



**เคล็ดลับต้านอาการซึมเศร้าสำหรับผู้สูงอายุ**

**10 เคล็ดลับสู่การมีความสุข  
กิจกรรมที่หลากหลาย  
ทรัพยากรชุมชน**



“คุณ หรือผู้สูงอายุรอบ ๆ ตัวคุณมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่”

1. ภาวะซึมเศร้า
2. ไม่สนใจในกิจกรรมใด ๆ
3. ไม่มีพลัง
4. ไม่มีสมาธิ หรือตัดสินใจได้ลำบาก
5. มีแนวโน้มที่จะมองโลกในแง่ร้าย และโทษตัวเอง
6. กระสับกระส่าย
7. มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย
8. นอนไม่หลับ
9. น้ำหนัก และความอยากอาหารมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน

หากคุณ หรือผู้สูงอายุรอบตัวคุณมีอาการซึมเศร้า 5 ข้อขึ้นไปในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โปรดเข้าพบแพทย์โดยเร็วที่สุด "



วิธีจัดกิจกรรมที่มีความหมาย

เข้าร่วมกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ตามความสนใจ ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเอง  
และร่วมทำกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยกลุ่มผู้สูงอายุ

ประเภทของกิจกรรม

กิจกรรมเป็นกลุ่ม

ตัวอย่างเช่น ร้องเพลง ฟังเพลง ดูหนัง ทำอาหาร ทำงานหัตถกรรม พุดคุยเรื่องอดีต

ความสนใจส่วนตัว

ตัวอย่างเช่น ฟังวิทยุ ดูทีวี เล่นหมากรุก ปลูกดอกไม้ ขึ้นชมดอกไม้ เขียนพู่กัน เล่นเครื่องดนตรี  
เดินรำ ท่องบทกวี เขียนสมุดบันทึก วาดภาพ ตกปลา สะสมแสตมป์ และชิมน้ำชา

กิจกรรมสนทนาการ / กิจกรรมทางสังคม

ตัวอย่าง : การเดินทางกลางแจ้ง เล่นเกมเป็นกลุ่ม งานฉลองวันเกิด/วันหยุด

กิจกรรมฝึกสมอง

ตัวอย่างเช่น อ่านหนังสือพิมพ์/หนังสือ เล่นไพ่นกกระจอก เล่นหมากรุก / ไพ่ / ซูโดกุ  
เกมฝึกสมองออนไลน์

ออกกำลังกาย

ตัวอย่าง: ไทชิ ออกกำลังกายตอนเช้า ออกกำลังกาย กีฬาโครเก้

ตัวอย่าง: ทำงานบ้านทุกวัน เป็นอาสาสมัคร เลี้ยงสัตว์เลี้ยง ไปซูเปอร์มาร์เก็ต  
เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์

1. ยึดอยู่เสมอ
2. รักษาทัศนคติที่มองโลกในแง่ดี คิดบวก และคิดแบบคนหนุ่มสาว  
และชื่นชมจุดแข็งของตัวเอง
3. สร้างเพื่อนมากขึ้น แบ่งปันความสุข และความทุกข์กับผู้อื่น  
มีเพื่อนร่วมงานที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน
4. พุดคุย และหัวเราะเกี่ยวกับชีวิต มีอารมณ์ขัน
5. ทำสิ่งต่าง ๆ ให้เรียบง่าย และใจเย็น เปลี่ยนความกดดันเป็นแรงจูงใจ
6. ออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อมากขึ้น
7. รับประทานอาหารให้มีความสุข หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา  
สุขภาพดีไม่สามารถหาซื้อได้
8. มีความกล้าที่จะลอง ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง และมีความมั่นใจ
9. คอยทำกิจกรรมที่หลากหลายตามตารางเวลาตามปกติ
10. เข้าร่วมกับชุมชน และทำให้เห็นเวลา



Samaritan Befrienders ฮ่องกง  
การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ตลอด 24 ชั่วโมง  
2389 2222

บริการป้องกันการฆ่าตัวตาย  
บริการ สายด่วน ป้องกันการฆ่าตัวตายตลอด 24 ชั่วโมง  
2382 0000  
การใช้ชีวิต! สายด่วนสำหรับผู้สูงอายุ  
2382 0881

JUSTONE 24-ชั่วโมง  
โครงการสนับสนุนสุขภาพจิตชุมชน

สายด่วนสุขภาพจิต 24 ชั่วโมง  
2512 2626

องค์การโรงพยาบาล  
สายตรงสุขภาพจิต  
2466 7350

ทรัพยากรชุมชน

กรมสวัสดิการสังคม  
สายด่วน 24 ชั่วโมง  
2343 2255

ยิ้มทุกวัน แล้วชีวิตจะสวยงามขึ้น!

หากคุณมีคำถามใด ๆ  
โปรดติดต่อนักกิจกรรมบำบัดของแต่ละโรงพยาบาล

บรรณาธิการ/ผู้เขียน: คณะกรรมการประสานงาน – ระดับ (นักกิจกรรมบำบัด)

สำนักพิมพ์: คณะกรรมการประสานงาน – ระดับ (นักกิจกรรมบำบัด) (ฉบับปี 2022)

© ข้อมูลส่วนหนึ่งส่วนใดในเอกสารเผยแพร่จะต้องไม่ถูกคัดลอก ทำซ้ำ  
จัดเก็บในระบบการค้นคืนใด ๆ หรือส่งต่อโดยวิธีใด ๆ (รวมถึงทางอิเล็กทรอนิกส์ ทั่วโลก  
การถ่ายเอกสาร หรือการบันทึก) โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์