**1.อาการของโรคซึมเศร้า**

ผู้เป็นโรคซึมเศร้ามักมีอาการดังต่อไปนี้ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์

* เก็บตัว แยกตัวออกจากสังคม
* รู้สึกเศ้รา ท้อแท้ และสิ้นหวัง
* รู้สึกตนเองไร้ค่า
* รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา
* ขาดความสนใจหรือความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมต่างๆ
* เคลื่อนไหวช้างลงหรือกระสับกระส่าย
* เหนื่อยและอ่อนเพลียตลอดเวลา
* ขาดสมาธิ ความสามารถในการคิดและการตัดสินใจน้อยลง
* เบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากขึ้น
* นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ
* มีความคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย
* มีปัญหาในการทำงานและการใช้ชีวิตในสังคม

<https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/depression>

**2. อาการของโรคซึมเศร้า**

หากคุณสงสัยว่าตัวเองหรือคนใกล้ชิดเป็นโรคซึมเศร้า ให้สังเกตอาการดังต่อไปนี้ หากมีอย่างน้อย 5 อย่างหรือมากกว่าติดต่อกันอย่างน้อย 14 วันและมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบทั้งวัน ถือว่าเข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้า

1. มีอารมณ์ซึมเศร้า (เด็กหรือวัยรุ่นอาจมีอาการหงุดหงิด โกรธง่าย)
2. เบื่อ หมดความสนใจหรือความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ
3. นอนไม่หลับ หรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมาก
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป
6. รู้สึกไร้ค่า รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง
7. ไม่มีสมาธิหรือลังเลใจไปหมด
8. พูดช้า ทำอะไรช้าลงหรือกระวนกระวาย ไม่อยู่นิ่ง
9. มีความคิดอยากตาย คิดทำร้ายตัวเอง

<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/depression>

**3.** **อาการของโรคซึมเศร้า**

1. มีอารมณ์ซึมเศร้าแทบทั้งวัน (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)
2. ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมากแทบทั้งวัน
3. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน) หรือมีการเบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก
4. นอนไม่หลับ หรือหลับมากไป
5. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง
6. อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
7. รู้สึกตนเองไร้ค่า
8. สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด
9. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1017>

**4.** **อาการของโรคซึมเศร้า**

- มีอาการเศร้า

- มีความรู้สึกผิด

- ตำหนิตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า

- ท้อแท้สิ้นหวัง หมดกำลังใจ หมดความ สนใจในสิ่งต่างๆ รอบตัว

- ความคิดจะช้าลง ขาด ความเชื่อมั่นในตนเอง และมีอาการทางกาย ร่วมด้วย เช่นน้ำหนักลด ท้องผูก เบื่ออาหาร นอน ไม่หลับ

<http://journal.hcu.ac.th/pdffile/jn1938/%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%209.pdf>

**5.อาการของโรคซึมเศร้า**

1. เบื่อ ไม่สนใจอยากท าอะไร
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้
3. หลับยาก หรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป
4. เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง
5. เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่า ตัวเองล้มเหลว หรือท าให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง
7. สมาธิไม่ดีเวลาท าอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุหรือท างานที่ต้องใช้ความตั้งใจ
8. พูดช้า ท าอะไรช้าลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่ง ได้เหมือนที่เคยเป็น
9. คิดท าร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี

<http://www.thaidepression.com/www/news54/CPG-MDD-GP.pdf>

**6. อาการของโรคซึมเศร้า**

1. โรคซึมเศร้ามีอาการรู้สึกเศร้าใจ หม่นหมอง หงุดหงิด หรือรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ
2. ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง หรือสิ่งที่เคยให้ความสนุกสนานในอดีต
3. น้ำหนักลดลง หรือเพิ่มขึ้น ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป
4. นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินกว่าปกติ
5. คนที่เป็นโรคซึมเศร้า จะรู้สึกผิด สิ้นหวัง หรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
6. ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ความจำแย่ลง
7. อ่อนเพลีย เมื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง
8. กระวนกระวาย ไม่อยากทำกิจกรรมใดๆ
9. คิดถึงแต่ความตาย และอยากที่จะฆ่าตัวตาย

<https://www.sanook.com/health/721/>

7. **อาการของโรคซึมเศร้า**

1.มีอารมณ์เศร้า หดหู่ วิตกกังวล

2. มีความรู้สึกว่าตนไร้ค่า

3.รู้สึกโดดเดี่ยว สิ้นหวัง

4. หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย

<https://www.pobpad.com/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2>

**8.** **อาการของโรคซึมเศร้า**

1. รู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีค่า ว่างเปล่า ไม่รู้ว่าจะทำอะไรต่อไปหรือทำไปเพื่ออะไร
2. รู้สึกเศร้า หรือ ในเด็กและวัยรุ่นอาจรู้สึกหงุดหงิดง่าย [กระสับกระส่าย](https://www.honestdocs.co/loratadine-antihistamine) หรือกระวนกระวายใจอยู่บ่อย ๆ
3. หมดความสนใจในกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่เคยชื่นชอบ เช่น รู้สึกเบื่อหน่ายอาหารโปรด
4. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นเร็วมาก เนื่องมาจากนิสัยการกินที่เปลี่ยนไป
5. นอนไม่หลับติดต่อเป็นเวลานาน หรือนอนนานผิดปกติ
6. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
7. ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ทำได้เลย บางครั้งก็แสดงอาการหลงๆ ลืมๆ และใช้เวลานานในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ
8. คิด พูด และทำงานเร็วขึ้นหรือช้าลง
9. รู้สึกอยากฆ่าตัวตาย พยายามฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตัวเอง

<https://www.honestdocs.co/most-common-psychiatric-disorders#section-4>

**9. อาการของโรคซึมเศร้า**

1. รู้สึกเศร้า เบื่อ ท้อแท้ หรือหงุดหงิดง่ายอย่างต่อเนื่อง
2. เลิกสนใจสิ่งที่เคยชอบมากๆ หรือไม่อยากทำสิ่งที่เคยชอบทำ
3. พฤติกรรมการกินเปลี่ยนไป กินมากไป กินน้อยไป จนทำให้น้ำหนักขึ้นหรือลงผิดปกติ
4. จากที่เคยหลับง่ายก็หลับยากขึ้น หรือไม่ก็นอนมากเกินไป
5. มีอาการกระวนกระวายหรือเฉื่อยชาที่แสดงออกให้เห็นชัด
6. รู้สึกหมดเรี่ยวแรง ไม่มีพลัง ไม่อยากลุกขึ้นมาทำอะไรเลย
7. รู้สึกไร้ค่าหรือรู้สึกผิด โทษตัวเองในทุกๆ เรื่อง
8. ไม่มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ มีปัญหาเรื่องการคิดหรือตัดสินใจ
9. คิดถึงความตายหรืออยากตาย หรืออยากฆ่าตัวตายบ่อยๆ

<https://www.phyathai.com/article_detail/2876/th/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2_%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%AE%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%84%E0%B8%9B%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87>

**10.**  **อาการของโรคซึมเศร้า**

1. มีอารมณ์ซึมเศร้า (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)
2. ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่าง ๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
3. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน) หรือมีการ เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก
4. นอนไม่หลับ หรือหลับมากไป
5. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง  
   - อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
6. รู้สึกตนเองไร้ค่า
7. สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด
8. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

<https://health.kapook.com/view3241.html>

**11.อาการของโรคซึมเศร้า**

1. **มีอารมณ์ซึมเศร้า (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)**
2. **ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่าง ๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก**
3. **น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน) หรือมีการเบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก**
4. **นอนไม่หลับ หรือหลับมากไป**
5. **กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง**
6. **อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง**
7. **รู้สึกตนเองไร้ค่า**
8. **สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด**
9. **คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย  
   \* ต้องมีอาการในข้อ 1 หรือ 2 อย่างน้อย 1 ข้อ**

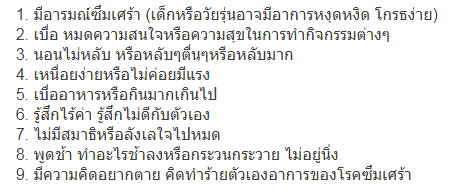
<http://www.smartteen.net/main/index.php?mode=maincontent&group=90&id=827&date_start=&date_end=>

**12.อาการของโรคซึมเศร้า**

1.อารมณ์ซึมเศร้า หงุดหงิด ก้าวร้าว  
2.ขาดความสนใจในสิ่งรอบข้าง  
3.สมาธิเสีย คือ ไม่ค่อยมีสมาธิเวลาทำสิ่งต่าง ๆ  
4.รู้สึกอ่อนเพลีย  
5.เชื่องช้า ทำอะไรก็เชื่องช้าไปหมด  
6.รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง  
7.นอนมากขึ้นหรือน้อยลง  
8.ตำหนิตัวเอง  
9.ฆ่าตัวตาย

<https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2-%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A2-%E0%B8%A0%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%80/>

**13.อาการของโรคซึมเศร้า**



<https://www.mandarin-clinic.com/%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B/>

**13.อาการของโรคซึมเศร้า**

อาจมีอารมณ์เศร้า หดหู่ วิตกกังวล มีความรู้สึกว่าตนไร้ค่า โดดเดี่ยว สิ้นหวัง หงุดหงิดง่าย ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะมีความรุนแรงและคงอยู่ยาวนานกว่าปกติ ทั้งยังสามารถส่งผลกระทบทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนล้าตลอดเวลา เจ็บปวดตามร่างกาย นอนหลับยากหรือหลับมากเกินไป หรือมีพฤติกรรมแยกตัวจากสังคม ไม่มีสมาธิ ทำงานไม่ได้ หมดความสนใจในเรื่องที่เคยชอบ ไปจนถึงการคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเองได้

<http://rafaellyrc.blogspot.com/2018/09/blog-post.html>

**14.อาการของโรคซึมเศร้า**

1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป

2.ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

3.พฤติกรรมการนอนเปลี่ยนไป

4.ไม่มีความสุขกับปัจจุบัน  
5.หมกมุ่นคิดแต่ด้านลบ

6.มีความคิดอยากฆ่าตัวตายอยู่ตลอดเวลา

<https://mgronline.com/infographic/detail/9610000052029>

**15.อาการของโรคซึมเศร้า**

* รู้สึกเศร้าใจ หม่นหมอง หงุดหงิด หรือรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ
* ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง หรือสิ่งที่เคยให้ความสนุกสนานในอดีต
* น้ำหนักลดลง หรือเพิ่มขึ้น ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป
* นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินกว่าปกติ
* รู้สึกผิด สิ้นหวัง หรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
* ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ความจำแย่ลง
* อ่อนเพลีย เมื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง
* กระวนกระวาย ไม่อยากทำกิจกรรมใดๆ
* คิดถึงแต่ความตาย และอยากที่จะฆ่าตัวตาย

<http://new.smartteen.net/infographic/172>

**16.อาการของโรคซึมเศร้า**

- ไม่อยากไปทำงาน

- ไม่รับผิดชอบเรื่องส่วนตัว

- ทำอะไรไม่ได้เลย ไม่กินข้าว ทุกอย่างเละเทะไปหมด

- พูดจาไม่ค่อยรู้เรื่อง มองอะไรก็แย่ไปหมด

- จิตใจห่อเหี่ยวหดหู่มากๆ

<https://medium.com/@sureewanngaongam/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%97%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2-f69168c5125e>

**17.อาการของโรคซึมเศร้า**

1.มีอารมณ์ซึมเศร้า

2.ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก

3.น้ำหนักลดลง หรือเพิ่มขึ้นมาก เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก

4.นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป

5.กระวนกระวายอยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง

6.อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง

7.รู้สึกตนเองไร้ค่า

8.สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด

9.คิดเรื่องการตาย หรือคิดอยากตาย

<https://news.thaipbs.or.th/content/268828>

**18.อาการของโรคซึมเศร้า**

1) อารมณ์เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอยทั้งที่ตัวเองรู้สึกหรือคนอื่นก็สังเกตเห็น  
2) เบื่อ ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม  
    และมีอาการเหล่านี้รวมกันอย่างน้อย 5 อาการ ได้แก่  
1) เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป  
2) หลับยาก หลับๆตื่นๆ หรือหลับมากไป  
3) คิดช้าพูดช้า ทำอะไรช้าลง หรือหงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้  
4) รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยใจ ไม่มีแรง  
5) รู้สึกตนเองไร้ค่า  
6) สมาธิ ความคิดอ่านช้าลง  
7) คิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง

<http://www.prdmh.com/%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95/%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95/872-%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B9%83%E0%B8%88-%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2.html>

**19.อาการของโรคซึมเศร้า**

1.เศร้า หดหู่ ซึม 2.สะเทือนใจง่าย 3.เบื่อหน่าย 4.นอนไม่หลับ 5.หงุดหงิด อารมณ์รุนแรง 6. ไม่มั่นใจในตัวเอง 7.มีความคิดอยากตาย

<https://www.tnnthailand.com/content/17624>

**20.อาการของโรคซึมเศร้า**

**1. ความคิดด้านลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น**

**2. รู้สึกไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีพลังงานในชีวิต**

**3. รู้สึกแย่กับตนเอง**

**4. ขาดความมั่นใจไม่กล้าตัดสินใจ**

**5. ไม่มีสมาธิ หลงลืมง่าย**

<https://www.lovecarestation.com/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%84%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%A3%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%A3-%E0%B8%9E%E0%B8%B9%E0%B8%94%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%9B%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2/>

**21.อาการของโรคซึมเศร้า**

1. หงุดหงิด ก้าวร้าว

2. ขาดความสนใจสิ่งรอบข้าง

3. ไม่ค่อยมีสมาธิเวลาทำสิ่งต่างๆ

4. รู้สึกอ่อนเพลีย เชื่องช้า

5. รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง

6. ตำหนิตัวเอง

7. นอนมากขึ้นหรือน้อยลง

8. คิดฆ่าตัวตาย

<https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/9f8e517a-5ff6-e611-80dc-00155dddb706?ReportReason=2>

**22.อาการของโรคซึมเศร้า**

- เบื่อไม่สนใจทำอะไร

- เศร้า ท้อแท้ ไม่สบายใจ

- เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป

- หลับยาก

- ทำอะไรช้าลง

- อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง

- ไม่มีสมาธิ

- รู้สึกไร้ค่า และทำร้ายตัวเอง

<https://news.thaipbs.or.th/content/268858>

**23.อาการของโรคซึมเศร้า**

มีอารมเศร้า หมดความสนใจสิ่งขอบข้าง กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีสมาธิ รู้สึกผิด มีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง

<https://www.thairath.co.th/infographic/1560>

**24.อาการของโรคซึมเศร้า**

มักรู้สึกสิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกผิด รู้สึกตัวเองไร้ค่าไม่มีความหมาย และคิดว่าไม่มีทางเยียวยาได้ ในที่สุดก็จะคิดทำร้ายตัวเอง คิดถึงแต่เรื่องความตาย และพยายามที่จะฆ่าตัวตาย ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายหลับมากเกินไป บางคนเบื่ออาหารทำให้น้ำหนักลด

<https://www.manarom.com/blog/depression_disorder.html>

**25.อาการของโรคซึมเศร้า**

**- ภาวะซึมเศร้า เป็นความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ เซ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม  
- ถ้าไม่รีบรักษา... ซึมเศร้า...จะเป็นมากขึ้น รุนแรงขึ้น ถ้าซึมเศร้าอยู่เกือบทั้งวันเป็นติดต่อกันจนถึง 2 สัปดาห์ จะมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า  
- ภาวะซึมเศร้าจะเป็นนานเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค....แต่รักษาหายได้..  
- การรักษาต้องใช้เวลานาน อย่างน้อย 6-9 เดือน สิ่งจาเป็นที่สุดคือ การดูแลด้วยความตั้งใจและอดทน จากเพื่อน ครอบครัว และคนใกล้ชิด ... จะช่วยให้ภาวะซึมเศร้าหายเร็วขึ้น  
- ความเครียดทำให้ภาวะซึมเศร้าเป็นมากขึ้น**

**25.อาการของโรคซึมเศร้า**

* รู้สึกไร้เรี่ยวแรง อ่อนเพลีย หมดพลังงาน ไม่สดชื่น
* ซึมเศร้า เก็บตัว เสียใจง่าย ร้องไห้ง่าย
* เหนื่อยหน่าย เบื่อ ท้อแท้ สิ้นหวัง
* ครุ่นคิด วิตกกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ ฟุ้งซ่าน มองโลกในแง่ร้าย
* ไม่มีความสุขในชีวิต ไม่มีอารมณ์ขัน ไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกดีหรือผ่อนคลาย
* รู้สึกผิดหวัง ว่างเปล่า โดดเดี่ยว ไร้ค่า มีความคิดอยากตายหรืออยากฆ่าตัวตาย
* มีปัญหาเกี่ยวกับความจำ ไม่สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ ไม่มีสมาธิในการทำสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วง
* ทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลงมาก ไม่อยากทำอะไร
* มีปัญหาในการนอน นอนไม่หลับ นอนมากหรือน้อยเกินไป
* มีปัญหาด้านการกิน กินอาหารปริมาณมากหรือน้อยจนเกินพอดี
* มีแนวโน้มใช้สารเสพติด

<https://www.pobpad.com/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%84%E0%B8%9A%E0%B9%82%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%8C>

**26.อาการของโรคซึมเศร้า**

1) เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป   
2) หลับยาก หลับๆตื่นๆ หรือหลับมากไป   
3) คิดช้าพูดช้า ทำอะไรช้าลง หรือหงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้   
4) รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยใจ ไม่มีแรง   
5) รู้สึกตนเองไร้ค่า   
6) สมาธิ ความคิดอ่านช้าลง   
7) คิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง อาการเหล่านี้เป็นอยู่เกือบทั้งวัน เป็นติดต่อกันจนถึง 2 สัปดาห์ และทำกิจวัตรประจำวัน เข้าร่วมกิจกรรมด้านสังคม ทำหน้าที่การงานไม่ได้เหมือนเดิม หรือมีความทุกข์ทรมานใจอย่างเห็นได้ชัด

<http://www.chiangmairam.com/news_detail/215>

**27.อาการของโรคซึมเศร้า**

* มีอารมณ์หดหู่มากที่สุดในช่วงวันโดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนเช้า
* มีความเมื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย
* มีความรู้สึกของไร้ค่าหรือความรู้สึกผิดเกือบทุกวัน
* ขาดสมาธิ ความสามรถในการตัดสินใจลดลง
* Insomnia (นอนไม่หลับ นอนหลับยาก) หรือ hypersomnia (นอนมากเกินไป) เกือบทุกวัน
* ขาดความกระตือรือร้น และขาดความสนใจในกิจกรรมที่ตนเองเคยสนใจย่างเห็นได้ชัด
* ความคิดที่เกิดขึ้นจากการเสียชีวิตหรือการฆ่าตัวตาย (ไม่เพียง แต่กลัวตาย)
* มีความรู้สึกหรือความคิดว่าไม่อยากมีตัวตน อยากตาย หรืออยากฆ่าตัวตาย
* น้ำหนักลดลงอย่างเห็นได้ชัด หรือน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น

<http://www.thaimd.com/health-a-z/depression-%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2/>

**28.อาการของโรคซึมเศร้า**

1. รู้สึกเศร้าใจ หม่นหมอง หงุดหงิด หรือรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ
2. ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง หรือสิ่งที่เคยให้ความสนุกสนานในอดีต
3. น้ำหนักลดลง หรือเพิ่มขึ้น ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป
4. นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินกว่าปกติ
5. รู้สึกผิด สิ้นหวัง หรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
6. ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ความจำแย่ลง
7. อ่อนเพลีย เมื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง
8. กระวนกระวาย ไม่อยากทำกิจกรรมใดๆ
9. คิดถึงแต่ความตาย และอยากที่จะฆ่าตัวตาย

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-0924>

**29.อาการของโรคซึมเศร้า**

* อาการ[วิตกกังวล](https://www.honestdocs.co/generalised-anxiety-disorder)
* อาการตื่นเต้น กระสับกระส่าย
* [โรคย้ำคิดย้ำทำ](https://www.honestdocs.co/what-is-ocd) (OCD)
* โรคกลัวการเข้าสังคม
* [โรคไบโพลาร์](https://www.honestdocs.co/understanding-bipolar)หรือโรคอารมณ์สองขั้ว
* โรคเครียดหลังเกิดเหตุสะเทือนใจ (PTSD)
* [โรคสมาธิสั้น](https://www.honestdocs.co/adhd) (ADHD)
* โรคการกินผิดปกติ
* อาการปัสสาวะรดที่นอน
* อาการปวดประสาทจากพยาธิสภาพในระบบประสาท (Neuropathy pain)
* กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ เอ็น และเนื้อเยื่ออ่อน (Fibromyalgia)
* อาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย
* อาการก่อนมีประจำเดือน
* อาการลมพิษเรื้อรัง

<https://www.honestdocs.co/types-of-antidepressants>

**30.อาการของโรคซึมเศร้า**

โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

ปวดข้อเข่าอย่างรุนแรง

มีปัญหาเกี่ยวกับร่างกาย

ไม่ค่อยมีแรง

พูดบ่นเกี่ยวกับการไม่มีพลังใจ

<https://younghappy.com/depression/>

**31.อาการของโรคซึมเศร้า**

สิ้นหวัง โกรธง่าย รู้สึกผิด รู้สึกไร้ค่า คิดถึงแต่เรื่องความตาย หงุดหงิด นอนไม่หลับ สนใจสิ่งต่างๆลดลง

<http://www.thaitribune.org/contents/detail/377?content_id=28781&rand=1507432631>

**32.อาการของโรคซึมเศร้า**

* มีอารมณ์ที่ซึมเศร้าลง ร้องไห้บ่อยๆ
* เก็บตัวมากขึ้น ไม่พูดไม่จา
* เฉื่อยชา เซื่องซึม เบื่อหน่าย
* รู้สึกไร้ค่า
* บางรายอาจมีอารมณ์หงุดหงิด
* ไม่มีความสุขความเพลิดเพลินเมื่อทำกิจกรรมที่ชอบ
* ไม่หิว น้ำหนักลดลง หรือในทางกลับกันคือทานอาหารมากเกินไป
* นอนไม่หลับ แต่บางรายก็มีอาการนอนทั้งวันแทน เเละท่าทางในการนอนเปลี่ยนไป อาจกระสับกระส่ายมากขึ้น
* เบื่อหน่ายกิจกรรมที่เคยชอบทำ

<https://www.parentsone.com/depression-in-kid-and-psychiatrist/>

**33.อาการของโรคซึมเศร้า**

1.มีอารมณ์ซึมเศร้า เห็นอะไรก็หม่นหมอง

2.ขาดความสนใจ ความชอบในกิจกรรมต่าง ๆ

3.เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมากขึ้น น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก

4.นอนไม่หลับ หรือนอนนานกว่าปกติ

5.เคลื่อนไหวหรือพูดจาช้ากว่าปกติ

6.มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า

7.ไม่มีสมาธิ ความจำแย่ลง

8.มีความสนใจเรื่องเพศลดลงหรือมากขึ้น

9.เจ็บปวดตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ

10.มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเอง

<http://www.thaismartsme.com/%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2-%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%A3/>

**34.อาการของโรคซึมเศร้า**

รู้สึกซึมเศร้า กังวล อยู่ตลอดเวลา หงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย รู้สึกสิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม   นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายหลับมากเกินไป  
 <https://talung.gimyong.com/index.php?topic=260505.0>

**35.อาการของโรคซึมเศร้า**

* มีอารมณ์หดหู่มากที่สุดในช่วงวันโดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนเช้า
* มีความเมื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย
* มีความรู้สึกของไร้ค่าหรือความรู้สึกผิดเกือบทุกวัน
* ขาดสมาธิ ความสามรถในการตัดสินใจลดลง
* Insomnia (นอนไม่หลับ นอนหลับยาก) หรือ hypersomnia (นอนมากเกินไป) เกือบทุกวัน
* ขาดความกระตือรือร้น และขาดความสนใจในกิจกรรมที่ตนเองเคยสนใจย่างเห็นได้ชัด
* ความคิดที่เกิดขึ้นจากการเสียชีวิตหรือการฆ่าตัวตาย (ไม่เพียง แต่กลัวตาย)
* มีความรู้สึกหรือความคิดว่าไม่อยากมีตัวตน อยากตาย หรืออยากฆ่าตัวตาย
* น้ำหนักลดลงอย่างเห็นได้ชัด หรือน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น

<http://www.thaimd.com/health-a-z/depression-%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2/>

**36.อาการของโรคซึมเศร้า**

ไม่มีสมาธิ เบื่ออาหาร คิดช้า รู้สึกไร้ค่า คิดฆ่าตัวตาย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย

<http://medicalcenter.kmitl.ac.th/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2/>

**37.อาการของโรคซึมเศร้า**

มีอารมณ์ซึมเศร้า ไม่มีความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ นอนไม่หลับหลับยาก เหนื่อยง่ายไม่ค่อยมีแรง เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป รู้สึกไร้ค่า พูดช้าทำอะไรช้าลงหรือไม่อยู่นิ่ง

<https://misterban.com/gotcha/gotcha-%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2-%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B9%84%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%96-2/>

**38.อาการของโรคซึมเศร้า**

1. มีอารมณ์ซึมเศร้า บางคนอาจมีอารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว
2. ขาดความสนใจ ความชอบในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำ
3. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมากขึ้น น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก
4. นอนไม่หลับ หรือนอนนานกว่าปกติ
5. เคลื่อนไหวหรือพูดจาช้ากว่าปกติ รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยตลอดเวลา
6. มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า โดดเดี่ยว และมีความรู้สึกผิด
7. ไม่มีสมาธิ ความจำแย่ลง และขาดการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ
8. รอบเดือนผิดปกติ มีความสนใจเรื่องเพศลดลงหรือมากขึ้น
9. เจ็บปวดตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ
10. มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเอง

<https://www.manulife.co.th/ten-signs-and-symptoms-of-depression/>

**39.อาการของโรคซึมเศร้า**

1. อ่อนเพลีย
2. ขาดแรงจูงใจ
3. อารมณ์ร้าย มองโลกในแง่ลบ
4. เกิดความเครียดเรื้อรัง ไม่มีสมาธิ
5. ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง
6. มีปัญหากับที่บ้านหรือที่ทำงาน
7. ไม่มีเวลาดูแลตัวเอง
8. หมกมุ่นอยู่กับการทำงานแม้ว่าจะไม่ได้อยู่ที่ทำงานก็ตาม
9. มีความสุขน้อยลง
10. สุขภาพย่ำแย่

<https://health.kapook.com/view115801.html>

**40.** **อาการของโรคซึมเศร้า**

**1.กินอาหารได้น้อยมาก หรือแทบไม่กินเลย น้ำหนักลดลง**

**2.เบื่อหน่ายมาก อะไรที่เคยชอบก็ไม่อยากทำ/ไม่ค่อยสนใจ หรือไม่สนใจที่จะดูแลตัวเอง**

**3.ชวนไปไหนก็ไม่ค่อยอยากไป**

**4.ตอนกลางคืนนอนไม่ค่อยหลับ**

**5.พูดคุยน้อย ผู้ดูแลไม่ทราบว่าจะพูดอย่างไรให้ถูกใจ**

**6.มีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนฉียว**

**7.บ่นว่าไม่สบาย ปวดนั่นปวดนี่อยู่ตลอดเวลา ทั้งที่ตรวจแล้วไม่พบอะไรผิดปกติ**

**8.บ่นว่าตนเองเป็นภาระของลูกหลาน เบื่อตัวเองมาก รู้สึกว่าตนไร้ค่า มีความคิดอยากตายหรืออยากทำร้ายตัวเอง**

<https://www.thaihealth.or.th/Content/38947-%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%A3%20%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%B5%20%E2%80%9C%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E2%80%9D%20.html>

**41.อาการของโรคซึมเศร้า**

เศร้า หดหู่ ซึม สะเทือนใจง่าย เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ หงุดหงิด อารมณ์รุนแรง ไม่มั่นใจในตัวเอง และ มีความคิดอยากตาย

<https://www.tnnthailand.com/content/17624>

**42.อาการของโรคซึมเศร้า**

1) อารมณ์เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอยทั้งที่ตัวเองรู้สึกหรือคนอื่นก็สังเกตเห็น

2) เบื่อ ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม

และมีอาการเหล่านี้รวมกันอย่างน้อย 5 อาการ ได้แก่

1) เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป

2) หลับยาก หลับๆตื่นๆ หรือหลับมากไป

3) คิดช้าพูดช้า ทำอะไรช้าลง หรือหงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้

4) รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยใจ ไม่มีแรง

5) รู้สึกตนเองไร้ค่า

6) สมาธิ ความคิดอ่านช้าลง

7) คิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง อาการเหล่านี้เป็นอยู่เกือบทั้งวัน เป็นติดต่อกันจนถึง 2 สัปดาห์ และทำกิจวัตรประจำวัน เข้าร่วมกิจกรรมด้านสังคม ทำหน้าที่การงานไม่ได้เหมือนเดิม หรือมีความทุกข์ทรมานใจอย่างเห็นได้ชัด

<http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=343>

**43.อาการของโรคซึมเศร้า**

1.อาการเบื่อซึมไม่อยากทำอะไร

2.เศร้าท้อแท้ไม่สบายใจ

3. หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ หรือ หลับเยอะเกินไป

4.เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง

5.คิดอยากทำร้ายตัวเอง มีความคิดอยากตาย

6.ทำอะไรช้าลง หรือกระสับกระส่ายไม่นิ่ง

7.ไม่มีสมาธิทำอะไร

8.เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป

9. รู้สึกไม่ดีกับตนเอง คิดว่าตนเองล้มเหลว ทำให้คนรอบตัวผิดหวัง

<https://www.springnews.co.th/alive/lifestyle/550322>

**44.อาการของโรคซึมเศร้า**

1. อารมณ์ซึมเศร้า หงุดหงิด ไม่สดชื่น มีอาการเกือบตลอดวัน

2. ขาดความสนใจสิ่งรอบข้าง สิ่งที่เคยชอบ ก็ไม่สนใจ เบื่อหน่ายไปหมด

3. เบื่ออาหาร น้ำหนักลด กินน้อยลง หรือ บางคนอาจเป็นแบบตรงข้ามคือ กินจุมากขึ้น น้ำหนักเปลี่ยนแปลง ร้อยละ 5 ใน 1 เดือน

4. นอนไม่หลับ นอนได้น้อยลง หรือ บางคนตรงข้ามกลายเป็น นอนมากขึ้น นอนทั้งวัน

5. เชื่องช้า ทำอะไรก็เชื่องช้าไปหมด หรือ บางคนอาจเป็นตรงข้ามกระวนกระวายกว่าปกติ

6. รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีเรี่ยวมีแรง

7. ตำหนิตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า หรือ รู้สึกผิดง่ายกว่าปกติ  
อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ ที่พบได้มากในคนเป็นโรคซึมเศร้าค่ะ

8. สมาธิเสีย ทำอะไร ไม่ค่อยมีสมาธิ รู้สึกลังเล สงสัยมากขึ้นกว่าปกติ

9. คิดเรื่องการฆ่าตัวตาย หรือ อยากฆ่าตัวตาย  
ข้อนี้สำคัญมากค่ะ หากมีการพยายามฆ่าตัวตาย

<https://www.facebook.com/ThaiPsychiatricAssociation/photos/a.499791366791551.1073741828.483246708446017/560460384057982/?type=3&src=https://scontent-a-sin.xx.fbcdn.net/hphotos-xfp1/t31.0-8/10536505_560460384057982_6834933140728461008_o.jpg&smallsrc=https://scontent-a-sin.xx.fbcdn.net/hphotos-xap1/v/t1.0-9/10369569_560460384057982_6834933140728461008_n.jpg?oh%3Dfe9364122a10cc373c46bc96514ae830%26oe%3D548DDC3D&size=1940,1090&fbid=560460384057982>

**45.อาการของโรคซึมเศร้า**

1. มีอารมณ์ซึมเศร้า
2. ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
3. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมากเบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก
4. นอนไม่หลับหรือหลับมาก
5. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง
6. อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
7. รู้สึกตนเองไร้ค่า
8. สมาธิลดลง ใจลอยหรือลังเลใจไปหมด
9. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

<https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/630408>

**46.อาการของโรคซึมเศร้า**

- กินอาหารน้อย - เบื่อหน่าย - ไม่อยากออกไปไหน - รู้สึกไร้ค่า

- นอนไม่หลับ - หงุดหงิด ฉุนเฉียว - บ่นว่าไม่สบาย(ทั้งที่ไม่เป็นอะไร)

- พูดคุยน้อย

<https://www.the101.world/depression-and-ageing-society/>

**47.อาการของโรคซึมเศร้า**

1. อารมณ์เศร้า เบื่อท้อเกือบทั้งวัน เกือบทุกวัน  
2. ไม่ค่อยมีความสุขกับสิ่งที่เคยมีความสุข  
3. น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงชัดเจน  
4. นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป  
5. เคลื่อนไหวช้าลงหรือกระสับกระส่าย  
6. เหนื่อย เพลีย  
7. รู้สึกไร้ค่า  
8. มีปัญหาด้านสมาธิ ความจำ หรือการตัดสินใจ  
9. มีความคิดอยากตาย อยากฆ่าตัวตาย  
10. อาการที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความทุกข์ หรือก่อให้เกิดปัญหาในการเข้าสังคม หน้าที่การงาน

<http://www.fm91bkk.com/10-%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%95-%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2>

**48.อาการของโรคซึมเศร้า**

1.มีอารมณ์ซึมเศร้า หงุดหงิด โกรธง่าย  
2.หมดความสนใจ หรือ ความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ  
3.นอนไม่หลับ หรือ นอหลับมากขึ้น  
4.รู้สึกอ่อนเพลีย  
5.เบื่ออาหาร หรือ ทานอาหารมากขึ้น  
6.รู้สึกไร้ค่า ตำหนิตัวเอง  
7.ไม่ค่อยมีสมาธิเวลาทำสิ่งต่างๆ  
8.พูดช้า ทำอะไรช้าลง  
9.มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย หรือ มีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง

<https://news.mthai.com/webmaster-talk/713446.html>

**49.อาการของโรคซึมเศร้า**

-ผู้เป็นโรคซึมเศร้ามักมีอาการดังต่อไปนี้ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์  
-เก็บตัว แยกตัวออกจากสังคม  
-รู้สึกเศ้รา ท้อแท้ และสิ้นหวัง  
-รู้สึกตนเองไร้ค่า  
-รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา  
-ขาดความสนใจหรือความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมต่างๆ  
-เคลื่อนไหวช้างลงหรือกระสับกระส่าย  
-เหนื่อยและอ่อนเพลียตลอดเวลา  
-ขาดสมาธิ ความสามารถในการคิดและการตัดสินใจน้อยลง  
-เบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากขึ้น  
-นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ  
-มีความคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย  
-มีปัญหาในการทำงานและการใช้ชีวิตในสังคม

<https://www.bugaboo.tv/watch/462127>

**50.อาการของโรคซึมเศร้า**

### **1.อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป**

### **2.ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง**

### **3.พฤติกรรมการนอนเปลี่ยนไป**

### **4.ไม่มีความสุขกับปัจจุบัน**

### **5.หมกมุ่นคิดแต่ด้านลบ**

### **6.มีความคิดอยากฆ่าตัวตายอยู่ตลอดเวลา**

<https://goodlifeupdate.com/lifestyle/68541.html>

**ประเภทของโรคซึมเศร้า**

**มี 3 ประเภท**

**1. โรคซึมเศร้าแบบเมเจอร์ ดีเพรสชั่น**(Major Depression)

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าชนิดนี้ จะมีความผิดปกติที่มีอารมณ์ซึมเศร้านานกว่า 2 สัปดาห์ ผู้ที่ป่วยจะมีอาการเศร้าสลดอย่างมาก จนไม่มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยทำให้กลับมามีความสุขสดชื่นเหมือนเดิม ดังนั้นควรเริ่มรักษาแต่เนิ่นๆ จะช่วยไม่ให้โรคซึมเศร้าแบบนี้มีความรุนแรงขึ้น อีกทั้งยังลดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอีกด้วย

**อาการโรคซึมเศร้า depression**  
1. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้แก่  
- รู้สึกซึมเศร้า กังวล อยู่ตลอดเวลา  
- หงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย  
- อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย  
2. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด  
- รู้สึกสิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย  
- รู้สึกผิด รู้สึกตัวเองไร้ค่า ไม่มีทางเยียวยา  
- มีความคิดจะทำร้ายตัวเอง คิดถึงความตาย พยายามทำร้ายตัวเอง  
3. การเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้หรือการทำงาน  
- ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนุก งานอดิเรก หรือกิจกรรมที่เพิ่มความสนุกรวมทั้งกิจกรรมทางเพศ  
- รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีพลังงาน การทำงานช้าลง การงานแย่ลง  
- ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม การตัดสินใจแย่ลง  
4. การเปลี่ยนปลงทางพฤติกรรม  
- นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายหลับมากเกินไป  
- บางคนเบื่ออาหารทำให้น้ำหนักลด บางคนรับประทานอาหารมากทำให้น้ำหนักเพิ่ม  
- มีอาการทางกายรักษาด้วยยาธรรมดาไม่หายเช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง  
- ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแย่ลง

**2. โรคซึมเศร้าแบบดิสทีเมีย** (Dysthymia Depression)

ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าชนิดนี้ จะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าชนิดแรก แต่เป็นอย่างต่อเนื่องนานกว่า นั่นคือ จะมีอาการอย่างน้อย 2 ปี แต่มักจะนานกว่า 5 ปี อาการไม่รุนแรงถึงขนาดทำอะไรไม่ได้ เนื่องจากผู้ที่ป่วยจะมีอารมณ์ผิดปกติสลับไปด้วย

สำหรับอาการของโรคซึมเศร้าแบบ Dysthymia นี้ จะมีอาการซึมเศร้าแบบเรื้อรัง ร่วมกับมีความรู้สึกเบื่อๆ เซ็งๆ ติดต่อกันหลายปี เช่น 2 ปีที่ผ่านมา ไม่มีช่วงที่มีความสุขเลย ทว่ายังพอฝืนไปทำงาน ไปเรียนได้ ใช้ชีวิตปกติได้ แค่มีความรู้สึกที่ไม่ดีเกาะกินหัวใจอยู่ไม่หลุดสักที โดยผู้ป่วยจะมีอาการซ้ำซากอย่างนี้เป็นระยะเวลานานติดต่อกันเป็นเดือน เป็นปี หรือตลอดชีวิต อย่างไรก็ตาม อาจมีช่วงเวลาที่อาการหายเป็นปกติระยะสั้นๆ สลับบ้าง

สรุปแล้ว อาการซึมเศร้าแบบ Dysthymia มักไม่รุนแรงมากเหมือนในโรคซึมเศร้าประเภทอื่น และผู้ป่วยยังคงสามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน รวมถึงทำงานได้ตามปกติ

โรคนี้มีสาเหตุส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับความกระทบกระเทือนทางจิตใจในวัยเด็ก... ทั้งนี้ แต่ละคนมีปัจจัยที่ทำให้มีแนวโน้มที่จะป่วยได้ต่างกันออกไป หลักๆ ก็คือ

1. ผลจากพันธุกรรมในครอบครัว ที่มีโรคความผิดปกติทางอารมณ์ ทำให้มีแนวโน้มถ่ายโอนความผิดปกติของระดับสารเคมีในสมองได้ง่าย โดยสารเคมีเหล่านั้นได้แก่

· Serotonin: เบื่ออาหารรู้สึกไร้ค่า รู้สึกผิด อยากฆ่าตัวตาย  
· Dopamine: ไม่มีความสุข ไม่มีสมาธิ เบื่องานที่เคยชอบ  
· Norepinephrine: ไม่มีเรี่ยวแรง อ่อนเพลีย

2. โรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคของต่อมไร้ท่อ โรคเรื้อรัง

3. การได้รับ/ภาวะถอนจากสารหรือยาบางประเภท เช่น สุรา ยาลดน้ำหนัก

4. บุคลิกภาพ การปรับตัวที่เป็นปัญหา เช่น ไม่มีความภูมิใจในตัวเอง มองโลกในแง่ลบ

5. ปัจจัยอื่นๆที่ได้รับ เช่น อกหัก ตกงาน พลัดพราก เกรดร่วง ป่วยกาย เป็นต้น

ผู้ป่วยโรคนี้อาจได้รับยา Zoloft (เป็นชื่อการค้าของ sertraline เป็นยาในกลุ่ม selective serotonin reuptake inhibitor) ใช้ในการรักษา Dysthymia นอกจากนี้ยังมีวิธีการบำบัดอื่นๆ ตามเห็นควรจากแพทย์ผู้วินิจฉัย

**3. โรคซึมเศร้าแบบไบโพลาร์ ดิสออร์เดอร์**(Bipolar disorder)

ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า ชนิดนี้บางรายจะมีอารมณ์เซ็ง ซึมเศร้าสลับกับอาการลิงโลด โดยเป็นอารมณ์ที่ต่างกัน หรือ ต่างขั้วกัน โดยซึมเศร้าชนิดนี้จะมีผลต่อการตัดสินใจและมักก่อให้เกิดปัญหา เช่น การใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย หรือตัดสินใจผิดๆ และอาจมีความคิดฆ่าตัวตายในช่วงที่มีอาการซึมเศร้าได้

**สาเหตุของโรคซึมเศร้า**  
1. พันธุ์กรรม พบว่าโรคซึมเศร้าชนิด bipolar disorder มักจะเป็นในครอบครัวและต้องมีสิ่งที่กระตุ้น เช่นความเครียด  
2. มีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองหรือสารเคมีในสมองการเปลี่ยนแปลงของสมดุลของสารเคมี ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทในสมอง มีผลต่ออารมณ์ซึมเศร้าของคน (โดยเฉพาะสารสีโรโทนิน นอร์เอปิเนพริม และโดปามีน)  
3. ผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง  
4. โรคทางกายก็สามารถทำให้เกิดโรคซึมเศร้า เช่นโรคหัวใจ อัมพาต ทำให้ผู้ป่วยมาสนใจดูแลตัวเองโรคจะหายช้า  
5. มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในเลือด เช่นวัยทอง หรือหลังคลอดก็สามารถทำให้เกิดอาการซึมเศร้า  
6. ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุต่างเช่น การสูญเสีย การเงิน การงาน ปัญหาในครอบครัวก็สามารถเป็นเหตุให้เกิดโรงซึมเศร้า  
7. ผู้ที่เก็บกดไม่สามารถแสดงอารมณ์ออมา เช่นดีใจ เสียใจหรืออารมณ์โกรธ  
8. ผู้ที่ด้อยทักษะต้องพึ่งพาผู้อื่น