



แบบทดสอบ



นักเรียนกำลังซึมเศร้าหรือเงาแค่เครียด

อาการของโรคซึมเศร้า

- 1. รู้สึกเศร้าทั้งวัน เกือบทุกวัน
 - 2. มีความสนใจหรือสนุกลดลงในกิจกรรมที่ชอบทำ
 - 3. น้ำหนักเพิ่มหรือลดลง (โดยไม่ได้ตั้งใจ)
 - 4. นอนไม่หลับหรือหลับมากเกือบทั้งวัน
 - 5. ทำอะไรช้า เคลื่อนไหวช้าลงหรือ กระสับกระส่าย
 - 6. เหนื่อยอ่อนเพลียเกือบทุกวัน
 - 7. รู้สึกไร้ค่าหรือรู้สึกผิดมากเกินไปเกือบทุกวัน
 - 8. ความสามารถในการคิดหรือตัดสินใจลดลง
 - 9. คิดถึงเรื่องความตาย หรือคิดฆ่าตัวตาย
- ★ หากมี 5 ใน 9 ข้อและมีข้อ 1-2 อย่างน้อย 1 ข้อ ติดต่อกัน 2 อาทิตย์ขึ้นไป แต่ยังไม่มั่นใจว่าอาการที่เป็นอยู่คืออะไร?

อาการของความเครียด

- 1. รู้สึกไม่ชอบทำในสิ่งที่ทำให้เครียด แต่ยังอยากทำในสิ่งที่ชอบ
- 2. วิตกกังวล นอนไม่หลับ
- 3. ก้อแท้ หงุดหงิดใจ
- 4. กินข้าวไม่ลง (บางคนกินไม่ยั้ง)
- 5. ปวดศีรษะ แน่นท้อง หัวใจเต้นเร็ว

สามารถโทรหาสายด่วนสุขภาพจิต ได้ที่เบอร์ 1323