

วิธีการป้องกัน caregiver depression

การประเมินสุขภาพจิตและบำบัดทางจิต

- พูดคุยและประเมินสุขภาพจิตกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์
- ติดตามประเมินสุขภาพจิตอย่างสม่ำเสมอ
- เพื่อจะได้เข้ารับคำปรึกษาหรือการบำบัดทางจิตเมื่อมีปัญหาได้อย่างทันทั่วถึง

03



การจัดการเวลาและการขอความช่วยเหลือ

04

- เรียนรู้การบริหารเวลาเพื่อลดภาระความเครียด
- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น พยาบาลหรือผู้เชี่ยวชาญในการดูแลผู้ป่วย
- สามารถช่วยลดภาระที่หนักหน่วงและลดความเครียดได้

MENTAL
HEALTH

WE ARE HERE TO
HELP

ติดต่อเพิ่มเติม



1323

สายด่วนสุขภาพจิต



1323

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

ปรึกษาออนไลน์

References

เอกสารอ้างอิง

1. Pinquart, M., & Sörensen, S. (2003). Associations of caregiver stress with health and well-being. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58(2), 112-122.
2. Zarit, S. H., Reever, K. E., & Bach-Peterson, J. (1986). Relatives of the impaired elderly: Correlates of feelings of burden. *The Gerontologist*, 26(3), 260-266.
3. Vitaliano, P. P., Zhang, J., & Scanlan, J. M. (2003). Is caregiving a risk factor for physical illness? *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 129-133.
4. Chou, K. L., Chi, I., & Yip, P. S. F. (2014). Effects of a psycho-education program for caregivers of elderly individuals with chronic illness. *Journal of Aging and Health*, 26(6), 973-990.
5. González, C. R., Hinojosa, J. A., & Santiago, L. R. (2016). Effects of cognitive behavioral therapy on caregiver stress and depression. *Psychology & Health*, 31(5), 557-572.
6. Schulz, R., O'Brien, A. T., & Bookwala, J. (2003). Psychiatric and physical morbidity effects of caregiving. *American Journal of Nursing*, 103(6), 37-45.

**CAREGIVER
DEPRESSION
matters**

ภาวะซึมเศร้าในผู้ดูแล
ความสำคัญและการป้องกัน





อาการของภาวะ depression

รู้สึกเศร้า หดหู่ เบื่อหน่ายไปหมด

นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลียทั้งวัน

เฉื่อยชาลง พูดน้อย คิดนาน ซึม

สมาธิแย่ลง เหม่อลอย หลงลืมง่าย

รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มองโลกแง่ลบ

“

ความสำคัญของ caregiver depression

ผลกระทบต่อสุขภาพจิตและร่างกายของผู้ดูแล

การดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า และส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เช่น โรคหัวใจ โรคทางเดินอาหาร และความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้ หากไม่ได้รับการดูแลและป้องกันอย่างเหมาะสม

ผลกระทบต่อการดูแลผู้ป่วย

ผู้ดูแลที่มีภาวะซึมเศร้า อาจทำให้ประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยลดลง ขาดพลังใจในการดูแล และเสี่ยงต่อการละเลยหรือดูแลผู้ป่วยอย่างไม่เหมาะสม ทำให้ทั้งสุขภาพจิตและร่างกายของผู้ป่วยแย่ลง

ภาวะซึมเศร้าของผู้ดูแลกับคุณภาพชีวิต

ภาวะซึมเศร้าของผู้ดูแล อาจทำให้ไม่สามารถให้การดูแลที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วย ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลลดลง



วิธีการป้องกัน caregiver depression

การสนับสนุนทางสังคม

01

- การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน หรือกลุ่มสนับสนุนผู้ดูแล
- การมีช่องทางสำหรับการพูดคุยระบายความรู้สึก และช่องทางแหล่งให้ข้อมูลทางการแพทย์เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยที่มีความน่าเชื่อถือและเข้าถึงง่าย
- เพิ่มความมั่นใจและลดภาวะซึมเศร้าจากความกดดันในการดูแลผู้ป่วย



ใส่ใจดูแลตัวเอง

02

- ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- หาผู้ช่วยดูแล เพื่อแบ่งเบาภาระและให้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น

