



"ทำอะไรไม่คิด"
"อยากมีตัวตน"



"เครียด"



ปัญหาหนานา ของวัยรุ่น



"เก็บกด"



"มาสาย
โดดเรียน งานไม่ส่ง"
"เบื่อ เก็บตัว"



เหนื่อย-เบื่อ แยะ-เครียด



"4 คำ" สะท้อนจากวัยรุ่นไทย
ที่กำลังเผชิญกับแรงกดดันในการใช้ชีวิตที่มากขึ้น



โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าในวัยรุ่น
มักส่งผลเสียด้านการควบคุมอารมณ์
ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต
ส่งผลต่อการเรียน การนอนหลับพักผ่อน
การกิน การใช้ชีวิตแบบปกติสุข
และการทำกิจกรรมต่างๆ

คนที่เผชิญกับภาวะซึมเศร้า มักจะมีความรู้สึกโดดเดี่ยว เหมือนไม่มีใครเข้าใจตนเอง
มักรู้สึกแย่กับตัวเอง ชอบโทษตัวเอง และเกิดความไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง

ผู้ปกครอง

ควรหมั่นสังเกตอาการและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป
หรือสัญญาณที่บ่งบอกภาวะของโรคซึมเศร้า
ทั้งการมีอาการแปรปรวน เสียใจ ลึกลับ
และคิดจะจบชีวิต

ควรหมั่นพูดคุยสอบถามอยู่เสมอ การรับฟัง
การร่วมค้นหาทางออก การสื่อสารเพื่อสร้าง
สัมพันธภาพที่ดีกับลูก ความรักและการช่วยเหลือ
จากพ่อแม่ สามารถช่วยให้ชีวิตลูกกลับมาดีดังเดิมได้





วัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิต อยากให้ครอบครัวอยู่ร่วมกับเขาอย่างไร?



การเผชิญหน้ากับปัญหาสุขภาพจิต
ในช่วงวัยที่ยังไม่สามารถไปหาจิตแพทย์ด้วยตนเองคนเดียวได้
ทำให้หลายคนรู้สึกเหมือนกำลังจะแบกรับมันอยู่คนเดียว



เวลาครอบครัวได้ยินว่า คนในครอบครัวมีอาการทางจิตเวช
ส่วนใหญ่เลย คือเค้าจะไม่ยอมรับ
ในสังคมเรา ยังมีความเข้าใจตรงนี้ไม่มากพอ



แล้วเค้าก็จะคิดว่า เราเป็นบ้าหรือเปล่า
พอได้ยินคำนี้แล้วมันแย่มากจริง ๆ ถึงจะไม่เข้าใจกัน
ก็ควรจะรับฟังกัน และควรพาไปรักษาในทางที่ถูกต้อง



" การรับฟังน่าจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว
สำหรับคน ๆ หนึ่ง ที่จะให้คนอื่นได้ "



พ่อแม่ไม่ควรเปรียบเทียบลูก
กับใครๆ...
เช่น พี่น้องของเขา เพื่อนเขา ลูกเพื่อน
พ่อแม่อาจคิดว่าการเปรียบเทียบ
มีข้อดี พ่อแม่บางคนบอกว่าอยาก
ทำให้ลูกมีแรงผลักดันตัวเอง
แต่เด็กๆ ส่วนใหญ่จะรู้สึกแย่
บ่นทอนจิตใจ สูญเสียคุณค่าในตัว
เอง แถมอาจทำให้ความสัมพันธ์ไม่ดี
ขัดแย้งกันกับพ่อแม่มากขึ้นด้วย

เพจเห็นเด็กชั้นอนุเขา



พ่อแม่ควรยอมรับในความ
พยายามและความสามารถ
ของลูกอย่างที่เขาเป็น โดยไม่ต้อง
เปรียบเทียบ "ลูกตัวเอง กับ
ลูกของคนอื่น" เพราะนั่น คือ
จุดเริ่มต้นที่สอนให้เด็กรู้จักมอง
เห็นคุณค่าในตัวเองและยอมรับ
ตัวเองเป็น

เพจเห็นเด็กชั้นอนุเขา

นอกจากส่งเสริมให้ลูก
ประสบความสำเร็จ
ต้องสอนให้ลูกรับมือกับ
ความผิดหวังได้ด้วย

เพจเห็นเด็กชั้นอนุเขา

ถ้าพ่อแม่อยากให้ลูกรับฟัง
สิ่งที่พ่อแม่พูดมากขึ้น ...

ในวันที่ลูกเล่าเรื่องอะไรให้ฟัง
พ่อแม่ควรมีเวลารับฟังลูกตั้งแต่
เล็ก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือใหญ่
ถ้าลูกอยากเล่าให้ฟัง วางโทรศัพท์
ในมือ มองหน้า สบตา แสดงออก
ว่าให้ความสำคัญกับลูก การที่พ่อ
แม่รับฟังเขาจะทำให้เขามีแนวโน้ม
รับฟังพ่อแม่มากขึ้น

เพจเห็นเด็กชั้นอนุเขา

ถ้าเด็กทำได้ในเรื่องต่างๆ
(หรือแม้ทำไม่ได้ แต่มีความ
พยายาม) อย่างลืมนี่จะชมเชย
เป็นการให้กำลังใจที่ดี เด็กจะ
รู้สึกดี ภูมิใจ แม้เป็นเรื่องที่ดู
เล็กน้อย จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี
มีความมั่นใจในการทำเรื่องที่ยาก
ขึ้น มีกำลังใจเวลาพบปัญหา
อุปสรรค ในเวลาที่เติบโตไป

เพจเห็นเด็กชั้นอนุเขา



การที่พ่อแม่มีเวลาที่รับฟังลูกเมื่อ
ลูกอยากเล่าเรื่องอะไรต่างๆ ให้ฟัง
ตั้งแต่เล็ก ตรงนั้นจะทำให้ลูกรับรู้
ว่าพ่อแม่รักและเอาใจใส่เขา ว่าพ่อ
แม่ให้ความสำคัญเขา ทำให้ความ
สัมพันธ์ต่อกันดี ลูกจะมีแนวโน้ม
ที่จะรับฟังพ่อแม่ที่สนใจฟังเขา
มากกว่าพ่อแม่ที่ไม่ค่อยรับฟังด้วย

เพจเห็นเด็กชั้นอนุเขา



การปรึกษาสุขภาพจิต
จะช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษา
เข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้น
สามารถจัดการกับความเครียด
ได้อย่างเป็นระบบ
โดยสามารถปรึกษาสุขภาพจิต
กับจิตแพทย์ได้หลายช่องทาง ดังนี้

สายด่วน
สุขภาพจิต
โทร 1323

จงคิวผ่าน
[https://1323alltime.
camri.go.th](https://1323alltime.camri.go.th)

วัดใจ.com

SabaiJai

The
Samaritans
of Thailand

reference

<https://www.facebook.com/kendekthai>

<https://www.manarom.com/index.html>

<https://www.nhso.go.th>

<https://www.bettermindthailand.com/content/5842/>

โรคซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ไม่ควรมองข้าม

<https://1323alltime.camri.go.th>

<https://thaipublica.org/2023/07/newground30>

