำ|ไม่ได้|ค่ะ|มัน|จุก|ไป|หมด|เคย|คิด|ว่า|ตัว|เอง|เจ็บ|แล้ว|มัน|จะ|ดี|กว่า|ค่ะ|เหมือน|ทำร้าย|ตัว|เอง|แปลก|ๆ|แล้ว|ช่วง|นี้|หนู|พึ่ง|โดน|อาจารย์|ตำหนิ|อย่าง|หนัก|พร้อม|กังวล|เรื่อง|เพื่อน|อีก|ด้วย|ค่ะ|รู้สึก|แย่|ไป|หมด|
292. ปกติ|หนู|เป็น|คน|ไม่|ค่อย|พูดจา|อยู่|เเล้ว|วัน|ๆ|ก็|อ่าน|หนังสือ|นั่ง|เล่น|เงียบ|ๆ|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|เป็น|ส่วน|ใหญ่|คน|รอบ|ข้าง|ก็|ไม่ได้|สนใจ|หนู|อยู่|เเล้ว|มี|ปัญหา|ก็|ต้อง|หา|ทาง|แก้|เอง|ทะเลาะ|กับ|ที่|บ้าน|บ่อย|ที่|บ้าน|ชอบ|ดุ|ชอบ|ตะคอก|ใส่|จน|ช่วง|หลัง|ๆ|มี|อาการ|นอน|ผวา|ตื่น|กลาง|ดึก|หรือ|บ้าง|ที|ก็|นอน|ไม่|หลับ|ตกใจ|ง่าย|ไม่|อยาก|พูด|ไม่|อยาก|คุย|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|บ้าง|ครั้ง|ก็|คิด|ฆ่าตัวตาย|
293. อายุ|19|ปี|ผม|กิน|ข้าว|ไม่|ค่อย|ลง|เลย|ร้องไห้|บ่อย|ๆ|ทุก|วัน|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|จะ|เก็บ|ตัว|อยู่|คน|เดียว|ใน|ห้อง|น้ำหนัก|ผม|ก็|ลง|เรื่อย|ๆ|คิด|แต่|เรื่อง|เศร้า|ๆ|ตลอด|เวลา|คิด|อยาก|ตาย|อยู่|เสมอ|
294. รู้สึก|เหมือน|มี|2|คน|ใน|คน|เดียว|ค่ะ|คุย|กับ|ตัว|เอง|ตลอด|คิด|เล็ก|คิด|น้อย|บางที|อยาก|ทำ|เดี๋ยว|ไม่|อยาก|ทำ|รู้สึก|แย่|มาก|ๆ|ตื่น|เช้า|มา|ทุก|ครั้ง|รู้สึก|หดหู่|รู้สึก|กระวนกระวาย|เหมือน|ไม่มี|ใคร|ต้องการ|ทุก|ครั้ง|ที่|คิด|มี|สติ|ทุก|อย่าง|คิด|แค่|ว่า|มัน|เป็น|ปัญหา|มัน|ต้อง|มี|ทาง|แก้|แต่|มัน|ก็|วนเวียน|อยู่|กับ|ความ|รู้สึก|เดิม|ๆ|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|อึดอัด|เวลา|อยู่|ท่ามกลาง|คน|หมู่|มาก|หรือ|อะไร|ที่|มี|ความ|วุ่นวาย|หรือ|เสียง|ดัง|บางที|อยู่|ดี|ๆ|ก็|ร้องไห้|ออก|มา|จน|วัน|นี้|มี|บาง|อย่าง|กระทบ|จิตใจ|เพราะ|หนู|กำลัง|จะ|ทำ|ให้|พ่อ|แม่|ผิด|หวัง|มี|การ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ไม่ได้|อยาก|ตาย|แต่|ไม่|อยาก|อยู่|หนู|ทำ|อะไร|หนู|มี|สติ|ทุก|อย่าง|แต่|หนู|ไม่|สามารถ|ควบคุม|ความ|คิด|ตัว|เอง|ได้|
295. มี|อาการ|หดหู่|มัน|จะ|เศร้า|ๆ|ปิดกั้น|ตัว|เอง|ปิด|กั้น|ทุก|คน|ๆ|ที่|เข้า|หา|หนู|บาง|ครั้ง|ก็|อยาก|อยู่|เงียบ|ๆ|คน|เดียว|หนู|เคย|คิด|ที่|จะ|ฆ่าตัวตาย|ด้วย|ค่ะ|หลาย|ครั้ง|ด้วย|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|เวลา|หลับ|ก็|จะ|หลับ|นาน|กว่า|ปกติ|
296. อายุ|13|ค่ะ|ปกติ|เรา|เป็น|คน|หัวเราะ|ง่าย|พูด|เยอะ|ตลก|เเต่|มัน|มี|บาง|ช่วง|ค่ะ|ที่|รู้สึก|ไม่|อยาก|เข้า|สังคม|ไม่|อยาก|คุย|กับ|เพื่อน|รู้สึก|เบื่อ|บางที|ก็|ตะคอก|ใส่|เพื่อน|โดย|ที่|ควบคุม|ตัว|เอง|ไม่ได้|ทั้ง|ที|ปกติ|ก็|ไม่ได้|เป็น|คน|โมโห|ร้าย|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ครอบครัว|กลัว|การ|ล้มเหลว|กลัว|ทุก|คน|จะ|ผิด|หวัง|ใน|ตัว|เรา|กลัว|เพื่อน|ครอบครัว|จะ|เยาะเย้ย|ว่า|แค่|นี้|ก็|ทำ|ไม่ได้|และ|ช่วง|ไม่|กี่|วัน|ที่|ผ่าน|มา|เรา|ร้องไห้|บ่อย|มาก|มัน|เบื่อ|โลก|มาก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เรา|นั่ง|อยู่|ที่|เดิม|เป็น|ชั่วโมง|ตอน|จะ|นอน|ก็|คิด|เยอะ|นอน|ไม่|หลับ|พอ|ตื่น|ก็|ร้องไห้|เพราะ|เรา|คิด|ว่า|เรา|มัน|เฮง|ซวย|เเล้ว|ปกติ|เรา|เป็น|คน|ชอบ|ศิลปิน|เกาหลี|เเต่|เดี๋ยวนี้|รู้สึก|เศร้า|กับ|มัน|ไม่|อยาก|ดู|มัน|เหนื่อย|มาก|ๆ|ค่ะ|
297. หนู|มี|อาการ|เศร้า|หดหู่|ร้องไห้|ง่าย|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|อยาก|นอน|แล้ว|ตอน|กลาง|คืน|จะ|ไม่|ง่วง|เลย|รู้สึก|ตัว|เอง|จะ|อยู่|ไป|ทำไม|อนาคต|ก็|ไม่มี|เพราะ|เรียน|ไม่|จบ|วัน|ๆ|ก็|ไม่ได้|ทำ|อะไร|ตาย|ไป|คง|ไม่มี|อะไร|เกิด|ขึ้น|กับ|ครอบครัว|ตอน|กลาง|วัน|ยัง|ไม่|ค่อย|เท่า|ไหร่|แต่ถ้า|ตอน|กลาง|คืน|จะ|เศร้า|หนัก|มาก|นอน|ร้องไห้|คน|เดียว|จะ|ปรึกษา|ใคร|ก็|ไม่|กล้า|จะ|บอก|พ่อ|แม่|ก็|กลัว|เค้า|หา|ว่า|ไร้|สาระ|เป็น|แบบ|นี้|มา|ประมาณ|1|ปี|ค่ะ|แล้ว|ที่|ไม่|อยาก|ไป|หา|หมอ|เพราะ|ไม่|อยาก|เจอ|คน|ด้วย|รู้สึก|กลัว|รู้สึก|ประหม่า|เวลา|เจอ|ผู้|จะ|ตื่นเต้น|มาก|หัวใจ|เต้น|เร็ว|ไม่|อยาก|อยู่|ท่ามกลาง|คน|มาก|ๆ|
298. อายุ|20|มี|อาการ|รู้สึก|หดหู่|ฟุ้งซ่าน|เวลา|อยู่|คน|เดียว|คิด|มาก|แล้ว|ร้องไห้|ออก|มา|บ่อย|มาก|รู้สึก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เหมือน|เวลา|ผ่าน|ไป|วัน|ๆ|รู้สึก|เบื่อ|ข้าว|ไม่|ค่อย|กิน|รู้สึก|อยาก|อยู่|เฉย|ไป|วัน|ๆ|อยาก|นอน|ลืม|ตา|แล้ว|ก็|นอน|ๆ|อยาก|หนี|ทุก|อย่าง|ไม่|อยาก|ไป|เที่ยว|กับ|เพื่อน|เมื่อ|ก่อน|ไม่|เคย|เป็น|แบบ|นี้|เลย|ค่ะ|จน|ทำ|ให้|ไม่มี|เพื่อน|สนิท|ที่สุด|สัก|คน|ที่|คอย|ให้|เรา|ปรึกษา|เรื่อง|ต่างๆ|ได้|รู้สึก|เหงา|มาก|ๆ|แต่|ไม่|อยาก|มี|แฟน|เพราะ|ไม่|ชอบ|ความ|วุ่นวาย|ตั้งแต่|เมื่อ|ก่อน|แล้ว|เวลา|เพื่อน|คุย|เรื่อง|ผู้|ชาย|ทำไม|เรา|รู้สึก|ไม่|อิน|เลย|เป็น|คน|ไม่|ค่อย|พูด|โลก|ส่วน|ตัว|สูง|ไม่|อยาก|มี|อาการ|แบบ|นี้|เลย|
299. เครียด|ไม่|อยาก|เข้า|สังคม|เลิก|งาน|กลับ|บ้าน|น้ำตา|ไหล|ทุก|ครั้ง|เหตุ|เกิด|มัน|มา|จาก|ทำ|ธุรกิจ|ส่วน|ตัว|แล้ว|ล้มเหลว|จน|ตอน|นี้|มอง|ตัว|เอง|ว่า|ไร้|ประโยชน์|ไร้|ความ|สามารถ|ไร้|ค่า|ไม่มี|ความ|ภูมิใจ|ใน|ตัว|เอง|รู้สึก|ตัว|คน|เดียว|ใน|โลก|ไม่|สามารถ|ระบาย|ปัญหา|ชีวิต|กับ|ใคร|ได้|มี|บ้าง|อยาก|หาย|ไป|จาก|โลก|นี้|น้ำตา|ไหล|ค่ะ|กิน|อะไร|ไม่|ลง|มา|หลาย|วัน|แล้ว|ค่ะ|
300. ผม|เป็น|คน|ที่|คิด|มาก|ใน|หลาย|ๆ|เรื่อง|โดย|เรื่อง|เล็ก|จะ|กลาย|เป็น|เรื่อง|ใหญ่|เสมอ|โดย|เฉพาะ|ถ้า|พ่อ|แม่|ว่า|อะไร|ผม|จะ|เก็บ|ไป|คิด|เสมอ|แล้ว|บางที|ก็|คิด|ว่า|เขา|ไม่|ต้องการ|เรา|แล้ว|เคย|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|เป็น|ตั้งแต่|เด็ก|ๆ|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ไม่มี|ค่า|พอ|เรา|คน|เดียว|หาย|ไป|ก็|ไม่มี|ใคร|สนใจ|มัน|แย่|มาก|ที่|ต้อง|อยู่|กับ|ความ|รู้สึก|แบบ|นี้|ผม|พูด|ออก|มา|ไม่ได้|พูด|ไม่|ไหว|มัน|เก็บ|ไว้|มาก|เกิน|จะ|พูด|ถ้า|จะ|พูด|ที|ไร|ก็|จะ|ร้องไห้|ได้|แค่|พิมพ์|เป็น|คน|ที่|เวลา|โดน|ว่า|แล้ว|เหม่อ|คิด|หลาย|ๆ|เรื่อง|ไป|ทั่ว|เวลา|กิน|บาง|ครั้ง|ก็|กิน|ไป|เรื่อย|ๆ|ทั้งๆที่|ไม่ได้|หิว|บาง|ครั้ง|เวลา|ไม่|กิน|ก็|จะ|ไม่|กิน|อะไร|เลย|มัน|แย่|มาก|ที่|ต้อง|มา|อยู่|กับ|ความ|รู้สึก|แบบ|นี้|อยาก|จะ|อยู่|กับ|พ่อ|แม่|ไป|นาน|ๆ|อยาก|จะ|อยู่|กับ|น้อง|ไป|นาน|ๆ|แต่|ก็|มี|เรื่อง|นี้|ทำ|ให้|ผม|คิด|ว่า|ผม|ควร|ไป|
301. กิน|อาหาร|มาก|เกิน|นอน|หลับ|มาก|เกิน|ไป|อารมณ์|แปรปรวน|ง่าย|ตื่น|กลาง|ดึก|ทุก|วัน|7|-|8|เดือน|แล้ว|ค่ะ|ร้องไห้|ง่าย|และ|บ่อย|ขึ้น|ชอบ|เก็บ|ตัว|อยู่|คน|เดียว|ไม่|อยาก|เข้า|สังคม|ไม่|อยาก|อยู่|กับ|ครอบครัว|และ|จม|อยู่|กับ|ความ|คิด|ที่|ว่า|อยาก|ตาย|ทุก|วัน|ประมาณ|7|-|8|เดือน|เช่น|กัน|ค่ะ|ชอบ|กรีด|แขน|ตัว|เอง|เป็น|ว่า|เล่น|ชวน|คน|อื่น|ไป|ตาย|ด้วย|ค่ะ|
302. รู้สึก|ว่า|จิต|ตก|อยู่|ตลอด|เวลา|ทั้ง|ตอน|ทำ|งาน|ตอน|นอน|ก่อน|นอน|ก็|คิด|แต่|เรื่อง|ฆ่าตัวตาย|ตาย|แล้ว|ใคร|จะ|เสียใจ|มั่ง|คิด|แล้ว|ก็|ร้องไห้|ออก|มาก|ว่า|จะ|หลับ|ก็|ใช้|เวลา|เป็น|ชั่วโมง|กว่า|ๆ|วัน|หยุด|ทำ|งาน|ผม|ตื่น|ขึ้น|มา|แล้ว|ก็|นั่ง|นิ่ง|ๆ|เป็น|ชั่วโมง|ถึง|จะ|ลุก|ไป|ทำ|อะไร|ได้|ผม|รู้สึก|ว่า|คน|มัน|ไร้|ค่า|ทำ|อะไร|ไม่ได้|เรื่อง|ผม|พยายาม|ปรับ|ตัว|แล้ว|ก็|กลับ|มา|เป็น|เหมือน|เดิม|ตอน|ไป|เจอ|เพื่อน|ก็|ต้อง|ทำ|ตัว|ร่าเริง|เข้า|ไว้|เพื่อ|ปกปิด|ข้าง|ใน|ว่า|เศร้า|และ|หม่นหมอง|แค่|ไหน|
303. เวลา|ทะเลาะ|กับ|แม่|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|รู้สึก|ว่า|ยิ่ง|เจ็บ|มาก|ยิ่ง|สบายใจ|มี|ความ|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|
304. คุย|กับ|ตัว|เอง|เอา|มีด|กรีด|แขน|ตัว|เอง|เคย|พยายาม|ฆ่าตัวตาย|
305. หา|เชือก|หรือ|วัสดุ|อื่น|ๆ|มา|รัด|คอ|บีบ|คอ|ตัว|เอง|จน|ตัว|เอง|สลบ|ควบคุม|ตัว|เอง|ไม่ได้|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|อยาก|เลิก|ทำ|แบบ|นี้|ไม่|กล้า|บอก|พ่อ|แม่|
306. นอน|ไม่|หลับ|คิด|ฆ่าตัวตาย|หลาย|รอบ|เช่น|ทำ|ให้|ตัว|เอง|จม|น้ำ|ตาย|เวลา|อยู่|คน|เดียว|ชอบ|ร้องไห้|ชอบ|คิด|ว่า|พ่อ|แม่|ไม่|รัก|
307. เก็บ|ตัว|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|ไม่|ชอบ|ที่|มี|คน|เยอะ|ๆ|เสียง|ดัง|ๆ|ไม่|ชอบ|เข้า|สังคม|นอน|ไม่|หลับ|หงุดหงิด|ง่าย|เคย|ทำร้าย|ตัว|เอง|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|คุย|แต่|กับ|ตัว|เอง|เครียด|ทุก|ๆ|เรื่อง|
308. มี|อาการ|เศร้า|มาก|ๆ|แทบ|จะ|ตลอด|เวลา|หดหู่|คิด|เรื่อง|ตาย|ตลอด|เวลา|รู้สึก|ว่า|โลก|นี้|ไม่|ใช่|ที่|สำหรับ|เรา|คิด|แง่ลบ|กับ|ตัว|เอง|อาการ|มัน|หนัก|ขึ้น|ถึง|ขั้น|กรีด|แขน|ตัว|เอง|กับ|กิน|ยา|เพื่อ|ฆ่าตัวตาย|คิด|เสมอ|ว่า|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|ข้าว|ไม่|อยาก|กิน|นอน|ไม่|หลับ|ไม่มี|แรง|
309. ทำร้าย|ตัว|เอง|ฆ่าตัวตาย|อยาก|ตาย|แต่|ไม่|นาน|มา|นี้|อยู่|ๆ|ก็|ไม่|รู้สึก|เฉย|ๆ|กับ|ทุก|อย่าง|ไม่|รู้สึก|เศร้า|หรือ|เสียใจ|จาก|ที่|เมื่อ|ก่อน|รู้สึก|ไร้|ค่า|เป็น|ภาระ|อยาก|ตาย|แต่|ตอน|นี้|รู้สึก|ว่างเปล่า|
310. รู้สึก|เศร้า|รู้สึก|หน่วง|ๆ|เครียด|เหนื่อย|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ปวด|หัว|บ่อย|ขึ้น|อยาก|ร้องไห้|บางที|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ไม่|น่า|เกิด|มา|เลย|อยาก|หาย|ไป|เหนื่อย|ทำ|อะไร|ก็|เหนื่อย|ไป|หมด|ช่วง|แรก|ๆ|เศร้า|นิดหน่อย|พอ|ต่อมา|เริ่ม|เพิ่ม|ขึ้น|เพิ่ม|จน|ปวด|หัว|แล้ว|ร้องไห้|บาง|ครั้ง|เผลอ|ทำร้าย|ตัว|เอง|พยายาม|ฆ่าตัวตาย|แต่|ไม่|สำเร็จ|
311. อยู่|กับ|ครอบครัว|หรือ|เพื่อน|จะ|ปกติ|ดี|หัวเราะ|ร่าเริง|พูดคุย|ปกติ|แต่|บาง|ครั้ง|เกิด|อาการ|รู้สึก|ผิด|ใน|ใจ|เวลา|อยู่|คน|เดียว|จะ|รู้สึก|ท้อ|และ|คิด|อยาก|ตาย|ตลอด|เคย|วิ่ง|ไป|ที่|ถนน|จะ|ให้|รถ|ชน|ร้องไห้|บ่อย|บาง|ครั้ง|รู้สึก|กังวล|กลัว|นึก|สมเพช|ตัว|เอง|ว่า|ทำ|อะไร|ไม่ได้|เรื่อง|เป็น|ภาระ|คน|อื่น|กิน|เยอะ|กว่า|ปกติ|ชอบ|คิด|ใน|แง่ลบ|พิมพ์|ค้นหา|ใน|google|เกี่ยว|กับ|การ|ตาย|บ่อย|เบื่อ|ทุก|อย่าง|เบื่อ|คน|ใน|ครอบครัว|เบื่อ|ตัว|เอง|เหนื่อย|ง่าย|และ|ขี้|ลืม|มาก|ๆ|
312. รู้สึก|เบื่อ|ทุก|ๆ|อย่าง|รอบ|ตัว|กิจกรรม|บาง|อยาก|ที่|ชอบ|มาก|ๆ|ก็|ไม่|อยาก|ทำ|เลย|รู้สึก|เบื่อ|อยาก|จะ|นอน|ไป|ตลอด|รู้สึก|เศร้า|เบื่อ|หมด|กำลังใจ|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|อยาก|ไว้ใจ|ใคร|เรียน|ไม่|รู้|เรื่อง|นอน|ไม่|หลับ|เคย|พยายาม|ฆ่าตัวตาย|ไป|แล้ว|2|ครั้ง|เกรด|ตก|ความ|จำ|แย่|ลง|เคย|ร้องไห้|กับ|เรื่อง|ที่|ผิด|หวัง|สุด|ๆ|ร้องไห้|จน|จิต|หลุด|ร้อง|ไป|ด้วย|ขำ|ไป|ด้วย|ร้อง|จน|ปากชา|มือชา|ช่วง|1|-|2|อาทิตย์|หลัง|รู้สึก|แย่|มาก|ๆ|ไม่มี|ความ|สุข|สัก|นิด|คิด|แต่|เรื่อง|ที่|จะ|ไป|ตาย|
313. ทะเลาะ|กับ|แม่|ตลอด|เวลา|มี|อาการ|เครียด|หลาย|ครั้ง|ถึง|บ่อย|มาก|ร้องไห้|คน|เดียว|ตลอด|ถ้า|เครียด|มาก|ๆ|จะ|ทำร้าย|ตัว|เอง|เสียง|ใน|หัว|ชอบ|บอก|ว่า|จะ|อยู่|ทำไม|บ่อย|ๆ|จน|เคย|พยายาม|ฆ่าตัวตาย|
314. มี|อาการ|ค่อนข้าง|ควบคุม|สติ|ตัว|เอง|ไม่|อยู่|เวลา|มี|เรื่อง|ไม่|สบายใจ|ชอบ|คิด|มาก|ฟุ้งซ่าน|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|อยาก|ออก|ไป|ไหน|ร้องไห้|เคย|ฆ่าตัวตาย|แต่|ไม่|สำเร็จ|เวลา|โกรธ|มาก|ๆ|คิด|ว่า|สามารถ|ฆ่า|คน|ได้|โดย|ไม่|รู้สึก|อะไร|
315. รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|สิ้นหวัง|ท้อแท้|อยาก|ฆ่าตัวตาย|บ่อย|ๆ|แต่|ทำ|ไม่ได้|แล้ว|เวลา|ที่|เป็น|แบบ|นี้|จะ|ชอบ|เอา|มีด|มา|แทง|หมอน|แทน|บาง|ครั้ง|ก็|เอา|มา|ขูด|ตาม|ผิวหนัง|ร่างกาย|แล้ว|เวลา|ที่|คิด|จะ|ตาย|ชอบ|ร้องไห้|หัวเราะ|ออก|มา|ดัง|ๆ|ตอน|ที่|เอา|มีด|แทง|หมอน|รู้สึก|ทำ|แล้ว|รู้สึก|ดี|ชอบ|อะไร|ที่|มัน|เลือด|สาด|ถ้า|ได้|เห็น|อะไร|แบบ|นั้น|หรือ|เห็น|ใน|หนัง|จะ|ชอบ|มาก|ๆ|จน|อยาก|จะ|หัวเราะ|ออก|มา|
316. เรียน|อยู่|ระดับ|มัธยม|เรียน|ไม่|เก่ง|หน้าตา|ไม่|ดี|โดน|ที่|บ้าน|ต่อว่า|ตลอด|ว่า|เรียน|ไม่|เก่ง|ที่|บ้าน|ทะเลาะ|กัน|เป็น|ประจำ|ตั้งแต่|มี|ความ|คิด|แย่|ๆ|คำ|พูด|แย่|ๆ|ของ|คน|อื่น|อยู่|ใน|หัว|ตลอด|บวก|กับ|ถูก|บอก|เลิก|ไม่มี|สาเหตุ|แม่|ก็|มา|เสีย|ไป|อีก|จาก|นั้น|มี|อาการ|เริ่ม|ทำร้าย|ตัว|เอง|และ|คิด|ว่า|อยาก|ตาย|ให้|พ้น|ๆ|ไป|
317. มี|อาการ|เครียด|จิต|ตก|รู้สึก|ทุก|อย่าง|รอบ|ตัว|มัน|เงียบ|เคว้งคว้าง|โดดเดี่ยว|รู้สึก|ไม่|สำคัญ|หดหู่|เบื่อ|อาหาร|นอน|ไม่|หลับ|บาง|วัน|ก็|ไม่ได้|นอน|เลย|บาง|ครั้ง|รุนแรง|ขึ้น|ควบคุม|ตัว|เอง|ไม่ได้|ทำลาย|ข้าวของ|คิด|ฆ่าตัวตาย|เคย|ผูกคอ|ตาย|เอง|และ|ใช้|มีด|แทง|ตาม|ร่างกาย|กิน|ยา|เกิน|ขนาด|และ|คิด|จะ|กิน|ยาสระผม|อาการ|เริ่ม|หนัก|ขึ้น|ทุก|วัน|รู้สึก|ไม่|ปลอด|ภัย|แม้|จะ|มี|คน|อยู่|ด้วย|
318. แฟน|ติด|คุก|ตอน|ตั้ง|ครรภ์|หลังจาก|คลอด|ลูก|ก็|มี|อาการ|เบื่อ|ไป|หมด|ทุก|อย่าง|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|อยู่|ๆ|ก็|ร้องไห้|ไม่|อยาก|ออก|ไป|เจอ|สังคม|และ|มี|ความ|คิด|ที่|จะ|ฆ่าตัวตาย|ท้อ|และ|สิ้นหวัง|ทุก|อย่าง|ทุก|วัน|พอ|คิด|ถึง|เรื่อง|อดีต|ก็|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|ได้|แต่|ร้องไห้|และ|นอน|ไม่|หลับ|ต้อง|กิน|ยา|แก้|แพ้|บ้าง|เพื่อ|ช่วย|ให้|หลับ|บ้าง|ที|ก็|สติ|หลุด|ถึง|ขั้น|กิน|ยา|เยอะ|เกิน|จน|นอน|หลับ|ไป|1|-|2|วัน|ก็|มี|บางที|ตอน|ทำ|งาน|ดู|มี|ความ|สุข|แต่|บาง|ครั้ง|ก็|เบื่อ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ไม่|อยาก|สนใจ|อะไร|รอบ|ข้าง|เลย|บางที|ก็|ชอบ|ใช้|อารมณ์|กับ|ลูก|ดุ|ลูก|ตลอด|ที่|มา|เล่น|หรือ|มา|เซ้าซี้|แต่|ก็|พยายาม|คุม|สติ|ตัว|เอง|แต่|บางที|มัน|คุม|ไม่ได้|
319. เริ่ม|มี|อารมณ์|แปรปรวน|ช่วง|แรก|ๆ|ยัง|คุม|ตัว|เอง|อยู่|แต่|หลัง|ๆ|เริ่ม|เครียด|จาก|เรื่อง|เรียน|และ|เรื่อง|ครอบครัว|เคย|คิด|ที่|จะ|กระโดด|ตึก|ที่|โรง|เรียน|ท้อ|บ้าง|หดหู่|บ้าง|รวม|ถึง|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|กับ|คน|รอบ|ข้าง|เคย|เอา|เชือก|รัด|คอ|ตัว|เอง|ให้|หายใจ|ไม่|ออก|อยู่|2|-|3|ครั้ง|มี|อาการ|ปวด|หัว|อยู่|หลาย|ครั้ง|
320. เครียด|เยอะ|แทบ|ตลอด|เวลา|ร้องไห้|บ่อย|แล้ว|รู้สึก|ไม่มี|สติ|มี|ปม|เยอะ|ทำร้าย|ตัว|เอง|แล้ว|ก็|อยาก|ฆ่าตัวตาย|
321. ผม|มี|อาการ|เครียด|เศร้า|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|คิด|ฆ่าตัวตาย|เป็น|เกือบ|ตลอด|เวลา|เลย|ครับ|เครียด|เพราะ|ว่า|เจอ|ปัญหา|หลาย|ๆ|อย่าง|ของ|เรื่อง|ส่วน|ตัว|จน|บางที|นอน|ไม่|หลับ|เป็น|อาทิตย์|เป็น|เดือน|คิด|ทำร้าย|ตัว|เอง|เหมือน|ได้|เห็น|เลือด|ตัว|เอง|เจ็บ|ทำ|ให้|รู้สึก|ดี|ขึ้น|แต่|ผม|ยัง|ไม่ได้|พบ|จิตแพทย์|เพราะ|อายุ|ผม|ยัง|ไม่|ถึง|18|ตอน|นี้|ผม|16|ไม่|กล้า|บอก|พ่อ|แม่|ถ้า|ผม|พบ|แพทย์|เอง|จะ|ได้|ไหม|ครับ|เรื่อง|ค่า|ใช้จ่าย|ไม่|ค่อย|มี|ปัญหา|ครับ|
322. ตอน|นี้|นอน|ไม่|หลับ|มา|2|-|3|วัน|ร้องไห้|บ่อย|มาก|โดย|ที่|ไม่มี|สาเหตุ|แต่|เคย|มี|อาการ|หอบ|จาก|อารมณ์|มา|แล้ว|3|-|4|ครั้ง|ใน|รอบ|3|ปี|ที่|ผ่าน|มา|นอน|โรง|พยาบาล|มา|2|รอบ|รอบ|หนัก|สุด|คือ|หายใจ|ไม่ทัน|แล้ว|ปากเบี้ยว|ไป|เลย|แต่|หมอ|ก็|ยัง|ไม่|ทราบ|สาเหตุ|โดย|ปกติ|เป็น|คน|รูปร่าง|ผอม|บาง|อยู่แล้ว|ตอน|แรก|นึก|ว่า|ไม่|สบาย|เพราะ|ไม่|สบาย|บ่อย|ตอน|นี้|เริ่ม|ที่|จะ|คลื่นไส้|ร้องไห้|อารมณ์|เศร้า|หมด|กำลังใจ|ลง|มาก|ๆ|เจอ|อะไร|นิดหน่อย|ถึง|กับ|ร้องไห้|ไม่|อยาก|ที่|จะ|เจอ|ใคร|ไม่ได้|เข้า|เฟสมา|3|วัน|แล้ว|ค่ะ|ไม่ได้|ออก|จาก|ห้อง|มา|3|วัน|แล้ว|แทบ|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|เคย|ปรึกษา|พ่อ|แม่|เรื่อง|นี้|แต่|ก็|โดน|ต่อ|ว่า|ว่า|ไม่ปกติ|เป็น|บ้า|เหรอ|เพราะ|ก่อนหน้า|นี้|มี|อาการ|ชอบ|แกะ|ร่างกาย|ของ|ตัว|แกะปาก|บ้าง|เท้า|บ้าง|จน|เป็น|แผล|ตอน|นี้|อายุ|22|ปี|อยู่|หอ|พัก|เป็น|นัก|ศึกษา|อยู่|บอก|ใคร|ก็|หา|ว่า|เป็น|บ้า|
323. รู้สึก|มี|อาการ|คล้าย|คน|ซึมเศร้า|มา|หลาย|เดือน|แล้ว|ค่ะ|แต่|ไม่|รู้|ว่า|เป็น|หรือ|เปล่า|ไม่|กล้า|บอก|แม่|บอก|เพื่อน|หรือ|บอก|คน|ใน|ครอบครัว|ให้|พา|ไป|พบ|แพทย์|คิด|ฆ่าตัวตาย|อยู่|ทุก|วัน|เคย|ลงมือ|ฆ่าตัวตาย|ประมาณ|2|-|3|รอบ|ค่ะ|แต่|ไม่|สำเร็จ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ต่างๆนาๆ|รู้สึก|ไร้|ค่า|ใน|ทุก|ๆ|วัน|คิด|ลบ|ตลอด|เคย|แยก|ตัว|ออก|จาก|สังคม|ด้วย|ค่ะ|
324. คือ|ว่า|ตอน|นี้|หนู|กำลัง|เรียน|อยู่|ชั้น|มัธยมศึกษา|ปี|ที่|3|กำลัง|จะ|จบ|ชั้น|ม.|3|แล้ว|คือ|ว่า|หนู|มี|อาการ|อารมณ์|ร้อน|ควบคุม|ตัว|เอง|ไม่|ค่อย|ได้|เดี๋ยว|ก็|เศร้า|เครียด|บางที|ก็|มี|ความ|สุข|แค่|ช่วง|สั้น|ๆ|และ|ก็|กลับ|มา|เศร้า|แบบ|เดิม|รู้สึก|เบื่อ|กับ|ชีวิต|อยาก|ฆ่าตัวตาย|ให้|พ้น|ๆ|ซะ|ทั้ง|เรื่อง|กดดัน|ต่างๆ|บางที|ก็|ยิ้ม|ให้|คน|อื่น|รู้|ว่า|เรา|สบายดี|ทั้ง|ที่|เรา|รู้สึก|เศร้า|ตอน|นี้|หนู|รู้สึก|ทน|กับ|อารมณ์|ตัว|เอง|ไม่|ไหว|ควบคุม|ไม่|อยู่|ควร|ทำไง|ดี|คะ|หนู|รู้สึก|อยาก|จะ|ฆ่าตัวตาย|ตลอด|เลย|
325. ตั้งแต่|จำ|ความ|ได้|หนู|ต้อง|ดิ้นรน|ด้วย|ตัว|เอง|มา|ตลอด|พ่อ|แม่|หนู|แยก|ทาง|กัน|ตั้งแต่|หนู|4|ขวบ|หนู|อยู่|กับ|พ่อ|แต่|พ่อ|เป็น|คน|ขี้|เมา|เมา|ทุก|วัน|หนู|เลย|ชอบ|เก็บ|ตัว|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|เงียบ|ปรึกษา|ตัว|เอง|คุย|กับ|ตัว|เอง|เวลา|มี|ปัญหา|หนู|ก็|ชอบ|คิด|และ|แก้|ด้วย|ตัว|เอง|มา|ตลอดจน|บาง|ครั้ง|หนู|เครียด|มาก|แก้|ปัญหา|ไม่ได้|หรือ|ผิด|หวัง|กับ|ชีวิต|หนู|ก็|ชอบ|กรีด|แขน|ตัว|เอง|ไม่|รู้|ว่า|เพราะ|อะไร|บ่อย|ครั้ง|ที่|หนู|คิด|ว่า|เหนื่อย|กับ|ชีวิต|ไม่|อยาก|อยู่แล้ว|หนู|ก็|จะ|ต้อง|ทำร้าย|ตัว|เอง|ทุก|ครั้ง|ยิ่ง|ตอน|นี้|มี|ลูก|2|คน|เป็น|คุณ|แม่เลี้ยง|เดี่ยว|ก็|ยิ่ง|เหนื่อย|ยิ่ง|ท้อ|จน|เคย|คิด|ว่า|อยาก|จะ|หลับ|แล้ว|ไม่|ตื่น|
326. รู้สึก|น้อยใจ|คน|ใกล้|ตัว|ไป|หมด|ใคร|ๆ|ก็|ไม่|สนใจ|ยิ่ง|เวลา|อยู่|กับ|พี่น้อง|จะ|มี|ข้อ|เปรียบเทียบ|ตลอด|เวลา|พี่|เรา|เป็น|อะไร|แม่|และ|ทุก|คน|จะ|ให้|ความ|สำคัญ|เป็น|ห่วง|มาก|แต่|พอ|เรา|เป็น|ทั้งๆที่|โรค|เดียว|กัน|แต่|ทุก|คน|กลับ|เฉย|ไม่|เคย|ถาม|ถึง|อาการ|หรือ|อะไร|เลย|จน|เรา|อึดอัด|อยาก|บอก|ให้|รู้|แต่|ก็|ไม่มี|ใคร|ฟัง|เลย|อยู่|กับ|แฟน|แฟน|ก็|พูด|แต่|เข้าใจ|ๆ|เรา|แต่|เอา|เข้า|จริง|ๆ|เค้า|ก็|ไม่|เคย|เข้าใจ|เรา|แค่|ปัด|ความ|รำคาญ|จน|ความ|รู้สึก|ทุก|อย่าง|มัน|สะสม|มา|เรื่อย|ๆ|แอบ|ร้องไห้|หลาย|ครั้ง|มาก|คิด|อยาก|จะ|ตาย|ก็|หลาย|ครั้ง|เคย|กิน|ยา|นอน|หลับ|เป็น|สิบ|เม็ด|เพราะ|คิด|ว่า|หลับ|ๆ|ไป|จะ|ได้|ไม่|ต้อง|เจอ|อะไร|แบบ|นี้|อีก|
327. มี|อาการ|เบื่อ|ตัว|เอง|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ทำ|อะไร|ก็|ไร้|ค่า|ไป|หมด|รู้สึก|อยาก|ตาย|ตลอด|เวลา|ท้อใจ|ใน|ผล|การ|เรียน|ต่างๆ|กลัว|ว่า|จะ|ทำ|ออก|มา|ได้|ไม่|ดี|เป็น|คน|คิด|มาก|แค่|โดน|ล้อ|โดน|เปรียบเทียบ|นิดหน่อย|ก็|ร้องไห้|รู้สึก|อยาก|ตาย|กับ|บาง|คำ|ที่|คน|พูด|กัน|แบบ|ธรรมดา|มัน|เป็น|คำ|ที่|รุนแรง|สำหรับ|หนู|มาก|หนู|ชอบ|เล่น|อะไร|แรง|ๆ|ชอบ|ทำร้าย|ร่างกาย|ตัว|เอง|กรีดแขน|ลอง|เอา|เชือก|มา|ลัด|คอ|ตัว|เอง|หนู|รู้สึก|อยาก|ตาย|ใน|หลาย|เวลา|หนู|มี|เรื่อง|ให้|คิด|เยอะ|
328. มี|อาการ|เศร้า|มาก|ๆ|แทบ|จะ|ตลอด|เวลา|หดหู่|คิด|เรื่อง|ตาย|แทบ|จะ|ตลอด|เวลา|รู้สึก|ว่า|โลก|นี้|มัน|ไม่|ใช่|ที่|สำหรับ|เรา|คิด|ใน|แง่ลบ|กับ|ตัว|เอง|อาทิตย์|ที่|เเล้ว|อาการ|มัน|หนัก|ขึ้น|จนถึง|ขั้น|กรีดแขน|ตัว|เอง|กับ|กิน|ยา|เพื่อ|ฆ่าตัวตาย|เเต่|ไม่|ตาย|ครับ|อยาก|อยู่|คน|เดียว|คิด|เสมอ|ว่า|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|ข้าว|ก็|ไม่|อยาก|กิน|นอน|ไม่|หลับ|ไม่มี|แรง|เป็น|มา|เกือบ|เดือน|เเล้ว|
329. รู้สึก|ว่า|เจอ|เรื่อง|ที่|ทำ|รู้สึก|แย่|โดน|เพื่อน|แกล้ง|หลาย|ที|กับ|อะไร|หลาย|อย่าง|กรีดแขน|ตัว|เอง|สอง|ข้าง|กับ|ต้น|ขา|เเล้ว|ความ|รู้สึก|ว่า|หนู|เป็น|อะไร|รู้สึก|ไม่|เศร้า|ใน|บาง|ช่วง|หรือ|ว่า|อะไร|คิด|ไป|เอง|ว่า|จะ|หาย|ด้วย|ดี|หลังจาก|จะ|ได้|ขึ้น|ม.|6|ก็|รู้สึก|ว่า|ทุก|อย่าง|แย่|ลง|พร้อม|ทิ้ง|เเฟน|เพราะ|เขา|ทำ|อะไร|ไม่|ดี|หลาย|ที|หนู|เลย|เริ่ม|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ซึม|นอน|ไม่|เป็น|เวลา|กังวล|ตลอด|ดู|อะไร|ไม่|สนุก|และ|เริ่ม|เบื่อ|ปกติ|หนู|ก็|วาด|รูป|ไม่|เคย|เป็น|แบบ|นี้|ปกติ|เป็น|คน|เล่น|คอม|บ่อย|เเต่|ช่วง|นี้|ไม่|ค่อย|อยาก|เล่น|สังเกต|ตัว|เอง|ว่า|ปกติ|ที่|ทำ|ก็|เลย|เถิด|จน|ไม่|ทำ|ที่|ตัว|เอง|ชอบ|ทำ|และ|เคย|จะ|ฆ่าตัวตาย|เอา|เชือก|มา|ทำ|ที่|ผูก|อยู่|ใต้|บันได|เเต่|สุดท้าย|ไม่|ทำ|
330. ทะเลาะ|กับ|แม่|ตลอด|เวลา|ถูก|ต่อ|ว่า|อย่าง|หนัก|ด่า|ผม|แบบ|ไม่มี|ที่|ยืน|และ|มี|ปัญหา|ที่|โรง|เรียน|เพื่อน|ไม่|กล้า|คบ|ไม่มี|ใคร|อยาก|เข้า|หา|ด้วย|จน|ผม|มี|อาการ|เครียด|หลาย|ครั้ง|ถึง|บ่อย|มาก|ร้องไห้|คน|เดียว|ตลอด|ถ้า|เครียด|มาก|ๆ|จะ|ทำร้าย|ตน|เอง|เสียง|ใน|หัว|ผม|ชอบ|บอก|ว่า|จะ|อยู่|ทำไม|บ่อย|ๆ|จน|เคย|พยายาม|ฆ่าตัวตาย|มา|แล้ว|
331. คือ|ผม|เป็น|โรค|ซึมเศร้า|ใน|ระดับ|ค่อย|ข้าง|รุนแรง|รักษา|กับ|จิตแพทย์|มา|ประมาณ|ปี|กว่า|มี|อาการ|ควบคุม|ตัว|เอง|ไม่ได้|เวลา|เครียด|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|อยู่|บ่อย|ๆ|จน|ช่วง|นี่|เครียด|หนัก|รับประทาน|ยา|clonazepam|เกิน|ขนาด|ถึง|วัน|ละ|10|-|12|เม็ด|จะ|ส่ง|ผล|เสีย|ต่อ|ตับ|หรือ|ร่างกาย|อะไร|ไหม|ครับ|เครียด|กับ|การ|ใช้|ชีวิต|มาก|หมด|หนทาง|แล้ว|พยายาม|ฆ่าตัวตาย|มา|ไม่|ต่ำ|กว่า|5|ครั้ง|ผม|ควร|ทำไง|ดี|ครับ|หมอ|พบ|จิตแพทย์|ก็|นาน|ๆ|พบที|เพราะ|คน|ไข้|หมอ|เค้า|เยอะ|ตอน|นี้|ร้องไห้|ทุก|วัน|หมด|หนทาง|แล้ว|จริง|ๆ|
332. ตอน|นี้|อายุ|21|มี|อาการ|ที่|อยาก|ปรึกษา|เพราะ|เริ่ม|รุนแรง|ขึ้น|ทุก|วัน|ปกติ|เป็น|คน|ร่าเริง|แต่|มา|ช่วง|หลัง|ๆ|เริ่ม|มี|อาการ|เครียด|จิต|ตก|รู้สึก|ทุก|อย่าง|รอบ|ตัว|มัน|เงียบ|เคว้งคว้าง|โดดเดี่ยว|รู้สึก|ไม่|สำคัญ|หดหู่|เบื่อ|อาหาร|นอน|ไม่|หลับ|บาง|วัน|ไม่ได้|นอน|เลย|ค่ะ|บางที|รุนแรง|ถึง|กลับ|ควบคุม|ตัว|เอง|ไม่ได้|ทำลาย|ข้าวของ|ถึง|กลับ|ขั้น|คิด|ฆ่าตัวตาย|เคย|ผูกคอ|ตัว|เอง|และ|ใช้|มีด|แทง|ตาม|ร่างกาย|กิน|ยา|เกิน|ขนาด|และ|เคย|คิด|จะ|กิน|ยาสระผม|อาการ|เหล่า|นี้|เริ่ม|หนัก|ขึ้น|ทุก|วัน|รู้สึก|ไม่|ปลอด|ภัย|แม้|จะ|มี|คน|อยู่|ด้วย|
333. เครียด|ค่ะ|เป็น|มา|ตั้งแต่|เด็ก|แล้ว|เวลา|เครียด|จะ|รู้สึก|ว่า|ไม่|อยาก|อยู่|หา|วิธี|ฆ่าตัวตาย|มา|หลาย|ครั้ง|จน|เริ่ม|โต|ขึ้น|มา|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|นอน|ไม่|หลับ|รู้สึก|หดหู่|เหม่อ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|อยาก|นอน|แบบ|ไม่|ตื่น|เวลา|เสียใจ|มาก|ๆ|ชอบ|กรีด|แขน|ตัว|เอง|หยิก|ตัว|เอง|ชอบ|เก็บ|เอา|คำ|ด่า|มา|คิด|จน|ทำ|ให้|ไม่|อยาก|อยู่|แล้ว|ล่าสุด|กิน|ยา|ฆ่าตัวตาย|ไป|แต่|ล้างท้อง|ทัน|ค่ะ|เป็น|แบบ|นี้|มา|ตั้งแต่|9|ขวบ|จน|ตอน|นี้|17|ปี|แล้ว|หนัก|ขึ้น|เรื่อย|ๆ|อยาก|พบ|หมอ|แต่|ไม่|กล้า|เขา|ว่า|ค่า|รักษา|แพง|ค่ะ|
334. รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|เบื่อ|ไป|หมด|ทุก|อย่าง|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ไม่|อยาก|ไป|เรียน|อยาก|จะ|นอน|อยู่|เฉย|ๆ|อย่าง|เดียว|ความ|รับผิดชอบ|ลด|ลง|อะไร|ที่|เคย|ทำ|แล้ว|มี|ความ|สุข|ก็|รู้สึก|ว่า|น่า|เบื่อ|คำ|พูด|เล็ก|ๆ|น้อย|ๆ|จาก|คน|อื่น|ก็|เก็บ|เอา|มา|คิด|มาก|ปล่อยวาง|ไม่ได้|คิด|มาก|แล้ว|ก็|เครียด|ร้องไห้|ยิ่ง|ช่วง|ไหน|ที่|เครียด|จะ|ชอบ|ทำร้าย|ร่างกาย|ตัว|เอง|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ไม่มี|ดี|อะไร|สัก|อย่าง|มอง|ไม่|เห็น|ว่า|ใน|อนาคต|ชีวิต|จะ|ดี|ได้|อย่าง|ไร|บาง|ครั้ง|ก็|รู้สึก|อยาก|ฆ่าตัวตาย|
335. เวลา|หนู|มี|ความ|สุข|ก็|จะ|มี|ความ|สุข|มาก|แต่|เวลา|เศร้า|ก็|จะ|เศร้า|มาก|ร้องไห้|หนัก|มาก|ชอบ|เหม่อ|ไม่|กระตือรือร้น|รู้สึก|สับสน|หมด|ทุก|เรื่อง|เวลา|ที่|มี|คน|มา|ด่า|กดดัน|หรือ|อะไร|จะ|เครียด|มาก|บาง|เวลา|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|หนู|ก็|ทำ|ค่ะ|มัน|ควบคุม|ไม่ได้|เคย|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|ก่อน|นอน|หนู|ก็|จะ|ร้องไห้|ทุก|คืน|แบบ|ไม่มี|สาเหตุ|นอน|ยาก|หลับ|ๆ|ตื่น|ๆ|เวลา|นอน|ไม่|หลับ|ก็|จะ|กิน|ยา|
336. อายุ|17|ปี|คิด|มาก|มี|ความ|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|ทำร้าย|ตัว|เอง|
337. รู้สึก|ว่า|ชีวิต|หนู|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ค่ะ|พยายาม|หา|อะไร|ที่|ทำ|แล้ว|มี|ความ|สุข|แต่|ก็|ยัง|รู้สึก|ไม่มี|แรง|บันดาลใจ|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ค่ะ|แล้ว|ก็|เคย|กรีด|ข้อ|มือ|กับ|แขน|ตัว|เอง|อยู่|บ่อย|ๆ|ที่|บ้าน|หนู|ไม่มี|ใคร|รู้|เลย|ว่า|หนู|กรีด|แขน|ตัว|เอง|หนู|เป็น|แบบ|นี้|มา|ประมาณ|เกือบ|1|ปี|แล้ว|ค่ะ|เคย|พยายาม|เลิก|กรีด|แขน|แต่|สุดท้าย|ก็|กลับ|มา|ทำ|เหมือน|เดิม|ช่วง|นี้|หนู|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|เลย|ค่ะ|เบื่อ|อาหาร|น้ำหนัก|ลด|เยอะ|มาก|เลย|ค่ะ|รู้สึก|ไม่|ค่อย|มี|แรง|เท่า|ไร|ค่ะ|ถ้า|หนู|ไม่|อยาก|บอก|ที่|บ้าน|ว่า|หนู|เป็น|แบบ|นี้|แต่|หนู|อยาก|หาย|จาก|อาการ|นี้|
338. ตอน|นี้|ได้|รักษา|อาการ|โรค|ซึมเศร้า|BDP|อยู่|ใน|ช่วง|ปรับ|ยา|แต่|ทำไม|เหมือน|รู้สึก|ว่า|ไม่|ดี|ขึ้น|เลย|เหมือน|มัน|รู้สึก|แย่|ลง|เบื่อ|กับ|ทุก|สิ่ง|ทุก|อย่าง|โทษ|ตัว|เอง|ตลอด|อยาก|จะ|ดี|มาก|กว่า|นี้|แต่|ทำ|อะไร|ไม่ได้|คุม|ตัว|เอง|ไม่ได้|
339. ไม่|มี|ความ|สุข|รู้สึก|ไม่มี|ความ|สำคัญ|กับ|คน|รอบ|ข้าง|ต้องการ|ฆ่าตัวตาย|รู้สึก|ผิด|หวัง|ท้อ|กับ|การ|ใช้|ชีวิต|ไม่มี|ความ|สุขใจ|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่ได้|รับ|ความ|สำคัญ|ความ|สนใจ|จาก|คน|รอบ|ข้าง|เบื่อ|มี|ความ|คิด|ใน|บ้าง|ครั้ง|ว่า|ถ้า|ตาย|ไป|ได้|คง|ดี|ไม่|อยาก|ใช้|ชีวิต|อยู่|อีก|ต่อ|ไป|แล้ว|
340. อายุ|16|-|17|คือ|หนู|รู้สึก|เครียด|เรื่อง|เรียน|มี|ปัญหา|เรื่อง|ครอบครัว|เครียด|มาก|ค่ะ|ร้องไห้|ทุก|คืน|บาง|ครั้ง|หนู|อยาก|ฆ่าตัวตาย|เเต่|เหมือน|มี|บาง|อย่าง|มา|กระตุ้น|ให้|หนู|ไม่|ทำ|แบบ|นั้น|หลังจาก|นั้น|หนู|ก็|ร้องไห้|เเล้ว|ทำร้าย|ตัว|เอง|หนู|รู้สึก|เหนื่อย|และ|ท้อ|มาก|ไม่|อยาก|เป็น|แบบ|นี้|เลย|ค่ะ|ช่วง|นี้|กิน|อะไร|ไม่|ค่อย|ได้|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|หลับ|ๆ|ตื่น|ๆ|ตลอด|
341. มี|อาการ|หงุดหงิด|ง่าย|ค่ะ|ง่าย|มาก|ชนิด|ที่|ว่า|แค่|ได้ยิน|เสียง|ดัง|รบกวน|หรือ|อะไร|ที่|ขัด|หู|ขัดตา|นิดหน่อย|ก็|แทบ|จะ|ปรี๊ด|แล้ว|เวลา|เครียด|หรือ|หงุดหงิด|จะ|ทำร้าย|ตัว|เอง|เบา|ๆ|เช่น|ต่อย|กำแพง|เอา|มือ|เหวี่ยง|ใส่|กำแพง|ใช้|เล็บ|จิก|แขน|ตัว|เอง|จน|เป็น|รอย|ไป|หมด|ความ|คิด|ว่า|อยาก|ตาย|วน|อยู่|ใน|หัว|ตลอด|ๆ|ไม่|ร่าเริง|เหมือน|เมื่อ|ก่อน|กิน|น้อย|บางที|ก็|กิน|มาก|เกิน|ตอน|กลาง|คืน|นอน|ไม่|หลับ|ตอน|กลาง|วัน|ล้า|มาก|อยาก|นอน|อย่าง|เดียว|
342. เมื่อ|ปี|ที่|แล้ว|มี|หลาย|คน|เข้า|มา|สร้าง|ปม|ให้|ฉัน|มัน|ใหญ่|พอ|สมควร|ที่|ทำ|ให้|ฉัน|มอง|โลก|ต่าง|จาก|เดิม|ฉัน|รู้สึก|กลัว|เมื่อ|ต้อง|เดิน|คน|เดียว|กลัว|เหตุการณ์|ไม่|ดี|จะ|เกิด|ขึ้น|ฉัน|กลาย|เป็น|คน|กลัว|คน|คิด|กับ|ทุก|คน|ใน|แง่ลบ|โดย|เฉพาะ|ผู้|ชาย|มัก|ไม่มี|สติ|อยู่|กับ|ตัว|มี|ความ|สุข|เกิน|และ|เศร้า|เกิน|ฉัน|ตกใจ|กับ|คน|ที่|มา|แตะ|ต้อง|ตัว|ฉัน|กี่|ครั้ง|ก็|ตาม|ฉัน|ก็|ยัง|ตกใจ|ฉัน|มัก|ไม่|ชอบ|เพื่อน|ตัว|เอง|บาง|ครั้ง|มัก|เกลียด|ใน|สิ่ง|ที่|เขา|ชอบ|และ|ไป|พูด|กับ|เยาะเย้ย|เขา|ฉัน|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|หรือ|ข้าวของ|เวลา|ไม่|พอใจ|อารมณ์|เสีย|ง่าย|หงุดหงิด|กับ|ทุก|สิ่ง|เคย|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|ใน|ใจ|คิด|แต่|เรื่อง|ฆ่า|คน|อื่น|เห็น|การ|ฆ่า|คน|เป็น|เรื่อง|ธรรมดา|แต่|บาง|ครั้ง|ก็|กลัว|จน|นอน|ไม่|หลับ|ฉัน|ไม่|ใช่|คน|ฝัน|ร้าย|แต่|เป็น|คน|นอน|ไม่|หลับ|หวาดระแวง|คิด|ว่า|เหตุการณ์|ที่|พบ|จาก|ละคร|หรือ|นิยาย|จะ|เกิด|ขึ้น|กับ|ตน|เอง|นั่น|แหละ|สาเหตุ|ที่|ทำ|ให้|ฉัน|หลับ|ไม่|ลง|
343. ช่วง|นี้|เครียด|เกี่ยว|กับ|เรื่อง|เรียน|ค่ะ|เพราะ|ไม่|ค่อย|ได้|ไป|โรง|เรียน|จน|เพื่อน|โทร|มา|ตาม|ไหน|พ่อ|จะ|ชอบ|กดดัน|เรา|ดุ|ด่า|แล้ว|พอ|เรา|พูด|เขา|ก็|หา|ว่า|เรา|เถียง|แถม|ยัง|ไม่|เชื่อ|ว่า|เรา|อ่าน|หนังสือ|อีก|ค่ะ|พอ|เป็น|อย่าง|นี้|แล้ว|ช่วง|นี้|เลย|เครียด|ว่า|จะ|ซ้ำ|ชั้น|ไหม|เลย|ไม่|อยาก|เรียน|ต่อ|แล้ว|ค่ะ|รู้สึก|ว่า|เรียน|ไป|มัน|จะ|ได้|อะไร|ขึ้น|มา|เรียน|ไป|ทำไม|ไม่|อยาก|อยู่แล้ว|อยาก|ตาย|ค่ะ|ชอบ|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|บ่อย|ๆ|แต่|ก็|ทำ|ไม่|ลง|แถม|ช่วง|นี้|กับ|แฟน|ก็|มึน|ๆ|ตึง|ๆ|ใส่|กัน|อารมณ์|เรา|ก็|ขึ้น|ๆ|ลง|ๆ|ค่ะ|หงุดหงิด|ง่าย|โมโห|ง่าย|ด้วย|แต่|ก็|ท้อแท้|ตลอด|มัน|ไม่|อยาก|อยู่แล้ว|จริง|ๆ|ค่ะ|เคย|คิด|ด้วย|ว่า|ถ้า|ไม่มี|เรา|คง|จะ|ดี|กว่า|นี้|ไม่|ต้อง|เป็น|ภาระ|ใคร|เหนื่อย|ค่ะ|
344. คือ|เป็น|โรค|ซึมเศร้า|และ|กำลัง|บำบัด|ด้วย|ยา|และ|นัก|จิตวิทยา|อยู่|ค่ะ|แต่|ช่วง|นี้|มี|อาการ|แปลก|ๆ|หลาย|อย่าง|คือ|มือ|สั่น|ไม่|อยาก|อาหาร|แล้ว|ก็|เห็น|ภาพ|หลอน|ค่ะ|ตรง|นี้|ทำ|ให้|นอน|ไม่ได้|เลย|หลับตา|ทีไร|เห็น|ผู้คน|เดิน|ออก|ไป|จาก|เรา|ตลอด|เลย|แล้ว|ก็|หู|แว่ว|ได้ยิน|เสียง|หัวเราะ|บ้าง|บางที|
345. รู้สึก|ไม่|อยาก|อยู่|บน|โลก|นี้|ทำร้าย|ตัว|เอง|หลาย|ครั้ง|พยายาม|ฆ่าตัวตาย|ควร|ทำ|อย่าง|ไร|
346. คือ|ว่า|หนู|ไม่|รู้|เป็น|อะไร|รู้สึก|ว่า|ค่อนข้าง|หงุดหงิด|ง่าย|บาง|ที่|เรื่อง|ไม่|น่า|หงุดหงิด|ก็|หงุดหงิด|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|บางที|พอ|หลับ|ก็|อยาก|นอน|ไป|จน|ไม่|อยาก|จะ|ลุก|กิน|ข้าว|ก็|บ้าง|ที่|กิน|ไม่|ค่อย|ได้|แต่|พอ|กิน|ก็|จะ|กิน|เยอะ|มาก|บางที|ก็|รู้สึก|ท้อ|เหนื่อย|ไม่|อยาก|จะ|ทำ|อะไร|บาง|ที่|ก็|เหนื่อย|จน|ไม่|อยาก|พูด|แล้ว|ก็|เวลา|คิด|อะไร|มัน|ก็|จะ|ปวด|หัว|มัน|ก็|เบื่อ|ง่าย|อยาก|มี|คน|เข้าใจ|เคย|มี|ความ|คิด|ฆ่าตัวตาย|หลาย|รอบ|เคย|ทำ|บ้าง|นิดหน่อย|ส่วน|ประจำ|เดือน|มัน|ก็|มา|ไม่|ค่อย|ปกติ|เท่า|ไหร่|บางที|ก็|ไม่|มา|หนู|ก็|อยาก|ปรับ|นิสัย|ตรง|นี้|
347. ผม|มี|อาการ|เครียด|เศร้า|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|คิด|ฆ่าตัวตาย|เป็น|เกือบ|ตลอด|เวลา|เลย|ครับ|เครียด|เพราะ|ว่า|เจอ|ปัญหา|หลาย|ๆ|อย่าง|ของ|เรื่อง|ส่วน|ตัว|จน|บางที|นอน|ไม่|หลับ|เป็น|อาทิตย์|เป็น|เดือน|คิด|ทำร้าย|ตัว|เอง|เคย|ทำ|เหมือน|ได้|เห็น|เลือด|ตัว|เอง|เจ็บ|ทำ|ให้|รู้สึก|ดี|ขึ้น|แต่|ผม|ยัง|ไม่ได้|พบ|จิตแพทย์|เพราะ|อายุ|ผม|ยัง|ไม่|ถึง|18|ตอน|นี้|ผม|16|ไม่|กล้า|บอก|พ่อ|แม่|
348. มี|อาการ|แบบ|นี้|มา|เรื่อย|ๆ|ขึ้น|ๆ|ลง|ๆ|มา|ประมาณ|3|ปี|แล้ว|อะไร|ที่|เคย|ทำ|แล้ว|มี|ความ|สุข|ก็|รู้สึก|ว่า|น่า|เบื่อ|คำ|พูด|เล็ก|ๆ|น้อย|ๆ|จาก|คน|อื่น|ก็|เก็บ|เอา|มา|คิด|มาก|ปล่อยวาง|ไม่ได้|คิด|มาก|แล้ว|ก็|เครียด|ร้องไห้|ยิ่ง|ช่วง|ไหน|ที่|เครียด|จะ|ชอบ|ทำร้าย|ร่างกาย|ตัว|เอง|ทำ|ให้|ตัว|เอง|เจ็บ|แล้ว|จะ|รู้สึก|ดี|ขึ้น|สัก|พัก|พอ|มี|เรื่อง|อะไร|กระทบ|จิตใจ|มาก|ขึ้น|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ไม่มี|ดี|อะไร|สัก|อย่าง|บาง|ครั้ง|ก็|รู้สึก|อยาก|ฆ่าตัวตาย|แต่|ยัง|มี|จิต|สำนึก|ได้|เรา|ไม่|ควร|ตาย|ยัง|อยาก|ทำ|อะไร|หลาย|ๆ|อย่าง|แต่ละ|วัน|พยายาม|คิด|บวก|ให้|กับ|ตัว|เอง|แต่|เรา|อยู่|ใน|ครอบครัว|และ|สังคม|ที่|คิด|ว่า|พวก|โรค|ซึมเศร้า|นั้น|บ้า|ทำ|ให้|เรา|ไม่|อยาก|จะ|ปรึกษา|ใคร|หรือ|ให้|พ่อ|แม่|พา|ไป|หา|หมอ|จริงจัง|
349. คือ|หนู|มี|อาการ|เบื่อ|ชีวิต|ทำ|อะไร|ก็|ไม่มี|ความ|สุข|รู้สึก|เกลียด|ตัว|เอง|มาก|ๆ|เลย|ถึง|ขั้น|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|อยาก|ตาย|และ|มี|อาการ|นอน|ไม่|หลับ|บ่อย|มาก|บางที|นอน|ไม่|หลับ|เป็น|อาทิตย์|เริ่ม|เหม่อ|เวลา|เรียน|เรียน|ไม่|รู้|เหมือน|เมื่อ|ก่อน|การ|เรียน|เริ่ม|แย่|ลง|เครียด|ปัญหา|ที่|บ้าน|ร้องไห้|บ่อย|ไม่|อยาก|ออก|ไป|เจอ|ใคร|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|ค่ะ|
350. รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|ไม่|สบายใจ|ใน|ทุก|ๆ|เรื่อง|ทั้ง|เพื่อน|ครอบครัว|และ|แฟน|เป็น|คน|ค่อนข้าง|คิด|มาก|เบื่อ|ง่าย|อารมณ์|เสีย|บ่อย|ๆ|น้อยใจ|ตัว|เอง|ไม่|ค่อย|เห็น|ความ|สำคัญ|ของ|ตัว|เอง|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ด้อย|ใน|ทุก|เรื่อง|หรือ|เป็น|ภาระ|ไม่|เหมาะสม|กับ|ตรง|นั้น|ตรง|นี้|ร้องไห้|บ่อย|มี|ความ|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|อยู่|บ่อย|ๆ|เคย|ทำร้าย|ตัว|เอง|เมื่อ|มี|เรื่อง|ให้|คิด|ก็|จะ|จม|กับ|มัน|นาน|มาก|ไม่|ค่อย|ปรึกษา|ใคร|ถ้า|ไม่|หนัก|จริง|ๆ|คิด|ว่า|พูด|ไป|ก็|เท่านั้น|เคย|เจอ|เรื่อง|ที่|ไม่|สบายใจ|แล้ว|ปรึกษา|คน|อื่น|มัน|ก็|ดี|ขึ้น|ระดับ|หนึ่ง|แต่|พอ|เหตุการณ์|ใน|รูปแบบ|เดิม|ปัญหา|เดิม|มัน|เกิด|ซ้ำ|ๆ|อีก|มัน|ยิ่ง|ทำ|ให้|อาการ|ความ|เสียใจ|ความ|น้อยใจ|ความ|คิด|นั้น|มัน|รุนแรง|มาก|ขึ้น|
351. อาการ|เป็น|แบบ|ว่า|เรา|ไม่|รู้|ว่า|ตอน|นี้|รู้สึก|อะไร|ต้องการ|อะไร|เบื่อ|กับ|ทุก|อย่าง|เหนื่อย|ง่าย|อ่อนเพลีย|น้ำหนัก|ลดฮวบ|จาก|ปกติ|ลด|ยาก|มาก|นอน|หลับ|ยาก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|รู้สึก|เหมือน|ขี้เกียจ|ไม่|อยาก|ทำ|ไม่|อยาก|อยู่|เเล้ว|รู้สึก|บาง|อย่าง|มัน|อึดอัด|มาก|เเต่|ระบาย|ออก|มา|ไม่ได้|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|และ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ไม่|เข้าใจ|ตัว|เอง|เลย|สัก|นิด|ทำ|อะไร|ก็|ไม่มี|สมาธิ|เลย|จน|ไม่|อยาก|ไป|เรียน|มี|อีก|อย่าง|คือ|การ|กิน|น้อย|นอน|น้อย|มัน|ทำ|ให้|รู้สึก|อยาก|ทำ|อย่าง|อื่น|รู้สึก|ดี|มาก|คึกคัก|เป็น|พิเศษ|เเต่|รู้สึก|ว่า|ถึง|จะ|ยิ้ม|ได้|เเต่|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|มัน|มี|ปัญหา|ใน|การ|ใช้|ชีวิต|
352. เป็น|มา|5|เดือน|กว่า|แล้ว|มี|อาการ|ซึม|ๆ|ไม่มี|สติ|รู้สึก|หดหู่|ไม่|อยาก|เจอ|ใคร|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|กิน|อะไร|ไม่ได้|แม้แต่|น้ำ|อาทิตย์|หนึ่ง|ลง|มา|10|กว่า|กิโล|ช่วง|หนัก|หน่อย|ก็|จะ|เหม่อ|แล้ว|ก็|ร้องไห้|คิด|แต่|วิธี|ฆ่าตัวตาย|ความ|คิด|คือ|โลก|นี้|ไม่|หน้า|อยู่|ไม่|อยาก|ตื่น|ขึ้น|มา|พยายาม|ฆ่าตัวตาย|ตลอดจน|ต้อง|ออก|จาก|งาน|มา|พัก|ล่าสุด|ก็|ผูกคอ|ตาย|แต่|แฟน|มา|ช่วย|ทัน|พอ|จะ|มี|วิธี|รักษา|ไหม|คะ|ตอน|นี้|ไม่|ไหว|กับ|อาการ|ที่|เป็นอยู่|มัน|แย่|ลง|เรื่อย|ๆ|
353. มี|อาการ|ชอบ|จินตนาการ|ว่า|ได้|ทำร้าย|คน|รอบ|ตัว|ชอบ|จินตนาการ|ถึง|วิธี|ที่|จะ|ทำร้าย|เค้า|เวลา|หดหู่|หรือ|เศร้าใจ|จะ|ชอบ|เอา|มีด|มา|กรีด|แขน|ตัว|เอง|บาง|ครั้ง|ก็|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|อาการ|แบบ|นี้|มี|ทาง|รักษา|ไหม|คะ|หนู|อยาก|ได้|วิธี|การ|รักษา|แบบ|ไม่|พึ่ง|ครอบครัว|เพราะ|คน|ใน|บ้าน|เค้า|ไม่|เคย|สนใจ|หนู|เลย|ค่ะ|
354. มี|อาการ|มา|ประมาณ|สอง|สาม|สัปดาห์|อาการ|ประมาณ|เบื่อ|อาหาร|หรือ|กิน|มาก|กว่า|ปกติ|น้ำหนัก|ขึ้น|ๆ|ลง|ๆ|ร้องไห้|ง่าย|มี|อะไร|มา|กระทบ|จิตใจ|นิดหน่อย|ก็|ร้อง|บาง|ครั้ง|ก็|รู้สึก|ท้อแท้|แล้ว|ก็|สิ้นหวัง|รู้สึก|โดดเดี่ยว|เหมือน|ถูก|ทิ้ง|ทำ|อะไร|ก็|เริ่ม|ช้า|ลง|บาง|ครั้ง|จะ|รู้สึก|ปวด|หัว|ปวด|เมื่อย|ตาม|ตัว|หงุดหงิด|ง่าย|ทั้งๆที่|ปกติ|เป็น|คน|ร่าเริง|เข้า|ได้|กับ|ทุก|คน|จะ|รู้สึก|อยาก|ตำหนิ|ตัว|เอง|เมื่อ|ทำ|อะไร|ผิดพลาด|เวลา|เรา|ระบาย|ความ|รู้สึก|แล้ว|รู้สึก|เหมือน|เขา|ไม่|เข้าใจ|เรา|เคย|คิด|ที่|จะ|ฆ่าตัวตาย|แต่|ไม่|กล้า|พอ|เลย|เลือก|ทำร้าย|ตัว|เอง|แทน|อาการ|แบบ|นี้|เสี่ยง|ไหม|คะ|ไม่|กล้า|ปรึกษา|พ่อ|แม่|กลัว|ท่าน|กังวล|
355. 2|-|3|ปี|ที่|ผ่าน|มา|หนู|ต้อง|ร้องไห้|ตอน|เย็น|เกือบ|ทุก|วัน|เลย|ค่ะ|รู้สึก|เหมือน|ชีวิต|หนู|ไร้|ค่า|ไม่มี|ใคร|รัก|ไม่|อยาก|ไป|ไหน|ไม่|อยาก|ไป|เรียน|เบื่อ|ทุก|อย่าง|อยาก|อยู่|เฉย|ๆ|ความ|จำ|แย่|ลง|พอ|หนู|จะ|ตั้งใจ|อ่าน|หนังสือ|ก็|จะ|รู้สึก|ไม่|อยาก|ทำ|แล้ว|ก็|มา|นั่ง|ร้องไห้|ตลอด|เลย|ค่ะ|เพราะ|อยู่|ดี|ๆ|หนู|ก็|คิด|ถึง|เรื่อง|เศร้า|ๆ|เรื่อง|ที่|ผ่าน|มา|ตลอด|ยิ่ง|ช่วง|หนู|พ่อ|แม่|มี|ปัญหา|กัน|บ่อย|แม่|ชอบ|โทร|มา|เล่า|ให้|หนู|ฟัง|ตลอด|ยิ่ง|ทำ|ให้|หนู|แย่|ลง|ค่ะ|ถึง|ทำร้าย|ตัว|เอง|โดย|เอา|กรรไกร|กรีด|แขน|ตัว|เอง|ให้|เลือด|ออก|เคย|คิด|อยาก|ตาย|ค่ะ|คิด|มา|ตั้งแต่|เด็ก|แต่|ตาย|ไม่ได้|เพราะ|แม่|บอก|หนู|เป็น|ความ|หวัง|ของ|แม่|อีก|อย่าง|หนู|ชอบ|พูด|คน|เดียว|แบบ|เวลา|เครียด|หนู|ก็|จะ|ปรึกษา|ตัว|เอง|บาง|ครั้ง|หนู|ก็|เผลอ|พูด|คน|เดียว|ต่อ|หน้า|เพื่อน|จน|เพื่อน|หา|ว่า|บ้า|ค่ะ|
356. เมื่อ|2|อาทิตย์|ก่อน|เริ่ม|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|เริ่ม|หงุดหงิด|ง่าย|เบื่อ|กิจกรรม|ที่|ทำ|อยู่|เป็น|ประจำ|น้ำหนัก|ลด|ลง|4|-|5|กิโล|การ|ตอบสนอง|ใน|การ|ทำ|กิจกรรม|ต่างๆ|ช้า|ลง|คิด|โทษ|ว่า|ตัว|เอง|เป็น|ภาระ|คน|อื่น|ไม่|เคย|ทำ|อะไร|ดี|เลย|ล่าสุด|2|วัน|ที่|ผ่าน|มา|นี้|ทำร้าย|ร่างกาย|ตัว|เอง|และ|ถึง|ขั้น|คิด|ฆ่าตัวตาย|
357. ชอบ|อยู่|คน|เดียว|คิด|คน|เดียว|มี|อากาศ|ร้องไห้|ตลอด|เวลา|นอน|ไม่|หลับ|กิน|ไม่|ลง|เวลา|นอน|ก็|จะ|สะดุ้ง|ตื่น|ขึ้น|มา|ร้องไห้|ต่อ|รู้สึก|เหมือน|ตัว|เอง|เฉื่อย|ชา|ปวด|หัว|มาก|คือ|ก็|เครียด|ด้วย|ค่ะ|เคย|ทำร้าย|ตัว|เอง|อยู่|หลาย|ครั้ง|กรีด|แขน|บ้าง|หัว|กระแทก|กับ|กำแพง|ต่อย|กำแพง|บ้าง|หรือ|เคย|ขี่|รถ|เครื่อง|แล้ว|ปล่อย|ให้|มัน|ล้ม|ชอบ|อยู่|ใน|ห้อง|คน|เดียว|ไม่|อยาก|ให้|ใคร|มา|ใกล้|บาง|ครั้ง|ก็|มี|อารมณ์|หงุดหงิด|โกรธ|หนัก|หน่อย|ๆ|ก็|เป็น|เรื่อง|อยาก|ตาย|เบื่อ|โลก|ไม่|อยาก|หายใจ|เบื่อ|ตัว|เอง|เคย|ผูกคอ|ค่ะ|แล้ว|ก็|เคย|จะ|โดด|ตึก|ด้วย|แต่|อีก|อย่าง|หนึ่ง|ก็|วิ่ง|ให้|รถ|ชน|ตอน|นี้|หนู|ไม่|สามารถ|ยิ้ม|แบบ|มี|ความ|สุข|ได้|เลย|ชีวิต|รู้สึก|แย่|ท้อ|เหนื่อย|อยาก|ตาย|
358. เคย|พยายาม|กิน|ยา|เกิน|ขนาด|มา|2|ครั้ง|เพื่อ|หนี|ทุก|ปัญหา|แต่|สุดท้าย|ก็|ต้อง|ตื่น|มา|เจอ|เดิม|ๆ|เครียด|มา|ตลอด|เวลา|ทั้ง|เรื่อง|เงิน|เรื่อง|เรียน|เรื่อง|งาน|ทำ|งาน|มา|เงิน|ก็|ไม่|พอ|ใช้|ไหน|จะ|ค่า|เทอม|อีก|ค่า|เช่า|หอ|อีก|ยัง|ไม่|พอ|แค่|นี้|ยัง|มี|เดี๋ยว|อัน|นั้น|ก็|เสีย|อัน|นี้|ก็|พัง|และ|มา|ตอน|นี้|รถ|พัง|อีก|ไป|ไหน|ก็|ไม่ได้|เครียด|มาก|รู้สึก|เหมือน|ตัว|เอง|โดดเดี่ยว|พอ|จะ|สบายใจ|ก็|มี|เรื่อง|มา|ให้|ทุก|ตลอด|เลย|คิด|ไป|เอง|คิด|มาก|เยอะ|มาก|นอน|ไม่|หลับ|กิน|ได้|น้อย|ลง|ที|แรก|หนู|คิด|ว่า|คง|เครียด|ไป|แต่|ตอน|นี้|คิด|ว่า|ไม่|ละ|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|ละ|ไป|ไหน|ก็|รำคาญ|คน|เยอะ|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|เงียบ|ๆ|บางที|ดู|ทีวี|ก็|รำคาญ|นัก|ข่าว|พูด|มาก|รำคาญ|ทุก|คน|ที่|เข้า|มา|ยุ่ง|อยาก|มี|คน|ให้|ระบาย|อยาก|บอก|ใคร|หลาย|ๆ|คน|นะ|ว่า|ไม่|โอเค|แต่|ถึง|บอก|ไป|ก็|แค่|นั้น|ไม่มี|ใคร|สนใจ|เรา|จริง|ๆ|หรอก|
359. ช่วง|นี้|ผม|มัก|จะ|ไม่|ค่อย|หิว|เหมือน|มัน|ไม่|อยาก|กิน|อะไร|จาก|คน|ที่|เคย|กิน|ครบ|3|มื้อ|ต่อ|วัน|ตรง|เวลา|กลาง|เป็น|กิน|บ้าง|ไม่|กิน|บ้าง|กิน|ได้|น้อย|ลง|ไม่|อยาก|นอน|ทั้ง|วัน|ทั้ง|คืน|ทำร้าย|ตัว|บ่อย|เช่น|ข่วน|จิก|ตบ|ตัว|เอง|ไม่มี|สมาธิ|ไม่ว่า|จะ|ทำ|อะไร|ก็|ตาม|ขนาด|หนังสือ|นิยาย|ที่|ชอบ|อ่าน|ก็|อ่าน|ไม่ได้|เลย|มี|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|บ้าง|แต่|พอ|เวลา|อยู่|กับ|เพื่อน|ก็|ดู|เหมือน|จะ|ทำ|ตัว|เฮฮา|ได้|เหมือน|ปกติ|แต่|จริง|ๆ|ข้าง|ใน|มัน|ไม่|สนุก|ไป|ด้วย|เลย|
360. ชีวิต|ช่วง|นี้|หนู|คิด|ฆ่าตัวตาย|มาก|กว่า|2|ครั้ง|พยายาม|จะ|ทำ|จริง|ๆ|ก็|มี|หลาย|ครั้ง|แต่|ที่|ยัง|ไม่|ตาย|เพราะ|ไม่|กล้า|ทำ|และ|ยัง|ไม่มี|โอกาส|เป็น|คน|อ่อนไหว|ไม่|มั่นใจ|ใน|ทุก|สิ่งของ|ตัว|เอง|คิด|เยอะ|กว่า|คน|อื่น|มาก|ๆ|เพื่อน|ทุก|คน|ชอบ|บอก|ว่า|อย่า|คิด|มาก|แม้แต่|ตอน|ที่|กำลัง|พิมพ์|ก็|ยัง|แอบ|คิด|ใน|ใจ|ลึก|ๆ|ว่า|อยาก|ตาย|
361. เป็น|มา|2|ปี|แล้ว|ค่ะ|เครียด|นอน|ไม่|หลับ|กิน|ข้าว|ไม่|ลง|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ไม่|อยาก|ออก|ไป|เจอ|ผู้คน|อยาก|เก็บ|ตัว|อยู่|แต่|ใน|ห้อง|รู้สึก|ไร้|ค่า|ไม่มี|ใคร|สนใจ|เวลา|อยู่|ใน|ห้อง|เรียน|มอง|ไป|ทาง|นั้น|ก็|มี|แต่|เพื่อน|ๆ|ที่|คุย|กัน|อย่าง|สนุกสนาน|แต่|กลับ|มา|ที่|เรา|เรา|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|รู้สึก|เหนื่อย|ท้อ|หมด|แรง|อยาก|ตาย|เคย|คิด|ที่|จะ|ฆ่าตัวตาย|มา|แล้ว|3|ครั้ง|ร้องไห้|ทุก|วัน|ความ|จำ|แย่|ลง|รู้สึก|กลัว|ทุก|ๆ|อย่าง|ความ|รู้สึก|ไม่|เหมือน|เดิม|จาก|คน|ร่าเริง|กลาย|เป็น|คน|ที่|เอา|แต่|เก็บตัว|
362. บาง|ที|เวลา|เครียด|หรือ|เจอ|ปัญหา|จะ|ทำ|ให้|รู้สึก|เครียด|มาก|ท้อแท้|สิ้นหวัง|เมื่อ|2|ปี|ที่|แล้ว|เคย|เครียด|หนัก|มาก|ค่ะ|มัน|ทำ|ให้|รู้สึก|อยาก|ฆ่าตัวตาย|อยาก|จะ|ตาย|อยู่|ตลอด|เวลา|มี|โอกาส|ก็|จะ|หา|ของ|มา|ทำร้าย|ตัว|เอง|ความ|รู้สึก|ตอน|นั้น|มัน|เศร้า|มาก|เศร้า|จน|อยาก|ตาย|ค่ะ|หมอ|ทุก|วัน|นี้|ก็|ยัง|ประสบ|ปัญหา|นี้|อยู่|ค่ะ|ก็|พยายาม|ควบคุม|ตัว|เอง|ค่ะ|แต่|ก็|มี|บ้าง|ที่|สติ|มัน|หลุด|ค่ะ|เพราะ|บางที|มัน|ถูก|กดดัน|มาก|ๆ|มี|เรื่อง|เข้า|มา|คน|รอบ|ข้าง|กดดัน|มัน|ทำ|อาการ|นี้|แย่|ลง|ค่ะ|มี|หลาย|ครั้ง|มาก|เลย|ค่ะ|ที่|คิด|อยาก|ฆ่าตัวตาย|
363. อาการ|ของ|หนู|มัน|จะ|เป็น|แบบ|ว่า|ขี้|เบื่อ|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|บางที|ก็|อยาก|มี|ใคร|ชัก|คน|มา|อยู่|เป็น|เพื่อน|อยาก|มี|คน|มา|รับฟัง|ปัญหา|ของ|หนู|แต่|มัน|ก็|ไม่มี|ทุก|วัน|นี้|อยู่|กับ|แม่|ค่ะ|อยู่|กับ|แม่|ก็|เหมือน|อยู่|คน|เดียว|อยู่|บ้าน|ก็|ไม่|ค่อย|ได้|คุย|กัน|พอ|ตก|เย็น|หรือ|หลัง|เลิก|เรียน|หนู|จะ|รู้สึก|หดหู่|ค่ะ|ไม่มี|ความ|สุข|อยู่|คน|เดียว|ปิด|ไฟ|ปิด|ประตู|และ|ก็|ปิด|หน้าต่าง|ให้|มัน|มืด|และ|ก็|ชอบ|นั่ง|ร้องไห้|คน|เดียว|บาง|ครั้ง|ก็|ไม่|ร้อง|อะไร|นิด|ๆ|หน่อย|ๆ|ก็|ร้อง|นอน|อยู่|ดี|ๆ|ก็|ร้องไห้|ขึ้น|มา|ไม่มี|สาเหตุ|และ|คิด|ถึง|เรื่อง|ใน|อดีต|สมัย|ตอน|หนู|เด็ก|ถ้า|หนู|มี|รู้สึก|แบบ|นั้น|หนู|ก็|จะ|ทำ|ให้|ตัว|เอง|เจ็บปวด|เช่น|ใช้|มีด|กรีด|ข้อ|มือ|ต่อย|กำแพง|หรือ|กิน|ยา|ปริมาณ|มาก|บาง|ครั้ง|ก็|อยาก|ฆ่าตัวตาย|อยาก|หาย|ไป|จาก|โลก|นี้|หรือ|อยาก|หนี|ไป|ประเทศ|อื่น|หรือ|ต่าง|จังหวัด|ไป|ที่|คน|ไม่|รู้จัก|บาง|ครั้ง|ก็|ไม่|อยาก|ตาย|เพราะ|เป็น|ห่วง|คน|ใน|ครอบครัว|ถึงแม้|จะ|มี|ความ|รู้สึก|ครอบครัว|ไม่|รัก|ก็|เถอะ|
364. ปัจจุบัน|ไม่|สามารถ|ควบคุม|อารมณ์|ตัว|เอง|ได้|นอน|ไม่|หลับนอน|น้อย|บาง|วัน|ตื่น|มา|ก็|เหมือน|มี|เรื่อง|ทุกข์ใจ|ไม่|สบายใจ|จน|ทำ|ให้|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|เลย|น้ำหนัก|ลง|ผอม|ลง|อย่าง|เห็น|ได้|ชัด|เคย|พยายาม|ฆ่า|ตัว|เอง|2|ครั้ง|ปกติ|เป็น|คน|ชอบ|อ่าน|หนังสือ|มาก|แต่|ปัจจุบัน|ไม่|สามารถ|นั่ง|ทำ|อะไร|ได้|นาน|ๆ|ไม่|ค่อย|อยาก|ออก|ไป|เจอ|สังคม|เครียด|วิตกกังวล|คิด|แต่|เรื่อง|แย่|ๆ|จน|มา|พัก|หลัง|เริ่ม|สื่อสาร|กับ|คน|ไม่|เข้าใจ|ใจลอย|ข้าว|กิน|วัน|ละ|มื้อ|ไม่|อยาก|เป็น|แบบ|นี้|เลย|
365. มี|อาการ|หงุดหงิด|ง่าย|มาก|ๆ|เลย|ค่ะ|บาง|เรื่อง|ไม่|น่า|หงุดหงิด|ก็|หงุดหงิด|แต่|เป็น|คน|จะ|ไม่|ค่อย|พูด|เท่า|ไหร่|แต่|จะ|แสดง|ออก|ทาง|สีหน้า|ชัดเจน|บาง|ครั้ง|ทน|ไม่|ไหว|ก็|พูด|เสียง|ดัง|หยาบคาย|ปาก|สั่น|มี|ปัญหา|กับ|การ|ทำ|งาน|มาก|เลย|ค่ะ|เพราะ|ทำ|งาน|บริการ|แต่|ก่อน|ไม่|ค่อย|เป็น|แบบ|นี้|ช่วง|หลาย|ปี|มา|นี้|อาการ|มัน|แย่|ลง|ๆ|อะไร|นิด|อะไร|หน่อย|ก็|หงุดหงิด|บาง|ช่วง|ก็|รู้สึก|แย่|กับ|ชีวิต|ตัว|เอง|รู้สึก|ไร้|ค่า|เกิด|มา|ทำไม|เคย|พยายาม|ฆ่าตัวตาย|แต่|กลัว|บาป|เวลา|รู้สึก|แบบ|นี้|จะ|ใช้|วิธี|การ|ทรมาน|ตัว|เอง|แทน|เวลา|ได้|ทรมาน|ตัว|เอง|จะ|รู้สึก|ดี|ขึ้น|อย่าง|เช่น|ชก|ตบ|ตัว|เอง|ฉีด|น้ำ|สกปรก|ใส่|เส้น|เลือด|ตัว|เอง|เอา|หมอน|อุด|ปาก|ตัว|เอง|ให้|สลบ|เวลา|ที่|นอน|ไม่|หลับ|เป็นต้น|แล้ว|ก็|มี|อาการ|อีก|อย่าง|คือ|ความ|จำ|แย่|มาก|ค่ะ|อ่าน|หนังสือ|เกี่ยว|กับ|เรื่อง|งาน|ทั้งๆที่|อ่าน|จน|เข้าใจ|จำ|ได้|แล้ว|ผ่าน|ไป|ประมาณ|3|วัน|ก็|ลืม|หมด|ทำ|งาน|ก็|ไม่|ค่อย|มี|สมาธิ|เวลา|ตั้งใจ|จะ|ทำ|อะไร|ก็|ทำ|ได้|ไม่|นาน|เคย|ลอง|นั่ง|สมาธิ|แล้ว|แต่|ไม่|เป็น|ผล|เวลา|นั่ง|จะ|มี|ความ|คิด|ฟุ้งซ่าน|หยาบคาย|ใน|หัว|ตลอด|เวลา|
366. ตอน|นี้|เรา|อยู่|หอ|กับ|แฟน|ค่ะ|เรา|อยู่|บ้าน|เฉย|ๆ|แฟน|ทำ|งาน|จาก|เที่ยง|วัน|ถึง|เที่ยงคืน|เรา|อยู่|บ้าน|คน|เดียว|ตอน|แรก|ก็|ไม่|เป็น|อะไร|พอ|อยู่|คน|เดียว|นาน|ๆ|เกือบ|ปี|ทำ|ให้|ไม่|อยาก|เจอ|ผู้คน|ไม่|อยาก|ออก|ไป|ข้าง|นอก|ไม่|กิน|ข้าว|ไม่|ออก|จาก|ห้อง|นอน|เวลา|เครียด|ร้องไห้|คน|เดียว|บ่อย|ๆ|คิด|ทำร้าย|ตัว|เอง|ถึง|ขั้น|อยาก|ฆ่าตัวตาย|ไม่|คุย|กับ|ใคร|คิด|แง่ลบ|ตลอด|
367. อายุ|18|เป็น|คน|ที่|ชอบ|คิด|มาก|คิด|เยอะ|เก็บ|เอา|เรื่อง|ต่างๆ|มา|คิด|ตั้งแต่|อายุ|15|จน|เริ่ม|เป็น|หนัก|ขึ้น|เรื่อย|ๆ|คิด|มาก|คิด|เยอะ|ร้องไห้|จน|มี|อาการ|ปวด|หัว|คิด|ว่า|สิ่ง|รอบ|ตัว|ไม่มี|อะไร|ดี|เลย|ชีวิต|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|ไม่มี|ความ|สุข|แย่|ไม่มี|อะไร|ดี|เลย|คิด|ทำร้าย|ตัว|เอง|ฆ่าตัวตาย|ทุก|วัน|เพราะ|ชีวิต|ไม่มี|ความ|สุข|เลย|รู้สึก|แย่|ก็|เอา|แต่|หยิก|จิก|ตัว|เอง|ดึง|ทั้ง|ผม|ตัว|เอง|เพื่อ|ระบาย|ความ|รู้สึก|แย่|ๆ|โทษ|ตัว|เอง|ว่า|ไม่|ดี|ทุก|อย่าง|ทุก|เรื่อง|ที่|เกิด|ตัว|เอง|เป็น|คน|ผิด|แม้แต่|คน|รอบ|ข้าง|ปรึกษา|ใคร|ก็|มี|แต่|คน|เห็น|เป็น|เรื่อง|ตลก|เคย|ทำร้าย|ตัว|เอง|โดย|การ|กรีด|ข้อ|มือ|ซ้ำ|ๆ|ไม่|ต่ำ|กว่า|10|รอบ|ที่|ทำ|จำนวน|รอย|ที่|กรีด|ค่อนข้าง|เยอะ|และ|ลึก|ขึ้น|เรื่อย|ๆ|และ|เป็น|แผล|เป็น|ที่|ข้อ|มือ|จน|มาก|สุด|คือ|การ|ฆ่าตัวตาย|โดย|การ|กิน|น้ำยา|ทำ|ความ|สะอาด|
368. ช่วง|นั้น|มี|ปัญหา|หนัก|เครียด|หนัก|เลย|ค่ะ|หลังจาก|นั้น|ก็|กลาย|เป็น|คน|ชอบ|คิด|มาก|ชอบ|ร้องไห้|บ่อย|ๆ|ค่ะ|ใคร|พูด|อะไร|นิดหน่อย|ก็|คิด|มาก|ร้องไห้|จน|บาง|ครั้ง|เครียด|จน|ทำร้าย|ตัว|เอง|ค่ะ|ถ้า|หนัก|มาก|ๆ|ก็|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|แล้ว|เวลา|มี|ใคร|มา|พูด|อะไร|หรือ|มี|อะไร|มา|สะกิด|ความ|รู้สึก|ที่|รู้สึก|ไม่|ดี|ใน|อดีต|ยิ่ง|ทำ|ให้|ร้องไห้|คิด|มาก|เวลา|อยู่|กับ|เพื่อน|ก็|มี|ความ|สุข|แต่|พอ|แยก|มา|อยู่|คน|เดียว|มัน|รู้สึก|แย่|อึดอัด|อยาก|ร้องไห้|เป็น|คน|อารมณ์|แปรปรวน|ตลอด|ค่ะ|เดียว|ดี|เดียว|ร้าย|บาง|ครั้ง|หงุดหงิด|จน|ทำลาย|ข้าวของ|ทำร้าย|ตัว|เอง|ค่ะ|บาง|ครั้ง|ก็|รู้สึก|แย่|ท้อแท้|ใน|ชีวิต|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ค่ะ|แล้ว|บาง|ครั้ง|อยู่|ๆ|ก็|อึดอัด|อยาก|ร้องไห้|หงุดหงิด|จน|อยาก|ร้องไห้|
369. รู้สึก|ไร้|เรี่ยวแรง|อ่อนเพลีย|หมด|พลังงาน|ไม่|สดชื่น|ซึมเศร้า|เก็บ|ตัว|เสียใจ|ง่าย|ร้องไห้|ง่าย|เหนื่อย|เบื่อ|ท้อแท้|สิ้นหวัง|ครุ่นคิด|วิตกกังวล|ต่อ|สิ่ง|ต่างๆ|ฟุ้งซ่าน|มอง|โลก|ใน|แง่ร้าย|ไม่มี|ความ|สุข|ใน|ชีวิต|ไม่มี|อารมณ์|ขัน|ไม่|ตอบสนอง|ต่อ|สิ่งเร้า|ที่|ทำ|ให้|รู้สึก|ดี|หรือ|ผ่อนคลาย|รู้สึก|ผิด|หวัง|ว่างเปล่า|โดดเดี่ยว|ไร้|ค่า|มี|ความ|คิด|อยาก|ตาย|หรือ|อยาก|ฆ่าตัวตาย|มี|ปัญหา|เกี่ยว|กับ|ความ|จำ|ไม่|สามารถ|จดจำ|สิ่ง|ต่างๆ|ไม่มี|สมาธิ|ใน|การ|ทำ|สิ่ง|ใด|ให้|สำเร็จ|ลุล่วง|ทำ|กิจกรรม|ต่างๆ|ลด|น้อย|ลง|มาก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|มี|ปัญหา|ใน|การ|นอน|นอน|ไม่|หลับนอน|มาก|หรือ|น้อย|เกิน|ไป|มี|ปัญหา|ด้าน|การ|กิน|กิน|อาหาร|ปริมาณ|มาก|หรือ|น้อย|จน|เกิน|พอดี|
370. คือ|จะ|รู้|สึก|แย่|มาก|เวลา|ทะเลาะ|กับ|ครอบครัว|ใคร|สัก|คน|ใน|ครอบครัว|บาง|คำ|พูด|มัน|ทำ|ให้|ร้องไห้|อย่าง|หนัก|และ|คิด|ฆ่าตัวตาย|ทุก|ครั้ง|ไม่ว่า|จะ|เรื่อง|เล็ก|เรื่อง|ใหญ่|ความ|รู้สึก|มัน|แย่|มาก|รู้สึก|ไม่|อยาก|อยู่|บน|โลก|นี้|เรา|เเคร์|เขา|เเต่|เหมือน|เขา|ไม่|เเคร์|เรา|เสียใจ|เรา|ก็|อาจ|ไม่|ดี|พอ|เเต่|เสียใจ|มาก|แบบ|น้ำตา|ไหล|มาก|ๆ|ตื้อ|ไป|หมด|เคย|ฆ่าตัวตาย|2|ครั้ง|ค่ะ|เเล้ว|คิด|ฆ่าตัวตาย|ทุก|ครั้ง|ที่|ทะเลาะ|กับ|คน|ใน|ครอบครัว|บาง|ครั้ง|รู้สึก|ชา|เเล้ว|น้ำตา|ก็|ไหล|เสียใจ|บาง|ครั้ง|ก็|อยาก|กรี๊ด|ดัง|ๆ|ขว้าง|ปา|ข้าว|ของ|
371. มี|อาการ|ไม่|อยาก|พูด|กับ|ใคร|อยาก|เก็บ|ตัว|อยู่|คน|เดียว|อยาก|ร้องไห้|ตลอด|เวลา|ร้อง|แบบ|ไม่มี|สาเหตุ|กดดัน|เครียด|เรื่อง|เพื่อน|แต่|ไม่|สามารถ|อธิบาย|ได้|ทํา|ตัว|ตี|ออก|ห่าง|จาก|เพื่อน|กิน|มาก|นอน|มาก|เป็น|มา|4|วัน|แล้ว|ค่ะ|เคย|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|แต่|ไม่|สามารถ|ทํา|ได้|เพราะ|มี|เหตุผล|บาง|อย่าง|ที่|ไม่|สามารถ|บอก|ได้|
372. หนู|มี|อาการ|เบื่อ|ท้อแท้|บ่อย|มาก|บาง|ครั้ง|นั่ง|ดู|ลูก|ใน|ตอน|กลาง|ดึก|แล้ว|ก็|นั่ง|นึก|นั่ง|คิด|ใน|ใจ|ว่า|ลูก|ตาย|แม่|ตาย|เรา|อยู่|คน|เดียว|ใน|บาง|ครั้ง|ก็|นั่ง|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ตาย|ใน|บาง|ครั้ง|เวลา|ที่|อยู่|คน|เดียว|ก็|ร้อง|ออก|มา|โดย|ไม่|รู้|สาเหตุ|เวลา|คิด|อะไร|ไป|เรื่อย|ๆ|นิ้ว|มือ|ก็|ไป|แกะ|เล็บ|ตัว|เอง|จน|หลุด|เลือด|ไหล|ออก|เยอะ|มาก|โดย|ที่|หนู|ไม่มี|อาการ|เจ็บ|เลย|ใน|บาง|ครั้ง|ชอบ|เก็บ|ตัว|เงียบ|ๆ|อยู่|คน|เดียว|ใน|ห้อง|นอน|บาง|ครั้ง|ก็|สดใส|แต่|ใน|บาง|ครั้ง|ก็|คิด|ท้อแท้|ไม่|อยาก|จะ|ทำ|อะไร|
373. หนู|เครียด|หนู|ท้อ|หนู|รู้สึก|เหนื่อย|ทั้ง|เรื่อง|ครอบครัว|และ|เรื่อง|เรียน|หนู|ทำร้าย|ตัว|เอง|โดย|การ|กรีด|ข้อ|มือ|แล้ว|ต่อมา|เวลา|หนู|ทะเลาะ|กับ|แม่|ทุก|ครั้ง|หนู|จะ|มือ|สั่น|ปาก|สั่น|และ|ใจ|สั่น|ด้วย|ค่ะ|เป็น|แบบ|นี้|มา|นาน|มาก|น้ำหนัก|หนู|ลด|ลง|วัน|ต่อ|วัน|เลย|ค่ะ|จาก|52|เหลือ|48|แล้ว|วัน|ต่อมา|ก็|เพิ่ม|เป็น|50|แล้ว|วัน|ถัดมา|อีก|ก็|49|เพิ่ม|ๆ|ลด|ๆ|จน|ปัจจุบัน|หนู|ผอม|ซูบ|มาก|คน|รอบ|ข้าง|เขา|ก็|สังเกต|หนู|ไม่|อยาก|อาหาร|วัน|ๆ|หนึ่ง|หนู|กิน|ข้าว|แค่|มื้อ|เดียว|หนู|คิดสั้น|ฆ่าตัวตาย|กิน|ยา|เกิน|ขนาด|หนู|ไม่|บอก|แม่|จนถึง|ตอน|เช้า|หนู|อ้วก|เป็น|สี|เขียว|แม่|หนู|สงสัย|เลย|พา|ไป|หา|หมอ|แต่|ก็|ล้างท้อง|ไม่ทัน|โชคดี|ที่|ทาง|โรง|พยาบาล|เขา|เก่ง|หนู|จึง|รอด|มา|ได้|
374. บาง|ที|รู้สึก|เบื่อ|ไป|ทุก|อย่าง|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|ข้าว|ก็|ไม่|กิน|ร้องไห้|คน|เดียว|บาง|ครั้ง|ทำร้าย|ตัว|เอง|อยาก|ฆ่าตัวตาย|ไม่|อยาก|อยู่|บน|โลก|นี้|ร้องไห้|คิด|วนไป|วนมา|ร้องไห้|เหมือน|จะ|ขาดใจ|บางที|ก็|ร้อง|ไม่|ออก|แต่|มัน|อึดอัด|อยู่|ข้าง|ใน|อารมณ์|รุนแรง|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|บางที|ฝืน|ยิ้ม|ให้|คน|รอบ|ข้าง|ดู|ว่า|เรา|ปกติ|ไม่ได้|รู้สึก|เสียใจ|อะไร|หัวเราะ|แบบ|ข้าง|ใน|มัน|น้ำตาตก|ใน|
375. หนู|มี|อาการ|นอน|ไม่|หลับ|หนู|เคย|คิด|ฆ่าตัวตาย|หลาย|รอบ|มาก|คะ|เช่น|จะ|ทำ|ให้|ตัว|เอง|จม|น้ำ|ตาย|บ้าง|คะ|เวลา|อยู่|คน|เดียว|ก็|ชอบ|ร้องไห้|ใน|ห้องน้ำ|บ้าง|ตอน|พ่อ|แม่|หลับ|บ้าง|หนู|ก็|ชอบ|คิด|มาก|ว่า|พ่อ|แม่|ไม่|รัก|บ้าง|อะไร|บ้าง|คะ|จน|หนู|ปวด|หัว|ไป|หมด|เเล้ว|
376. ทุก|วัน|นี้|ทำ|อะไร|ก็|เหนื่อย|ง่าย|เบื่อ|ๆ|เวลา|เรียน|พยายาม|ตั้งใจ|ฟัง|ครู|ก็|ไม่|รู้|เรื่อง|ไม่|ค่อย|หิว|ข้าว|บ้าง|วัน|ก็|กิน|เเต่|ไม่|อิ่ม|บาง|ครั้ง|ก็|คิด|เรื่อง|ทำร้าย|ตัว|เอง|บ้าง|ครั้ง|ก็|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|หดหู่|หมกตัว|เเต่|อยู่|ใน|ห้อง|ไม่|อยาก|ออก|ไป|ไหน|นอน|ไม่|ค่อย|หลับ|บ้าง|วัน|ก็|นอน|ยาว|13|-|14|ชั่วโมง|ขึ้น|ไป|
377. ร้องไห้|โดย|ไม่มี|สาเหตุ|ดู|คลิป|ตลก|อยู่|ดี|ๆ|ก็|น้ำตา|ไหล|เศร้า|ทั้งๆที่|ไม่มี|อะไร|ให้|เศร้า|เครียด|หงุดหงิด|ง่าย|จินตนาการ|ไป|ทาง|ด้าน|ลบ|บ่อย|เคย|คิด|อยาก|ตาย|ทำ|อะไร|ก็|เบื่อ|ไป|หมด|รู้สึก|เหมือน|ตัว|อยู่|แต่|ใน|กรง|หดหู่|เรื่อง|แบบ|นี้|เป็น|บ่อย|จน|บางที|กลัว|
378. แพทย์|วินิจฉัย|ว่า|เป็น|โรค|ซึมเศร้า|จึง|สั่ง|ยา|คล้าย|ๆ|วิตามินบี|มา|ให้|กิน|กิน|ไป|ได้|ครึ่ง|แผง|ก็|หยุด|กิน|เอง|เพราะ|คิด|ว่า|หาย|แล้ว|ที|นี้|มา|พัก|หลัง|ๆ|จน|ปัจจุบัน|อารมณ์|แปรปรวน|มาก|สังเกต|ตัว|เอง|ถ้า|เกิด|ดัน|ไป|คิด|อะไร|ที่|เครียด|หรือ|กังวล|จิต|จะ|หมกมุ่น|ครุ่นคิด|อยู่|แต่|เรื่อง|นั้น|ๆ|นาน|เป็น|ชั่วโมง|ๆ|หาก|จะ|หลุด|จุด|นี้|ไป|อาจ|จะ|เป็น|เหตุการณ์|ที่|แทรก|เข้า|มา|กระทันหัน|หรือ|ไป|ทำ|กิจกรรม|ข้าง|นอก|จึง|หาย|อารมณ์|ดี|ขึ้น|แต่|พอ|กลับ|มา|อยู่|ใน|ห้อง|จิต|ก็|จะ|กลับ|ไป|หมกมุ่น|กับ|เรื่อง|เดิม|ที่|เครียด|หรือ|วิตกกังวล|ยาก|มาก|ที่|จะ|หลุดพ้น|จาก|จิต|หมกมุ่น|ครุ่นคิด|เครียด|วิตกกังวล|เรื่อง|งาน|เรื่อง|เงิน|ตรง|นี้|และ|ก่อ|ปัญหา|ทำ|ให้|เบื่อ|โลก|ไม่|อยาก|ไป|ทำ|งาน|ทุกข์ทรมาน|ทุก|ครั้ง|ที่|รู้|ว่า|ต้อง|ตื่น|ไป|ทำ|งาน|จน|ร้องไห้|ไม่|อยาก|ไป|เหมือน|เด็ก|ๆ|เป็น|แบบ|นี้|ทุก|วัน|ตาย|ไป|คง|จบ|ทุก|อย่าง|ไม่|ต้อง|เหนื่อย|อีก|แล้ว|อยาก|หนี|อยาก|ทิ้ง|ภาระ|ทุก|อย่าง|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|เหนื่อย|กับ|การ|มี|ชีวิต|อยู่|เคย|มี|ภาพ|ตัว|เอง|ฆ่าตัวตาย|แว๊บ|เข้า|มา|โดย|ไม่|ตั้งใจ|3|ครั้ง|มี|ผล|กับ|แฟน|มาก|แฟน|เครียด|หนัก|มาก|
379. สวัสดี|ค่ะ|พอดี|หนู|พึ่ง|เรียน|อยู่|มอปลาย|ไม่ได้|อยู่|กับ|พ่อ|แม่|อยู่|กับ|อา|รู้สึก|เบื่อ|ชีวิต|มาก|ๆ|อา|ชอบ|ต่อ|ว่า|ด้วย|คำ|รุนแรง|บางที|ก็|โดน|ทำร้าย|ทั้ง|จิก|หัว|ตบ|เอา|เท้า|ถีบ|ตรง|ไหล่|ตบ|หน้า|แต่|ส่วน|มาก|จะ|โดน|ต่อว่า|บ่อย|หนู|เป็น|คน|ไม่|ค่อย|พูด|เป็น|คน|เก็บ|อารมณ์|แต่|พอ|อยู่|คน|เดียว|ก็|ชอบ|ร้องไห้|ทำร้าย|ตัว|เอง|บาง|คืน|ก็|ไม่|อยาก|นอน|ใน|หัว|คิด|แต่|เรื่อง|ฆ่าตัวตาย|ไม่|อยาก|อยู่|เบื่อ|เหนื่อย|ท้อ|กับ|ชีวิต|มาก|ๆ|ตอน|นี้|ทรมาน|กับ|อาการ|ที่|เป็นอยู่|สุด|ๆ|แต่ถ้า|อยู่|ต่อ|หน้า|คน|อื่น|ก็|ยัง|หัวเราะ|ยิ้ม|ได้|ตลอด|พอ|เวลา|อยู่|คน|เดียว|ก็|คิด|หนัก|มาก|หรือ|เวลา|โดน|ว่า|มา|ก็|จะ|คิด|ถึง|แต่|เรื่อง|ที่|โดน|ว่า|โดน|ทำร้าย|แล้ว|น้ำตา|มัน|ก็|ไหล|รู้สึก|เหนื่อย|ท้อ|ไม่|อยาก|อยู่|บน|โลก|นี้|แล้ว|
380. ผม|เป็น|คน|เรียน|ไม่|เก่ง|ครับ|ผล|การ|เรียน|ออก|ที่|บ้าน|ผม|ก็|จะ|เหน็บ|ๆ|ผม|ว่า|เรียน|ทำไม|ไม่|เก่ง|แบบ|คน|อื่น|เพื่อน|ก็|ชอบ|ด่า|ว่า|โง่|จัง|ทำไม|ไม่ได้|พ่อ|แม่|มา|บ้าง|เลย|ครู|ก็|จะ|ชอบ|พูด|ว่า|เกรด|แบบ|นี้|พ่อ|แม่|กับ|ลุง|ไม่|อาย|เหรอ|ลุง|ผม|เป็น|ผู้|อำนวย|การ|โรง|เรียน|ที่|ผม|เรียน|อยู่|ครับ|ผม|เริ่ม|คิด|จะ|ฆ่าตัวตาย|ตั้งแต่|ตอน|นั้น|ครับ|เริ่ม|เขียน|จดหมาย|ลา|ตาย|เป็น|แบบ|นี้|มา|ตลอด|ผม|ไม่|เก่ง|มาก|ๆ|ครับ|ผม|เริ่ม|ที่|จะ|ฆ่าตัวตาย|จริง|ๆ|ตั้งแต่|ตอน|นั้น|ทั้ง|กิน|ยา|เกิน|ขนาด|ทั้ง|แผง|นอน|ให้|เลือด|ตก|หัว|แต่|ที่|หนัก|ๆ|เลย|คือ|ผม|พยายาม|แขวน|คอ|ตัว|เอง|10|กว่า|ครั้ง|คือ|แขวน|แล้ว|ครับ|ขา|ลอย|จาก|พื้น|แล้ว|แต่ถ้า|เชือก|ไม่|ขาด|ผม|ก็|ทน|ความ|เจ็บ|ไม่ได้|ตัด|เชือก|ออก|เอง|เคย|จะ|กระโดด|สะพาน|ลอย|เคย|เอา|กรรไกร|กรีด|ข้อ|มือ|ตัว|เอง|แต่|ไม่|เข้า|รวม|ๆ|แล้ว|เกือบ|20|กว่า|ครั้ง|ที่|ผม|ลงมือ|จะ|ฆ่าตัวตาย|แต่|ไม่|สำเร็จ|คือ|ผม|เป็น|คน|เกลียด|การ|เข้า|สังคม|มาก|ๆ|เป็น|คน|ไม่|สุงสิง|กับ|คน|อื่น|เป็น|คน|ที่|ชอบ|เก็บ|ตัว|ชอบ|หลับ|คือ|ถ้า|ไม่มี|เรียน|ผม|หลับ|เกือบ|ๆ|10|-|16|ชั่วโมง|เลย|
381. อกหัก|หนัก|ร้องไห้|ทุก|วัน|เป็น|เหมือน|ที่|คน|อกหัก|เป็น|กัน|ค่ะ|แต่|หลังจาก|นั้น|หนู|ก็|เริ่ม|เหนื่อย|เหนื่อย|ที่|แบบ|เหนื่อย|จริง|ๆ|ค่ะ|เหนื่อย|หอบ|แค่|นั่ง|ๆ|ก็|เหนื่อย|หนู|มี|ปัญหา|ครอบครัว|หนู|รู้สึก|แปลก|ๆ|ค่ะ|จู่|ๆ|ใจ|หนู|ก็|หวิว|ขึ้น|มา|มัน|รู้สึก|หมด|กำลังใจ|รู้สึก|เศร้า|อึดอัดใจ|หน่วง|ๆ|อย่าง|บอก|ไม่|ถูก|บาง|ครั้ง|ตอน|เรียน|ๆ|อยู่|ก็|ร้องไห้|ออก|มา|เอง|ช่วง|นี้|เป็น|อย่าง|นี้|แทบ|ทุก|วัน|ตอน|หนู|ร้องไห้|ใน|หัว|มัน|ก็|ขาว|โพลน|ไป|หมด|หนู|ก็|คิด|เรื่อง|พวก|นั้น|ไป|เรื่อย|ๆ|หนู|ไม่มี|ประโยชน์|กับ|ใคร|ไม่มี|ใคร|รัก|หนู|เลย|ทุก|คน|เกลียด|หนู|เป็น|เด็ก|ที่|ไม่มี|ใคร|เอา|ไม่มี|ประโยชน์|ไม่มี|ค่า|กับ|ใคร|ตอน|แรก|หนู|แค่|คิด|จะ|ออก|จาก|บ้าน|แต่|ตอน|นี้|หนู|ก็|คิด|ว่า|ไม่|อยาก|อยู่แล้ว|อยู่|ไป|ก็|ไร้|ความหมาย|ถ้า|หนู|ตาย|ไป|ทุก|คน|จะ|มี|ความ|สุข|มาก|กว่า|นี้|ไหม|ทุก|อย่าง|ที่|เกิด|ขึ้น|มัน|เป็น|เพราะ|หนู|ถ้า|หนู|ไม่|อยู่|ทุก|อย่าง|ก็|จะ|ดี|กว่า|นี้|พอ|หนู|รู้สึก|ตัว|หนู|ก็|เห็น|ว่า|หนู|จิก|กัด|ตัว|เอง|ไป|ไม่|รู้|เท่า|ไหร่|บางที|ก็|บีบ|ตัว|เอง|
382. อายุ|18|ปี|พ่อ|แยก|ทาง|กับ|แม่|ไป|มี|คน|ใหม่|พอ|ถึง|ช่วง|ขึ้น|อนุบาล|หนู|ก็|โดน|เพื่อน|ใน|ห้อง|ล้อเลียน|ว่า|พ่อ|แม่|แยก|ทาง|กัน|แล้ว|แม่|ไป|คบ|กับ|ฝรั่งดอง|โดน|แบบ|นี้|แทบ|ทุก|วัน|เลย|ค่ะ|พอ|ได้|ขึ้น|ประถม|ก็|ได้|ย้าย|โรง|เรียน|ตอน|แรก|คิด|ว่า|ชีวิต|จะ|ได้|ดี|กว่า|เดิม|แต่|ไม่|เป็น|อย่าง|ที่|คิด|เลย|ค่ะ|โดน|บูลี่|เพื่อน|เค้า|หมั่นไส้|อะไร|ก็|ไม่|รู้|สั่ง|เพื่อน|ไม่|ให้|เล่น|ด้วย|ก็|เป็น|ทาส|ให้|เค้า|เพราะ|อยาก|มี|เพื่อน|ช่วง|นั้น|ละ|ค่ะ|หนู|เริ่ม|ทำร้าย|ตัว|เอง|โดย|การ|ต่อย|กำแพง|เค้า|สั่ง|ให้|หนู|ทำ|เรื่อง|แย่|ๆ|พอ|สมควร|หนู|ไม่|กล้า|บอก|ใคร|เลย|ว่า|โดน|อะไร|บ้าง|ได้|แต่|ทำร้าย|ตัว|เอง|ไป|วัน|ๆ|เวลา|โดน|พูด|เรื่อง|ฝังใจ|น้ำตา|จะ|ไหล|ตลอด|บางที|คิด|เรื่อง|เก่า|ๆ|รู้สึก|เศร้า|หมด|กำลังใจ|แล้ว|ก็|ทำร้าย|ตัว|เอง|หนู|เคย|ฆ่าตัวตาย|มา|แล้ว|3|ครั้ง|โดย|การ|กิน|ยา|เกิน|ขนาด|ผล|ที่|ตาม|มา|คือ|เวลา|หนู|เครียด|หนู|จะ|มี|อาการ|คลื่นไส้|
383. ช่วง|1|-|2|เดือน|รู้สึก|ว่า|ตัว|เอง|เบื่อ|ทุก|สิ่ง|ทุก|อย่าง|ไม่มี|ความ|สุข|ยิ้ม|ได้|หัวเราะ|ได้|ปกติ|แต่|จะ|มี|ช่วง|ระยะ|เวลา|บาง|ครั้ง|ที่|อยู่|คน|เดียว|หรือ|คิด|อะไร|จะ|รู้สึก|ว่า|เหนื่อย|ท้อแท้|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ไม่|อยาก|ตื่น|มา|เจอ|กับ|พรุ่ง|นี้|อีก|แล้ว|ร้องไห้|กับ|ตัว|เอง|บ่อย|ๆ|บาง|วัน|รู้สึก|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|ไม่|อยาก|คิด|อะไร|แค่|อยาก|อยู่|นิ่ง|ๆ|ไม่มี|อะไร|มา|กวน|หรือ|บางที|ที่|รู้สึก|แย่|มาก|ๆ|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|อยาก|ฆ่าตัวตาย|ให้|มัน|จบ|ไป|แต่|เรา|ก็|ยัง|ห้าม|ตัว|เอง|ไม่|ให้|ทำ|ได้|แต่|ก่อน|เป็น|คน|ที่|ชอบ|ทำร้าย|ร่างกาย|ตัว|เอง|เฉย|ๆ|พอ|มา|2|-|3|ปี|ที่|ผ่าน|มา|นี้|เริ่ม|รู้สึก|ตัว|เอง|มี|อาการ|เหล่า|นี้|เพิ่ม|ขึ้น|มา|และ|คิด|ว่า|น่า|จะ|รุนแรง|ขึ้น|ด้วย|เพราะ|เริ่ม|กระทบ|กับ|การ|ดำเนิน|ชีวิต|ของ|เรา|เช่น|เบื่อ|จน|ไม่|อยาก|ทำ|งาน|ไม่|อยาก|ไป|เรียน|ไม่|อยาก|เจอ|ผู้คน|เยอะแยะ|มากมาย|ไม่|อยาก|คิด|อะไร|อีก|แล้ว|มัน|ทรมาน|มาก|ค่ะ|เรา|ไม่|รู้|ว่า|มัน|คือ|อะไร|แต่|รู้|ว่า|ตัว|เอง|ทรมาน|จิตใจ|มาก|จน|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|ต่อ|แต่|ใน|บางที|ก็|มี|ความ|สุข|
384. รู้สึก|อยาก|ตาย|เคย|ทำร้าย|ตัว|เอง|กิน|ยา|ฆ่าตัวตาย|แต่|ก็|ไม่|ตาย|ไม่มี|ใคร|สนใจ|เหมือน|ตัว|คน|เดียว|มา|ตลอด|รู้สึก|ไร้|ค่า|ไม่มี|ตัวตน|ใน|โลก|นี้|ไม่มี|ใคร|รัก|ตอน|กลาง|คืน|อยู่|ดี|ๆ|ก็|เศร้า|อยู่|ดี|ๆ|ก็|ร้องไห้|อยู่|ดี|ๆ|ก็|คิด|นั้น|คิด|นี้|ตลอด|น้อยใจ|ตัว|เอง|นอน|ไม่|หลับ|แล้ว|อยาก|อยู่|คน|เดียว|เงียบ|ๆ|
385. อารมณ์|แปรปรวน|ง่าย|เดี๋ยว|ดี|เดี๋ยว|ร้าย|ขี้|น้อยใจ|บางที|ก็|รู้สึก|ตัว|เอง|ไม่|สำคัญ|เวลา|โมโห|ชอบ|ทำร้าย|ตัว|เอง|เวลา|เศร้า|มาก|ๆ|อยาก|ฆ่าตัวตาย|คลอด|ลูก|ได้|3|เดือน|ค่ะ|
386. อายุ|13|ปี|หนู|เป็น|นางรำ|ของ|โรง|เรียน|แต่|หนู|รำ|ไม่|สวย|เท่า|ทุก|คน|ใน|นางรำ|ทั้งหมด|พอ|ถึง|เวลา|มี|งาน|หนู|ก็|ไม่มี|ใคร|ที่|จะ|เข้า|หา|หนู|เลย|ต้อง|เข้า|ไป|นั่ง|ใกล้|ๆ|ด้วย|ตลอด|บาง|ครั้ง|หนู|จำ|ท่า|ไม่ได้|เลย|ทุก|คน|เขา|ซ้อม|กัน|แปป|เดียว|รู้สึก|ตัว|เอง|เป็น|ตัว|ถ่วง|และ|ทั้ง|กดดัน|ตัว|เอง|มาก|ๆ|ทำ|ให้|ต้อง|ร้องไห้|ออก|มา|และ|หนู|ก็|ทัก|ไป|หา|แม่|ว่า|มี|เรื่อง|จะ|บอก|แล้ว|ก็|ร้องไห้|ตลอด|คิด|ว่า|แม่|ต้อง|เข้าใจ|พอ|เล่า|ให้|แม่|ฟัง|แต่|แม่|กลับ|ไม่|เปิดใจ|กับ|สิ่ง|ที่|หนู|พูด|ทำ|ให้|หนู|รู้สึก|ไม่มี|ที่|พึ่ง|ส่วน|ตัว|เป็น|คน|นอน|หลับ|ยากจน|คืน|นั้น|ก็|นอน|ไม่|หลับ|ก็|ลุก|ขึ้น|ไป|เข้า|ห้องน้ำ|แล้ว|ไป|นั่ง|คิด|อยู่|นาน|ว่า|จะ|ทำ|ไง|กับ|ชีวิต|ตอน|นี้|ดี|แล้ว|ก็|ออก|จาก|ห้องน้ำ|ไป|นั่ง|ที่|หน้าต่าง|นอก|ห้อง|ดู|ท้อง|ฟ้า|แล้ว|คิด|อยาก|ทำร้าย|ตัว|เอง|แล้ว|คิด|ว่า|ถ้า|ตาย|ก็|คง|จะ|ดี|แล้ว|หนู|ก็|ทำร้าย|ตัว|เอง|จริง|ๆ|คิด|ว่า|ตัว|เอง|อยู่|คน|เดียว|บน|โลก|
387. อายุ|จะ|20|ลง|เรียน|มหาลัย|เปิด|เพื่อ|ให้|คุณ|แม่|สบายใจ|แต่|หนู|เรียน|ได้|ไม่|ถึง|3|เดือน|พอ|เข้า|สู่|เดือน|ที่|2|หนู|พบ|ว่า|ตัว|หนู|แบก|รับ|ความ|คาดหวัง|ที่|พ่อ|แม่|อยาก|ให้|หนู|เป็น|เหมือน|คน|อื่น|ไม่|ไหว|แล้ว|หนู|เลย|ไม่|ไป|เรียน|อีก|หนู|ไม่|อยาก|ทน|แล้ว|ตอน|หนู|ยัง|ไม่|ออก|หนู|ไป|เรียน|ทุก|วัน|ด้วย|ความ|รู้สึก|ที่|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|มาก|ๆ|อยาก|ตาย|ซ้ำแล้วซ้ำเล่า|หนู|โทษ|ตัว|เอง|ตลอด|เวลา|หนู|เริ่ม|ทำร้าย|ตัว|เอง|ตั้งแต่|ม.|3|เวลา|จะ|ร้องไห้|หรือ|โมโห|หนู|ก็|ไม่|อยาก|ให้|พ่อ|แม่|รู้|หนู|ต้อง|พก|คัตเตอร์|หนี|ขึ้น|บ้าน|มา|กรีด|ตัว|เอง|ให้|เป็น|แผล|ซ้ำ|ๆ|ด่า|ตัว|เอง|ว่า|ต้อง|อดทน|ห้าม|ร้องไห้|แล้ว|ก็|กรีด|ซ้ำ|ๆ|พอ|เลือด|ออก|ก็|รีบ|เข้า|ห้องน้ำ|ล้าง|เลือด|ล้าง|หน้า|ล้าง|ตา|เหมือน|ไม่มี|อะไร|เกิด|ขึ้น|เวลา|มี|ปัญหา|อะไร|มา|หนู|ก็|ต้อง|อดทน|แล้ว|ก็|ย้อน|ไป|ทำ|แบบ|เดิม|ซ้ำ|ๆ|จน|หนู|รู้สึก|ว่า|ไม่|ใช่|เคย|บอก|ให้|พ่อ|แม่|ลอง|พา|ไป|หา|หมอ|แต่|เขา|ก็|ไม่|พา|ไป|หา|ว่า|เป็น|บ้า|เหรอ|ถึง|ต้อง|ไป|แล้ว|ก็|ไม่|สน|อะไร|ตาม|เคย|มัน|หนัก|ขึ้น|เรื่อย|ๆ|จน|ตอน|นี้|คือ|อยาก|ตาย|อย่าง|เดียว|ใน|หัว|หนู|มี|แต่|อยาก|ตาย|ซ้ำ|ๆ|
388. รู้สึก|เหนื่อย|เหนื่อย|แบบ|ไม่มี|เหตุผล|อยาก|ร้องไห้|คอย|แต่|จะ|คิด|ว่า|ทำ|อะไร|ไม่|เคย|ดี|ไม่มี|คน|เข้าใจ|หรือ|บาง|ครั้ง|มี|คน|พูด|อะไร|นิด|ๆ|หน่อย|ๆ|ก็|เอา|แต่|คิด|ซ้ำ|ๆ|บาง|ครั้ง|ก็|คิด|ว่า|อยู่|ไป|ทำไม|ตาย|ดี|กว่า|ทำไม|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|เลย|เหนื่อย|แต่|กิน|เยอะ|นอน|ดึก|มาก|หลับ|ลึก|ถึง|บาง|ครั้ง|นอน|ไว|เวลา|ตื่น|ก็|ตื่น|ยาก|เวลา|นอน|จะ|ไม่|รู้|เรื่อง|เลย|ค่ะ|ใคร|เรียก|ก็|ไม่|ค่อย|ได้ยิน|นอกจาก|จะ|ตื่น|เอง|นาน|ๆ|ครั้ง|จะ|ไม่|อยาก|อาหาร|แต่|ส่วน|มาก|คือ|กิน|เยอะ|น้ำหนัก|ขึ้น|ไว|และ|อ้วน|กว่า|แต่|ก่อน|มาก|อารมณ์|เปลี่ยนแปลง|ง่าย|มาก|เล่น|ๆ|กับ|เพื่อน|อยู่|สัก|พัก|ก็|หงุดหงิด|เรื่อง|ที่|ไม่|ควร|หงุดหงิด|ก็|หงุดหงิด|รู้สึก|ว่า|บางที|เรา|อารมณ์|ร้อน|ขึ้น|เริ่ม|แสดง|ความ|ไม่|พอใจ|ผ่าน|ทาง|สีหน้า|ท่าทาง|บางที|น้อยใจ|จน|เลือก|ที่|จะ|นอน|หลับ|ไป|เลย|ไม่|คุย|กับ|ใคร|ไม่|อยาก|พูด|อะไร|หรือ|บางที|ก็|นั่ง|เฉย|ๆ|นั่ง|ไป|แบบ|นั้น|ไม่|คิด|อะไร|ไม่|รู้สึก|อะไร|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|
389. เพิ่ง|จะ|มา|รู้|ว่า|ลูก|สาว|อายุ|13|ขวบ|แอบ|กรีด|แขน|ตัว|เอง|มา|หลาย|เดือน|แล้ว|น้อง|ค่อนข้าง|จะ|ติด|มือถือ|บอก|ว่า|ความลับ|ของ|ตัว|เอง|อยู่|ใน|มือถือ|ทั้งหมด|และ|ไม่|ยอม|ให้|แม่|เช็ค|มือถือ|ใด|ๆ|ทั้งสิ้น|และ|น้อง|เป็น|เด็ก|เก็บ|ตัว|ปิดใจ|มาก|กัน|ทุก|คน|ใน|ครอบครัว|ให้|ออก|ห่าง|จาก|ตัว|เอง|หมด|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|ใน|ห้อง|ไม่|อยาก|พูดจา|กับ|ใคร|ดิฉัน|และ|ลูก|ทะเลาะ|กัน|เรื่อง|ใช้|มือถือ|บ่อย|มาก|เวลา|โกรธ|เค้า|จะ|ระบาย|ออก|อย่าง|รุนแรง|เช่น|เขียน|จดหมาย|ด่า|ว่า|แม่|เอา|รูป|แม่|มา|กรีด|ที่|หน้า|ล่าสุด|เพิ่ง|จะ|ทราบ|ว่า|เค้า|ระบาย|ออก|ด้วย|การ|กรีด|แขน|ตัว|เอง|ด้วย|ต้อง|พยายาม|อย่า|ทำ|ให้|เค้า|โกรธ|หรือ|เปล่า|แต่|ก็|ห่วง|เรื่อง|ใช้|มือถือ|ของ|ลูก|เพราะ|เค้า|ติด|มือถือ|มาก|ถ้า|ไม่มี|มือถือ|เค้า|ไม่|สามารถ|สนุก|กับ|ทุก|สิ่ง|ทุก|อย่าง|รอบ|ตัว|ได้|เลย|ลูก|หวง|ความลับ|ใน|มือถือ|มาก|ไม่|ยอม|เปิดใจ|กับ|ใคร|ทั้งนั้น|แม้แต่|แม่|บอก|ว่า|ไม่|เชื่อใจ|ทุก|คน|บน|โลก|เวลา|ไม่|พอใจ|จะ|มี|ปฏิกิริยา|ตอบ|กลับ|รุนแรง|มาก|สุดท้าย|ก็|จบ|ลง|ด้วย|การ|แอบ|เข้า|ห้องน้ำ|กรีด|แขน|เหมือน|เดิม|แม้|ว่า|แม่|จะ|พยายาม|ขอร้อง|เค้า|ก็|ไม่|สนใจ|
390. รู้สึก|อยาก|หาย|ตัว|ไป|มี|อาการ|อึดอัด|เกลียด|ตัว|เอง|เคย|ทำร้าย|ตัว|เอง|หลาย|ครั้ง|แต่|ก่อน|เป็น|คน|ไม่|ชอบ|คน|กรีด|แขน|แต่|ตอน|นี้|หนู|กลับ|ทำ|เอง|ซะงั้น|หนู|กรีด|แขน|ตัว|เอง|และ|มี|ความ|คิด|อยาก|ตาย|อีก|ครั้ง|หนู|คิด|ถึง|วิธี|จะ|ฆ่าตัวตาย|เลย|ค่ะ|มัน|แย่|นะคะ|และ|ปัจจุบัน|นี้|หนู|ก็|ต้อง|ทน|เจอ|คำ|พูด|ที่|ไม่|แคร์|ความ|รู้สึก|หนู|เลย|คน|อื่น|คิด|ไง|หนู|ไม่|รู้|แต่|สำหรับ|หนู|มัน|แย่|มาก|ค่ะ|เจอ|อะไร|นิด|ๆ|หน่อย|ๆ|ก็|ร้องไห้|อ่อนแอ|มาก|ค่ะ|รู้สึก|ว่า|หนู|เหลือ|ตัว|คน|เดียว|ไม่มี|ใคร|รัก|หนู|แล้ว|อะไร|ประมาณ|นี้|ค่ะ|
391. อายุ|17|ปี|หนู|มี|ความ|รู้สึก|ว่า|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ไม่|อยาก|ยุ่ง|กับ|ใคร|หนู|ชอบ|นอน|ใน|ห้อง|คน|เดียว|คิด|ถึง|เรื่อง|เก่า|ๆ|ทุก|เรื่อง|เรื่อง|แฟน|เรื่อง|เรียน|เรื่อง|ครอบครัว|เรื่อง|ที่|เกิด|ขึ้น|ใน|ชีวิต|หนู|หนู|คิด|ทุก|เรื่อง|แล้ว|ก็|รู้สึก|เศร้า|รู้สึก|เสียใจ|ผิด|หวัง|แล้ว|ก็|ร้องไห้|ตลอด|พอ|อยู่|คน|เดียว|ก็|จะ|เศร้า|หนู|มี|อาการ|เบื่อ|ข้าว|วัน|หนึ่ง|กิน|มื้อ|เดียว|อยาก|อยู่|คน|เดียว|อยาก|นอน|ทั้ง|วัน|ทั้ง|คืน|นอน|ให้|มัน|ผ่าน|ๆ|ไป|อยาก|นอน|รอ|วัน|ตาย|พอ|กลาง|คืน|ก็|นอน|ไม่|หลับ|ปวด|หัว|บ้าง|และ|เวลา|ตอน|กลาง|คืน|หรือ|อยู่|คน|เดียว|หนู|ก็|จะ|คิด|ถึง|เรื่อง|ต่างๆ|แล้ว|ก็|ร้องไห้|จน|หนู|รู้สึก|ว่า|ไม่|น่า|เกิด|มา|น่า|จะ|ตาย|ไป|พ้น|ๆ|ซะ|หนู|เคย|กรีด|แขน|แขวน|คอ|กิน|ยา|กิน|น้ำ|ยา|ล้าง|ห้องน้ำ|มา|แล้ว|แต่|มัน|ไม่|เคย|สำเร็จ|หนู|เบื่อ|ชีวิต|ตัว|เอง|มาก|ๆ|หนู|ไร้|ค่า|หนู|อยาก|ตาย|หนู|คิด|ว่า|หนู|ไม่มี|คุณค่า|อะไร|ที่|จะ|ทำ|ให้|ใคร|มา|ร้องไห้|ถ้า|หนู|ตาย|ไป|
392. รู้สึก|เหนื่อย|กับ|ปัญหา|มาก|อยาก|หา|ที่|ระบาย|ก็|ไม่|รู้|จะ|ระบาย|ให้|ใคร|ฟัง|รู้สึก|ว่า|โดดเดี่ยว|ไม่มี|ความ|สุข|กับ|ชีวิต|รู้สึก|ว่า|ไม่ว่า|จะ|อยู่|บ้าน|หรือ|โรง|เรียน|ก็|ไม่มี|ใคร|ที่|รู้สึก|ว่า|อยู่|ด้วย|แล้ว|สบายใจ|มัน|เครียด|จน|บางที|เหมือน|เครียด|จน|มี|ใคร|มา|บีบ|หัว|เอา|ไว้|เลย|เคย|คิด|จะ|ทำร้าย|ตัว|เอง|อยู่|บ้าง|เพราะ|มัน|เครียด|มาก|ไม่|รู้|ว่า|ถ้า|เครียด|ไป|แบบ|นี้|อีก|หน่อย|จะ|เป็น|พวก|โรค|จิต|หรือ|เปล่า|พยายาม|จะ|ปล่อย|วาง|แล้ว|แต่|ก็|หยุด|ไม่ได้|เผลอ|จะ|ทำร้าย|ตัว|เอง|อยู่|เรื่อย|
393. มี|เรื่อง|เครียด|ตลอด|เวลา|รู้สึก|อยาก|ตาย|ทุก|วัน|เวลา|เครียด|จะ|ทำร้าย|ตัว|เอง|
394. เหตุการณ์|เมื่อ|4|ปี|ที่|แล้ว|ทำ|ให้|ฝังใจ|ตลอด|คิด|ฆ่าตัวตาย|บ่อย|เพราะ|ผิด|หวัง|อะไร|หลาย|ๆ|อย่าง|ทำ|ให้|ไม่|อยาก|มี|ชีวิต|อยู่|ควบคุม|ตัว|เอง|ไม่ได้|สมอง|คิด|ทำ|งาน|อยู่|ตลอด|เวลา|เห็น|ผี|เห็น|ภาพ|หลอน|บ่อย|จน|แยก|ไม่|ออก|ตอน|ที่|คิด|ฆ่าตัวตาย|เหมือน|มี|เสียง|สั่ง|ให้|ทำ|
395. รู้สึก|เศร้า|ท้อแท้|เบื่อ|และ|สามารถ|ร้องไห้|ได้|กับ|เรื่อง|ง่าย|ๆ|มัน|รู้สึก|เหนื่อย|ไม่|อยาก|ทำ|อะไร|เลย|แค่|มี|อะไร|มา|กระทบ|จิตใจ|ก็|รู้สึก|เศร้า|แอบ|ร้องไห้|อยาก|อยู่|คน|เดียว|แต่|บาง|ครั้ง|อยู่|คน|เดียว|แล้ว|เหงา|ก็|ร้องไห้|อีก|รู้สึก|ว่า|ไม่มี|ใคร|เลย|ใน|ชีวิต|บาง|ครั้ง|ก็|หงุดหงิด|ง่าย|อารมณ์|เสีย|ต้องการ|เอา|ชนะ|ต้องการ|เรียกร้อง|ความ|สนใจ|ประชด|แต่|สิ่ง|ที่|ทำ|ให้|ทุกข์|มาก|คือ|ชอบ|คิด|มาก|ชอบ|ร้องไห้|เอง|แบบ|ไร้|สาระ|บ่อย|ๆ|เคย|คิด|จะ|ผูกคอ|ตาย|บ่อย|ๆ|รู้สึก|ว่า|คน|รอบ|ข้าง|ทำ|อะไร|ไม่|ถูกใจ|สัก|อย่าง|
396. ก่อนหน้า|นี้|หนู|มี|อาการ|คิด|ฟุ้งซ่าน|ไม่มี|สมาธิ|ทำ|อะไร|ไม่ได้|เลย|นอน|ไม่|หลับ|บางที|ก็|อยาก|ร้องไห้|แบบ|ไม่มี|สาเหตุ|คิด|ว่า|ตัว|เอง|ไร้|ค่า|มี|ชีวิต|อยู่|ไป|ก็|ไร้|ประโยชน์|ไม่|อยาก|คุย|หรือ|ยุ่ง|กับ|ใคร|ทั้งนั้น|แม้|กระทั่ง|เพื่อน|สนิท|หรือ|คน|ใน|ครอบครัว|รู้สึก|ไม่มี|ใคร|เข้าใจ|และ|อยู่|ตัว|คน|เดียว|มา|ตลอด|อยาก|ตาย|ตลอด|เวลา|คิด|หา|วิธี|ฆ่าตัวตาย|ต่างๆนาๆ|เป็น|แบบ|นี้|มา|ราว|ๆ|4|สัปดาห์|แล้ว|ก็|หาย|ไป|ตอน|
397. อายุ|14|ปี|เป็น|ลูกหลง|รู้สึก|ไม่|เป็น|ที่รัก|ของ|คน|ใน|บ้าน|มี|การ|ทำร้าย|ร่างกาย|คิด|ฆ่าตัวตาย|
398. เริ่ม|คิด|อยาก|ตาย|หนี|ปัญหา|จริง|ๆ|ประมาณ|1|เดือน|ที่|ผ่าน|มา|ผม|ถูก|ทาง|บ้าน|กดดัน|จาก|ทุก|เรื่อง|ได้|รับ|คำ|พูด|ที่|แย่|จาก|คน|ใน|ครอบครัว|มา|นาน|มาก|ผม|รู้สึก|ผิด|หวัง|กับ|ชีวิต|มาก|เครียด|นอน|หลับ|บ้าง|ไม่|หลับ|บ้าง|อ่อนเพลีย|กิน|น้อย|บ้าง|มาก|บ้าง|เฉย|ๆ|กับ|ทุก|เรื่อง|ที่|เคย|ชอบ|ไม่|สะดวก|ที่|จะ|ออก|สังคม|ชอบ|ออก|ไป|ใน|ที่|ๆ|ไม่มี|คน|พลุกพล่าน|เช่น|ป่า|ชอบ|สันโดษ|มัน|รู้สึก|ท้อแท้|และ|ผิด|หวัง|กับ|ชีวิต|ครับ|จน|ทำ|ให้|ผม|กลับ|มา|ใช้|สาร|เสพ|ติด|ทั้งๆที่|ผม|เลิก|มา|เป็น|เวลา|6|ปี|ได้|แล้ว|ครับ|แต่|ผม|ไม่|ดื่ม|สุรา|ล่าสุด|เมื่อ|ไม่|กี่|วัน|ที่|ผ่าน|มา|ผม|คิด|ที่|จะ|ฆ่าตัวตาย|แต่|ลูก|ตัว|น้อย|ของ|ผม|ทำ|ให้|ผม|ฉุก|คิด|ขึ้น|มา|ได้|ความ|คิด|ที่|จะ|ฆ่าตัวตาย|เกิด|ขึ้น|บ่อย|และ|ถี่|มาก|ครับ|ผม|คิด|เรื่อง|ความ|ตาย|บ่อย|ๆ|พูด|สั่ง|เสีย|กับ|แฟน|บ่อย|ๆ|ดู|โซเชียล|เกี่ยว|กับ|การ|ตาย|การ|ฆ่าตัวตาย|ทุก|วัน|ครับ|ตอน|นี้|ผม|สับสน|ไป|หมด|เมื่อ|วาน|ผม|ได้|บอก|กับ|แฟน|ของ|ผม|แล้ว|ว่า|ตอน|นี้|ผม|กำลัง|เผชิญ|กับ|ปัญหา|นี้|อยู่|แฟน|ผม|เค้า|รับ|รู้|ว่า|ผม|ถูก|ทาง|บ้าน|ผม|เอง|กดดัน|และ|ตำหนิ|ใน|ทาง|ที่|ไม่|ดี|มา|ตลอด|ผม|ควร|จะ|ต้อง|ทำ|อย่าง|ไร|ครับ|ผม|หา|ทาง|ออก|ไม่ได้|เลย|มืดแปดด้าน|หัว|สมอง|คิด|ลบ|ตลอด|
399. อายุ|13|ค่ะ|หนู|รู้สึก|ท้อ|ไป|หมด|หนู|เครียด|กับ|ปัญหา|รอบ|ด้าน|เครียด|เรื่อง|เรียน|เรื่อง|แม่|เรื่อง|อะไร|หลาย|อย่าง|หนู|รู้สึก|แย่|หนู|ชอบ|จำ|คำ|ที่|เพื่อน|ว่า|ครู|ว่า|จำ|อะไร|แย่|ๆ|หมด|ชอบ|นอน|อยู่|ใน|ห้อง|คน|เดียว|ชอบ|เก็บตัว|ไม่|อยาก|ออก|จาก|บ้าน|ไม่|ชอบ|ออก|จาก|บ้าน|พอ|มา|ถึง|ตอน|นี้|หนู|รู้สึก|แย่|ไป|หมด|ใน|หัว|หนู|ตอน|นี้|หนู|คิด|เเต่|เรื่อง|ลบ|ๆ|หนู|ไม่|เคย|ร้องไห้|ระบาย|เรื่อง|นี้|ให้|ใคร|หนู|เพียง|เเต่|วาด|รูป|ระบาย|ใน|สมุด|กลับ|มา|จาก|บ้าน|หนู|ก็|ร้องไห้|ทุก|วัน|เวลา|เมื่อ|หลาย|วัน|ที่|แล้ว|หนู|เริ่ม|ชก|กำแพง|แล้ว|ช่วง|นี้|หนู|ไป|โรง|เรียน|หนู|ไม่|รู้|เป็น|อะไร|หนู|ไม่ได้|คิด|อะไร|แต่|ทำไม|ความ|คิด|นี้|เข้า|มา|ใน|หัว|หนู|ว่า|ปัญญาอ่อน|โง่|อยู่|ไป|ก็|ไม่มี|อะไร|ดี|หนู|ไม่|อยาก|เป็น|แบบ|นี้|หนู|อยาก|มี|ความ|สุข|หนู|ไม่|อยาก|มา|นอน|ร้องไห้|เก็บตัว|แบบ|นี้|ทุก|วัน|
400. อายุ|23|ปี|เมื่อ|ก่อน|เป็น|คน|ร่าเริง|ยิ้ม|ง่าย|ต่อมา|มี|ปัญหา|กับ|ครอบครัว|ถึง|ขึ้น|กรีด|ข้อ|มือ|ฆ่าตัวตาย|แต่|มี|คน|ช่วย|ไว้|จาก|นั้น|มา|ทำ|ให้|ไม่|อยาก|คุย|กับ|ใคร|อยาก|อยู่|คน|เดียว|ร้องไห้|บ่อย|เก็บ|ทุก|คำ|พูด|ของ|คน|อื่น|มา|คิด|แล้ว|ก็|ร้องไห้|คน|เดียว|ขี้|น้อยใจ|พูด|นิดเดียว|ก็|ร้อง|มี|เรื่อง|ใน|หัว|ให้|คิด|ตลอด|ชอบ|อยู่|คน|เดียว|อยาก|หลับ|ไป|แล้ว|ไม่|ตื่น|อยาก|ฆ่าตัวตาย|ตลอด|เวลา|เมื่อ|อาทิตย์|ที่|ผ่าน|มา|เก็บ|คำ|พูด|คน|อื่น|มา|คิด|แล้ว|ก็|ร้องไห้|คน|เดียว|แล้ว|ก็|กรีด|ข้อ|มือ|ตัว|เอง|พร้อม|กับ|กิน|ยา|ฆ่าตัวตาย|แต่|พี่|สาว|มา|เห็น|ก่อน|ต่อจาก|นั้น|มา|ก็|ไม่|คุย|กับ|ใคร|ใน|บ้าน|อีก|เลย|