

5 เช็กलिस्ट สุขภาพจิตแบบไหน ถึงควรพบจิตแพทย์



การพบจิตแพทย์ไม่ใช่เรื่องน่าอาย อีกทั้งยังเป็นเรื่องที่เราทำก่อนจะสายไป แต่เราจะทราบได้อย่างไรว่าเรากำลังอยู่ในภาวะเครียดจนถึงขั้นต้องพบจิตแพทย์ Sanook Health มีข้อมูลจาก อ.นพ.กานต์ จารูญโรจน์ ภาววิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มาฝากกัน

5 เช็กलिस्ट สุขภาพจิตแบบไหน ถึงควรพบจิตแพทย์

1. เช็กการนอนหลับ

มีพฤติกรรมในการนอนหลับที่เปลี่ยนไป เช่น นอนไม่หลับ นอนหลับยาก หรือนอนหลับมากเกินไป ติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน

2. เช็กอารมณ์ความรู้สึก

มีอารมณ์และนิสัยที่ต่างไปจากเดิมจนสังเกตได้ เช่น มี

อาการเศร้าง่าย หรือรู้สึกหงุดหงิดง่ายกว่าปกติ จนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

3. เช็กความคิด

มีความคิดเชิงลบว่าตัวเองไร้ค่า หรือไม่ควรมีชีวิตอยู่ จากที่ไม่เคยระแวงอะไรมาก่อน ก็คิดว่าจะมีคนมาปองร้าย หรือทำร้าย

4. เช็กการทำงานของสมอง

ความจำเปลี่ยนแปลงไป ความสามารถในการคิดอ่าน และการตัดสินใจลดลง เป็นสัญญาณอย่างหนึ่งของโรคทางจิตเวช

5. เช็กพฤติกรรม

จากเมื่อก่อนไม่ชอบออกไปข้างนอก ตอนนี้กลับออกไป

ข้างนอกตลอด ใช้ยาคุมเพื่อแบบไม่คิด หุนหันพลันแล่น ชอบทำกิจกรรมที่มีความเสี่ยง หรือจากที่เคยเป็นคนเข้าถึงคนง่าย ๆ ก็กลายเป็นคนเก็บตัว

หากมีพฤติกรรมดังกล่าว ควรพบจิตแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัย และเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

ศาสนาไม่ได้ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรಾವาส ญาตีโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ
หลวงปู่อ่อนสา สุภกาโร



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

