

ภาคที่ 1

เรื่องที่ต้องคุยกันก่อน : ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าอาจสร้างความสับสนได้ การทำความเข้าใจภาวะซึมเศร้าเป็นก้าวแรกในการเรียนรู้วิธีการจัดการกับอาการของคุณ ในบทนี้คุณจะได้พบกับนิยามต่างๆ อาการที่พบได้ทั่วไป และวิธีการรับมือเพื่อช่วยให้คุณเข้าใจภาวะซึมเศร้าของตัวเองได้ดีขึ้น รวมไปถึงวิธีเริ่มต้นในการควบคุมภาวะซึมเศร้า

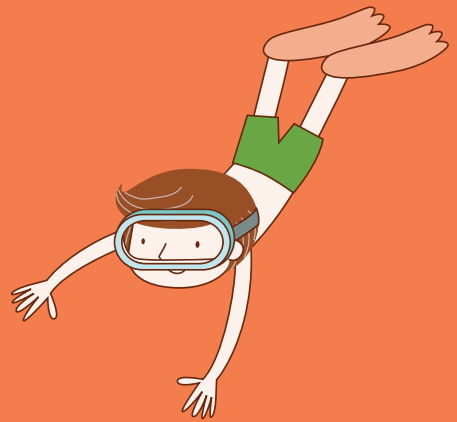
ช่วงวัยรุ่นอาจเป็นช่วงวัยที่นักหนาสาหัส วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเครียดมากมายในแต่ละวัน นับเป็นเรื่องธรรมดามากๆ ที่อารมณ์จะเปลี่ยนจากเศร้าเป็นโกรธ โดยที่ระหว่างนั้นก็ยังมีอารมณ์อื่นๆ ร่วมด้วย บางครั้งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นี้ก็ค่อยเป็นค่อยไป แต่บางครั้งก็เป็นไปอย่างปุบปับ คุณอาจมีช่วงสัปดาห์ที่ดีเยี่ยมและรู้สึกว่าทุกอย่างกำลังเข้าที่เข้าทาง แล้วสัปดาห์ต่อมาคุณก็รู้สึกเหมือนถูกดาโกมหรือหงุดหงิด รู้ไหม นี่ไม่ใช่เรื่องผิดปกติเลย

สิ่งที่ไม่ปกติก็คือ เมื่อความรู้สึกเหล่านี้ไม่หายไปไหน และหนักหน่วงขึ้นจนคุณรู้สึกอับจนหนทางหรือสิ้นหวังนั้นละ ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น คุณอาจกำลังเผชิญภาวะซึมเศร้า ว่าไม่ดีก็คือ คุณไม่จำเป็นต้องรู้สึกแบบนั้น และคุณควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากกว่าที่คุณคิด

ภาวะซึมเศร้า คืออะไร

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นมากกว่าความรู้สึกเศร้า แต่เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่ร้ายแรงซึ่งอาจกระทบต่อวิถีคิด ความรู้สึก การแสดงออก และอาจก่อให้เกิดปัญหาที่บ้าน ที่โรงเรียน ไปจนถึงการใช้ชีวิตในสังคม เมื่อคุณเผชิญภาวะซึมเศร้า คุณอาจรู้สึกถึงความท้อแท้สิ้นหวังอย่างท่วมท้นราวกับเมฆดำทะมึนนั้นจะไม่มีวันสลายไป คุณอาจรู้สึกเหมือนไม่มีแรงจะลุกจากเตียงเพื่อไปเผชิญชีวิตในแต่ละวัน คุณอาจรู้สึกเหมือนมีแค่คุณคนเดียวที่รู้สึกแบบนี้และไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกนี้ได้ นั่นคือสิ่งที่ภาวะซึมเศร้าของคุณกำลังบอก แต่ความจริงก็คือ ไม่ใช่แค่คุณคนเดียวที่เป็น

โรคซึมเศร้าเป็นหนึ่งในภาวะสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยที่สุด ในสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก และประมาณ 13 เปอร์เซ็นต์ของวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา (2.3 ล้านคน) ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า (ข้อมูลปี 2017; สถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติ [โรคซึมเศร้า], 2014) คราวหน้าลองมองรอบๆ ตัวตอนอยู่ในห้องเรียนสิ มีวัยรุ่นหลายคนที่กำลังต่อสู้กับสภาวะทางอารมณ์ของตัวเองอย่างเงียบๆ



“ซึมเศร้า” เป็นคำที่ใช้กันจนเกร่อ คุณอาจเคยได้ยินเพื่อนบางคนบอกว่า “ฉันซึมเศร้าจัง” เวลาไม่สบายใจหรือหงุดหงิดเมื่อมีอะไรไม่ได้ดังใจ เช่น แพ้การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ หรือสอบตกในการสอบครั้งสำคัญ แบบนั้นไม่ใช่โรคซึมเศร้า แต่นั่นคือความรู้สึกห่อเหี่ยวที่มีต่อสถานการณ์หนึ่งๆ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาปกติและคาดว่าจะต้องเกิดอยู่แล้วในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่น่าเศร้าหรือน่าหงุดหงิด ส่วนโรคซึมเศร้าต่างจากนั้นมาก

โรคซึมเศร้าให้ความรู้สึกราวกับจะยึดครองชีวิตคุณ อาจอธิบายความรู้สึกของโรคซึมเศร้าออกมาเป็นคำพูดได้ยากสักนิด แต่วัยรุ่นบางคนอธิบายไว้ว่ามันเหมือนกับมีชีวิตอยู่ในหลุมดำ อยู่ใต้เมฆดำ หรือรู้สึกถึงหายนะ วัยรุ่นบางคนรู้สึกว่าตัวเองหนีจากความเศร้าหรือความทุกข์ไม่ได้ แต่สิ่งที่ชวนสับสนเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าก็คือ มันเจ้าเล่ห์ มันซ่อนตัวอยู่ได้ในหลายรูปแบบ ในขณะที่วัยรุ่นบางคนบอกว่ารู้สึกจมอยู่ในความเศร้า บางคนกลับบอกว่าพวกเขาไม่รู้สึกเศร้าเลยสักนิด แต่อาจรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดง่ายเกือบตลอดเวลา แค่อะไรเล็กๆ ก็อาจจะเปิดอารมณ์ได้แล้ว หรือไม่บางคนก็อาจรู้สึกว่างเปล่า เกือบจะเหมือนไม่มีความรู้สึกอะไรเลย

วัยรุ่นทุกคนล้วนแตกต่างกัน ดังนั้น การที่วัยรุ่นประสบภาวะซึมเศร้าในรูปแบบแตกต่างกันนั้นจึงเป็นเรื่องที่สมเหตุสมผล ถ้าคุณรู้สึกเหมือนมีอะไรผิดปกติและไม่รู้สึกดีขึ้นเสียที ควรลองคุยกับพ่อ แม่ ครูที่คุณไว้วางใจ ครูแนะแนว หรือผู้ใหญ่คนอื่นก็ได้ ถึงการรู้สึก “เศร้า” จะไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไรเลย แต่พอเวลาผ่านไปสักพัก คุณควรดึงตัวเองออกมาจากความเศร้าได้ ถ้ารู้สึกว่าตัวเองสลับความเศร้านั้นออกไปไม่ได้ หรือความห่อเหี่ยวนั้นเริ่มเลวยิ่งกว่าเดิมและรับมือได้ยากขึ้น คุณควรบอกใครสักคนทันที

☹ ความเครียดมากมายที่ร้ายล้อม

ทุกวันนี้วัยรุ่นมีความเครียดมากมาย คุณอาจรู้สึกถึงความเครียดประมาณหนึ่งเกือบทุกวัน เมื่อมีการสัมภาษณ์วัยรุ่นในสหรัฐอเมริกาเพื่อทำแบบสำรวจความเครียดในสหรัฐฯ (สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน, 2019) ผลสำรวจแสดงให้เห็นว่าระดับความเครียดของวัยรุ่นอยู่ในระดับสูงใกล้เคียงกับความเครียดของผู้ใหญ่เลยทีเดียว และนี่คือผลจากแบบสำรวจ

- ☹ วัยรุ่นประมาณ 31 เปอร์เซ็นต์ รู้สึกว่าความเครียดคาโอม
- ☹ วัยรุ่นประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ รู้สึกเศร้าหรือซึมเศร้าเนื่องจากความเครียด
- ☹ วัยรุ่นประมาณ 36 เปอร์เซ็นต์ รู้สึกเหนื่อยล้าเนื่องจากความเครียด
- ☹ วัยรุ่นประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์ บอกว่าเคยไม่กินอาหารเนื่องจากความเครียด

ความเครียดอาจแอบเข้ามาเกาะกุมเราได้ขณะที่เรากำลังอยู่กับการเรียน เล่นกีฬา หรือทำงานที่ต้องรับผิดชอบ อันที่จริง ตารางกิจกรรมรัดตัวของวัยรุ่นส่วนใหญ่ส่งผลต่อความเครียดโดยตรง การมีอะไรทำให้ชีวิตไม่ว่างบางครั้งอาจจะสนุก แต่บางครั้งก็ทำให้รู้สึกกดดันได้เช่นกัน

ความเครียดมีที่มาหลายแหล่ง และการทำความเข้าใจว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นความเครียดของคุณก็เป็นสิ่งสำคัญ ตั้งแต่การรับมือกับปัญหาที่โรงเรียน ปัญหาในครอบครัว ไปจนถึงปัญหาสังคม และอื่นๆ ความเครียดไม่เพียงทำให้คุณใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขได้ยากเท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดอาการของภาวะซึมเศร้าได้อีกด้วย

คับหาสาเหตุของความเครียดให้พบ

ขั้นแรกของการเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียดก็คือ การคิดให้ออกว่ามันมาจากไหน ตารางต่อไปนี้เป็นรายการสิ่งกระตุ้นความเครียดที่มักพบได้ทั่วไป ลองวงกลมสิ่งที่มีผลกระทบต่อตัวคุณดู ถ้าคุณนึกอย่างอื่นที่ไม่ได้อยู่ในรายการนี้ออกก็เขียนลงไป ในบรรทัดที่เตรียมไว้ได้เลย ยิ่งคุณรู้ว่าอะไรสร้างความเครียดให้ตัวคุณมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งเรียนรู้วิธีการจัดการกับมันด้วยวิธีการที่ดีต่อสุขภาพจิตของคุณได้เร็วขึ้นเท่านั้น

การบ้าน	เพื่อน	กีฬา
การกลั่นแกล้ง	การระรานทางไซเบอร์	แรงกดดันจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง
สื่อสังคมออนไลน์	การถูกปฏิเสธ	การออกเดท
กิจกรรมนอกหลักสูตรโรงเรียน	ความล้มเหลว	ความคาดหวัง
การสมัครเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัย	ความผิดหวัง	ปัญหาทางการแพทย์
ปัญหาครอบครัว	การทะเลาะกับพี่น้อง	ผลการเรียน

เขียนสาเหตุของความเครียดของตัวเองเพิ่มเติมได้ดังนี้

อะไรคือสาเหตุของ โรคซึมเศร้า

เราไม่รู้แน่ชัดว่าอะไรคือสาเหตุของโรคซึมเศร้า แต่อาจมี
ปัญหาหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ปัญหาที่มีส่วนให้เกิดโรคซึมเศร้า
แตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล วัยรุ่นคนหนึ่งอาจเผชิญกับภาวะ
ซึมเศร้าหลังจากผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตมา เช่น
การเสียชีวิตของคนในครอบครัว ขณะที่วัยรุ่นอีกคนอาจกำลังรับมือ
กับปัญหาสังคมรวมถึงกรรมพันธุ์ (ถ้ามีคนในครอบครัวเป็น
โรคซึมเศร้า ก็มีโอกาที่วัยรุ่นคนนั้นจะเป็นไปด้วย แต่ก็ไม่เสมอไป)
อย่างไรก็ดี การเปรียบเทียบวัยรุ่นคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่งไม่ได้ช่วย
อะไรมากนัก เพราะทุกคนต่างก็เผชิญชีวิตในแบบของตัวเอง สิ่งที่จะ
ช่วยได้คือการทำความเข้าใจสาเหตุที่เป็นไปได้ของโรคซึมเศร้า
เช่น



กรรมพันธุ์ : โรคซึมเศร้ามักพบว่าถ่ายทอดในหมู่วงศ์ตระกูลญาติ หากพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา หรือยายของคุณเป็นโรคซึมเศร้า คุณก็มีโอกาสเป็นด้วย

สารเคมีในสมอง : สารสื่อประสาท คือสารเคมีในสมองที่ส่งสัญญาณไปสู่ส่วนอื่นๆ ของสมองและร่างกาย เมื่อสารเคมีเหล่านี้ผิดปกติไป ก็อาจกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้าได้

เหตุการณ์ที่ยากลำบากในวัยเด็ก : ประสบการณ์ที่สร้างความบอบช้ำทางใจ ในวัยเด็ก เช่น การเสียชีวิตของพ่อหรือแม่ หรือการเห็นความรุนแรง สามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมองที่จะไปเพิ่มโอกาสการเกิดโรคซึมเศร้า

ฮอร์โมน : ในช่วงวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอาจมีส่วนกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ในวัยรุ่นบางคน

รูปแบบความคิดเชิงลบ : การรู้สึกอับจนหนทางในการรับมือกับความท้าทาย แทนที่จะรู้สึกว่าคุณทำได้และมั่นใจนั้นเชื่อมโยงกับโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น

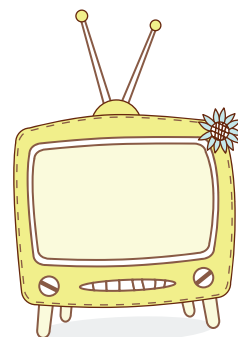
จำไว้ว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่เป็นไปได้ว่าจะก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า แต่ในความเป็นจริงนั้น เราอาจไม่รู้สาเหตุที่แน่ชัดของภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เพราะโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องซับซ้อน

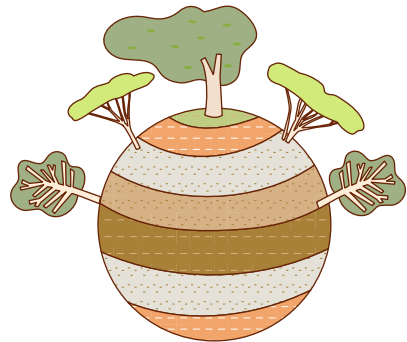
😞 ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า

ปัจจัยเสี่ยงคือปัญหาที่จะพาเราไปสู่จุดเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า ณ จุดใดจุดหนึ่ง ถ้าคุณรู้สึกซึมเศร้า คุณอาจสงสัยว่าคุณป่วยเป็นโรคซึมเศร้า หรือแค่กำลังเผชิญช่วงอารมณ์ขึ้นลงตามแบบวัยรุ่นทั่วไป ดังนั้นคุณจึงควรพิจารณาถึงปัจจัยเสี่ยงให้ดี ถ้าคุณรู้ว่าตัวเองมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า ก็ควรหาทางป้องกันไม่ให้มันพัฒนาไปเป็นโรคซึมเศร้าแทนที่จะรอให้เกิดวิกฤติเสียก่อน

อะไรคือความเสี่ยงของวัน

ลองดูตารางปัจจัยเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า อันไหนบ้างที่ตรงกับตัวคุณ วงกลมหรือเน้นข้อความเอาไว้ ถ้าคุณไม่แน่ใจเกี่ยวกับความเสี่ยงบางอย่าง ลองถามพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่คุณไว้วางใจเพื่อให้มาช่วยดูตารางนี้ไปด้วยกัน ฟังระลึกไว้ว่าผู้ใหญ่มักไม่ได้หาความช่วยเหลือเรื่องปัญหาสุขภาพจิตของตัวเอง หรือคุยรายละเอียดเหล่านั้นกับคนอื่นเสมอไป บางครั้งจึงอาจเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่ามีคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่





ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า :
อะไรคือความเสี่ยงของฉัน

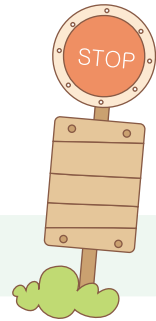
มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ	มีปัญหากับเพื่อน	โดนกลั่นแกล้งเป็นเวลานาน	โรคอ้วน
ปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ	การทำร้ายร่างกาย (อดีตหรือปัจจุบันก็ได้)	การล่วงละเมิดทางเพศ (อดีตหรือปัจจุบันก็ได้)	ภาวะการเรียนรู้บกพร่อง/โรคสมาธิสั้น
อาการป่วยเรื้อรัง	วิจารณ์ตัวเองมากเกินไป	รักความสมบูรณ์แบบมากเกินไป	พึ่งพาคนอื่นมากเกินไป
เป็น LGBTQ ในบ้านที่ไม่สนับสนุน	ดื่มแอลกอฮอล์ เสพยาเสพติด หรือสูบบุหรี่	ในครอบครัว มีประวัติการเป็นโรคซึมเศร้า	ในครอบครัว มีประวัติการฆ่าตัวตาย
การหย่าร้าง	การเสียชีวิตของคนในครอบครัว	ต้องแยกจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง	มีปัญหาขัดแย้งในครอบครัว

ถ้าคุณวงกลมปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างในตารางข้างต้นนี้ พยายามอย่ากังวลมากเกินไป ปัจจัยเสี่ยงไม่ใช่เครื่องการันตีว่าคุณจะเป็นโรคซึมเศร้า แต่ให้มองว่าเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ เมื่อคุณตระหนักถึงความเสี่ยงเหล่านี้ คุณก็จะสามารถจัดการกับมันได้

ผลกระทบ ของภาวะซึมเศร้ามีอะไรบ้าง

หากเกิดภาวะซึมเศร้าแล้วไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้
อาการซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ภาวะซึมเศร้านี้ส่งผลต่อปัญหาด้าน
พฤติกรรม อารมณ์ และสุขภาพ ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว
การใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน และความสัมพันธ์ทางสังคม
ของคุณได้





⚠ ความเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม

เมื่ออยู่ในภาวะซึมเศร้า คุณอาจรู้สึกอยากนอนอยู่บนเตียงทั้งวัน การขาดเรียนนานๆ ครั้งเพราะป่วยไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไร แต่ถ้าคุณขาดเรียนบ่อยก็อาจจะตามเพื่อนไม่ทัน จนทำให้ผลการเรียนแย่ลง (ซึ่งจะยิ่งเพิ่มความเครียดขึ้นไปอีก) แล้วคุณก็อาจจะไม่ได้ไปเล่นกีฬาหรือร่วมกิจกรรมอื่นๆ ที่คุณชอบ และไม่ได้ไปสังสรรค์กับเพื่อนๆ ด้วย สิ่งนี้จะกระทบกับชีวิตด้านการเข้าสังคมของคุณและความสุขในการใช้ชีวิตช่วงวัยรุ่นของคุณ

คุณอาจไม่ได้หมกตัวอยู่แต่ในห้องนอนก็จริง แต่คุณอาจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองในด้านอื่นซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตคุณ วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าบางคนเลิกทำการบ้านหรือไม่ส่งการบ้าน บางคนก็ทำพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ขับรถอย่างไม่ระมัดระวัง หรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน บางคนก็ใช้เวลาเป็นชั่วโมงๆ อยู่กับเทคโนโลยี (เล่นเกมและโซเชียลมีเดีย หรือดูคลิปรายการต่างๆ) หรือบางคนก็อาจเริ่มสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และใช้ยาเสพติด

ภาวะซึมเศร่ายังส่งผลกระทบต่อสมาธิและความจำอีกด้วย คุณอาจพบว่าสมาธิหลุดลอยระหว่างเรียนหรือจำอะไรได้ไม่ติดัก ทำให้การเรียนหนังสือและทำการบ้านยากขึ้นกว่าเดิม

ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

ในขณะที่คนส่วนใหญ่คิดว่าภาวะซึมเศร้าคือการรู้สึกเศร้ามากๆ วัยรุ่นหลายคนมักจะรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดอย่างรุนแรง (หรือทั้งสองอย่าง) เวลาอยู่ในภาวะซึมเศร้า คุณอาจเหวี่ยงวินใส่คนที่คุณเองก็ห่วงใย หรือไม่ก็รู้สึกร้าวกับตัวเอง จะระเบิดโดยไม่มีเหตุผล

ภาวะซึมเศร้าอาจก่อให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและอับจนหนทาง และยังอาจกระตุ้นให้เกิดความคิดอยากฆ่าตัวตายด้วย มันอาจทำให้คุณรู้สึกเศร้า วิตกกังวล และจมอยู่ในอารมณ์อันทรมาน สิ่งสำคัญคือต้องพึงระลึกไว้ว่า ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้อยู่ถาวร **ก้าวแรกสู่การเอาชนะภาวะซึมเศร้านั้นจะเกิดขึ้นเมื่อคุณระบายความรู้สึกออกมาให้ใครสักคนที่ช่วยคุณได้รับรู้**

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นอาจทำให้เกิดความคิดได้ทุกรูปแบบซึ่งสลัดออกจากหัวได้ยาก (ความคิดแบบนี้เรียกว่า *ความคิดแทรกซ้อน*) เมื่อคุณรู้สึกซึมเศร้า คุณอาจอ่อนไหวมากเป็นพิเศษ หรือมองตัวเองในเชิงวิพากษ์วิจารณ์หนักมาก ความล้มเหลวเล็กๆ น้อยๆ (เช่น การสอบได้เกรดหนึ่ง) อาจทำให้รู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่โตราวกับจะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณไปทั้งชีวิต คุณอาจรู้สึกอยากอยู่บ้าน เลิกทำสิ่งต่างๆ ที่ทำเป็นประจำ และหลบหน้าคนที่คุณเจอเป็นประจำ แต่การตัดขาดจากคนอื่นอาจก่อให้เกิดความเหงาอย่างยิ่งยวด และทำให้คุณรู้สึกถูกตัดขาดยิ่งกว่าเดิมก็เป็นได้

ปัญหาสุขภาพ

วัยรุ่นหลายคนไม่อยากกินอาหารตอนซิมเคร้า เป็นเรื่องปกติที่ความอยากอาหารจะเพิ่ม ๆ ลด ๆ ในช่วงที่เราโตขึ้น แต่ถ้าคุณรู้สึกเหมือนไม่เคยหิวเลย นั่นอาจเป็นอาการของภาวะซิมเคร้า คุณต้องเติมพลังให้สมองทุกวัน ซึ่งก็หมายความว่าต้องกินอาหารที่ได้สมดุลและดื่มน้ำเยอะๆ ถ้าภาวะซิมเคร้าทำให้คุณไม่ได้กินอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม อารมณ์ของคุณอาจถึงลงกว่าเดิมได้

ภาวะซิมเคร้ายังก่อให้เกิดปัญหาด้านการนอนด้วย คุณอาจนอนหลับยากหรือไม่ก็นอนตลอดเวลา ปัญหาการนอนอาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ปฏิกริยา สมาธิ ความจำ และสุขภาพกายของคุณ เวลาคุณฝันไปต่อโดยไม่มีแรง คุณอาจล้มป่วยได้อีกด้วย

คุณอาจรู้สึกเจ็บหรือปวดเวลาซิมเคร้า การเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดและอารมณ์ทำให้คนเราเกร็งกล้ามเนื้อได้มาก ในวันหนึ่งๆ การเกร็งกล้ามเนื้อนี้ทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ (เช่น ปวดขา) และอาการปวดอื่นๆ (เช่น การเกร็งคอหรือปวดคอ)

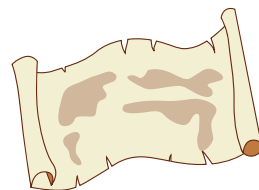
วัยรุ่นบางคนลองสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือเสพยาเสพติดเวลาซิมเคร้า สารเหล่านี้อาจช่วยให้รับมือกับความรู้สึกได้ชั่วคราว แต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้ (เช่น มะเร็ง และความเสียหายที่เกิดกับอวัยวะสำคัญ) และนี่คือสิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้ **แอลกอฮอล์และยาเสพติดอาจก่อให้เกิดภาวะซิมเคร้าได้เช่นกัน มันจะกลายเป็นวงจรอุบาทว์และอันตราย**

☹️ อาการทั่วไปของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

อาจเป็นเรื่องยากที่จะแยกแยะความแตกต่างระหว่างภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กับอารมณ์แปรปรวนโดยปกติของวัยรุ่น ลองดูรายการอาการที่มักพบในภาวะซึมเศร้า ในวัยรุ่น วงกลมหรือขีดเน้นข้อความอาการที่คุณเคยเป็นในช่วงเดือนที่ผ่านมา

อารมณ์ซึมเศร้า	รู้สึกเศร้าไม่มีความสุข	นอนหลับยาก
นอนมากเกินไป	เลิกสนใจกิจกรรมต่างๆ	เหนื่อยง่าย
รู้สึกผิด	นิสัยการกินเปลี่ยนไปมาก	ไม่ระวังหรือไม่รอบคอบ
ควบคุมสมาธิยาก	รู้สึกไร้ค่า	โกรธ
ตัดสินใจยาก	เจ็บหรือปวด	หงุดหงิดง่าย
ปวดศีรษะ	แยกตัวออกมา	ปวดท้อง
รู้สึกอับจนหนทาง	คิดเรื่องความตาย	ทำร้ายตัวเอง
รู้สึกแสบ	คิดฆ่าตัวตาย	จี้หลังจี้ลิ้น
ไม่ดูแลตัวเอง	รู้สึกผิดหวังในตัวเอง	ร้องไห้บ่อย
ขาดเรียน	ไม่ได้เล่นกีฬา หรือฝึกนัด	กระสับกระส่าย
ทะเลาะกับครอบครัว	ทะเลาะกับเพื่อน/หลบหน้าเพื่อน	ดื่มแอลกอฮอล์
เสพยาเสพติด	สูบบุหรี่	ผลการเรียนตกต่ำ

ในช่วงหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้า ใช้บันทึกต่อไปนี้ เพื่อติดตามอาการของคุณ เห็นแบบแผนอะไรบ้างไหม อาการของคุณหนักขึ้นหรือเบาลงไหม



บันทึกอาการ



วันจันทร์

วันอังคาร

วันพุธ

วันพฤหัสบดี

วันศุกร์

วันเสาร์

วันอาทิตย์

[แบบทดสอบ]

ฉันทิมนศร้ำหรือปล้ำ

อจเป็นรื่องยักที่จ้แยกแยะระหว่งอการของภวะฉิมศร้ำกับควมเครียด
และการเปลี่ยแปลงทางอารมณ์ตามปกติที่มีผลต่อวัยรุ่น ลองทำแบบทดสอบต่อไปนี้
เพื่อดูว่าคณกำลังเผชิญอการของภวะฉิมศร้ำอยู่หรือไม่ ถ้าคณคิดว่ใช่ ต้องรีบ
ปรึกษาผู้ใหญ่นั่น

จิด ✓ ในช่อง ใช่ หรือ ไม่ใช่ เพื่อตอบค้ำถามต่อไปนี้ หาคณไม่แนใจว่จะตอบอะไร อย่าทำรื่องหมายใด ๆ	ใช่	ไม่ใช่
คณรู้สึกว่ยักที่จ้สนุกกับกิจกรรมที่คณเคยสนุกมำก่อนหรือไม่		
คณรู้สึกศร้ำ โกรธ หรือหงุดหงิดบ่อย ๆ ในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมำ (หรือนำนกว่ำนนั้น) หรือไม่		
คณนอนหลับยักตอนกล้งคืน หรือรู้สึกว่นอนมำกไป ในระยะหล้งๆ นี้หรือไม่		
ควมอยักอหารของคณมีการเปลี่ยแปลงไปมำกหรือไม่ (กินน้อยลงกว่เดิมมำก หรือกินมำกเกินไป)		
คณมีปัญหำในการจดจ่อใช้สมำธิหรือไม่		
คณรู้สึกว่ชีวิตสั้นหวั่งและไม่มีใครช่วยได้เลยหรือไม่		
คณปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือปวดกล้งเนื้อบ่อย ๆ หรือไม่		
คณเริ่มเสพย่ำเสพติดหรือดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่		
คณรู้สึกว่คณไม่มีใครสนใจหำคณต้ำยไป หรือเคยมีควมคิดเกี่ยวกับคณข่ำต้ำยหรือไม่		
คณเคยทำร่ำยตัวเองเพื่อปลดปล่อยควมเจ็บปวดทงอารมณ์ หรือไม่		
กีนีลองนับจำนวนในช่อง ใช่ แล้วไปอ่านค้ำอธิบาย ที่ตรงกับคะแนนของคณในหน้าถัดไป		

😊 ตอบ “ใช่” 0-3 ข้อ

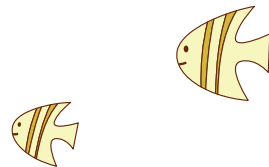
คุณมีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย แต่อาการเหล่านี้อาจเกี่ยวข้องกับอารมณ์แปรปรวนตามปกติเมื่อต้องรับมือกับความเครียดและแรงกดดัน ควรจับตาดูอาการเหล่านี้ไว้ให้ดี บันทึกอาการของคุณสัก 2-3 สัปดาห์ ถ้าสังเกตเห็นอาการอะไรใหม่ๆ หรือถ้าอาการปัจจุบันหนักขึ้น คุณควรคิดเรื่องพบนักบำบัดหรือแพทย์เพื่อประเมินอาการ

😐 ตอบ “ใช่” 3-5 ข้อ

คุณมีอาการซึมเศร้าอ่อนๆ ถึงปานกลาง คุณเรื่องความรู้สึกของคุณกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่คุณไว้วางใจ และดูว่าจะหาความช่วยเหลือได้จากที่ไหน อาจมีครูแนะแนวของโรงเรียนที่ช่วยได้หรือแนะนำคุณให้ไปพบใครสักคนนอกเวลาเรียน จำไว้ว่า ไม่เป็นไรเลยที่คุณรู้สึกแบบนี้ และไม่ใช้ความผิดของคุณ เมื่อได้รับการสนับสนุนที่ถูกต้อง คุณจะหาทางออกจากภาวะนี้ได้

😞 ตอบ “ใช่” 5 ข้อขึ้นไป

ดูท่าทางคุณจะมีอาการซึมเศร้าปานกลางถึงสูงมาก ถ้าคุณไม่ได้รับความช่วยเหลืออยู่ก่อนแล้ว ควรมองหาความช่วยเหลือทันที ภาวะซึมเศร้าจะไม่หายไปเอง แต่ถ้าได้รับการรักษาที่เหมาะสม คุณสามารถเรียนรู้วิธีการจัดการกับอาการของคุณ และมีความสุขกับชีวิตได้อีกครั้ง



หมายเหตุ : แบบทดสอบนี้ออกแบบมาเพียงเพื่อช่วยให้คุณคิดถึงอารมณ์ของคุณและสภาพความรู้สึกของคุณในขณะนี้ แบบทดสอบอื่นๆ (ในหนังสือหรือทางออนไลน์ก็ได้) ไม่ควรนำมาใช้วินิจฉัยโรค และจำไว้ว่าเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะต้องพูดเรื่องอาการของคุณกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่คุณไว้วางใจ ภาวะซึมเศร้าไม่ควรเป็นความลับ

• ในชีวิตจริง •

สเตซี



สเตซีพยายามใช้เวลาในแต่ละเช้าเป็นโอกาสในการเริ่มต้นใหม่ และคิดบวกมากขึ้น เหมือนกับที่พ่อแม่ของเธอบอกให้ทำอยู่ตลอด แต่ก็มักจะมีอุปสรรคเข้ามาขวางเสมอ เธอนอนหลับยากตอนกลางคืน เธอจึงพกโทรศัพท์ที่ไปนตึงด้วยและดูยูทูบจนกว่าจะหลับ การนอนดึกทุกคืนทำให้การตื่นนอนเป็นเรื่องยาก และเธอก็แทบไม่เคยได้ยินเสียงนาฬิกาปลุกหรือเสียงพ่อแม่เคาะประตูห้องเลย วิธีเดียวที่จะตื่นได้จริงๆ คือเมื่อแม่ของเธอมาขึ้นข้างเตียงแล้วตะโกนบอกว่าเธอจะสายแล้ว

การตื่นสายทำให้สเตซีไม่มีเวลากินมื้อเช้า เธอจึงมักหยิบผลไม้สักชิ้นไว้กินระหว่างทาง เธอรู้ว่าต้องหิวเมื่อจบคาบแรกแน่ แต่ก็ทำอะไรไม่ได้ เธอต้องเอาตัวรอดในแต่ละวัน โดนเทศนาเรื่องทำการบ้านไม่เสร็จ หมกมุ่นเวลาโดนเพื่อนมองเหยียด และกลัวการซ้อมแฮนด์บอล เมื่อถึงเวลากลับบ้านในตอนค่ำ เธอเป็นทุกข์และนึกภาพไม่ออกเลยว่าจะทำแบบนี้ต่อไปได้อีก เธอระบิดอารมณ์ใส่แม่และน้องสาว เธอโกรธมากถึงขั้นขว้างโทรศัพท์ที่หน้าจอแตก เธอจึงเริ่มรู้สึกผิด แล้ววงจรทั้งหมดก็เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง เธอทำอะไรไม่ถูกสักอย่าง และรู้สึกอับจนหนทางสุดๆ

• ในชีวิตจริง •

จอช



จอชเคยมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ เขาเคยเป็นนักเบสบอลดาวเด่น ผลการเรียนเคยดีมาตลอด และเขามีเพื่อนมากมาย ระหว่างเรียนปีสอง ครอบครัวของเขาย้ายไปอยู่อีกฟากของประเทศ การปรับตัวให้เข้ากับโรงเรียนใหม่ดูเป็นไปไม่ได้เลย ทีมเบสบอลที่นั่นมีผู้เล่นดาวเด่นเยอะแล้ว ห้องเรียนสำหรับเด็กเก่งที่เขาเคยเรียนที่โรงเรียนเก่าก็เต็มแล้ว ที่โรงเรียนใหม่

จอชพบว่าตนเองใช้เวลาอยู่ตามลำพังมากขึ้น แต่ละคืนเขาใช้เวลาหลายชั่วโมงเล่นเกมกับเพื่อนเก่าของเขา แต่เพื่อนๆ มีมุกตลกวงในใหม่ๆ และคุยเรื่องที่เขาไม่ได้เกี่ยวข้องด้วย เขาจึงรู้สึกเหมือนถูกทิ้งไว้นอกวง เขาปวดหัวเกือบทุกวัน และขาดเรียนบ่อยครั้ง ผลการเรียนของเขาตกต่ำ แต่เขาไม่ได้สนใจนัก เขาไม่คิดจะลองคัดตัวเข้าทีมเบสบอลด้วยซ้ำ และมักจะเลี้ยงกินมื้อเย็นกับครอบครัวบ่อยๆ เพราะไม่ค่อยหิว เขาเพียงต้องการนอนให้หมดวันไป

• ในชีวิตจริง •

แอลลี



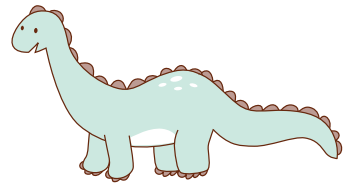
แอลลีตั้งใจเรียนหนักมาก เธอรู้ว่าเธอต้องทำเกรดให้ดีเยี่ยม เพื่อเข้ามหาวิทยาลัยดีๆ เธอยังรู้ด้วยว่าตัวเองต้องเข้าชมรมและใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนอกหลักสูตรเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น การยุ่งจนหัวหมุนอยู่เรื่อยๆ ทำให้เธอหมดแรง แต่เธอก็ยังมีรอยยิ้มบนใบหน้า และตอบ “ตกลง” ทุกโอกาสที่เข้ามาหา

เมื่ออยู่ที่บ้าน เธอกลายเป็นอีกคนหนึ่งโดยสิ้นเชิง เธออาจเสียเวลาเป็นชั่วโมงๆ ในการไถหน้าฟีดโซเชียลมีเดีย เธอไม่ต้องการใช้เวลากับครอบครัวหรือเพื่อนอีกต่อไป เธอมักฉุนเฉียวเสมอ และบ่นว่าปวดท้องอยู่บ่อยๆ แม่ของเธอเป็นห่วงจึงพาเธอไปพบแพทย์ หลังจากพูดคุยกับแอลลีเรื่องความเครียดที่โรงเรียน เรื่องความกลัวเกี่ยวกับการสมัครเข้าเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัย และตารางอันแสนยุ่งของเธอ แพทย์ของแอลลีแนะนำเธออาจมีภาวะซึมเศร้า แพทย์แนะนำให้แอลลีลดตารางของตัวเองลง เริ่มออกกำลังกายทุกวัน และเริ่มการบำบัดเพื่อแก้ความรู้สึกในแง่ลบเกี่ยวกับอนาคต

ความเชื่อเรื่องโรคซึมเศร้า-และความจริง

มีความเชื่อแพร่หลายมากมายเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องรู้ความจริง

ความเชื่อ	ความเป็นจริง
"โรคซึมเศร้านั้นอยู่ในหัวเรากันนั้น และไม่ใช่ปัญหาทางการแพทย์จริงๆ"	โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางการแพทย์จริงและมีภาวะรุนแรง ซึ่งอาจมีอาการได้ทั้งทางร่างกายและทางอารมณ์
"โรคซึมเศร้าเป็นสิ่งที่เราสลัดออกไปได้เอง เพียงแค่คิดบวก"	โรคซึมเศร้าเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างหรือการทำงานของสมอง เกิดจากปัจจัยทางชีวภาพหรือปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม คุณไม่สามารถ 'สลัดหลุดออกเอง' ได้ คุณจำเป็นต้องได้รับการรักษาจากแพทย์
"การพูดคุยเรื่องโรคซึมเศร้าทำให้อาการแย่ลง เพราะเราจะโฟกัสอยู่ที่เรื่องลบ"	การรู้สึกโดดเดี่ยวและกลัวที่จะพูดความคิดของคุณออกมาดังๆ นั้นอันตรายกว่าการพูดเรื่องโรคซึมเศร้าของคุณเยอะเลย วิธีที่ดีที่สุดที่จะผ่านพ้นความคิดลบไปได้ก็คือ การพูดถึงความคิดลบนั้นกับคนที่เข้าใจและช่วยให้คุณได้
"โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นในชีวิต"	โรคซึมเศร้าไม่จำเป็นต้องอาศัยเหตุการณ์เลวร้ายใหญ่โตอะไรเลย มันอาจเกิดขึ้นตอนไหนก็ได้ แม้กระทั่งในช่วงที่สิ่งต่างๆ ดูจะเป็นไปได้ด้วยดี



ความเชื่อ	ความเป็นจริง
"โรคมะเร็งของวันจะหายไป เพียงแค่ฉันผลักดันตัวเอง ให้ก้าวต่อไป"	ถ้าไม่ได้รับการรักษา อาการของโรคมะเร็ง อาจอยู่ได้เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือกระทั่งเป็นปี โรคมะเร็งยังอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลว่าตัวตาย ได้อีกด้วย คนส่วนใหญ่ดีขึ้นได้จริงๆ เมื่อได้รับการรักษา
"วัยรุ่นไม่เป็นโรคมะเร็ง 'จริงๆ' หรือ"	โรคมะเร็งเกิดกับใครก็ได้ ไม่ว่าจะอายุเท่าไร เชื้อชาติใด หรือเพศใด
"มีแค่คนที่คิดว่าตัวตายเท่านั้น ที่ต้องรักษาด้วยยา"	คนจำนวนมากที่เป็นโรคมะเร็งได้รับการช่วยเหลือ ด้วยยา การรักษาด้วยยาสามารถช่วยลด หรือจัดการอาการโรคมะเร็งของคุณได้

วิธีการจัดการกับ ภาวะซึมเศร้า



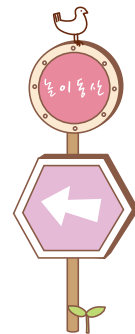
การเรียนรู้วิธีการจัดการกับภาวะซึมเศร้าอย่างได้ผลนั้น
ต้องใช้เวลา ไม่ใช่ว่าทุกวิธีจะใช้ได้กับทุกคน ดังนั้นหนังสือ
แบบฝึกหัดเล่มนี้จึงมีกิจกรรมหลากหลาย คุณจะไดลองทำกิจกรรม
หลากหลายรูปแบบ แล้วคุณก็จะรู้ว่าอะไรที่ใช้ได้ผลกับคุณ และ
อะไรใช้ไม่ได้ผล ขณะที่คุณอ่านและทำแบบฝึกหัด

วัยรุ่นหลายคนตกหลุมพรางรูปแบบวิถีจัดการกับภาวะซึมเศร้าในเชิงลบ โดยไม่รู้ตัว (กลวิธีจัดการกับภาวะซึมเศร้าในเชิงลบ เป็นการ ‘แก้ปัญหาแบบเร่งด่วน’ ซึ่งดูเหมือนจะใช้ได้ผล แต่จริงๆ แล้วกลับทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงในระยะยาว เมื่อคุณรวมกลวิธีต่างๆ ที่ใช้เข้าด้วยกันแล้ว จะเกิดเป็น **รูปแบบการรับมือ** ในแบบของคุณ) การแยกตัวออกมาเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้อาการของคุณแย่ลง **ภาวะซึมเศร้า** อาจทำให้คุณอยากอยู่คนเดียวมากๆ แต่ที่จริงแล้ว คุณจำเป็นต้องติดต่อเชื่อมสัมพันธ์กับคนอื่น และสัมผัสแรงสนับสนุนของคนเหล่านั้นเพื่อให้ผ่านพ้นไปได้ต่างหาก การหลีกเลี่ยงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่มักใช้กัน ปัญหาก็คือ คุณไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่คุณรู้สึกว่ารับมือยาก (เช่น โรงเรียน ครอบครัว หรือเพื่อนฝูง) ไปได้ตลอด ยิ่งคุณหลีกเลี่ยงนานเท่าไร ก็จะมีรู้สึกรู้ว่าเริ่มจัดการได้ยากขึ้นเท่านั้น บางครั้งวัยรุ่นก็หันไปหาแอลกอฮอล์หรือยาเสพติดเพื่อให้รู้สึกชินชากับอาการของตัวเอง การใช้สารเหล่านี้เสี่ยงต่อการเสียสุขภาพอย่างร้ายแรง อีกทั้งยาเสพติดและแอลกอฮอล์เป็นสารกดประสาท (*สารกดประสาท* คือยาที่ลดการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางรวมทั้งสมอง) ผลก็คือ เมื่อสร้างมา คุณจะรู้สึกแย่ลงกว่าเดิม กลวิธีรับมืออีกอย่างคือการมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การขับรถซิ่ง มีกิจกรรมทางเพศเพิ่มขึ้น การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน และการทำกิจกรรมหาความตื่นเต้นที่อันตรายต่างๆ วิธีการรับมือในเชิงลบทั้งหมดนี้อาจทำให้ชีวิตคุณตกอยู่ในอันตรายได้

☹️ เาชนะภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้าไม่ได้มีแค่สาเหตุเดียว แล้วก็ไม่มีวิธีการแก้ไข
เร่งด่วนเพียงวิธีเดียวที่จะทำให้มันหายไปได้เช่นกัน ชาวดีคือ มีหลายวิธีที่จะขอ
ความช่วยเหลือ คุณอาจขอให้พ่อแม่พาไปขอคำปรึกษาจากจิตแพทย์เด็กและ
วัยรุ่น เพื่อส่งต่อไปพบนักจิตบำบัดที่เชี่ยวชาญด้านการทำงานกับวัยรุ่น นักจิตบำบัด
จะช่วยคุณให้เผชิญกับความคิดในแง่ลบ หาทางก้าวผ่านความคิดลบเหล่านั้น และ
หาวิธีจัดการกับมันอย่างถูกต้องสุขภาพะ คุณอาจต้องใช้ยารักษาชั่วคราวเวลาหนึ่ง
การบำบัดเป็นกลุ่มซึ่งคุณจะได้พบวัยรุ่นคนอื่นที่กำลังเผชิญปัญหาคล้ายๆ กันก็อาจ
เป็นประโยชน์ได้ มันช่วยได้มากๆ เมื่อคุณมีคนเข้าใจสิ่งที่คุณเผชิญอยู่

ไม่ว่าคุณกำลังรับมือกับภาวะซึมเศร้าระดับใด ไม่ว่าจะเป็อาการแปรปรวน
อ่อนๆ อาการปานกลาง หรือเป็นโรคซึมเศร้าเลยก็ตาม การอ่านและทำแบบฝึกหัด
ในหนังสือเล่มนี้เป็นก้าวแรกที่ดีมากที่จะมุ่งไปสู่การเรียนรู้วิธีการรับมือที่ดีต่อสุขภาพะ
และพฤติกรรมแง่บวกที่จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น คุณอาจรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องยากมาก
ในบางครั้ง แต่คุณจะผ่านมันไปได้





คุณรู้สึบดี ขึ้นได้



ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะพบแบบทดสอบมากมายที่จะช่วยให้คุณหยุดและคิดถึงเกี่ยวกับสิ่งที่คุณกำลังเผชิญ และวิธีการที่คุณจะรับมือกับมัน กิจกรรมและกลวิธีที่อิงการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม การฝึกสติ และการใช้จิตวิทยาเชิงบวก จะช่วยให้คุณเข้าใจภาวะซึมเศร้าของตัวเอง และช่วยให้คุณสร้างชุดกลวิธี การรับมือที่ดีต่อสภาวะของตัวเองขึ้นมาได้ (การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม เป็นวิธีการบำบัดรูปแบบหนึ่งซึ่งมุ่งเน้นไปที่ความคิดและทัศนคติว่าส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของคุณอย่างไร)

ภาวะซึมเศร้าอาจทำให้รู้สึกรากับมันกำลังครอบงำชีวิตคุณ เหมือนมันดูดพลังออกจากตัวคุณ แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นแบบนั้นเสมอไป คุณเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจอาการตัวเองได้ และเข้าใจว่าอาการเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง คุณเผชิญความคิดลบและรับมือในแบบของตัวเองได้ คุณคุมภาวะซึมเศร้าของตัวเองได้ด้วยการใช้วิธีการจัดการที่ดีต่อสุขภาพ ความสำเร็จไม่ได้มาในชั่วข้ามคืน มีอะไรที่ต้องทำมากมาย และจะมีอุปสรรคต่างๆ ระหว่างทาง แต่ถ้าคุณพยายามไปเรื่อยๆ และหาความช่วยเหลือต่อไป คุณจะเริ่มรู้สึกดีขึ้น การเดินทางสู่การเยียวยาให้หายจากภาวะซึมเศร้าของคุณเริ่มขึ้น ณ บัดนี้