

8วิธีประเมิน โรคซึมเศร้า



1. รู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง

2. ไม่มีความสุขเวลาทำอะไรแม้เป็นสิ่งที่เคยชอบ

3. รู้สึกเศร้า หงุดหงิด หรือสิ้นหวัง

4. รู้สึกแย่กับตัวเอง

5. นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป

6. จดจ่อกับอะไรได้ยาก เช่น อ่านหนังสือ

7. พุดหรือทำอะไรซ้ำๆ หรือกระวนกระวายมาก

8. เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ

หากมีอาการเหล่านี้ในช่วง 2 สัปดาห์ ให้ทำแบบประเมินอย่างละเอียดได้ที่

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข