



Good  
Together

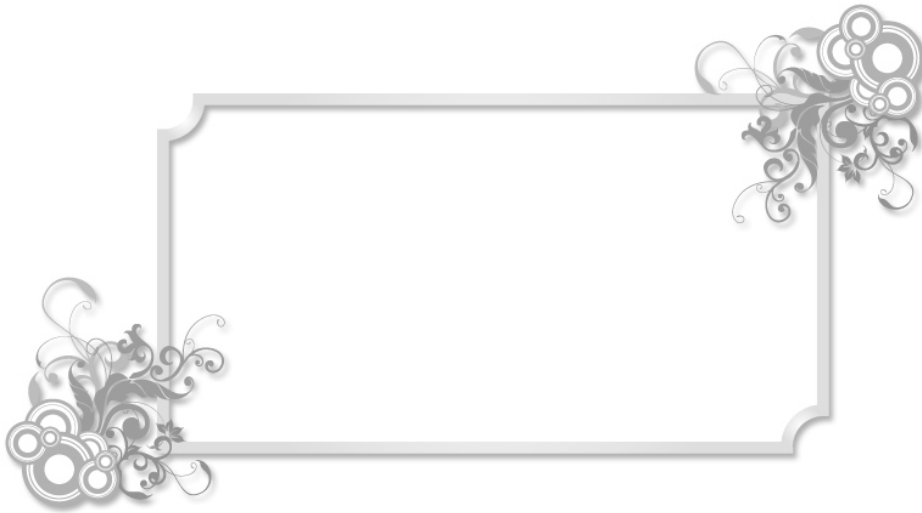




# 다국어 정신건강 안내서











■

?

-

-

-

(Lithium)

1- 2

■

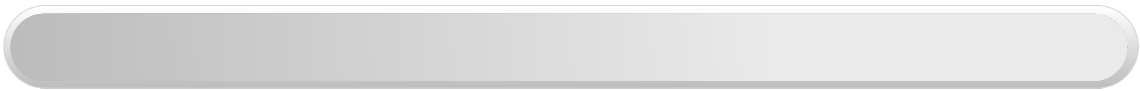
?



치료를 받지 않는 경우 조증과 우울증이 몇 개월 혹은 몇 년마다 교대로 나타나기도 하고 간혹 조증만 주기적으로 나타나기도 합니다. 치료를 받을 경우, 우울증의 경우와 마찬가지로 일부를 제외하고는 예후가 좋습니다. 지속적인 치료로 재발을 방지하면 정상적인 생활을 할 수 있습니다.







?

" " , ' ,

100 10~20



### 우울감

우울감은 저조한 기분을 느끼는 감정이며 매우 흔하게 느낄 수 있습니다. 예를 들어

- 친구가 죽었거나 부부끼리 다투었을 때
- 아이들이 아프거나 부모님이 편찮으실 때
- 큰 경제적 손실을 보았을 때
- 때로는 아무런 이유도 없이 저조한 기분을 느끼

### 질병으로서의 우울증

그러나 다음의 경우에는 질병으로서의 우울증을 의심해 볼 수 있습니다.

- 우울한 기분이 매우 심각할 때
- 우울한 기분이 2주 이상 지속될 때
- 우울한 기분으로 인해 집이나 직장, 학교에서
- 기능을 수행할 수 없을 때



?

,

,

,





(body language)





?

, ,

,

-

-



.....



,

.



.

.



.

.



.



■

■

■

-

-

-

-

-

\*









■

,

■

,

,

,

■

,

,

■

?

1 : ( )

.

.

.

2 :

( )

.

.

.

3 :

.

.

.

.

.

.





4 :



?

Antabuse( ), ,

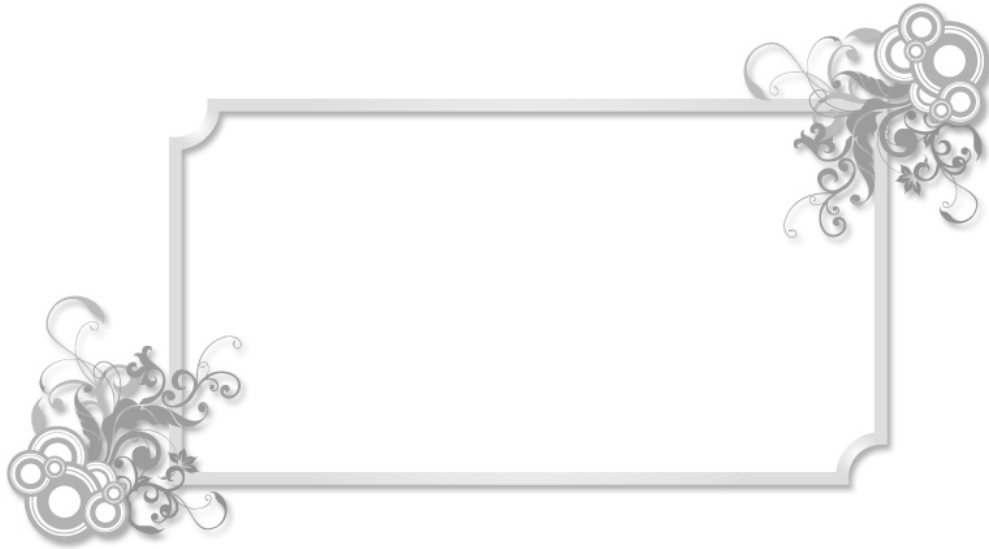
(Alcoholics Anonymus, AA)















1.

-

2

-

3

-

4

-

5

-

6

-

7

-

8

-

9

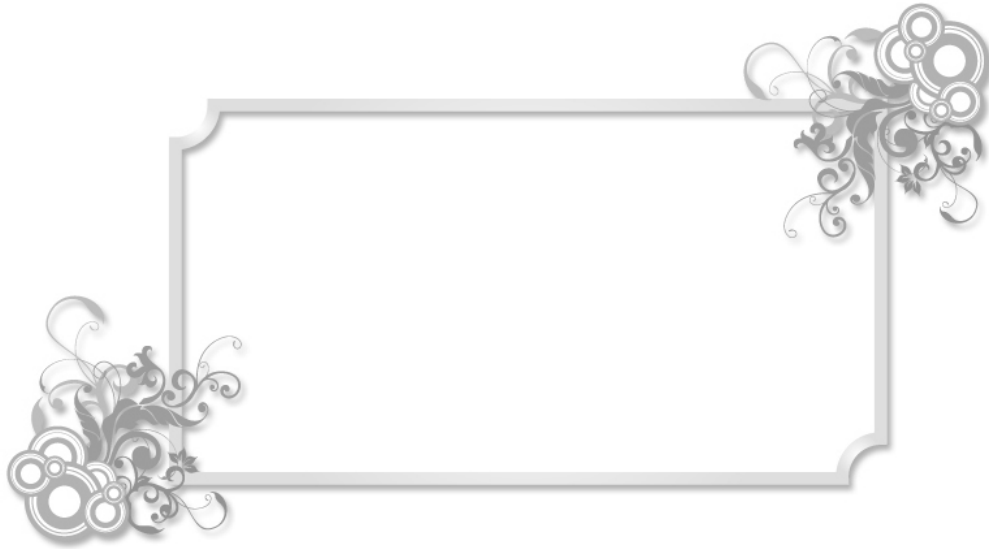
-

10

-







1.

2.

3.



1	129	<a href="http://www.mw.go.kr">http://www.mw.go.kr</a>
2	02- 6925- 5551	<a href="http://www.kfamh.or.kr">http://www.kfamh.or.kr</a>
3	02- 6925- 5552	
4	070- 7135- 6021	<a href="http://www.kacap.or.kr">http://www.kacap.or.kr</a>

1		031- 212- 0435
2		031- 581- 8881~ 2
3		031- 968(9)- 2333~ 4
4		02- 504- 4440
5		02- 897- 7787
6		031- 762- 8728/8756
7		031- 550- 2007
8		031- 461- 1771
9		031- 998- 4005
10		031- 592- 5891~ 2
11		031- 863- 3632
12		032- 654- 4024~ 7
13	( )	031- 754- 3220
14	( )	031- 739- 1007
15		031- 751- 2445/6
16		031- 247- 0888
17		031- 273- 7511
18		031- 228- 5737~ 9
19		013.242.5737~ 8
20		031- 316- 6661~ 3
21		031- 411- 7573
22		031- 413- 1822 403- 4764
23		031- 678- 5368



24		031- 469- 2989
25		031- 840- 7320~ 4
26		031- 770- 3526,3532
27		031- 886- 3435,3437
28		031- 832- 8106
29		031- 374- 8680
30		031- 286- 0949
31	( )	031- 266- 5717
32		031- 458- 0682
33		828- 4567, 838- 4181
34		031- 637- 2330~ 1
35		031- 942- 2117~ 8
36		031- 658- 9818 031- 659- 4729
37		031- 535- 4000
38		031- 790- 6558
39		031) 369- 2892
40	( )	031) 267- 3494~ 5

1		031- 256- 9478
2		031- 464- 0175~ 6
3		031- 948- 8004
4		031- 751- 2768~ 9



Beck (Beck Anxiety Inventory : BAI)

: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

	0	1	2	3	
1		0	1	2	3
2		0	1	2	3
3		0	1	2	3
4		0	1	2	3
5		0	1	2	3
6	( )	0	1	2	3
7		0	1	2	3
8		0	1	2	3
9		0	1	2	3
10		0	1	2	3
11		0	1	2	3
12		0	1	2	3
13		0	1	2	3
14		0	1	2	3
15		0	1	2	3
16		0	1	2	3
17		0	1	2	3
18		0	1	2	3
19		0	1	2	3
20		0	1	2	3
21	( )	0	1	2	3

: \_\_\_\_\_



Beck (Beck Depression Inventory : BDI)

: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

—  
[Empty rectangular box for score or notes]

- 1. 0 . ( )  
1) . ( )  
2) . ( )  
3) . ( )
- 2. 0 . ( )  
1) . ( )  
2) . ( )  
3) . ( )
- 3. 0 . ( )  
1) . ( )  
2) , . ( )  
3) . ( )
- 4. 0 . ( )  
1) . ( )  
2) . ( )  
3) . ( )
- 5. 0 . ( )  
1) . ( )  
2) . ( )  
3) . ( )
- 6. 0 . ( )  
1) . ( )  
2) . ( )



- 3) . ( )
7. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
8. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
9. 0) . ( )  
 1) , . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
10. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) , . ( )
11. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
12. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
13. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )



- 3) . ( )
14. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
15. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
16. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
17. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
18. 0) . ( )  
 1) . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
19. 0) . ( )  
 1) 2kg . ( )  
 2) 5kg . ( )  
 3) 7kg . ( )
- . ( , )





20. 0) . ( )  
 1) , , . ( )  
 2) . ( )  
 3) . ( )
21. 0) (sex) . ( )  
 1) (sex) . ( )  
 2) (sex) . ( )  
 3) (sex) . ( )

:



# ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง

## โรคอารมณ์แปรปรวน(bipolar, manic depressive)

### • โรคอารมณ์แปรปรวนคืออะไร ?

อาการของโรคนี้คือจิตไม่สงบในแต่ละวันบางครั้งรู้สึกดีตื่นเต้นอย่างมากอยู่สักพักหนึ่งหรือ มีอาการเพ้อคลั่ง รุนแรงกับ

อาการซึมเศร้าอยู่สักพักหนึ่งในการทำงานแล้วอาการก็เปลี่ยนไปในลักษณะตรงกันข้ามกลับไปกลับมาลักษณะดัง

กล่าวนี้คืออาการของโรคอารมณ์แปรปรวน

### • ความรู้สึกดีกับอารมณ์แปรปรวนแตกต่างกันอย่างไร?

ความรู้สึกดี: เกิดขึ้นในกรณีที่ได้รับสิ่งที่ดีเข้ามาแล้วรู้สึกชอบใจ ดีใจ

กระชุ่มกระชวยตื่นเต้นพึงพอใจ

อารมณ์แปรปรวน:

คลั่งตื่นเต้นโดยที่ไม่มีอะไรเหมาะที่จะทำให้ความรู้สึกอย่างนั้นเกิดขึ้นแต่รู้สึกขึ้นเองโดยไม่มีสาเหตุ จิตใจไม่สงบ

ความรู้สึกรุนแรงมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงลักษณะโรคนี้มักเกิดจากปัญหาทางสภาพแวดล้อมสังคมรอบ

ข้างค่อนข้างสูง

### • อาการของโรคอารมณ์แปรปรวนคือ อะไร?

- นอนไม่หลับ คิดมากในสิ่งที่ยากจะทำรู้สึกเหมือนนอนหลับแต่ไม่หลับ
- ไม่รับประทานอาหาร งานเยอะมากเสียดายแม้แต่เวลารับประทานอาหาร
- ถึงแม้จะอยู่เฉยๆ แต่ก็คิดอะไรฟุ้งซ่านไปเรื่อยรู้สึกเหมือน ยุ่งมาก พุดมาก
- ใช้จ่ายเงินเปลืองไม่คิดถึงอนาคต
- มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงมากคิดว่าทุกอย่างจะต้องสำเร็จ
- เมื่อเกิดความผิดพลาดโยนความผิดให้กับสิ่งที่อยู่รอบข้าง
- เมื่ออารมณ์แปรปรวนกำเริบมากขึ้น
- อาการที่จะเกิดตามมาก็คือโรคซึมเศร้าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย
- มีความปรารถนาทางเพศมากขึ้น
- โมโหง่าย มีเรื่องทะเลาะ ทุ่มเถียงกับคนอื่นบ่อยๆ
- มีความเพ้อฝันเกินความเป็นจริง 'ฉันคือผู้ยิ่งใหญ่' , 'มหาเศรษฐี' , 'อัจฉริยะ'

## • อารมณ์แปรปรวนควรรักษาอย่างไร?

### • การรักษาทั่วไป

- ถึงแม้จุดมุ่งหมายการรักษาอารมณ์แปรปรวนนี้เพื่อทำให้อาการดีขึ้นก็ตาม แต่ด้วยอาการอารมณ์แปรปรวนของตนเองนั้นควรป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายขึ้นกับครอบครัวสังคมและความเชื่อมั่นในตนเองก็เป็นสิ่งที่สำคัญ
- การรักษาจึงเป็นการป้องกันที่ดีวิธีหนึ่ง
- เมื่อเกิดอาการเจ้าตัวมักคิดว่าตนเองไม่ได้เป็นโรคอะไรและไม่ต้องการรักษา ในกรณีนี้ทำการรักษาโดยประเภทผู้ป่วย ภายนอกก็ตามแต่ก็ไม่ค่อยมีส่วนใหญ่แล้วต้องเข้าทำการรักษาในโรงพยาบาล
- ในผู้ป่วยที่มีลักษณะอารมณ์แปรปรวนแบบปัจจุบันทันด่วนนั้นเรียกร่องอะไรต่างๆมากมาย โต้เถียงยั่วโมโหอย่าง มากก็ตามแต่ก็ค่อนข้างมีความอายฉะนั้นการพักผ่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญ พยายามหลีกเลี่ยงการทะเลาะเบาะแว้งมีปากเสียงกับคนที่ เป็นโรคอารมณ์แปรปรวนโดยฉับพลันนี้

### • การรักษาโดยใช้ยาจิตเวชบำบัด

ยารักษาโรคนี้ชื่อยาริเทียม(Lithium)แต่ว่าอาการโรคอารมณ์แปรปรวนนี้จะเริ่มดีขึ้นก็ต่อเมื่อใช้ยาริเทียมผ่านไปแล้ว 1-2อาทิตย์

ในกรณีฉุกเฉินใช้ยาจิตเวชควบคุมอารมณ์ไปด้วยก็จะช่วยบรรเทาอาการผ่อนคลายลงได้

## • พัฒนาการของโรคอารมณ์แปรปรวน ?



ในกรณีที่ไม่ได้รับการรักษาโรคอารมณ์แปรปรวนกับโรคซึมเศร้านี้ อาการทั้งสองอย่างจะ

เกิดขึ้นสลับไปมาสองสามเดือนครั้งในทุกปีหรือบางครั้งอาจเกิดโรคอารมณ์แปรปรวนเพียงอย่างเดียวก็ได้

ในกรณีที่รับการรักษา, ก็เหมือนกับกรณีของโรคซึมเศร้าในภาคแรกทำการรักษาที่โรงพยาบาลหลังจากนั้นค่อยเข้าทำการรักษาที่โรงพยาบาลก็ได้ถ้ารับรักษาโดยตัวนก็จะเป็นการป้องกันโรคนี้ไม่ให้กลับ

เรียนชื่อ... (text is partially obscured)

โรคเครียด(stress)

ไหวของร่างกาย

ทำให้หัวใจเต้นถี่เร็วและแรงมากขึ้นทำให้ปลายเส้นประสาทของเส้นเลือดเกิดการหดตัวจึงทำให้

ความดันโลหิตสูงมากขึ้นได้

\* โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมถ้าเกิดความเครียด

อดนอนหรือเรียกว่าฮอร์โมนบูซิน พีซัล

ก็จะหลั่งออกมา ด้วยเหตุนี้ฮอร์โมนต่างๆก็จะทำให้น้ำตาลเพิ่มปริมาณมากขึ้น ดังนั้นเมื่อเกิดความเครียดมากขึ้นก็ทำ

ให้ปริมาณน้ำตาลเพิ่มสูงขึ้นได้

\* โรคเส้นเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจอุดตัน

หลอดเลือดที่หล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อหัวใจหากภาวะอุดตันหรือตีบลง

กล้ามเนื้อหัวใจก็ไม่สามารถได้รับออกซิเจนหล่อ

เลี้ยงเนื้อเยื่อทำให้เสียชีวิตได้

หรือไม่หัวใจอาจหยุดเต้นโดยฉับพลันทำให้เสียชีวิตได้เช่นกัน

\* ระบบทางเดินอาหารไม่ย่อย, ภาวะอาหารอึดเสบหรือ

ระบบทางเดินอาหารไม่สมบูรณ์ถ้าเกิดความเครียด

ภาวะอาหารก็ทำงานเคลื่อนไหวย่นลง

เส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงภาวะหดสั้นลงด้วย ผนังภาวะอาหารซิดเผือด

ทำให้อาหารไม่ย่อยหรือน้ำย่อยในภาวะอาหารหลั่งออกมามากเกินไปส่งผลให้

ภาวะเกิดการอึดเสบได้ เมื่อภาวะ

ภาวะอึดเสบเรื้อรังท้ายที่สุดก็จะทำให้เกิดแผลในภาวะอาหารได้

\* โรคลำไส้แปรปรวน

เกิดอาการท้องเสียกับท้องผูกสลับกัน , แม้จะเกิดอาการปวดบริเวณท้องช่วงล่าง

บ่อยก็ตาม แต่เมื่อตรวจหาสาเหตุ

ก็ไม่พบความผิดปกติอะไรอาการต่างๆที่เกิดขึ้นในโรคเดียวกันนี้, เช่นอาการโรคซึม

เศร้าหรือความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ มีผลใกล้เคียงกันด้วย

เมื่อเกิดความวิตกกังวลจนกระวายทำให้ลำไส้ใหญ่ทำงานอย่างหนักเกิดการท้อง

เสียได้, หรือเมื่อเกิดความล้าเหลวท้อแท้เกิดโรคซึมเศร้าทำให้ลำไส้ใหญ่ทำงานไม่

ปกติเกิดการท้องผูกได้

• วิธีการลดสาเหตุของสเตรส

- เมื่อเกิดความตึงเครียดควรแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุของปัญหา
  - ควรปล่อยวางกับความรู้สึกกอดดันให้ได้ในระยะเวลาสั้นๆ
  - หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากเกินไปและรับประทานอาหารที่มีคุณค่า
  - หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ตึงเครียด
  - พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนใกล้ชิดเกี่ยวกับความตึงเครียด
- \*การดูแลรักษาโรคสเตรสนี้อยู่ที่ความตั้งใจกระตือรือร้นและความตั้งใจปฏิบัติจริง

## โรคจิตเภท(schizophrenia)

- โรคจิตเภทนั้นเป็นโรคที่รักษาให้หายได้

เป็นกลุ่มของโรคจิตที่มีอาการผิดปกติทางความคิดเช่นมีอาการเพ้อฝัน, ประสาทหลอน, เครียดหรืออาการแปลกๆ, คำพูดเพ้อเจ้อ, หลีกเลี่ยงการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น, เฉยชา, ลึนหวังหรืออื่นๆ ดูอาการแล้วค่อนข้างเรื้อรังโรคนี้น่าเสียดายที่เกิดจากความเสื่อมโทรมทางสมอง

โรคจิตเภทสามารถรักษาให้หายได้โดยใช้เวลาพอสมควร

การอายุหลบอยู่แต่ในบ้าน ยิ่งทำให้เกิดปัญหาใหญ่รุนแรงตามมาในอนาคตได้

- ลักษณะอาการของโรคจิตเภทนี้เป็นอย่างไร ?



โรคจิตเภทเกิดจากความผิดปกติทางสมองจึงทำให้เกิดอาการทางความคิด, ความรู้สึก, การมองเห็นการกระทำหลายอย่างแตกต่างจากคนปกติทั่วไปอย่างปรากฏเห็นได้ชัด

- ✓ เพ้อฝัน

มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเป็นจริง(ไม่สามารถเปลี่ยนได้โดยการอธิบายหรือโน้มน้าวทางจิตใจ)

- ✓ ประสาทหลอน

ในความเป็นจริงไม่มีอะไรเกิดขึ้นแต่มีความรู้สึกรับรู้ในสิ่งต่างๆ(เสียงหลอกหลอน, ภาพหลอน, สัมผัสหลอนหรืออื่นๆ)

- ✓ ภาษาสับสน

ผู้ป่วยมีความมั่นใจในเหตุผลของตัวเองและพูดคุยด้วยคำพูดที่สับสน, การพูดคุยนี้นเรียงลำดับไม่ต่อ

เนื่อง ไม่เป็นเรื่องราวฟังไม่รู้เรื่องยากต่อการเข้าใจว่าพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องอะไร

- ✓ อาการผิดปกติ

หลีกเลี่ยงการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น, เฉยชา, ลึนหวังการใช้ชีวิตประจำวันด้วยประสิทธิภาพพลง ไม่เป็นไปตามปกติ

- โรคจิตเภทนี้จะทำการรักษาอย่างไร ?

จำเป็นต้องใช้ยาในการรักษา

- ✓ ช่วยรักษาให้อาการกลับคืนได้ตามปกติ
- ✓ เป็นวิธีที่ช่วยรักษาสุขภาพได้มากที่สุด

- ✓ ช่วยลดอาการกังวลหวาดระแวง, ความตึงเครียด, ภาวะวุ่นวายพว้าวาง
- ✓ ช่วยลดอาการประสาทหลอนหรือการได้ยินเสียงอะไรแปลกๆ
- ✓ ช่วยให้ศีรษะโล่งสบายและมีสมาธิสงบนิ่งมากขึ้นกว่าเดิม
- ✓ ลดการกระทำที่รุนแรงและหยาบคาย, การโกรธโดยไม่มีเหตุผล, ลดความรำคาญ
- ✓ ลดปัญหาความรู้สึกนึกคิดแปลกๆหรือความสามารถเข้าใจต่อคนอื่นได้มากขึ้น
- ✓ ลดอาการร้องไห้หวัระะโดยไม่มีเหตุผลตั้งสติได้มากขึ้น  
การบำบัดรักษา เป็นสิ่งที่สำคัญ
- ✓ การบำบัดรักษาในโรงพยาบาลช่วยบรรเทาอาการลงได้
- ✓ ในกรณีที่มีปัญหาในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในด้านการทำงานอย่างมาก เพื่อการรักษาสถานะทางสังคม  
การบำบัดรักษาจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก



## โรคเครียดแอนไซอิที (anxiety)

- เป็นความกังวลผิดปกติโดยไม่มีเหตุผล

รู้สึกกระวนกระวายหวาดระแวงเป็นส่วนใหญหรือหวาดกลัว มีประสบการณ์ในอดีตที่เป็นกังวล

อีต้อัดใจผิดปกติหรือสถานการณ์ที่ผ่านไปแล้วยังมีความกังวล

มีแรงผลักดันบังคับฝืนแน่นในจิตใจ

หรือการกระทำต่างๆ ที่ส่งผลต่อ

ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่ผิดปกติดังกล่าวนี้เรียกว่าโรคเครียด

ซึ่งมีอาการหลากหลาย

ลักษณะอาการต่างๆของโรคเครียดแอนไซอิที

- \* โรคแพนนิค

ความหวาดกลัวสยดสยอง ตกใจในด้านเลวร้ายต่างๆ

- \* โรคกลัวสังคม

สถานการณ์บางอย่างทางสังคมหรือด้านกิจกรรมบางอย่าง

- \* โรคกลัวอะไรผิดปกติ

สัตว์บางชนิด (เช่น:

โรคกลัวสัตว์ต่างๆ)หรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ(น้ำตก, ที่สูงต่างๆหรืออื่นๆ)

- \* โรคจิตครอบงำ

มีความรู้สึกนึกคิดต่อความขมขื่นทุกข์ทรมานหรือความกังวลอีต้อัดสูงผ่านไปแล้วยังคิดซ้ำแล้วซ้ำอีก

- \* โรคเครียดต่อทุกอย่าง

เกิดความกังวลหวาดระแวงขึ้นทันทีอยู่เสมอตลอดเวลาในการดำรงชีวิตประจำวัน

- \* โรคที่เกิดจากสเตรส

หวาดกลัวหลังจากได้รับความกระทบกระเทือนที่รุนแรง

โรคเครียดจิตกังวลส่วนใหญ่นี้ถ้าหากไม่ได้รับการรักษาก็จะทำให้เกิดอาการเรื้อรังได้หรือถ้าหากว่าโรคเครียดจิตกังวล

เกิดอาการเรื้อรังขึ้นแล้วก็จะทำให้เกิดโรคพิษสุราเรื้อรัง, ติดยาประเภทต่างๆ,

โรคเครียดจิตกังวลชนิดอื่นๆอาจทำให้

เกิดอาการแทรกซ้อนต่างๆได้

ดังนั้นการวินิจฉัยและการรักษาในระยะเริ่มต้นก็เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญป่วยอาจ

คิดว่าครอบครัวยังไม่ได้คิดอะไร ใจอ่อน ไม่ควรรู้สึกขลาด หรือบ้ายเบียง

การเข้าทำการตรวจโรคอย่างแน่นนอนและทำการ

รักษานั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่สุด

## การติดสุราเรื้อรังหรือการพึ่งพาอาศัยสุรามากเกินไป (Alcoholism)

### ☞ พิษสุราเรื้อรัง

กรณีที่ดื่มสุรามากกว่าปกติไม่สามารถขาดเหล้าได้เลย  
มีปัญหาในด้านประสิทธิภาพทางทำงาน ปัญหาทางด้านสังคม  
ปัญหาด้านสุขภาพอาการดังกล่าวนี้เรียกว่าโรคพิษสุราเรื้อรัง

### ☞ ดื่มสุรามากเกินไป

ไม่มีอาการลงแดง ผิดปกติอย่างอื่น  
แต่ว่าเมื่อดื่มสุราแล้วทางด้านร่างกายและจิตใจมีปัญหาต่อสังคมเกิดขึ้นบ่อยๆ

### ☞ พึ่งพาอาศัยสุรา

ทางด้านร่างกายและจิตใจมีอาการต้องการพึ่งพาสุราและอาการลงแดงและควบคุมตัวเอง แต่ในด้านสังคม,การทำงาน  
โรคนี้ค่อนข้างมีปัญหาส่งผลกระทบต่อครอบครัวอย่างรุนแรง

### ● อาการของโรคพิษสุราเรื้อรังเป็นอย่างไร?

#### ระยะที่1 : เริ่มแสดงอาการ(ก่อนเกิดโรค)

เพื่อความรู้สึกต้องการเสีรภาพจึงดื่มสุราบ่อย  
เพื่อความรู้สึกถึงเสีรภาพจึงดื่มสุราทุกวัน  
เมื่อดื่มสุราแล้วทำให้ใจกว้างมากขึ้น

#### ระยะที่2: ระยะเริ่มแสดงอาการ

เกิดอาการความจำเสื่อม หลงลืม(ฟิล์มขาด)  
แอบดื่มสุราคนเดียว  
ดื่มอีกอีกรวดเดียว  
เมื่อดื่มสุราแล้วไม่มีความรับผิดชอบ

#### ระยะที่3: ระยะวิกฤตระดับกลาง

หมดความพยายามในการควบคุมการดื่มสุรา  
หลีกเลี่ยงความกดดันจากสังคม  
แสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวขาดความรับผิดชอบ  
เปลี่ยนนิสัยพฤติกรรมในการดื่ม  
ลี้มสถานที่ทำงาน  
ขาดความสนใจลี้มปัญหาภายนอก

ไม่ชอบการแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น  
เสแสร้งและโต้แย้งมากขึ้นกว่าเดิม  
สังเกตได้ว่าคุยโม้โอ้อวด  
หยุดเหล้าได้ชั่วคราว  
หลีกเลี่ยงการพบปะกับเพื่อน  
ไม่รู้รู้สึกสงสารตัวเอง  
การมีชีวิตอยู่ทั้งหมดมีจุดศูนย์กลางที่สุราเป็นหลัก  
มีความต้องการในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่ชอบธรรม  
เจตนาอารมณ์เสื่อมถอย  
ดื่มเหล้าเพื่อเป็นการถอนอาการเมาค้าง  
หึ่งหวงหวาดระแวงว่าภรรยาจะนอกใจ

ระยะที่4: ระยะอาการเรื้อรัง  
กลายเป็นนิสัยดื่มเหล้าทุกวัน  
รูปร่างเปลี่ยนไป เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ  
หลงใหลสุราเกิดอาการหวาดกลัวหวาดระแวงต่ออะไรต่างๆมากขึ้นเรื่อยๆ  
ไม่มีความคิดอะไรเลยนอกจากการดื่มสุรา  
เสื่อมศีลธรรมประจำใจ  
ดื่มสุราได้ทุกที่โดยไม่เลือกสถานที่ว่าจะเป็นที่ไหน  
ทำให้มีเรื่องที่จะต้องดื่มสุราเรื่อยไป  
ดื่มสุราติดพันโดยไม่สนใจการงาน  
ระบบประสาทเสื่อมโทรมไม่มีสติ

● การบำบัดรักษาโรคสุราเรื้อรังทำอย่างไร?

- **เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล**

การถอนพิษสุรากับอาการที่เกิดจากการถอนพิษเมื่อเลิกสุราใช้เวลาและการรักษา  
ควบคู่กันไป

- **รักษาโดยใช้ยาจิตเวช**

โดยการส่งยารักษาเฉพาะโรค

เพื่อการแก้ปัญหาในการหยุดดื่มสุราด้วยตนเองโดยการรวมตัวจัดตั้งคณะเป็นหมู่  
องค์กรขึ้น

- สร้างครอบครัวมิตรภาพ , บุตรมิตรภาพ

การประชุมรวมตัวเพื่อบุตร,ญาติ,พ่อแม่,คู่สมรสของผู้เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

## โรคสมาธิสั้นและจับจด (ADHD)

### • โรคสมาธิสั้นจับจดคืออะไร?

โรคสมาธิสั้นจับจด

ทำอะไรมองจริงจังใจเร็วหุนหันพันเล่นโดยไม่มีสาเหตุเคลื่อนไหวตลอดเวลาจนเป็นนิสัยและโกลาหล

วุ่นวายไปหมด,

ไม่สามารถที่จะเรียนรู้หรือสนใจอะไรเป็นชิ้นเป็นอันหรือมีสมาธิอยู่ในหัวข้อเรื่องอะไรเรื่องหนึ่งได้นานๆ

ใครจะพูดจะว่าอะไรก็ไม่ฟังไม่สนใจ, ไม่หยุดพักและพูดคุยความในใจของตนเองออกมาหมดโดย

กระตั้นหันอย่างไม่รู้ตัว

### • ลักษณะอาการหลักของแต่ละรูปแบบ

ลักษณะสมาธิสั้น- จับจด

- กระสับกระส่ายและเคลื่อนไหวตลอดเวลา
- นั่งอยู่ประจำที่เฉยๆไม่ได้
- ริ่งหรือคลานมากเกินไป
- ทำกิจกรรมเรื่อยๆต่อเนื่องและไม่หยุดยั้ง
- พุกมากและตอบคำถามแบบพรวดพราด
- ชอบพูดสอดแทรกขึ้นกลางระหว่างการสนทนา
- ประมาทเล่นเล่มีเรื่องผิดพลาดบ่อย
- ยากในการที่ต้องใช้สมาธิหรือความระมัดระวัง
- มีปัญหาในการรวมกลุ่ม
- การได้ยินเสียงของประสาทรับรู้ทางหูลดลง
- สิ่งของหายบ่อย
- ไม่ชอบการทำอะไรที่ต้องการสมาธิ

- วิธีการรักษา ?

- การรักษาโดยใช้ยาจิตเวช: ช่วยลดพฤติกรรมห้าม  
พฤติกรรมโรคสมาธิสั้นและทำให้สงบนิ่งมีสมาธิยาวขึ้น
- การใช้โปรแกรมบำบัด: การทำจิตบำบัด-พฤติกรรมบำบัด,  
ครอบครัวบำบัด, ฝึกอบรมทักษะทางด้านสังคม, การบำบัดโดยการเล่นของเล่น

- ความเข้าใจผิดและไม่ถูกต้องต่างๆ

## การติดอินเทอร์เน็ต

### • การรักษาทำอย่างไรบ้าง?

เล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไปทำให้เกิดปัญหามีผลกระทบทางด้านจิตใจ, ร่างกาย, ด้านสังคม, เมื่อเกิดการติดพันหล่มหลงในคอมพิวเตอร์แล้วทำให้ไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตได้(แรงทนทาน)ทำให้ใช้เวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์นานมากขึ้นเรื่อยๆและเมื่อไม่ได้เล่นอินเทอร์เน็ตแล้วรู้สึกอึดอัดทนไม่ไหว พฤติกรรมเปลี่ยนไป(ปฏิกิริยาต่อต้าน)เห็นได้ชัดถึงอาการติดอินเทอร์เน็ตอย่างรุนแรง

### • วิธีการป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตจะทำอย่างไร?

กรณีที่ติดอินเทอร์เน็ตทำให้ด้านพฤติกรรมและอารมณ์มีปัญหาใหญ่เกิดขึ้นซึ่งส่วนใหญ่นั้นแล้วจะรักษาโดยการบำบัดทางจิตใจก็ทำให้หายจากโรคนี้ได้ หรือกรณีของเด็กๆควรใช้คอมพิวเตอร์อย่างถูกต้องอยู่ในกฎเกณฑ์ก็จะเป็นการป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้นได้เป็น

อย่างดี

\* ค้นหาต้นเหตุของปัญหาและแก้ไขจากสาเหตุในการที่ใช้ระยะเวลามากเกินไป

\* ควรรู้เวลาการใช้อินเทอร์เน็ตในแต่ละวันอย่างแน่นอนและควรจัดเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์อย่างเหมาะสม

\* ควรใช้คอมพิวเตอร์ในสถานที่ใช้ร่วมกันไม่ควรใช้สถานที่แยกเล่นคนเดียวต่างหาก

\* การใช้โปรแกรมอุปกรณ์ในคอมพิวเตอร์เล่นเกมและการผ่อนคลายต่างๆมีผลทำให้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมทางกายภาพมากขึ้น

\* ถ้าการเล่นอินเทอร์เน็ตแล้วทำให้เกิดการลึ้มในสิ่งที่จะต้องทำควรหากิจกรรมอย่างอื่นที่ทำความสนุกสนานเหมือนกัน

**ข่าวสารเพื่อสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน**



## โปรแกรมการใช้บริการหลากหลายของศูนย์สุขภาพจิต

### • บริการแนะนำปรึกษาทางด้านสุขภาพจิต

\*ปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตเบื้องต้น

\*ติดต่อฝากเรื่องกับสถาบันการแพทย์หรือหน่วยงานฟื้นฟูในกรณีที่มีความจำเป็นต้องทำการบำบัดรักษา

### • โปรแกรมดำเนินการฟื้นฟูสุขภาพจิต

โปรแกรมฟื้นฟูเพื่อช่วยเหลือการปรับตัวใหม่ในสังคมของคนที่เป็นโรคจิต

- การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต
- การฝึกอบรมเทคนิคทางสังคม
- จัดบำบัดกลุ่ม
- สัมภาษณ์รายบุคคล

### • ดูแลปรึกษาทางโทรศัพท์

รับบริการปรึกษาตลอด 24 ชั่วโมง 365 วัน

เวลาใดก็ตามที่เกิดปัญหาทุกข์ใจและป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย

### • การจัดการตามกรณี

ยาจิตเวชและดูแลอาการ, ให้ความรู้เกี่ยวกับการมีชีวิตรอยู่ในชีวิตประจำวันกับการปรับปรุง, การฝึกอบรมการปรับตัวทางสังคม, รับปรึกษาปัญหาหายามวิกฤต, ติดต่อผู้ช่วยเหลือต่างๆ

### • การฟื้นฟูอาชีพ

ให้สวัสดิการช่วยเหลือแก่สมาชิกผู้ดูแลตัวเองได้ในชีวิตประจำวันและมีความสามารถต้องการหางาน

สมัครงานได้ด้วยทักษะในการเข้าสังคมตามขั้นตอนที่อบรมมาจนท้ายที่สุดก็สามารถสมัครหางานได้

### • การศึกษาครอบครัวและการประชุม

การรักษาโดยจิตบำบัดกับการฟื้นฟูทางจิตคือการบำบัดรักษาเพื่อป้องกันไม่ให้อาการกำเริบและย้อนกลับมาเป็นโรคนี

ขึ้นอีก

เพื่อเป็นการสนับสนุนการฟื้นฟูสุขภาพจิตใจของผู้ป่วยจึงมีการจัดประชุมเป็นกลุ่มให้การศึกษาความรู้ความเข้าใจ

เกี่ยวกับอาการ ลักษณะของโรค

และการใช้ยาทางจิตเวชให้กับผู้ป่วยและครอบครัว

## ข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวันสำหรับการรักษาสุขภาพจิตที่ดี 10 ประการ

1. มองโลกในแง่ดี  
เชื่อมั่นในความเป็นจริงซึ่งเปรียบเสมือนกับเหรียญที่มีสองด้าน
2. มีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกขอบคุณ  
ทำให้มีพลังในการดำรงอยู่
3. ทักทายด้วยหัวใจที่เต็มไปด้วยความยินดี  
หัวใจที่อบอุ่นเป็นพื้นฐานของความสำเร็จ
4. รับประทานอาหารสามมื้อด้วยความอร่อยและมีความสุข  
รักษาสุขภาพเป็นพื้นฐาน, ด้วยความสนุกสนาน
5. พยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น  
ไม่ทะเลาะวิวาทอีกต่อไป
6. ชมเชยทุกคน  
การชมเชยผู้อื่นทำให้ตัวเองมั่นใจขึ้นเท่ากับที่เราทำไปและท้ายที่สุดคำชมเชยนั้นก็จะกลับมาหาเรา
7. ไปให้ถึงก่อนเวลานัดหมายตามเวลาสมควร  
ไม่ทำให้หงุดหงิดรู้สึกไม่ดีและทำให้มีเครดิตดีด้วย
8. ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามอยู่อย่างซื่อสัตย์สุจริต  
เพียงแค่ว่าใบหน้ามีรอยยิ้มเท่านั้นก็ทำให้ความรู้สึกแจ่มใสไปด้วย
9. ใช้ชีวิตอย่างซื่อสัตย์มีกฎเกณฑ์  
ถ้าพูดโกหกเพราะความรู้สึกผิดก็จะทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายได้ง่าย
10. ควรรู้ว่าในหลายๆครั้งที่เราต้องพบกับการสูญเสีย  
ทำให้สบายคิดว่าสักวันหนึ่งสิ่งที่ใหญ่กว่ามันก็จะกลับมา

## ภาคผนวก

### หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับศูนย์สุขภาพจิต

ลำดับ	ชื่อหน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์	โฮมเพจ
1	กระทรวงสุขภาพ,สงเคราะห์, ครอบครัว	129	<a href="http://www.mw.go.kr">http://www.mw.go.kr</a>
2	สมาคมสุขภาพจิตครอบครัว แห่งชาติ	02-6925-5551	<a href="http://www.kfamh.or.kr/">http://www.kfamh.or.kr/</a>
3	สมาคมผู้ป่วยโรคจิตแ ห่งชาติ	02-6925-5552	
4	สมาคมวิชาการจิตเวชเด็กและว้ ยรุ่นแห่งชาติ	070-7135-6021	<a href="http://www.kacap.or.kr/">http://www.kacap.or.kr/</a>

### ศูนย์สุขภาพจิตเขตเกียงกีโด

ลำดับ	ชื่อหน่วยงาน	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	ศูนย์สุขภาพจิตเกียงกีโดกว้างยอก	031-212-0435	
2	ศูนย์สุขภาพจิตกาเพียงกุน	031-581-8881~2	
3	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองโคย้ง	031-968(9)-2333~4	
4	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองกวาซอน	02-504-4440	
5	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองกวังเมียง	02-897-7787	
6	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองกวังจู	031-762-8728/8756	
7	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองกูรี	031-550-2007	
8	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองกุนโพ	031-461-1771	
9	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองคิมโพ	031-998-4005	
10	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองนัมย้งจู	031-592-5891~2	
11	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองทงพูซอน	031-863-3632	
12	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองพูซอน	032-654-4024~7	
13	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองซองนัม	031-754-3220	

(สำนักงานศูนย์กลาง)			
14	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองจุงอัง(เขตจุงอัง)	031-739-1007	
15	ศูนย์สุขภาพจิตเด็กและเยาวชนเมืองชองนัม	031-751-2445/6	เด็กและเยาวชน
16	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองชวอน	031-247-0888	
17	ศูนย์สุขภาพจิตคนชราเมืองชวอน	031-273-7511	คนชรา
18	ศูนย์สุขภาพจิตอนามัยคนชราเมืองชวอน	031-228-5737~9	คนชรา
19	ศูนย์สุขภาพจิตเด็กและเยาวชนเมืองชวอน	013.242.5737~8	เด็กและเยาวชน
20	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองซีฮึง	031-316-6661~3	
21	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองอันชัน	031-411-7573	
22	ศูนย์สุขภาพจิตเด็กและเยาวชนมัคคอนกังเมืองอันชัน	031-413-1822/403-4764	เด็กและเยาวชน
23	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองอันซอง	031-678-5368	
24	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองอันยัง	031-469-2989	
25	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองยงจู	031-840-7320~4	
26	ศูนย์สุขภาพจิตยงเพียกงุน	031-770-3526,3532	
27	ศูนย์สุขภาพจิตยอจุกุน	031-886-3435,3437	
28	ศูนย์สุขภาพจิตยอซอนกุน	031-832-8106	
29	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองโอชัน	031-374-8680	
30	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองยงอิน	031-286-0949	
31	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองยงอิน (ห้องสุขภาพจิตซุจีกู)	031-266-5717	
32	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองฮียวัง	031-458-0682	
33	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองฮียจองบู	828-4567, 838-4181	
34	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองฮีซอน	031-637-2330~1	
35	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองพาจู	031-942-2117~8	
36	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองเพียงแท็ก	031-658-9818/659-4729	

37	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองโพชน	031-535-4000
38	ศูนย์สุขภาพจิตฮานัม	031-790-6558
39	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองฮวาซอง	031) 369-2892
40	ศูนย์สุขภาพจิตเมืองฮวาซอง (สำนักงานใหญ่)	031) 267-3494~5

### ศูนย์ปรึกษาผู้ติดยาเสพติดเขตเกียงกีโด

ลำดับ	ชื่อสำนักงาน	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	ศูนย์ปรึกษาผู้ติดยาเสพติดเมืองจูวอน	031-256-9478	
2	ศูนย์ปรึกษาผู้ติดยาเสพติดเมืองอันยาง	031-464-0175~6	
3	ศูนย์ปรึกษาผู้ติดยาเสพติดเมืองปาจู	031-948-8004	
4	ศูนย์ปรึกษาผู้ติดยาเสพติดเมืองซองนัม	031-751-2768~9	

## Beck Anxiety Inventory (BAI, Thai)

อ่านทุกข้ออย่างละเอียดแล้วกรุณาทำเครื่องหมายในข้อที่คิดว่าเหมือนกับอาการของตนเองใน สัปดาห์ที่ผ่านมาและวันนี้

	คำถาม	ไม่เหมือน กันเลย	คล้ายกัน นิดหน่อย	ค่อนข้าง คล้ายกัน	เหมือนกั นเลย
1	บางที่รู้สึกว่าร่างกายเกิดอาการเหน็บชาแล ะขัดยอก	0	1	2	3
2	รู้สึกตึกตัก	0	1	2	3
3	บางที่ขาสั่น	0	1	2	3
4	ไม่สามารถพักผ่อนอย่างสบายได้	0	1	2	3
5	รู้สึกกลัวว่าจะเกิดปัญหาที่เลวร้ายเกิดขึ้น	0	1	2	3
6	มีอาการวิงเวียนศีรษะ	0	1	2	3
7	บางครั้งหัวใจเต้นตุบๆถี่เร็ว	0	1	2	3
8	ขาดความสุขมรอบคอบ	0	1	2	3
9	ตื่นตกใจกลัวบ่อยๆ	0	1	2	3
10	รู้สึกไวเกินไป	0	1	2	3
11	บางที่หายใจไม่ออกและหายใจตึ๊ดๆขัดๆ	0	1	2	3
12	มือสั่นบ่อยๆ	0	1	2	3
13	กระสับกระส่าย	0	1	2	3
14	รู้สึกกลัวคล้ายกับจะเป็นบ้า	0	1	2	3
15	บางที่หายใจไม่สะดวก	0	1	2	3
16	รู้สึกเหมือนกับจะตายเพราะกลัวมาก	0	1	2	3
17	เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ กังวลใจ	0	1	2	3

## 18 การย่อไม้สะตวกและ

## Beck Depression Inventory (BDI, Thai)

อ่านคำถามแล้วเลือกข้อที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองจากตัวเลือกต่อไปนี้  
โดยทำเครื่องหมาย ○

- 1
  - 0) ฉันไม่เศร้าโศก ( )
  - 1) ฉันเศร้าโศก ( )
  - 2) ฉันโศกเศร้าอยู่เสมอและไม่สามารถลืมได้ ( )
  - 3) ฉันเศร้าโศกมาก และโศกร้ายจนไม่สามารถอดทนต่อไปได้อีกแล้ว ( )
  
- 2
  - 0) ฉันไม่ค่อยมีความท้อใจเกี่ยวกับอนาคตเท่าใดนัก ( )
  - 1) ฉันมีความท้อแท้กับอนาคต ( )
  - 2) ฉันรู้สึกว่าจะไม่มีความหวังในอนาคต ( )
  - 3) ฉันรู้สึกหมดหวังกับอนาคต และไม่คิดว่ามันจะดีขึ้น ( )
  
- 3
  - 0) ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ใช่ผู้ล้มเหลว ( )
  - 1) ฉันคิดว่า ฉันล้มเหลวมากกว่าคนธรรมดา ( )
  - 2) เมื่อหวนนึกถึงอดีต ฉันนึกถึงแต่ความล้มเหลว ( )
  - 3) ฉันคิดว่า ฉันเป็นคนที่ล้มเหลวในชีวิตมาก ( )
  
- 4
  - 0) ฉันพอใจกับการใช้ชีวิตประจำวันเหมือนแต่ก่อน ( )
  - 1) การใช้ชีวิตประจำวันของฉันไม่ราบรื่นเหมือนแต่ก่อน ( )
  - 2) ฉันไม่ได้รับความพอใจจริงๆ ไม่ว่าจะจากสิ่งใดก็ตาม ( )



- 3) ฉันรู้สึกเซ็ดขยาด และไม่พอใจกับอะไรทั้งสิ้น ( )
- 5
- 0) ฉันไม่ค่อยรู้สึกละอายต่อบาปที่ทำไปแล้ว ( )
- 1) ฉันรู้สึกละอายต่อบาปอย่างมาก ( )
- 2) ฉันแทบจะรู้สึกละอายต่อบาปตลอดเวลา ( )
- 3) ฉันรู้สึกละอายต่อบาปตลอดเวลา ( )
- 6
- 0) ฉันไม่รู้สึกว่าฉันถูกลงโทษ ( )
- 1) ฉันอาจจะถูกลงโทษ ( )
- 2) ฉันรู้สึกว่าต้องถูกลงโทษ ( )
- 3) ฉันรู้สึกว่ากำลัง ถูกลงโทษ ( )
- 7
- 0) ฉันไม่รู้สึกผิดหวังในตัวเอง ( )
- 1) ฉันผิดหวังในตัวเอง ( )
- 2) ฉันรังเกียจตัวเอง ( )
- 3) ฉันเกลียดชังตัวเอง ( )
- 8
- 0) ฉันคิดว่า ฉันไม่ด้อยกว่าคนอื่น ( )
- 1) ฉันตำหนิจุดอ่อนหรือความผิดพลาดของตัวเอง ( )
- 2) ฉันตำหนิตัวเองเสมอเมื่องานที่ฉันทำนั้นผิดพลาด ( )
- 3) เมื่อเกิดเรื่องที่ไม่ดีทั้งหมดคิดว่าเป็นความผิดของฉัน ( )
- 9
- 0) ฉันไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย ( )

- 1) ฉันมีความคิดฆ่าตัวตายแต่ในความเป็นจริงแล้วไม่ทำ ( )
  - 2) ฉันอยากฆ่าตัวตาย ( )
  - 3) ถ้าฉันจะฆ่าตัวตายเมื่อมีโอกาส ( )
- 10**
- 0) ฉันไม่ร้องไห้มากกว่าปกติ ( )
  - 1) ฉันร้องไห้มากกว่าแต่ก่อน ( )
  - 2) ช่วงนี้ฉันร้องไห้เสมอ ( )
  - 3) เมื่อก่อนฉันอยากร้องไห้ก็ร้องให้ได้ แต่ช่วงนี้ขนาดจะร้องไห้ก็ยังมีไม่แรง ( )
- 11**
- 0) ช่วงนี้ฉันดูไม่หงุดหงิดกว่าปกติ ( )
  - 1) ฉันหงุดหงิดรำคาญง่ายกว่าแต่ก่อน ( )
  - 2) ช่วงนี้ฉันรู้สึกหงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา ( )
  - 3) เมื่อก่อนมีเรื่องที่น่าหงุดหงิดแต่ช่วงนี้เหนื่อยล้ามากเกินไปจนไม่รู้สึกหงุดหงิด ( )
- 12**
- 0) ฉันยังมีความสนใจในตัวผู้อื่นอยู่ ( )
  - 1) ฉันมีความสนใจในตัวผู้อื่นลดลงกว่าแต่ก่อน ( )
  - 2) ฉันเกือบจะไม่มี ความสนใจในตัวผู้อื่น ( )
  - 3) ฉันไม่มีความสนใจในตัวผู้อื่น ( )
- 13**
- 0) ฉันตัดสินใจได้ดีเหมือนปกติ ( )
  - 1) ฉันมีเรื่องที่เลื่อนการตัดสินใจมากกว่าเมื่อก่อน ( )
  - 2) เมื่อเปรียบเทียบกับเมื่อก่อนแล้ว รู้สึกตัดสินใจยากลำบากมาก ( )

- 3) ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้ ( )
- 14** 0) ฉันไม่รู้สึกว่ารูปร่างหน้าตาของฉัน ดูแย่ขึ้นกว่าเมื่อก่อน ( )
- 1) ฉันกังวลเมื่อฉันดูมีอายุหรือดูไม่มีเสน่ห์ ( )
- 2) ฉันรู้สึกว่ารูปร่างหน้าตาดีไม่ดีขึ้นแล้ว ( )
- 3) ฉันคิดว่าฉันดูน่าเกลียดอัปลักษณ์ ( )
- 15** 0) ฉันทำงานได้เหมือนแต่ก่อน ( )
- 1) ถ้าจะเริ่มทำอะไรสักอย่างต้องพยายามมากขึ้นเป็นพิเศษ ( )
- 2) ถ้าจะทำงานอะไรแล้วฉันต้องกระตุ้นตัวเองอย่างหนัก ( )
- 3) ฉันไม่สามารถทำงานได้เลย ( )
- 16** 0) ฉันนอนได้เหมือนเวลาปกติ ( )
- 1) ฉันนอนไม่หลับเหมือนเมื่อก่อน ( )
- 2) ฉันตื่นเร็วกว่าเมื่อก่อน 1 หรือ 2 ชั่วโมง และหลับต่อได้ยาก ( )
- 3) ฉันตื่นเร็วกว่าเมื่อก่อน หลาย ชั่วโมง และหลับต่อได้ยาก ( )
- 17** 0) ฉันไม่เหนื่อยกว่าปกติ ( )
- 1) ฉันไม่เหนื่อยง่ายกว่าปกติ ( )
- 2) ฉันทำอะไรก็เหนื่อยตลอดเวลา ( )
- 3) เพราะฉันเหนื่อยมากจนไม่สามารถทำงานได้ ( )
- 18** 0) ความอยากอาหารของฉันเหมือนปกติ ( )
- 1) ช่วงนี้ไม่มีความอยากอาหารเหมือนเมื่อก่อน ( )

- 2) ช่วงนี้ความอยากอาหารลดลงจากเมื่อก่อนมาก ( )
- 3) ช่วงนี้ไม่มีความอยากอาหารเลย ( )

- 19**
- 0) ช่วงนี้น้ำหนักไม่คอยลด ( )
  - 1) น้ำหนักลดกว่าเมื่อก่อน 2kg ( )
  - 2) น้ำหนักลดกว่าเมื่อก่อน 5kg ( )
  - 3) น้ำหนักลดกว่าเมื่อก่อน 7kg ( )
- ※ ตอนนี้ฉันกำลังลดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก (ใช่, ไม่ใช่)

- 20**
- 0) ฉันไม่คอยหวังสุขภาพกว่าแต่ก่อน ( )
  - 1) ฉันเป็นห่วงเกี่ยวกับปัญหาของร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย ระบบย่อยอาหารท้องผูก ต่างๆ ( )
  - 2) ฉันเหนื่อยที่จะคิดถึงเรื่องอื่น เพราะหวังเรื่องสุขภาพมาก ( )
  - 3) ฉันเป็นห่วงเรื่องสุขภาพมากจนไม่มีเวลาที่จะคิดทำอย่างอื่น ( )

- 21**
- 0) ช่วงนี้ความสนใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ของฉัน ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง ( )
  - 1) ฉันลดความสนใจเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์กว่าแต่ก่อน ( )
  - 2) ฉันลดความสนใจเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์กว่าแต่ก่อนมาก ( )
  - 3) ฉันไม่มีความสนใจเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์กว่าแต่ก่อนเลย ( )

ผู้บันทึกการประเมินผล : คะแนนรวมทั้งหมด _____ ประเมินผล _____
--

다국어 정신건강 안내서 제작을 위해  
번역 및 감수 작업에 도움을 주신 모든 분들께 감사드립니다.

✎ 아주대학교의료원 정신건강연구소 이호영 교수

✎ 안산 이주민통역지원센터 안정자팀장

✎ 중국어 번역 및 감수 - 박성철(朴成哲)

✎ 인도네시아어 번역 및 감수 - 에코 다르미야띠 (Eko Darmiyati)

✎ 태국어 번역 및 감수 - 룡팁

✎ 베트남어 번역 및 감수 - 조서영(Joseoyoung)

✎ 필리핀(타갈로그어) 번역 및 감수 - 마리페

✎ 몽골어 번역 및 감수 - 히시게( Хишигбуян)