



## เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

สำนักการศึกษา



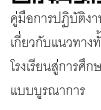
หน้าหลักของผู้นักการศึกษา



"SENSE" ชื่อมูลค่า	Mental
ศึกษาแบบบูรณาการ	@School
และการศึกษาพิเศษ	Social
ออนไลน์	บันดาลใจ



"Mental Health  
@School" խոնդ  
Ծնագություննակեց  
բնօնլան



กรมอนามัย



บริการประเมินเด็ก



บริการดูแลพนักคึกชุด

ก. ส.  
สวัสดิการ  
สังคม



สำนักการศึกษา

- คำถ้ามที่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

- หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง  
(24 ชั่วโมง)

กรมอนามัย

- บริการประเมินเด็ก 2246 665
  - บริการสูงสภาพนักศึกษา 2349 421

# ภาวะซึมเศร้า

# 抑鬱症



## วิธีการซ่วยเหลือเด็กป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า

“การดูแลชุมชนการศึกษา  
ผู้ปกครองสุขภาพจิตของเด็ก



## “ภาวะซึมเศร้า” คืออะไร?

ร่าเริง ความโกรธ ความเครียด และความสุข คือ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่ทุกคนมีอย่างไรตาม หากอารมณ์ด้านลบยังคงอยู่ และมาพร้อมกับความคิดและพฤติกรรมเชิงลบที่บีดเบี้ยวหรือแม้กระทั่งอาการทางร่างกายที่รบกวนการทำงานในประจำวันอย่างเห็นได้ชัดเจนลึกลับ นี้อาจเป็นสัญญาณของภาวะซึมเศร้าได้

อาการซึมเศร้าที่พบบ่อยได้แก่:

### ด้านอารมณ์

- ◆ อารมณ์หดหู่เป็นเวลานาน หรือมีความรู้สึกที่ว่างเปล่า
- ◆ กระสับกระส่าย

### ด้านสรีรวิทยา

- ◆ สมานิสันดง
- ◆ ความอ่อนแอของหัวใจ หรืออ่อนแรงด้วยสาเหตุตัวเอง หรือเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด
- ◆ อ่อนเพลีย หรือไม่มีเรี่ยวแรง

### ด้านความวิตกกังวล

- ◆ สูญเสียความสนใจ หรือแรงจูงใจในแบบทุกเรื่อง
- ◆ รู้สึกผิด หมดหนทาง หรือไม่ค่าได้ง่าย

### ด้านพฤติกรรม

- ◆ การเคลื่อนไหวที่ช้ากว่าปกติ การทำงานของร่างกาย และจิตใจช้าลง
- ◆ การแยกตัวออกจากสังคม
- ◆ “ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมที่เคยสนุก
- ◆ ขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ (เมื่อไม่สามารถรับรู้ความต้องการเรียนรู้) หรือผลการเรียนลดลง)



## บทบาทของผู้ปกครอง



### ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันเป็นโรคซึมเศร้า ฉันควร...

- ขอคำปรึกษาและประเมินผลทางจิตเวชให้บุตรหลานของคุณโดย เว็บไซต์ที่สุดที่เรียกว่าสามารถจัดเตรียมการป้องกันการรักษาและการช่วยเหลือให้เหมาะสมแก่พ่อแม่
- เริ่มติดต่อภัณฑ์ประசานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SECO) ครุประชำชนที่มีแนวโน้มไว้เรียนหรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการสนับสนุนที่เหมาะสม

### หลังจากที่ลูกของฉันได้รับการประเมินว่าเป็นโรคซึมเศร้า ฉันควร...

- ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษา ที่แนะนำเพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พอก徇ได้ด้วยการและใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษา พิเศษให้กับบุตรหลานของคุณโดยเว็บไซต์ที่สุดรวมถึงการส่งรายงานทางวิเคราะห์ของพยาบาลไปยังโรงเรียนเพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- ค่อยติดต่อสื่อสารกับทีมแคมป์ไว้ใจนักเรียน ครุประชำชน และครุประชำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้และการปรับตัวของพ่อแม่ และร่วมกันหารือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมกับพ่อแม่ เช่นจัดเป็น

### กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

#### ทักษะการติดต่อสื่อสาร และการจัดการทางอารมณ์

- พึงอย่างอดทน และแสดงความเห็นอกเห็นใจเพื่อให้พ่อแม่และครุประชำชนสามารถฟังความรู้สึกและความคิดของพ่อแม่ได้มากขึ้น รวมถึงความต้องการของบุตรหลานของคุณรู้สึกว่าคุณเป็นเพื่อน



● ให้เวลาภับบุตรหลานของคุณฟื้นฟูความคิดเห็นของคุณ มากขึ้น และอยู่บ้านพักเจ้าเมืองคือเป็นเพื่อบรรเทาอารมณ์เครียดของพ่อแม่

● ยอมรับผลการปฏิบัติงานที่ลดลงของบุตรหลานของคุณให้การปลอบ哄ใจและให้กำลังใจบุตรหลานของคุณแทนการทำให้แล้วใจหาย

● สำรวจ และวิเคราะห์ดูเรื่องของบุตรหลานของคุณ ขึ้นชื่อความก้าวหน้าของพ่อแม่และช่วยให้พ่อแม่สามารถสร้างแนวคิดในตนเองในเชิงบวกได้

#### ชีวิตประจำวัน

- สร้างเสริมให้บุตรหลานของคุณมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขควบคุมอาหารให้สมดุล พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอทุกวันและ มีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ผ่อนคลายเป็นประจำ
- มีส่วนร่วมในการตัดอบทาสังคมส่งเสริมพ่อแม่ให้เข้าร่วม กิจกรรมทางกายหรือความบันเทิงกับเพื่อนหรือครอบครัว เพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและได้รับการช่วยเหลือจากสังคม
- ช่วยให้บุตรหลานของคุณมีสุขภาพดี และแบ่งงานออกเป็นส่วนให้เล็กลงเพื่อให้ค่อยๆ ทำให้เสร็จ

### มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยที่ไว้ใจโรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:



#### ช่วยให้นักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- จัดสถานที่ที่ปลอดภัย และเงียบสงบสำหรับนักเรียนเพื่อควบคุมอาการซึมเศร้าของพ่อแม่
- ช่วยนักเรียนดำรงกิจกรรมที่อาจช่วยให้พ่อแม่ได้รับประโยชน์ เช่นกีฬา หรือกิจกรรมที่นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ในเวลาที่เหมาะสม
- จัดห้องเรียนที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนเพื่อให้พ่อแม่ได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จเพื่อเพิ่มความมั่นใจของพ่อแม่และความรู้สึกด้านความสามารถ
- จัดอบรมกลุ่มหรือให้คำปรึกษารายบุคคลสำหรับนักเรียนที่ต้องการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ และการแก้ไขปัญหา
- จัดเตรียมการยืดหยุ่นและจัดการบ้านที่ยกให้กับเจ้าเมืองประจำวัน และการเข้าเรียนของนักเรียนตามเงื่อนไข รวมถึงความต้องการของนักเรียน