



ตัวช่วยปรับอารมณ์ สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
และทำให้มีแรงบันดาลใจอยู่เสมอ

ซึมเศร้า

โรคยอดฮิตหรือแค่คิดไปเอง

ดร.เคที เฮอร์สีย์ : เขียน อธิธิ สกิตนาเวศกุล : แปล

นพ. เกอดศักดิ์ เดชคง : คำนำเสนอ

นพ. ศุภเสก วิจารณ์ภา : คำนิยม



สารบัญ



ภาคที่ 1

เรื่องที่ต้องคุยกันก่อน :

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

14

- | | | |
|----|--|--|
| 16 | ภาวะซึมเศร้าคืออะไร
ความเครียดมากมายที่ร้ายล้อม
ค้นหาสาเหตุของความเครียดให้พบ | ปัญหาสุขภาพ
อาการทั่วไปของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น |
| 20 | อะไรคือสาเหตุของโรคซึมเศร้า
ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า | 31 แบบทดสอบ : ฉันซึมเศร้าหรือเปล่า
ความเชื่อเรื่องโรคซึมเศร้า-และความจริง |
| 24 | ผลกระทบของภาวะซึมเศร้า
มีอะไรบ้าง
ความเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม
ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ | 38 วิธีการจัดการกับภาวะซึมเศร้า
เอาชนะภาวะซึมเศร้า
42 คุณรู้สึกดีขึ้นได้ |

ภาคที่ 2

แบบฝึกปรึบอารมณ์ สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และทำให้ตนเองมีแรงบันดาลใจอยู่เสมอ

44

- | | |
|-----|---|
| 46 | แบบทดสอบ : รูปแบบของฉันเป็นแบบไหน |
| 51 | มีเตอร์อารมณ์ |
| 52 | ตัวช่วยหาสิ่งกระตุ้น |
| 54 | แบบทดสอบ : ดีหรือไม่ดีต่อสุขภาพกันแน่ |
| 59 | หลับให้มันหาย |
| 65 | หล่อเลี้ยงอารมณ์ตัวเอง |
| 69 | หมุนเป็นวง |
| 73 | สุดลมหายใจ |
| 74 | แบบทดสอบ : ฝึกสัตว์ร้ายให้เชื่อ |
| 76 | สำรวจความคิด |
| 80 | แกะปม |
| 83 | พลิกกลับชะ |
| 85 | แบบทดสอบ : ร้อนเกินกว่าจะรับไหวหรือเปล่า |
| 89 | ปล่อยมันไป |
| 92 | ตกลงว่าจะไม่เห็นพ้องต้องกัน |
| 94 | แบบทดสอบ : ความเชื่อเกี่ยวกับความโกรธ |
| 97 | พูดสิ่งที่อยู่ในใจออกมา |
| 101 | แบบทดสอบ : แบบทดสอบความเครียด |
| 103 | แสดงตัวตนออกมา |
| 106 | ควบคุมความเครียด |
| 110 | เลิกกับความเครียด |
| 111 | พื้นที่ปลอดภัย |



112 **แบบทดสอบ :** สถานีผัดวันประกันพรุ่ง

114 ความคิดที่ให้พลัง

115 ทึละชั้น

117 นักแก้ปัญหา

120 **แบบทดสอบ :** ไม่ต้องสงสัยเลย

122 กระดานบันทึกจุดแข็ง

123 เสียงในใจที่ให้พลังบวก

124 **แบบทดสอบ :** สมบูรณ์แบบอย่างสมบูรณ์แบบ

126 จดบันทึกเอาไว้

130 การเดินสำนึกคุณ

133 **แบบทดสอบ :** ฉันเป็นเพื่อนที่ให้พลังบวกหรือเปล่า

135 จดหมายขอบคุณ

137 การรับมือเมื่อถูกปฏิเสธ

140 **แบบทดสอบ :** สนามวิบาก

142 การรับมือความเปลี่ยนแปลง

145 ก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัย

146 ตายายนิรภัย

148 สร้างแผนสำหรับเหตุฉุกเฉิน

ภาคที่ 3

เผชิญหน้ากับภาวะซึมเศร้าในชีวิตจริง

150

153 เจียนบทใหม่

156 **แบบทดสอบ :** แยกออกเป็นส่วนๆ

159 **แบบทดสอบ :** โปรแกรมฝึกนอน

163 **แบบทดสอบ :** รู้ทันโซเซียล

166 **แบบทดสอบ :** เจียนเรื่องราวของตัวเอง

171 **แบบทดสอบ :** คิดเป็นชุดละสาม

174 **แบบทดสอบ :** เช็กถึงอารมณ์

177 บัญชีสิ่งดีงาม

179 สัญญาแห่งความเชื่อใจ

182 เกียงกลับไป

184 ใบเจียนเป้าหมาย

188 สายชูชีพ

194 ค้นสู่สามัญ

197 เช็กสัญญาณตัวเองก่อน

199 พุดออกมา

201 เตือนฉันด้วย!

206 วางกรอบความคิดใหม่

209 ลอยความเครียดออกไป

212 ก้าวช้าๆ แต่มั่นคง

214 สมุดโน้ตปฏิทิน

218 สร้างคาถาของตัวเองขึ้นมา

คุณอยู่ระหว่างทางแล้ว 220

เกี่ยวกับผู้เจียน 223

