

Check
List

สุขภาพจิต แบบไหน

ควร พบแพทย์



✓ การนอนหลับ

นอนไม่หลับ นอนหลับยาก
หรือนอนหลับมากกว่าปกติ



✓ อารมณ์ความรู้สึก

มีอารมณ์เศร้าง่าย
หรือรู้สึกหงุดหงิดง่ายกว่าปกติ
จนส่งผลต่อชีวิตประจำวัน



✓ ความคิด

มีความคิดเชิงลบว่าตัวเองไร้ค่า
หรือไม่ควรมีชีวิตอยู่
ระแวงว่าจะมีคนมาทำร้าย



✓ การทำงานของสมอง

ความจำเปลี่ยนไป ความสามารถ
ในการคิดอ่านและตัดสินใจลดลง



✓ พฤติกรรม

ชอบออกนอกบ้านมากขึ้น หรือกลายเป็นคนเก็บตัวผิดไปจากปกติที่เคยเป็น
ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยแบบไม่คิด หุนหันพลันแล่น ชอบทำกิจกรรมที่มีความเสี่ยง