

ไขข้อสงสัย ใครบ้างที่ควรทำแบบทดสอบซึมเศร้า

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2568

ในยุคปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่ถูกพูดถึงและให้ความสำคัญมากขึ้น หนึ่งในปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยคือ "ภาวะซึมเศร้า" ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย การทำ **แบบทดสอบซึมเศร้า** เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้เราเข้าใจภาวะทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น แล้วใครบ้างที่ควรพิจารณาทำแบบทดสอบนี้



1. ผู้ที่มีความรู้สึกเศร้า หดหู่ ต่อเนื่องยาวนาน

หากคุณรู้สึกเศร้าใจ หดหู่ หรือหมดหวังอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานกว่าสองสัปดาห์

และความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการทำงาน การเรียน หรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น
นี้อาจเป็นสัญญาณว่าคุณควรลองทำแบบทดสอบซึมเศร้า ความรู้สึกเหล่านี้อาจไม่ใช่แค่อารมณ์ชั่ววูบ
แต่เป็นสัญญาณของภาวะซึมเศร้าที่ต้องการการดูแล

2. ผู้ที่สูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ

หากเคยสนุกกับกิจกรรมบางอย่าง แต่กลับรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำ
หรือไม่มีความสุขกับกิจกรรมเหล่านั้นอีกต่อไปนี้อาจเป็นสัญญาณของภาวะซึมเศร้า
การทำแบบทดสอบอาจช่วยให้คุณเข้าใจสถานการณ์ของตนเองได้ดีขึ้น
การสูญเสียความสนใจในสิ่งที่เคยชอบอาจเป็นสัญญาณเตือนที่สำคัญ

3. ผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวหรือความอยากอาหาร

การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างรวดเร็ว
หรือการเปลี่ยนแปลงของความอยากอาหาร อาจเป็นสัญญาณของภาวะซึมเศร้า
การทำแบบทดสอบอาจช่วยให้คุณทราบว่า การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกี่ยวข้องกับภาวะทางอารมณ์หรือไม่
การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจเกิดขึ้นโดยที่คุณไม่รู้ตัว

4. ผู้ที่มีปัญหาในการนอนหลับ

หากคุณมีปัญหาในการนอนหลับ เช่น นอนไม่หลับ นอนหลับยาก หรือนอนมากเกินไป
นี้อาจเป็นสัญญาณของภาวะซึมเศร้า
การทำแบบทดสอบซึมเศร้าอาจช่วยให้คุณเข้าใจปัญหาการนอนหลับของตนเองได้ดีขึ้น
ปัญหาการนอนหลับอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจของคุณ

5. ผู้ที่รู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง

หากคุณรู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง แม้จะพักผ่อนเพียงพอแล้ว
นี้อาจเป็นสัญญาณของภาวะซึมเศร้า
การทำแบบทดสอบซึมเศร้าอาจช่วยให้คุณทราบว่า ความเหนื่อยล้าของคุณเกี่ยวข้องกับภาวะทางอารมณ์หรือไม่
ความเหนื่อยล้าอาจเป็นอาการที่มองข้ามได้ง่าย

6. ผู้ที่มีความคิดทำร้ายตัวเอง

หากคุณมีความคิดทำร้ายตัวเอง หรือคิดอยากฆ่าตัวตาย
นี่เป็นสัญญาณที่อันตรายและจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน
การทำแบบทดสอบอาจช่วยให้คุณตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหาและขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญได้ทันที
ความคิดเหล่านี้ไม่ควรถูกมองข้าม

7. ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคซึมเศร้า

หากคนในครอบครัวของคุณมีประวัติเป็นโรคซึมเศร้า คุณอาจมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วไป
การทำแบบทดสอบซึมเศร้าอาจช่วยให้คุณตระหนักถึงความเสี่ยงและเฝ้าระวังอาการของตนเองได้

8. ผู้ที่กำลังเผชิญกับความเครียดหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ

หากคุณกำลังเผชิญกับความเครียดอย่างหนัก เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การหย่าร้าง
หรือปัญหาทางการเงิน คุณอาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้า
การทำแบบทดสอบอาจช่วยให้คุณประเมินสภาพจิตใจของตนเองได้

การทำแบบทดสอบซึมเศร้าเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราเข้าใจภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น
หากคุณมีอาการที่กลายมาข้างต้น หรือมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของตนเอง อยู่แล้วล่ะก็ลองทำแบบทดสอบ
หรือขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต การดูแลสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย
การตระหนักถึงปัญหาและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น จะช่วยให้คุณมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้