

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



วิธีจัดการกับอาการของโรคซึมเศร้า



ข้อมูลโดยย่อ

- การฟื้นตัวจากอาการซึมเศร้าอาจต้องใช้เวลา ดังนั้นจงอดทน ปฏิบัติตามวิธีการรักษาของคุณและรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตแบบวันต่อวัน
- การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ ในรูปแบบการดำเนินชีวิตและวิธีคิดสามารถช่วยให้คุณจัดการกับอาการของโรคซึมเศร้าได้ – และเรียนรู้ที่จะควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา
- ดูแลร่างกายให้แข็งแรงและมีสุขภาพดี สร้างกลุ่มเพื่อนดี ๆ เพื่อคอยให้กำลังใจคุณ และเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายแบบง่าย ๆ



วิธีจัดการกับอาการของโรคซึมเศร้า

สำหรับบางคน อาการกำเริบของโรคซึมเศร้าอาจเป็นความท้าทายที่ต้องเจอไปตลอดชีวิต ในขณะที่การใช้ยาและการเข้ารับคำปรึกษาอาจช่วยบรรเทาอาการได้บ้าง แต่การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สำคัญบางอย่างอาจช่วยให้คุณจัดการกับอาการนี้ได้ในระยะยาว ในเอกสารฉบับนี้ คุณจะพบว่าการเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบง่าย ๆ เพียงไม่กี่อย่างจะป้องกันโรคซึมเศร้าได้อย่างไร



ความสำคัญของกำลังใจและการผ่อนคลาย

ความรู้สึกแปลกแยกและโรคซึมเศร้านั้นมักมาคู่กัน ดังนั้น ควรสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกับผู้อื่น อยู่ท่ามกลางคนที่รู้ว่าคุณอาจต้องการความช่วยเหลือในการระดับประคองอารมณ์ในบางเวลา เมื่อคุณรู้สึกไม่สบาย พยายามขยายแวงดวงคนวงในออกไปให้กว้างขึ้น พูดคุยกับผู้ร่วมงานหรือเพื่อนบ้าน เพื่อนสนิทบางคนสามารถช่วยให้คุณผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากและสนับสนุนเป็นกำลังใจให้คุณพยายามใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ความตึงเครียดมากเกินไป หรือกลวิธีจัดการปัญหาที่แย่ อาจกระตุ้นให้เกิดการซึมเศร้าได้ ดังนั้น พยายามเรียนรู้และฝึกฝนเทคนิคการผ่อนคลายบ้าง การฝึกหายใจลึก ๆ อาจเพียงพอที่จะช่วยให้คุณผ่านพ้นช่วงเวลาที่ตึงเครียดไปได้ การผ่อนคลายในรูปแบบอื่น ๆ ที่อาจช่วยได้ ได้แก่:

- ชั้นเรียนฝึกสมาธิ
- การบำบัดด้วยการนวด
- การฝึกไทเก๊ก
- การฝึกโยคะ
- การยืดเส้นยืดสายเบา ๆ หรือการเดิน



ดูแลร่างกายให้แข็งแรงและมีสุขภาพดีอยู่เสมอ

งานศึกษาวิจัยบางชิ้นเสนอแนะว่าระดับความแข็งแรงของร่างกายสามารถส่งผลต่ออารมณ์ของเรา และในบางกรณี โภชนาการที่ไม่ดีและการขาดการออกกำลังกายก็สามารถทำให้โรคซึมเศร้าแย่ลงได้ หากคุณรู้สึกแย่ แค่การออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยสามารถกระตุ้นระดับฮอร์โมนเอนดอร์ฟินได้ – ซึ่งเป็นสารเคมีจากสมองที่ช่วยให้คุณมีความสุข (หากคุณไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกายมาระยะหนึ่งแล้ว ควรตรวจสอบกับแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย)

นอกจากการออกกำลังกายเบา ๆ แล้ว ยังมีอีกหลายอย่างที่คุณสามารถทำได้เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและรู้สึกดีอยู่เสมอ:

- พักผ่อนให้เพียงพอทุกคืน
- ดื่มน้ำให้พอ
- ลดหรือเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ออกไปรับแสงแดดบ้างทุกวัน
- เลิกสูบบุหรี่
- จำกัดการรับสารคาเฟอีน
- รับประทานอาหารให้ครบหมู่
- ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ



ปฏิบัติตามวิธีการรักษาและรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตแบบวันต่อวัน

การรักษาโรคซึมเศร้านั้นมักจะค่อยเป็นค่อยไปและสะสมไปเรื่อย ๆ แพทย์ประจำตัวคุณอาจสั่งจ่ายยาต้านอาการซึมเศร้า ให้คำปรึกษา หรืออาจรวมทั้งสองอย่าง อาจต้องใช้เวลาสักพักหนึ่งในการรับรู้ถึงประโยชน์ของการรักษา ดังนั้นจึงมีความอดทนที่จะรอ และหากคุณสามารถรับการสั่งจ่ายยาให้รับประทาน อย่าหยุดใช้ยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์เสียก่อน – แม้ว่า คุณจะรู้สึกดีขึ้นแล้วก็ตาม – เพราะอาจทำให้อาการของคุณแย่ลง

หากคุณเริ่มรู้สึกว่าการแย่ง หรือกังวลว่าอาจทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น ให้โทรติดต่อแพทย์ประจำตัวคุณทันที หากคุณรู้สึกว่ายังไม่เห็นผลลัพธ์ใดๆ แม้เวลาจะล่วงเลยมานานแล้ว ให้พูดคุยกับแพทย์ประจำตัวคุณเช่นเดียวกัน ไม่ใช่ยาต้านอาการซึมเศร้าทุกชนิดที่จะใช้ได้ผลกับทุกคน แพทย์อาจตัดสินใจเปลี่ยนการสั่งจ่ายยาหรือปริมาณยาของคุณได้ จงจำไว้ว่าแพทย์จะทำงานไปด้วยกันกับคุณเสมือนเป็นทีมเดียวกัน เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น ฉะนั้นควรแจ้งข้อมูลให้แพทย์ทราบอยู่เสมอ

ไม่ว่าคุณจะมีวันที่ดีหรือเลวร้าย พยายามอย่าทำให้ตัวเองเครียดจนเกินไป โรคซึมเศร้านั้นเป็นมากกว่าความไม่สบายอารมณ์ – เป็นการเจ็บป่วยทางร่างกายที่อาจใช้เวลาสักพักในการรักษา บางวันชีวิตอาจสดใสมากกว่าวันอื่น ๆ แต่หลายอย่างจะดีขึ้นเอง และแม้ว่าอาการของคุณจะบรรเทาแล้ว คุณก็จะต้องเจอเรื่องไม่สบายอารมณ์ – ทุกคนต้องเจอเหมือนกันทั้งนั้น ดังนั้น จึงควรแบกรับมันไว้ทีละเรื่องและมุ่งไปที่การรักษาและการดำรงสุขภาพให้แข็งแรง เมื่อเวลาผ่านไปอารมณ์ของคุณจะเริ่มดีขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และคุณจะพบว่าไม่มีอะไรให้เพิลิดเพิลินได้ในแต่ละวันของสัปดาห์



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด 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