

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การช่วยวัยรุ่นให้รับมือกับ ภาวะซึมเศร้า

ข้อมูลโดยย่อ

- ชีวิตอาจเป็นเรื่องยากสำหรับวัยรุ่น และหลายคนอาจประสบกับภาวะซึมเศร้า แต่ด้วยความช่วยเหลือและกำลังใจจากคุณ พวกเขาจะผ่านพ้นไปได้
- สัญญาณของภาวะซึมเศร้าอาจเป็นอารมณ์ที่หงุดหงิดหรือฉุนเฉียว ปวดเมื่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ การโทษตัวเอง และพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือเป็นอันตราย
- หากต้องการช่วยบุตรหลานในวัยรุ่นของคุณ คุณสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า มีความอดทนและให้กำลังใจ กระตุ้นให้ออกไปเจอเพื่อนและออกกำลังกาย และรับการรักษาที่เหมาะสม



การช่วยวัยรุ่นให้รับมือกับภาวะซึมเศร้า

ชีวิตอาจเป็นเรื่องยากสำหรับวัยรุ่น พวกเขากำลังจัดการกับฮอร์โมนที่พุ่งพล่าน ความกดดันทางสังคมและอารมณ์ต่อการที่พวกเขาจะเติบโตขึ้น และสิ่งที่โรงเรียนต้องการ ดังนั้นจึงไม่แปลกใจเลยที่พ่อแม่หลายคนพบว่าบุตรหลานในวัยรุ่นของตนมีอาการแปรปรวนง่ายและดื้อรั้นในบางครั้ง อย่างไรก็ตาม สิ่งที่มีบางครั้งอาจดูเหมือนอารมณ์วัยรุ่นทั่วไป แต่แท้จริงแล้วอาจเป็นภาวะซึมเศร้า หากบุตรหลานในวัยรุ่นของคุณมีอาการเสียบ่อย ๆ ข้อมูลสำคัญนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจว่าพวกเขาอาจเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ และคุณจะช่วยพวกเขารับมือได้อย่างไร



สัญญาณของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

- **อารมณ์หงุดหงิดหรือฉุนเฉียว**— คุณอาจคิดว่าคนเป็นโรคซึมเศร้าควรดูเศร้า แต่วัยรุ่นที่ซึมเศร้านักจะอารมณ์เสีย ไม่เป็นมิตร หรือระเบิดความโกรธออกมา
- **ปวดเมื่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ**— วัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้าอาจไปพบพยาบาลในโรงเรียนบ่อยขึ้น หรือบ่นถึงปัญหาที่ไม่ชัดเจน เช่น ปวดท้องหรือปวดหัว
- **โทษตัวเอง**— วัยรุ่นที่ซึมเศร้าอาจถูกครอบงำด้วยความรู้สึกไร้ค่า ถูกปฏิเสธ และล้มเหลว
- **ผลการเรียนตกต่ำ**— ภาวะซึมเศร้าอาจทำให้ขาดแรงจูงใจหรือการจัดการที่ส่งผลให้คะแนนตกต่ำ
- **พฤติกรรมเสี่ยง**— วัยรุ่นที่ซึมเศร้าอาจมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ลักขโมย ทะเลาะวิวาท ขับรถด้วยความประมาท หรือใช้สารเสพติด การทำร้ายตัวเอง เช่น การกรีด การข่วน การเผา หรือการเจาะหรือการสักร่างกายมากเกินไปก็อาจเป็นสัญญาณว่าวัยรุ่นต้องการความช่วยเหลือ

หากคุณคิดว่าบุตรหลานวัยรุ่นของคุณอาจเป็นโรคซึมเศร้า ให้พาไปพบแพทย์ แพทย์สามารถตัดเงื่อนไขอื่น ๆ ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาออกไปได้ หรือหาสาเหตุของโรคซึมเศร้าได้ แพทย์อาจวินิจฉัยโรคซึมเศร้าได้หากวัยรุ่นมีอาการอารมณ์เสียหรือซึมเศร้าเป็นเวลานานอย่างน้อยสองสัปดาห์ และมีอาการที่ซับซ้อนขึ้นไปในรายการต่อไปนี้:

- ปัญหาการนอนหลับ (มักจะนอนมากเกินไป)
- เลิกสนใจกิจกรรมที่เคยชอบ
- ไม่สนใจเพื่อนฝูง
- ความอยากอาหารหรือน้ำหนักตัวเปลี่ยนไป
- อ่อนเพลีย
- มีปัญหาด้านสมาธิหรือการตัดสินใจ
- รู้สึกไร้ค่าหรือรู้สึกผิด
- มีอาการกระสับกระส่ายหรือเฉื่อยชา
- คิดเรื่องความตายหรือการฆ่าตัวตาย



วิธีการรักษาภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นประมาณหนึ่งในห้า และมีเด็กผู้หญิงมากเป็นสองเท่าของเด็กผู้ชาย วัยรุ่นบางคนอาจจะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง แต่หลายคนต้องการความช่วยเหลือเพื่อผ่านภาวะซึมเศร้าไปให้ได้

เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ การรักษาสำคัญสำหรับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าคือการใช้ยาต้านอาการซึมเศร้าหรือการให้คำปรึกษา (หรือทั้งสองอย่าง) หากบุตรหลานวัยรุ่นของคุณได้รับยาต้านอาการซึมเศร้า ฟังแน่ใจว่าคุณเข้าใจถึงความเสี่ยงและประโยชน์ของยาเหล่านี้ก่อนที่บุตรหลานจะเริ่มใช้ยา และเมื่อเริ่มใช้ยาแล้ว สิ่งสำคัญคือต้องไม่หยุดยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์ก่อน แม้จะรู้สึกดีขึ้นมากแล้วก็ตาม เพราะการเลิกยากะทันหันอาจทำให้อาการแย่ลงได้

ไม่ว่าบุตรหลานวัยรุ่นของคุณจะได้รับการรักษาอย่างไร คุณต้องสังเกตถึงสัญญาณของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง หากคุณกังวลว่าเริ่มมีอาการแย่ลง ให้ปรึกษาแพทย์อีกครั้ง และเมื่อไหร่ที่คิดว่าพวกเขาอาจทำร้ายตัวเองหรือคิดฆ่าตัวตาย ให้ขอความช่วยเหลือโดยทันที





คุณจะช่วยบุตรหลานวัยรุ่นได้อย่างไร

ภาวะซึมเศร้าที่ไม่ได้รับการรักษาอาจส่งผลกระทบต่อความเห็นคุณค่าในตัวเองของคนหนุ่มสาว และนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นอันตราย เช่น การใช้ยาเสพติดและการฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม มีหลายสิ่งที่คุณสามารถช่วยได้:

- **เรียนรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า**— อธิบายให้บุตรหลานวัยรุ่นฟังว่าภาวะซึมเศร้าคือโรคชนิดหนึ่ง และเช่นเดียวกับโรคอื่น ๆ จำเป็นต้องได้รับการรักษา ช่วยสร้างความเข้าใจให้กับครอบครัวถึงสิ่งที่พวกเขา กำลังประสบ
- **อดทนและให้กำลังใจ**— รู้ว่าต้องใช้เวลาระยะหนึ่งเพื่อให้การรักษาได้ผล
- **ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย**— การออกกำลังกายสามารถช่วยต่อสู้กับภาวะซึมเศร้าได้
- **กระตุ้นให้ออกไปพบเพื่อน**— การใช้เวลาอยู่ตัวคนเดียวมากเกินไปไม่ดีต่อสุขภาพทางอารมณ์
- **คอยเฝ้าดูอารมณ์**— โทรหาแพทย์หากอาการซึมเศร้าเริ่มแย่ลงแทนที่จะดีขึ้น
- **ช่วยให้ได้รับการรักษา**— พาไปพบแพทย์และต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าไปเข้ารับการให้คำปรึกษาและทานยาตามที่กำหนด



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤติยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤติ



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC