

ใบงานที่ 3 อินโฟกราฟิกที่น่าสนใจ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเปรียบเทียบ อินโฟกราฟิก ทั้งสองแบบว่าแบบใด มีความน่าสนใจมากกว่า พร้อมทั้งบอกเหตุผล

อยู่อย่างไรกับคนใกล้ตัวที่มีภาวะซึมเศร้า

คุณสามารถช่วยเขาได้

- เข้าหา** : และบอกว่าคุณยินดีช่วยเหลือหรือรับฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจ
- พาไป** : พบจิตแพทย์และไปเป็นเพื่อนเสมอ เมื่อถึงวันตรวจตามนัด
- ดูแล** : ให้อาหารและนอนเป็นเวลาทุกวัน
- ทำ** : ความเข้าใจ และหากความเครียดเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าให้มากขึ้น
- ชวน** : ออกกำลังกาย และร่วมกิจกรรมในชุมชนด้วยกัน

หากผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าไม่อยากมีชีวิตอยู่หรืออยากทำร้ายตนเอง **อย่าปล่อยให้คุณคนเดียว** ให้ความช่วยเหลืออย่างทันท่วงทีตลอด 24 ชั่วโมง

เก็บสิ่งของที่เป็นอันตรายเช่นปืน ยาเสพติด ยาพิษ ของมีคม ยาสูบ ยาฆ่าแมลง หรือยาขับยาระบายต่างๆ

การรับฟังคือพลังที่ดีที่สุด

คุณต้องฟังเค้า...อย่างเข้าใจ ฟังอย่างไร?

- ฟังด้วย 👂 ฟังเรื่องราว เมื่อท้อและสาเหตุ
- ฟังด้วย 👁 ฟังสีหน้า ท่าที ศีรษะ
- ฟังด้วย ❤️ ฟังอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการลึกๆในใจ

1323 โทรสายด่วนสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

วิธีอยู่กับคนใกล้ตัวที่มีภาวะซึมเศร้า

ทำความเข้าใจภาวะซึมเศร้า

เป็นความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ

เช่น ไม่สบายใจ เบื่อ ทุกวัน เศร้า กังวล ซึม หงอย เบื่อ

ถ้าไม่รีบรักษา : ซึมเศร้า จะเป็นรุนแรงขึ้น

การรักษา : ควรรักษาต่อเนื่อง อย่างน้อย 6-9 เดือน

ความเครียดเรื้อรัง : ทำให้ภาวะซึมเศร้าเป็นมากขึ้น

คุณสามารถช่วยผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้

- รับฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจ
- เข้าใจและหาความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
- พาไปพบจิตแพทย์
- 2-3 สัปดาห์หัดค่อยๆ ตื่นขึ้น
- ชวนออกกำลังกาย ร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน และหาวิธีคลายเครียด
- ขอทั้งการมองสิ่งรอบข้างอย่างมีความเมตตา ไม่มีดีถึงสิ่งไหนตอนเรื่อตง
- หากผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าไม่หายก็ควรอยู่คนเดียวทำใจตนเองจนรู้สึกดีก่อนค่อยคุย

ศูนย์ความรู้สุขภาพจิตและสมองในวัยผู้ใหญ่ www.facebook.com/thaidepressioncenter

แบบที่ 1

แบบที่ 2

- 1.แบบใดที่มีความน่าสนใจมากกว่า
- 2.เพราะเหตุใดจึงมีความน่าสนใจมากกว่า

ชื่อ - นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น.....