

8 วิธีประเมิน โรคซึมเศร้า



1. รู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง
2. ไม่มีความสุขเวลาทำอะไรแม้เป็นสิ่งที่เคยชอบ
3. รู้สึกเศร้า หงุดหงิด หรือสิ้นหวัง
4. รู้สึกแย่กับตัวเอง
5. นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
6. จดจู่กับอะไรได้ยาก เช่น อ่านหนังสือ
7. พุดหรือทำอะไรซ้ำๆ หรือกระวนกระวายมาก
8. เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ

หากมีอาการเหล่านี้ในช่วง 2 สัปดาห์ ให้ทำแบบประเมินอย่างละเอียดได้ที่

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

