2564

NATION BOOKS
เนชั่นบุ๊คส์

ซึมเศร้า ก้าวผ่านได้

3527
จ

รู้จักภาวะซึมเศร้า รับมือด้วยความเข้าใจ

แพทย์หญิงกุสุมาวดี คำเกลี้ยง

ห้องสมุดคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สารบัญ

บทนำ	เซย์ไฮ! ทักทาย...ซึมเศร้า	7
บทที่ 1	จิตใจและร่างกาย..."รักนะ"	15
บทที่ 2	S.O.S. ช่วยด้วย...	29
บทที่ 3	เรื่องเล่า คน(เคย)เศร้า I	57
บทที่ 4	Alarm สัญญาณบอกเหตุ	69
บทที่ 5	รับฟัง คือกำลังใจที่ดีที่สุด	85
บทที่ 6	ซึมเศร้าในโลกไซเบอร์	103
บทที่ 7	เรื่องเล่า คน(เคย)เศร้า II	113
บทที่ 8	วัดอุณหภูมิใจ ห่างไกลซึมเศร้า	125
บทที่ 9	บุคคลสำคัญของโรค	135
บทที่ 10	พลังวิเศษในตัวเรา	149

ห้องสมุดคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เซ็ง...

เครียด...

เหงา...

เศร้า...

เอ๊ะ... หรือว่านี่เป็นสัญญาณ

ของอาการ “ซึมเศร้า”?

แค่ “เศร้า” ยังไม่ใช่ “ซึมเศร้า”... แต่หากเก็บปัญหา สะสมความเครียดไว้
นานไปก็อาจก้าวเข้าสู่เขตแดนของ “ซึมเศร้า” ได้

ภาวะซึมเศร้าเป็นความไม่สมดุลทางร่างกายและจิตใจ
เปรียบได้กับด้านล่างของภูเขาน้ำแข็งที่ซ่อนอยู่ใต้น้ำซึ่งเรามองไม่เห็น
แต่หากรู้จักและเข้าใจภาวะนี้ถูกต้อง รับมือได้เหมาะสมและทันเวลา ก็จะข้ามผ่านภูเขาน้ำแข็งลูกนี้ไปได้

แพทย์หญิงกุสุมาวดี คำเกลี้ยง หรือ “คุณหมอเอ๋” ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น
ได้พูดเรื่องภาวะซึมเศร้าให้ฟังในแบบเข้าใจง่ายๆ และเล่ากรณีตัวอย่างที่ส่วนใหญ่เป็นเด็กและวัยรุ่น
ซึ่งทำให้เห็นภาพความเชื่อมโยงที่ชัดเจนของสาเหตุ ปัญหา แนวทางการดูแล
และวิธีรักษาแบบต่างๆ ที่ช่วยให้เขาเหล่านั้นก้าวผ่านพ้นจากเขตแดนของภาวะซึมเศร้าได้สำเร็จ

ไม่ว่าจะซึม จะเศร้า หรือซึมเศร้า... ขอให้เชื่อมั่นว่าเราจะก้าวผ่านมันไปได้

Bht 225.-
ISBN 978-616-515-822-0
9 786165 158220
NG-173 สุขภาพ-จิตวิทยา

ห้องสมุดคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่