

9

Check List

สัญญาณเตือน

ซึมเศร้า!

น้ำหนัก
เพิ่ม/ลด



ความสนใจ
ต่อกิจกรรม
ลดลง

อยากตาย

นอนไม่หลับ
/หลับมากเกินไป

อ่อนเพลีย

กระวนกระวาย
/เซื่องช้า

รู้สึกคุณค่า
ในตนเอง
ลดลง

ไม่มีสมาธิ



เป็นบ่อยๆ
ควรไปพบแพทย์

เป็น > 2 อาทิตย์
ขึ้นไปและเป็น
ตลอดเวลา

ที่มา



แบบทดสอบ
ภาวะซึมเศร้า

จัดทำโดย
นักระบาดวิทยาพยาบาลชั้นปีที่ 2

ศ.บพ.มาโนช หล่อตระกูล