

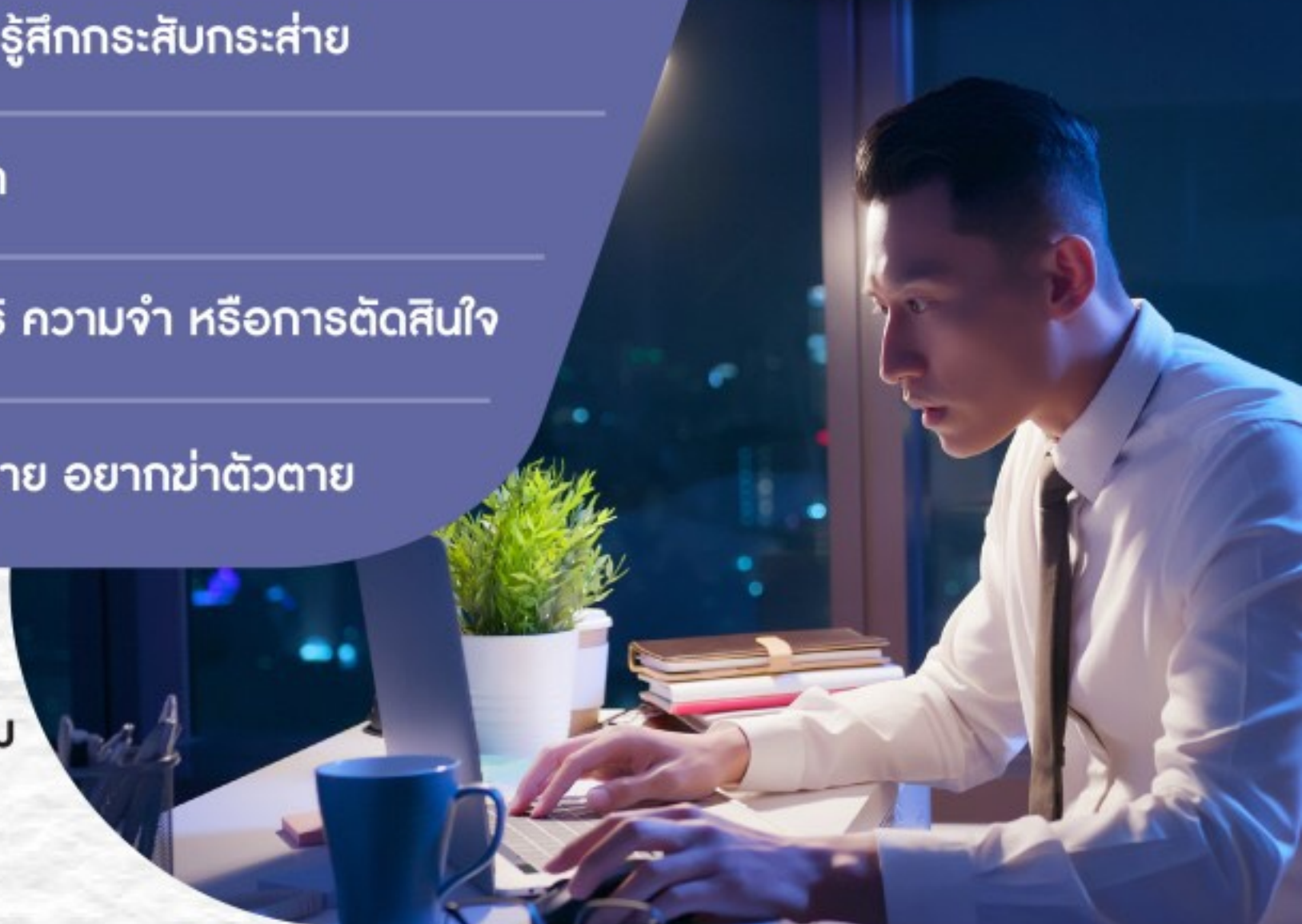


# 9 ข้อสังเกต อาการซึมเศร้า ในวัยทำงาน



หากมีอาการตามข้อ 1 หรือ 2 และมีอาการร่วมอื่น ๆ รวมเป็น 5 ข้อขึ้นไปในช่วงเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาจเข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้า ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาทันที

- 1 มีอารมณ์เศร้า เบื่อและท้อเกือบทั้งวัน แทบทุกวัน
- 2 ไม่ค่อยมีความสุขกับสิ่งเดิม ๆ ที่เคยมีความสุข
- 3 นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป
- 4 รู้สึกเหนื่อย หรือเพลียผิดปกติ
- 5 น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงชัดเจน
- 6 ทำอะไรช้าลง หรือรู้สึกกระสับกระส่าย
- 7 รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า
- 8 มีปัญหาด้านสมาธิ ความจำ หรือการตัดสินใจ
- 9 มีความคิดอยากตาย อยากฆ่าตัวตาย



อาการที่เกิดขึ้นสามารถ  
ก่อให้เกิดปัญหาในการเข้าสังคม  
เกิดความทุกข์ทรมาน  
กระทบต่อหน้าที่การงาน

ข้อมูล ณ วันที่ 6 กันยายน 2563

ที่มา : อ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย  
[www.chulalongkornhospital.go.th](http://www.chulalongkornhospital.go.th)



02-256-4000 ต่อ 0