

การออกแบบหนังสือเชิงจิตวิทยาให้ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า “เศร้า-สดใส”
BOOK DESIGN OF DEPRESSION “SADNESS-HAPPINESS”



T120921

นางสาวอรอนงค์ ทองมาตร

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน.....120921
วัน, เดือน, ปี.....3 โสย. 2555

b.....55076
i.....

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิตศศิลป์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2553 -54

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การออกแบบหนังสือเชิงจิตวิทยาให้ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า “เศร้าสลด-สดใส”

BOOK DESIGN OF DEPRESSION “SADNESS-HAPPINESS”

นางสาวอรอนงค์ ทองมาตร
Miss ORNANONG THONGMART

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิตศศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์ วันที่ 24/2/2554
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสริมสุข เขียวสุนทร)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณทุกสิ่งมีชีวิตบน โลกนี้ที่ทำให้ที่ทำให้แต่ละวันน่าสนใจ
ขอบคุณคณะอาจารย์ภาควิชาศิลปะ ศศ. เสริมสุข เขียรสุนทร อ. เสาวภา พงษ์คุณากร
อ.พรณศรี ชูอารยประทีป และทุกท่านที่ให้คำแนะนำอันทรงคุณค่า
ขอบคุณครอบครัว คุณพ่อ คุณแม่และน้องชาย ที่ให้กำลังใจ ความรัก และความอบอุ่น
ขอบคุณเพื่อน ๆ และคนใกล้ชิด ที่คอยให้กำลังใจและคำแนะนำดีๆ
ขอบคุณเพื่อนเก่า สำหรับข้อมูลที่น่าสนใจ
ขอบคุณกรมสุขภาพจิต สำหรับข้อมูลดิบที่น่าสนใจมากมาย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพประกอบ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของโครงการ	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
ขอบเขตของโครงการ	2
แนวทางการบรรลุเป้าหมาย.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
2 การรวบรวมข้อมูล.....	3
2.1 ความไม่สบายใจ และอารมณ์ซึมเศร้า	3
2.2 การปรับตัวต่อการสูญเสีย	5
2.3 ความหมายของโรคซึมเศร้า	6
2.4 แบบคัดกรองสุขภาพจิต	9
2.5 แนวทางแก้ไขตามอาการต่างๆและการป้องกัน	12
3 ทฤษฎีทางการออกแบบที่เกี่ยวข้อง	14
3.1 การออกแบบสิ่งพิมพ์.....	14
3.2 การจัดเลย์เอาท์ (Layout)	20
3.3 การใช้กริด (Grid)	27
3.4 สีกับงานพิมพ์	32
3.5 ลักษณะรูปแบบของหนังสือจิตวิทยา	36

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4	การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น	38
	4.1 สรุปประเด็นเนื้อหาของหนังสือ	38
	4.2 แนวทางออกแบบที่เหมาะสม	39
5	ขั้นตอนการทำงาน	43
	5.1 แบบร่างหัวข้อ	43
	5.2 แบบร่างปก	44
	5.3 แบบร่าง icon	46
	5.4 แบบร่างภาพประกอบ	48
	5.5 สรุปแบบร่าง	61
6	ผลงานจริง	66
7	บทสรุปและข้อเสนอแนะ	78
	7.1 บทสรุป	78
	7.2 ปัญหาและข้อจำกัดทางการศึกษา	78
	7.3 ข้อเสนอแนะ	79
	7.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	79
	บรรณานุกรม	80
	ประวัติผู้วิจัย	81

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ

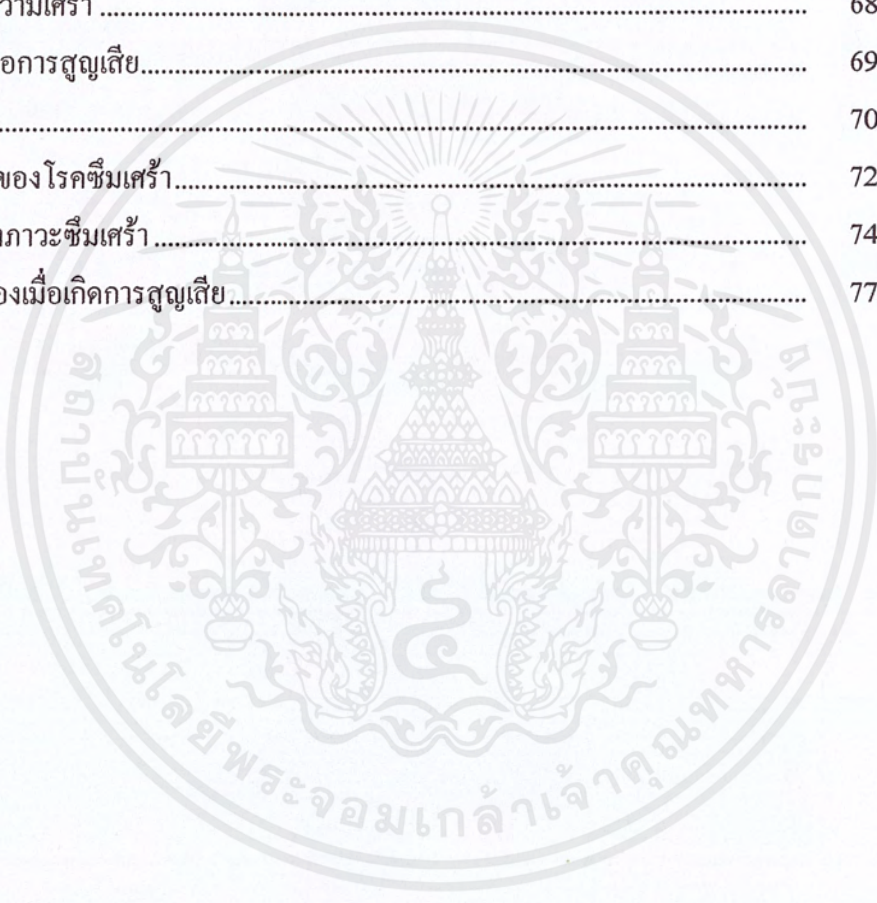
ภาพที่	หน้า
3.1 รูปแบบการจัด layout แบบแถบ	21
3.2 รูปแบบการจัด layout แบบแกน	22
3.3 รูปแบบการจัด layout แบบตัว T	22
3.4 รูปแบบการจัด layout แบบตัว L	23
3.5 รูปแบบการจัด layout แบบตัว Z	23
3.6 รูปแบบการจัด layout แบบมอนเดรียน	24
3.7 รูปแบบการจัด layout แบบหน้าต่าง	24
3.8 รูปแบบการจัด layout แบบกรอบภาพ.....	25
3.9 รูปแบบการจัด layout แบบจุด.....	25
3.10 รูปแบบการจัด layout แบบเน้นรายละเอียดของความมากกว่ารูปภาพ	26
3.11 รูปแบบการจัด layout แบบเน้นตัวอักษร	26
3.12 ตัวอย่างช่องต่าง ๆ ของกริดในหน้าออกแบบ	27
3.13 ภาพแสดงตำแหน่งของเส้น Golden Proportion.....	30
3.14 ภาพตัวอย่างการจัดพื้นที่สำหรับการพิมพ์หน้าเดียว.....	31
3.15 ตัวอย่างสีโทนร้อน.....	32
3.16 ตัวอย่างสีโทนเย็น	32
3.17 ตัวอย่างสีอ่อน.....	33
3.18 ตัวอย่างสีเข้ม.....	33
3.19 ตัวอย่างสีเอิร์ธ โทน	34
3.20 ตัวอย่างสีชาวดำ.....	34
3.21 ตัวอย่างสีเงิน-ทอง	35
3.22 ตัวอย่างหนังสือจิตวิทยาภาษาไทย ที่มีเนื้อในเป็นเพียงข้อความ ไม่มีภาพประกอบ	36
3.23 ตัวอย่างหนังสือจิตวิทยาภาษาต่างประเทศที่มีภาพประกอบ.....	37
4.1 ตัวอย่างภาพประกอบเชิง Information design.....	39
4.2 ตัวอย่างการใช้ภาพเพื่อเปรียบเทียบสองสิ่งให้เห็นข้อแตกต่างอย่างชัดเจน	40
4.3 ตัวอย่างการใช้สีเพื่อเน้นจุดเด่น	40
4.4 ชุดอักษรที่เลือกใช้ในเล่ม	41
4.5 โทนสีที่ใช้ในเล่ม.....	42

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1	แบบร่างหัวข้อของหนังสือคร่าวๆ.....	43
5.2	แบบร่างที่ 1 ของปก เสริมสลด-สดไส.....	44
5.3	แบบร่างที่ 2 ของปก.....	45
5.4	แบบร่างที่ 3 ของปก.....	45
5.5	icon แสดงการแบ่งโรคซึมเศร้าเป็น 3 ชนิด.....	46
5.6	แบบร่างแสดงภาวะการณ์เป็นโรคซึมเศร้าของหญิงและชาย.....	46
5.7	แบบร่างที่ 2 icon แยก ประเภท ของ โรคซึมเศร้า.....	47
5.8	แบบร่างที่ 3 icon แยก ประเภท ของ โรคซึมเศร้าที่นำไปใช้จริงบางส่วน.....	47
5.9	แบบร่าง ภาพประกอบ แสดงอาการ รำเร็งเกินเหตุ, ซึมเศร้า, แก่ใจ โดยพุดคุยกับผู้อื่น....	48
5.10	แบบร่าง ภาพประกอบ แสดงอาการกระวนกระวาย, เบื่อหน่าย, หากิจกรรมที่ชอบทำ.....	48
5.11	แบบร่างภาพประกอบ แสดงอาการน้ำหนักขึ้น-ลง ผิดปกติ ควรทานอาหารให้พอดี.....	49
5.12	แบบร่างภาพประกอบ อาการนอนไม่หลับ, หลับมากไป และควรควบคุมให้พอดี.....	49
5.13	แบบร่างภาพประกอบ อาการกระสับกระส่าย, ทำงานช้าลง, ควรแบ่งเวลาทำงาน.....	49
5.14	แบบร่างภาพประกอบ อาการบ้ำพลัง, ไม่มีพลังงาน, ควรทำงานให้พอดี.....	50
5.15	แบบร่างภาพประกอบหลงผิดคิดว่าตัวเองยิ่งใหญ่, รู้สึกไร้ค่า ควรตั้งเป้าหมายชีวิต.....	50
5.16	แบบร่างภาพประกอบ อาการไม่มีสมาธิ, ควรทำกิจกรรมที่ฝึกสมาธิ.....	50
5.17	แบบร่างภาพประกอบ อาการมักมาก, เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ, ควรออกกำลังกาย....	50
5.18	แบบร่างภาพประกอบ อาการคิดแต่เรื่องความตาย.....	51
5.19	ภาพประกอบเปรียบเทียบคนปกติ กับคนป่วย โรคซึมเศร้า เมื่อเจอกับปัญหาชีวิต.....	52
5.20	ภาพประกอบเปรียบเทียบมุมมองของคนปกติกับคนป่วย โรคซึมเศร้า.....	52
5.21	แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เสรวัดกักงวล.....	53
5.23	แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข.....	54
5.24	แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางความคิด สิ้นหวังมอง โลกแง่ร้าย.....	55
5.25	แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ไม่มีความภูมิใจในตนเอง.....	56
5.26	แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อยากตายทำร้ายตนเอง.....	56
5.27	แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมทั้งเรื่องเพศ.....	57
5.29	แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้ อ่อนเพลียไม่มีพลังทำงาน.....	57
5.30	แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้ ไม่มีสมาธิ.....	58
5.31	แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม การนอน.....	58
5.32	แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม การกิน.....	59
5.33	แบบร่าง Grieving Process ที่ 1.....	59

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

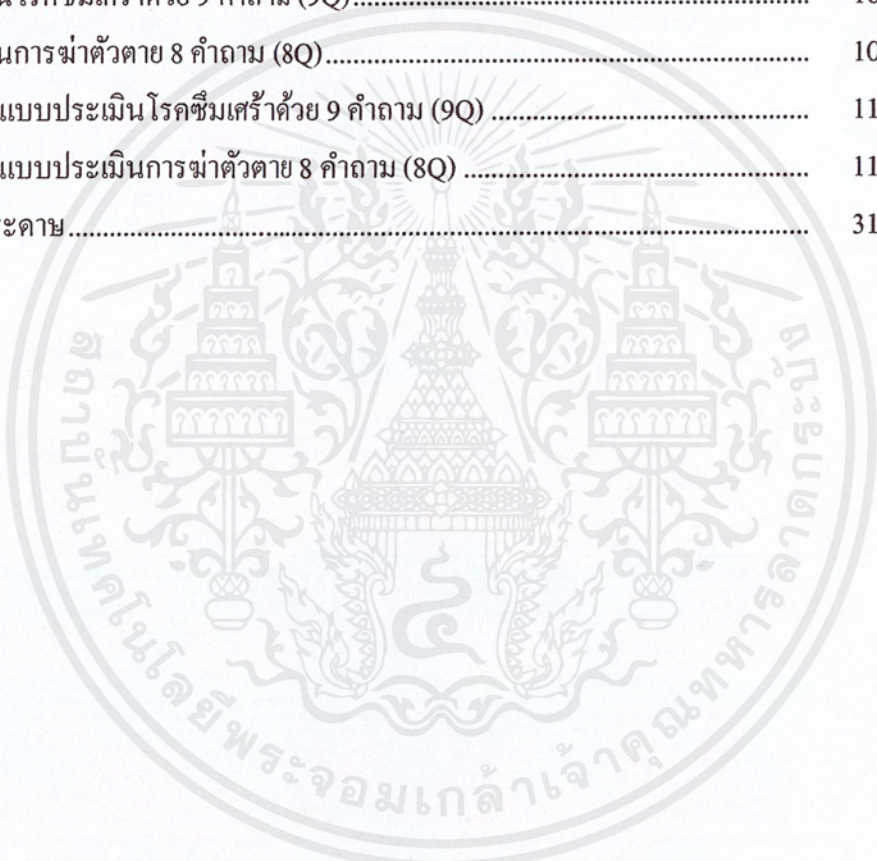
5.34	แบบร่าง Grieving Process ที่ 2.....	60
5.35	แบบร่าง Character ที่จะนำมาใช้เป็นตัวแสดงอารมณ์	60
5.36	ภาพประกอบการปรับตัวต่อการสูญเสีย.....	61
5.37	ภาพประกอบอาการต่างๆ ของโรคซึมเศร้า.....	62
5.38	สัญลักษณ์แทนความหมายต่างๆ	63
5.39	การดูแลตนเองเมื่อเกิดการสูญเสีย.....	65
6.1	ปกหน้าและปกหลัง	66
6.2	เนื้อหาเรื่องความเศร้า	68
6.3	การปรับตัวต่อการสูญเสีย.....	69
6.4	โรคซึมเศร้า.....	70
6.5	อาการต่างๆ ของโรคซึมเศร้า.....	72
6.6	แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า	74
6.7	การดูแลตนเองเมื่อเกิดการสูญเสีย.....	77



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q).....	9
2.2 แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q).....	10
2.3 แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q).....	10
2.4 การแปลผล แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)	11
2.5 การแปลผล แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)	11
3.1 ขนาดของกระดาษ.....	31



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ปัจจุบันสถานการณ์บ้านเมืองที่ตึงเครียดทั้งปัญหาการเมือง เศรษฐกิจ ดังคำโบราณว่ายุคข้าวยากหมากแพง ช้าคนยังตกงานกันเป็นว่าเล่น พบความล้มเหลว ผิดหวัง สูญเสีย เกิดความทุกข์ต่างๆ มากมายในชีวิต ผู้ที่สามารถผ่านพ้นมันไปได้ก็จะได้รับภูมิคุ้มกันต่อเรื่องราวๆ อีกระดับ ส่วนผู้ที่ผ่านช่วงเวลาทุกข์ทรมานนั้นไม่ได้ก็จะกลายเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งอาการส่อให้เห็นได้ยากมากหากไม่เป็นหนักจริงๆ และผลจากโรคซึมเศร้านั้นก็ร้ายแรงเกินกว่าที่จะเรียกมันว่าเป็นแค่อารมณ์ชั่ววูบ หรือการคิดสั้นฆ่าตัวตาย

ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบว่าคนที่เป็นโรคซึมเศร้ามีโอกาสฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าคนปกติถึง 20 เท่า จากข้อมูลเชิงสถิติพบว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกว่า 90% มีสาเหตุมาจาก โรคซึมเศร้า และ โรคนี้ยังคิดอันดับโรคอันตรายเป็นอันดับต้น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อการดำรงชีวิตส่งผลเสียตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงระดับประเทศเพราะขาดบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ

โรคซึมเศร่ายังเป็นที่รู้จักน้อยมาก โดยเฉพาะในประเทศไทย ผู้คนยังไม่เห็นว่ามันเป็นปัญหาถึงขั้นต้องไปพบจิตแพทย์ อีกทั้งค่านิยมที่ว่า การไปพบจิตแพทย์ที่โรงพยาบาลถือเป็นโรคจิตร้ายแรงน่าอับอาย จึงมีแนวคิดที่อยากจะทำสื่อเพื่อชี้แจงเรื่อง โรคซึมเศร้าด้วยภาพประกอบที่เข้าใจง่ายกว่าหนังสือทั่วไปที่มีแต่ตัวอักษรเต็มไปหมด อาจไม่ดึงดูดกลุ่มเป้าหมายและไม่น่าสนใจเท่าที่ควร การใช้ภาพประกอบง่ายๆ และการจัดวางองค์ประกอบที่น่าสนใจจะทำให้คนเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

ศึกษากระบวนการและวิธีทำภาพประกอบในหนังสือเชิงจิตวิทยา โดยใช้หลักทฤษฎีทางศิลปะเข้ามาช่วยให้เกิดความน่าสนใจมากขึ้น มีการศึกษาเรื่องการใช้สีที่เหมาะสมกับเนื้อหาเพื่อสื่อความหมายของเนื้อหาให้เห็นเด่นชัดมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3 ขอบเขตของโครงการ

หนังสือคู่มือเล่มเล็ก ขนาด A5 (148x210 มิลลิเมตร) พิมพ์ 4 สี

ส่วนของเนื้อหาแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก เป็นส่วนเรื่องราวเกี่ยวกับอาการซึมเศร้า ความทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า ส่วนที่สองเป็นเรื่องของวิธีการบำบัดจิตใจให้สดใส การควบคุมพฤติกรรม และยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้น

1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

2.4.1 Research ข้อมูลเพื่อนำมา เรียบเรียงใหม่ ให้มีเนื้อหาที่เหมาะสม กระชับและน่าสนใจ

2.4.2 วิเคราะห์ความเหมาะสมของข้อมูลกับแนวทางการนำเสนอ และค้นคว้าหารูปแบบที่น่าสนใจ เพื่อกำหนด mood&tone หลักของตัวผลงาน

2.4.3 Research รูปแบบการนำเสนอที่มีอยู่แล้ว เพื่อนำมาเป็น reference ในการออกแบบและเพื่อปรับปรุงแก้ไข

2.4.4 sketch ปรับปรุงและพัฒนาผลงาน จนบรรลุเป้าหมาย

1.5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ผลที่คาดว่าจะตนเองจะได้รับ ได้ศึกษา ค้นคว้ากระบวนการออกแบบโดยละเอียด สามารถปรับ ประยุกต์ เปลี่ยน ข้อมูลที่เป็นเพียงตัวอักษรให้กลายเป็นภาพที่ผู้อ่านจะสามารถเข้าถึงข้อมูลได้เร็วกว่า เป็นสากลกว่าการใช้ภาษาเขียน มีการศึกษาและพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยใช้หลักการและเหตุผลมาเป็นตัวแปรสำคัญ ทำให้มีกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ที่ดีขึ้น

1.5.2 ผลที่คาดว่าจะกลุ่มเป้าหมายจะได้รับ ผู้อ่านสามารถเข้าใจโรคซึมเศร้าได้โดยง่าย และไม่ละเลยกับพฤติกรรมซึมเศร้า หดหู่ ของตนเอง หรือคนใกล้ชิด ทำให้ผู้อ่านเห็นอันตรายของอาการป่วยทางจิตที่จะส่งผลกระทบต่อร่างกายในที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลเนื้อหา

2.1 ความไม่สบายใจ และอารมณ์ซึมเศร้า

2.1.1 ความเศร้าคืออะไร “ความเศร้า” เป็นเรื่องธรรมดา เกิดขึ้นเมื่อพบความผิดหวัง ความล้มเหลว ความไม่ได้ดั่งใจ ต้องเจอในสิ่งที่ไม่อยากเจอ หรือพลัดพรากกับสิ่งอันเป็นที่รัก เช่นการสูญเสีย เป็นต้น การแยกว่า ความซึมเศร้า นั้นเป็นเพียงแค่ภาวะ อารมณ์ซึมเศร้า หรือความซึมเศร้า นั้นได้กลายเป็นโรคซึมเศร้า ไปแล้ว จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะส่งผลกระทบต่อชีวิตต่างกันมากมาย ดังนี้ ภาวะอารมณ์ซึมเศร้า เป็นปฏิกิริยาทางใจ เมื่อมีเหตุไม่สมหวังมากระทบ ใจจะหวนไหว ผิดหวัง เจ็บปวด รู้สึกซึมเศร้า พอเหตุนั้นหมดไปหรือสักพักใจก็จะเริ่มปรับตัวได้ ยอมรับความไม่สมหวังนั้นได้เอง และใจก็เข้าสู่ภาวะอารมณ์ปกติ ความซึมเศร้ามักค่อยๆ ลดลงไปเอง ภาวะอารมณ์ซึมเศร้าแบบนี้มักอยู่ไม่นาน และไม่ได้เป็นต่อเนื่องทั้งวันทุกวันจะขึ้นๆ ลงๆ ไปตามเหตุมากระทบ ส่วน “โรคซึมเศร้า” เป็นโรคทางอารมณ์ชนิดหนึ่งคือ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า จะมีความผิดปกติที่มีอารมณ์ซึมเศร้ายาวนานต่อเนื่องติดต่อกันเป็นอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ผู้ที่ป่วยจะมีอาการเศร้าอย่างมากจนไม่มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่จะทำให้กลับมาสูดสุข หรือ ความสุข สดชื่นเหมือนเดิม เบื่อหน่ายไปในทุกๆ สิ่ง เกิดการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตต่างๆ ตามมามากมาย เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรืออยากนอนทั้งวันไม่ยอมทำอะไร รู้สึก อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง มองตัวเองไม่ดี และ อาจมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

2.1.2 สาเหตุของอารมณ์เศร้า

การสูญเสีย (Loss) เป็นสภาพการณ์ที่บุคคลต้องแยกจากหรือต้องอยู่โดยปราศจากบางสิ่งบางอย่างที่เคยมีอยู่ และสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมายทางจิตใจ มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอยู่ต่อไปอย่างปกติสุข การสูญเสียอาจเกิดขึ้นในทันทีทันใด หรือสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ หมายถึงการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้อง เพื่อน คนรัก หรือทรัพย์สินเงินทอง รวมทั้งการสูญเสียสิ่งที่มีความหมายทางจิตใจ เช่น การสูญเสียภาพลักษณ์ (ถูกตัดขา หรือตาบอด) ตำแหน่งหน้าที่การงาน ความหวังในอนาคต สุขภาพที่ดี การหย่าร้าง หรือสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น การสูญเสียบางอย่างก็เป็นธรรมชาติของชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เช่นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในเวลาที่เหมาะสม หรือเกิดขึ้นอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือการสูญเสียบางอย่างก็สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้ อย่างไรก็ตาม ทั้งหมดนี้ก็จะส่งผลต่อระดับความรุนแรงของความเศร้า โศกเสียใจของแต่ละบุคคล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเศร้าโศก (Grief) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามปกติของบุคคลเมื่อประสบกับความสูญเสีย เรียกว่า Grieving Process ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะของการสูญเสีย การให้คุณค่าต่อสิ่งที่สูญเสีย การรับรู้ต่อเหตุการณ์ บุคลิกภาพดั้งเดิม และมีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลืออยู่หรือไม่ หลังจากนั้นก็สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

2.1.3 ปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียของมนุษย์

1. ระยะเวลาปฏิเสธ (Denial) บุคคลจะตื่นตระหนก ตกใจ สับสน มึนงง รู้สึกว่างเปล่าเหมือนไม่มีความรู้สึกใดๆ ไม่เชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง ปฏิเสธการรับรู้ใดๆ บางรายอาจถึงขั้นเป็นลม หหมดสติ ระยะเวลาอาจเป็นอยู่ 2-3 นาที เป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน

2. ระยะเวลาโกรธ (Anger) กล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น ร้องไห้ฟูมฟาย ตีอกชกหัว รู้สึกละอายใจ หายใจขัด แน่นหน้าอก ลำคอติดตัน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร

3. ระยะเวลาต่อรอง (Bargaining) บุคคลจะทำทุกวิถีทางที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความสูญเสียนั้น หรือยืดระยะเวลาของการสูญเสียออกไป

4. ระยะเวลาเศร้าโศก (Depression) เมื่อบุคคลรับรู้แล้วว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ จะเริ่มซึมเศร้า สิ้นหวัง

5. ระยะเวลายอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance) และปรับระบบเข้าสู่ภาวะปกติ แสดงออกโดยหมกมุ่นครุ่นคิดน้อยลง เปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต และสร้างความหวังใหม่ในชีวิต

2.2 การปรับตัวต่อการสูญเสีย

2.2.1 ลักษณะการปรับตัวที่เหมาะสมเมื่อเกิดความสูญเสีย ได้แก่

1. การปรับตัวด้านอารมณ์ โดยการยอมรับในความจริงที่เกิดขึ้น มุ่งไปข้างหน้า ค้นหาสิ่งใหม่ๆ ที่น่าสนใจ มุ่งสร้างชีวิตของเราขึ้นมาใหม่ มุ่งทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อตัวเอง และมองหาทางที่จะทำให้ชีวิตของตนเองมีคุณค่า มีความสุขมากยิ่งขึ้น

2. การปรับตัวด้านร่างกาย โดยการสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ไม่ปล่อยให้ตัวเองทรุดโทรม

3. การปรับตัวด้านพฤติกรรม โดยการกลับฟื้นคืนสู่สังคม และใช้ชีวิตที่ปกติอีกครั้ง

โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นภายใน 1-2 สัปดาห์แรก แล้วค่อยๆ ลดน้อยลง ในคนปกติจะสามารถฟื้นคืนสภาพจิตใจได้ภายในเวลา 6 - 8 สัปดาห์ แต่ถ้าหากการแสดงออกในแต่ละระยะล่าช้า หรือยาวนานเกินกว่า 2 เดือน เช่น รู้สึกเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่พูดถึง ไม่ร้องไห้ ทำร้ายร่างกายผู้อื่นเพราะความโกรธแค้น ทำร้ายตัวเอง ซึมเศร้า สิ้นหวัง แยกตัวจากสังคม หากมีอาการแสดงดังกล่าว ให้รีบปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรด้านสุขภาพจิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2 การดูแลตนเองเมื่อเกิดความสูญเสีย

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อาจจะเริ่มต้นด้วยการเดินรอบ ๆ สวนในบ้านเพียงวันละ 15 นาที หรืออาจเป็นสวนสาธารณะ โดยการชักชวนเพื่อน ๆ ไปด้วย
2. การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ในช่วงของความเศร้าโศก มักจะมีความรู้สึกเบื่ออาหาร หรือหุดหู่ใจที่ต้องรับประทานอาหาร โดยปราศจากบุคคลที่สูญเสียไป ดังนั้นควรเปลี่ยนสถานที่ในการรับประทานอาหารหรือชวนเพื่อนไปจ่ายตลาดหรือทำอาหารด้วยกัน
3. การนอนหลับให้เพียงพอ ผู้ที่อยู่ในภาวะการสูญเสียมักจะมีปัญหาการนอนไม่หลับ ควรหากิจกรรมต่างๆที่เราชื่นชอบ ทำในช่วงเวลากลางวันเช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ ซึ่งกิจกรรมที่ทำนั้นควรได้ออกแรงอย่างพอเหมาะและไม่ ต้องใช้ความคิดมาก เมื่อถึงตอนเย็นให้รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และ รับประทานอาหารตั้งแต่หัวค่ำ ไม่ควรใช้ยานอนหลับใด ๆ หรือสารเสพติด เช่น เหล้า หรือยาระงับประสาท
4. พยายามทำใจให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น สรรพสิ่งใน โลกล้วนอนิจจัง ทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นเรื่องธรรมดา ต้องพยายามปรับตัวปรับใจเพื่อให้ผ่านช่วงวิกฤตของชีวิตให้ได้ ไม่ปล่อยให้ความซึมเศร้าทำร้ายตัวท่าน และลุกขึ้นมาขึ้นด้วยการสร้างพลังจิตพลังใจให้เข้มแข็งให้กับตนเอง
5. พุดคุยและปรึกษาผู้อื่น ไม่ควรเก็บกดปัญหาไว้คนเดียว ควรหาโอกาสเล่าความรู้สึกหรือปรึกษาผู้ที่เราไว้วางใจ การระบายความรู้สึกออกมาจะช่วยให้อึดใจเบาสบายขึ้น และอาจได้แนวคิดดี ๆ ในการทำจิตใจให้เข้มแข็ง
6. ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด อย่าให้ว่างอาจหางานอดิเรกทำ เช่น เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ สะสมรูปภาพ อะไรก็ได้ที่ท่านชอบทำงานอดิเรก จะช่วยให้ท่านบรรเทาความทุกข์ได้บ้าง
7. เข้าไปมีส่วนร่วมในงานสังคมต่าง ๆ อาจทำให้เราหายเหงาคลายความเศร้า อย่าอยู่คนเดียว การอยู่คนเดียว จะทำให้เราคิดฟุ้งซ่าน งานในสังคมมีอะไรเราก็เข้าไปช่วย การได้พูดคุยกับคนอื่นทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์บางทีความทุกข์ที่เกิดกับเราอาจจะน้อยกว่าคนอื่นที่เขาทุกข์มากกว่าเราก็ได้
8. กำหนดแผนชีวิตที่จะต้องดำเนินต่อไป ตั้งแต่เรื่องเงิน งาน และการดำเนินชีวิตใหม่ที่ เหมาะสมกับสถานการณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 ความหมายของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจและความคิด ซึ่งผลของโรคกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่นการรับประทานอาหาร การหลับนอน ความรับรู้ตัวเอง ผู้ป่วยไม่สามารถประสานความคิดกับความรู้สึกของตัวเองเพื่อแก้ปัญหา แม้ว่าทุกคนจะมีอารมณ์เศร้า หดหู่ เสียใจ ที่เกิดจากความผิดหวังหรือการสูญเสียกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิตได้นั้น แต่อารมณ์ที่เศร้าจนผิดปกติ รุนแรงจะกลายเป็นโรคซึมเศร้าไปโดยปริยาย หากไม่รักษาอาการอาจจะอยู่เป็นเดือนหรือเป็นปีเลยก็ได้

2.3.1 ชนิดของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้ามี 3 ชนิดได้แก่

1. Major depression ผู้ป่วยจะมีอาการ (ดังอาการข้างล่าง) ซึ่งจะรบกวนการทำงาน การรับประทานอาหาร การนอน การเรียน การทำงาน และอารมณ์สุนทรีย์ อาการดังกล่าวจะเกิดเป็นครั้งๆแล้วหายไปแต่สามารถเกิดได้บ่อยๆ

2. Dysthymia เป็นภาวะที่รุนแรงและเป็นเรื้อรังซึ่งจะทำให้คนสูญเสียความสามารถในการทำงานและความรู้สึกที่ดี

3. Bipolar disorder หรือที่เรียกว่า manic-depressive illness ผู้ป่วยจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ซึ่งบางคนอาจจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยส่วนมากจะค่อยเป็นค่อยไป เวลาซึมเศร้าจะมีอาการมากบ้างน้อยบ้าง แต่เมื่อเปลี่ยนเป็นช่วงอารมณ์ mania ผู้ป่วยจะพูดมาก กระฉับกระเฉงมากเกินกว่าเหตุ มีพลังงานเหลือเฟือ ในช่วง mania จะมีผลกระทบต่อความคิด การตัดสินใจและพฤติกรรมผู้ป่วยอาจจะหลงผิด หากไม่รักษาภาวะนี้อาจจะกลายเป็นโรคจิต โรคไบโพลาร์นั้นมักเริ่มเป็นก่อนวัยกลางคน บางรายเริ่มเป็นตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 20 ปี แต่ก็มียาบางรายที่มาเริ่มเป็นหลังอายุ 40 ปีได้ โรคไบโพลาร์เป็นโรคที่มีปัจจัยทางพันธุกรรมมาเกี่ยวข้องค่อนข้างมากโดยพบว่าเมื่อลองถามประวัติให้ดีๆมักจะพบว่ามีคนอื่นบางคนในวงศ์ญาติป่วยเป็นโรคไบโพลาร์ และลูกหลานของผู้ที่ป่วยเป็นโรคไบโพลาร์มีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคไบโพลาร์ได้มากกว่าคนทั่วไป

2.3.2 อาการของโรคซึมเศร้าแต่ละชนิด

อาการซึมเศร้า Depression

1. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกซึมเศร้า วิตกกังวลอยู่ตลอดเวลาหงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย

2. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด รู้สึกสิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้ายรู้สึกผิด รู้สึกตัวเองไร้ค่า ไม่มีทางเยียวยา มีความคิดจะทำร้ายตัวเอง คิดถึงความตาย พยายามทำร้ายตัวเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้หรือการทำงาน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนุก งานอดิเรก หรือกิจกรรมที่เพิ่มความสนุกรวมทั้งกิจกรรมทางเพศ รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีพลังงาน การทำงานช้าลง การงานแย่ลง ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม การตัดสินใจแย่ลง

4. การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายหลับมากเกินไป บางคนเมื่ออาหารทำให้น้ำหนักลด บางคนรับประทานอาหารมากทำให้น้ำหนักเพิ่ม มีอาการทางกายรักษาด้วยยาธรรมดาไม่หายเช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแย่ลง

อาการ Mania

1. มีอาการร่าเริงเกินเหตุ
2. หงุดหงิดง่าย
3. นอนน้อยลง
4. หลงผิดคิดว่าตัวเองเก่ง ตัวเองใหญ่
5. พุดมาก
6. มีความคิดชอบแข่งขัน
7. ความต้องการทางเพศเพิ่ม
8. มีพลังงานมาก
9. ตัดสินใจไม่ดี
10. มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป.

2.3.3 สาเหตุของโรคซึมเศร้า

พันธุกรรม พบว่าโรคซึมเศร้าชนิด Bipolar disorder มักจะเป็นในครอบครัวและต้องมีสิ่งกระตุ้น เช่น ความเครียด

มีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองหรือสารเคมีในสมอง การเปลี่ยนแปลงของสมดุลของสารเคมีซึ่งเป็นสารสื่อประสาทในสมอง มีผลต่ออารมณ์ซึมเศร้าของคน (โดยเฉพาะสาร Serotonin Norepinephrine และ Dopamine)

ผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

โรคทางกาย เช่น โรคหัวใจ อัมพาต ทำให้ผู้ป่วยมาสนใจดูแลตัวเอง โรคจะหายช้า

มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในเลือด คนวัยทองหรือหลังคลอดก็สามารถทำให้เกิดอาการซึมเศร้าขึ้นได้

ความเครียด เกิดจากสาเหตุต่างๆ เช่น การสูญเสีย การเงิน การงาน ปัญหาในครอบครัวก็สามารถเป็นเหตุให้เกิดโรคซึมเศร้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้ที่เก็บกดไม่สามารถแสดงอารมณ์ออกมา เช่น คีใจ เสียใจหรืออารมณ์โกรธ

2.3.4 สาเหตุของโรคซึมเศร้า (แยกตาม ชีวภาพ และ จิตสังคม)

ปัจจัยทางชีวภาพ

สารชีวเคมีในสมอง เชื่อว่ามีการขาดสาร Monoamine เช่น Norepinephrine, Serotonin และ Dopamine ใน ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า การใช้สารเสพติดซึ่งมีผลไปเปลี่ยนแปลงสารเหล่านี้ จึงทำให้มีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้าได้ง่ายขึ้น

พันธุกรรม พบว่าบุตรของผู้ป่วยมีโอกาส เป็น โรคสูงกว่าประชากรทั่วไป และถ้าฝาแฝดคนหนึ่งเป็นอีกคนมีโอกาสเป็น 50 %

ปัจจัยทางจิตสังคม มักมีปัจจัยกระตุ้นนำมาก่อน โดยเฉพาะในครั้งแรก เช่น การสูญเสียคู่สมรสหรือความเครียดในครอบครัว ส่วนสาเหตุปัจจัยเดิมก็มีส่วน เช่น การสูญเสียบิดาหรือมารดา ก่อนอายุ 11 ปี สัมพันธ์กับการเกิดโรคซึมเศร้า บุคลิกภาพบางประเภท มีความเสี่ยงในการเกิดโรคซึมเศร้าได้สูงกว่า เช่น บุคลิกภาพที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น บุคลิกภาพย้ำคิดย้ำทำ และผู้ป่วยมักจะมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ชีวิตที่ผ่านมา และอนาคตทางด้านลบ มองอะไรเลวร้ายไปหมดและ ไม่มีคุณค่า

2.3.5 โรคซึมเศร้าของคนแต่ละวัย

โรคซึมเศร้าในผู้หญิง ผู้หญิง จะเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ชาย 2 เท่า เชื่อว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในผู้หญิง เช่น การมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ การแท้ง ภาวะหลังคลอด วัยทอง เป็นต้น นอกจากนั้นยังอาจเกิดจากความเครียดที่ต้องรับผิดชอบทั้งในบ้านและงานนอก บ้าน การรักษาให้ญาติเข้าใจภาวะของผู้ป่วยและให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย

โรคซึมเศร้าในผู้ชาย ถึงแม้ว่า โรคซึมเศร้าในผู้ชายจะพบน้อยกว่าผู้หญิงแต่อัตราการฆ่าตัวตายจะสูงกว่าผู้หญิง โรคซึมเศร้าในผู้ชายจะเกิดโรคทางกายพบว่าอัตราการเกิดโรคหัวใจจะสูงมาก ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้านักจะใช้เวลาเสียดสีและสุราเป็นตัวแก้ไข บางคนก็มุงทำงานหนัก ผู้ป่วยจะไม่มีความรู้สึกสิ้นหวังหรือท้อแท้แต่จะหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะวินิจฉัยโรคนี้ แม้ว่าจะรู้ว่าเป็นโรคซึมเศร้าผู้ป่วยก็มักจะปฏิเสธการรักษา

โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าโรคซึมเศร้าเป็นภาวะปกติของผู้สูงอายุ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมาด้วยอาการทางกาย นอกจากนั้นอาการต่างๆอาจเกิดจากผลข้างเคียงของยาที่ใช้รักษาโรค หากสามารถวิเคราะห์หว่า เป็นโรคซึมเศร้าจริงและให้การรักษาก็จะทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุข

โรคซึมเศร้าในเด็ก เด็กๆ ก็เป็นโรคซึมเศร้าเหมือนกับผู้ใหญ่โดยจะมีอาการ แกล้งป่วย ไม่ไปโรงเรียน คิดพ่อแม่ กังวลว่าพ่อแม่จะเสียชีวิต ส่วนเด็กที่โตจะนั่งไม่พูด มีปัญหาที่โรงเรียน ชอบมองโลก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในแง่ร้าย แต่เนื่องจากพฤติกรรมของเด็กมีความผันผวนดังนั้นการวินิจฉัยจึงยาก หากพ่อแม่หรือคุณครูพบว่าพฤติกรรมของเด็กเปลี่ยนไป กุมารแพทย์จะปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาการรักษา

2.3.6 วิธีสังเกตอาการทางกายภาพ อาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นความรู้สึกหรือมีสภาวะที่เกิดขึ้นภายในที่รับรู้ได้เฉพาะตัวผู้ป่วย ยกแก่การสังเกตของผู้คนรอบข้าง เฉพาะเมื่ออาการนั้นมีความรุนแรงจึงจะปรากฏต่อสายตาของผู้ใกล้ชิด เช่น ความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อสิ่งรอบตัว (Anhedonia) ถ้าเป็นน้อยผู้ป่วยอาจเพียงแต่รู้สึกไม่ค่อยสนุกกับสิ่งที่เคยสนุก ถ้าเป็นมากผู้อื่นอาจสังเกตเห็นได้ว่าผู้ป่วยซึมเศร้าแยกตัวไม่ค่อยทำอะไร ไม่อยากยุ่งกับใคร ความรู้สึกผิดก็เช่นกัน ถ้าเป็นไม่มากผู้ป่วยอาจเพียงมีแค่ความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี แต่ความรู้สึกนี้อาจแสดงออกไม่ชัดเจน จนกระทั่ง อาการทวิความรุนแรงและความรู้สึกผิดนั้นออกมาในรูปของความหลงผิด หรือหูแว่วเป็นเสียงคนตำหนิว่าผู้ป่วย ไม่ดี เป็นต้น

2.4 แบบคัดกรองสุขภาพจิต

โดยกรมสุขภาพจิตได้พัฒนาเครื่องมือ คัดกรองอย่างง่าย และมีความรวดเร็วเหมาะสมสำหรับใช้ในชุมชน เรียกว่า “แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม หรือ 2Q” ซึ่ง ผู้ที่ได้รับผลบวกจากเครื่องมือนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าจำเป็นต้องได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย “แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม 9Q” และตามด้วยการประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วยแบบประเมิน 8 คำถาม 8Q เพื่อนำไปสู่การได้รับความช่วยเหลือต่อไป

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

ลำดับที่	คำถาม	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือ ท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่ เพลิดเพลินหรือไม่		

ตารางที่ 2.1 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ลำดับที่	คำถาม	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1 - 7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากเกินไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่า ตัวเองล้มเหลว หรือ ทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ได้เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือ คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

ตารางที่ 2.2 แบบประเมิน โรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ลำดับที่	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3		คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือ บอกไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	0 ได้	6 ไม่ได้
4		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือ เตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8		คล้อยใจที่ผ่านมามีงานให้รับผิดชอบฆ่าตัวตาย	0	4

เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์ที่ผ่านมรดกของสถาบันกษัตริย์แห่งประเทศไทย เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.3 แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

2.4.1 การแปลผล และการดำเนินการต่อไป

การแปลผล แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

- ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2)

หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยง หรือ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้แจ้งผลและแนะนำความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า แล้วให้ประเมินด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วยคำถาม 9Q เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือต่อไป

การแปลผล แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

คะแนนรวม	การแปลผล
7-12	เป็นโรคซึมเศร้า ระดับน้อย (Major Depression, Mild)
13-18	เป็นโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง (Major Depression, Moderate)
≥ 19	เป็นโรคซึมเศร้า ระดับมาก (Major Depression, Severe)

ตารางที่ 2.4 การแปลผล แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

การแปลผล แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

คะแนนรวม	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8	น้อย
9-16	ปานกลาง
≥ 17	สูง

ตารางที่ 2.5 การแปลผล แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.5 แนวทางแก้ไขตามอาการต่างๆ และการป้องกัน

2.5.1 บำบัดความเครียดโดยการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าภายนอก ไม่ว่าจะบำบัดรักษาด้วยวิธีใดๆ ก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือกำลังใจของ คนรอบข้างต่อผู้ป่วย เพราะแม้จะเกิดทัศนคติที่ดีมากแค่ไหน แต่หากครอบครัว เพื่อนฝูงไม่สนับสนุนหรือช่วยเหลือผู้ป่วย ก็มีโอกาที่จะกลับไปเป็น โรคซึมเศร้าได้อีก อย่างที่ทราบว่ารโรคซึมเศร้านั้นรักษาให้หายได้ แต่ต้องใช้เวลา และความเข้าใจ อย่างมาก

สารอาหารแก่เครียด สำหรับอาหารที่ช่วยคลายเครียดได้อย่างดี ต้องมีคุณค่าทาง อาหารครบ 5 หมู่ประกอบด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งมีส่วนช่วยให้การ ทำงานของร่างกาย และจิตมีประสิทธิภาพ

วิตามินบีรวม เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นวิตามินที่ต่อต้าน ความเครียดได้

การออกกำลังกาย คนที่มีอาการซึมเศร้าเมื่อ ไปพบแพทย์ นอกเหนือจากการ ได้รับ ยาต้าน อารมณ์เศร้าแล้ว ยังมักจะ ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่วมด้วย

ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ โดยน้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือ น้ำอุณหภูมิปกติ ไม่ร้อน ไม่เย็นเกินไป ถ้าเป็นน้ำอุ่นควรดื่มตอนเช้า เพื่อช่วยล้างลำไส้ให้สะอาด และช่วยในการขับถ่ายของเสีย

การนอนหลับ การควบคุมการนอนให้ได้เหมาะสม ทำให้ร่างกายพักผ่อนได้เต็มที่จน เป็นเรื่องปกติ

ดนตรีบำบัด ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ การทำงานของสมอง ในหลาย ๆ ด้าน

ประโยชน์ของการสัมผัส การสัมผัสไม่ใช่แค่การกอดเท่านั้นแต่เพียงแค่สัมผัสมือหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาจจะช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ส่วนในคนที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ขาดการสัมผัสจากผู้อื่นหรือคนในครอบครัวที่คุ้นเคย อาจหาวิธีอื่นที่ง่ายและได้ผลดี เช่น การนวด วิธีต่าง ๆ

การกระตุ้นทางสายตา การได้มองสิ่งที่สวยงามสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตของคุณได้ เช่นธรรมชาติที่สวยงาม สีสวยตา เป็นต้น

การกระตุ้นโดยการใช้กลิ่น ตัวอย่างกลิ่นที่มีผลต่อการผ่อนคลายอารมณ์ซึมเศร้า ได้แก่ กระเพรา, มะกรูด, อบเชย, มะลิ, ตะไคร้, ส้ม, กระดังงา, ใบสะระแหน่, ลาเวนเดอร์, มะนาว เป็นต้น

ประโยชน์จากการฟัง การที่ได้ยินเสียงที่รื่นรมย์ทุกวันทำให้ชีวิตของเรามีคุณภาพ เสี่ยงจากธรรมชาติ เช่น นกร้อง น้ำไหล จะช่วยทำให้จิตใจสงบได้

ประโยชน์จากการเขียน การเขียนนอกจากจะเป็นวิธีที่แพทย์ใช้ตรวจสอบกระแส ความคิดผู้ป่วยแล้วนั้น ยังช่วยหันเหความสนใจของผู้ป่วยต่ออาการซึมเศร้า ทำให้ผู้ป่วยไม่ยึด ติดกับความเชื่อที่ว่าตัวเองไม่สามารถทำอะไรได้ ผู้ป่วยจะเริ่มฟื้นฟูระบบความคิด ความจำและเรียนรู้ จนนำไปสู่การเปิดตัวเองสู่โลกภายนอกในที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ศิลปะบำบัด ประโยชน์ของการวาดภาพช่วยให้คุณได้ระบายออกทางอารมณ์ ในยาม ที่คุณ รู้สึกเศร้า โดยไม่ต้องกังวลว่าเราต้องเป็นศิลปินหรือมีฝีมือแค่ไหน

การบำบัดด้วยการหัวเราะ การหัวเราะนับว่าเป็นวิธีการบำบัดที่สามารถช่วยกระตุ้น ภูมิคุ้มกันของเราให้แข็งแรงขึ้นได้

พลังบำบัดจากผองเพื่อน เพื่อน ๆ อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา แต่ในแง่ของการให้กำลังใจก็สำคัญเช่นกัน เพื่อน ๆ สามารถสร้างกำลังใจ และสร้างความ ภาคภูมิใจให้ได้ ซึ่งสามารถส่งผลดีในเชิงจิตวิทยาได้

การเข้าสังคม การเข้าสังคมเป็นเรื่องยากที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้ในทันทีทันใด แต่ ต้องอาศัยการยอมรับ และความรู้สึกสนุกจากกิจกรรมนั้นจริง ๆ

การกำหนดเป้าหมายของชีวิต การมีชีวิตอยู่โดยปราศจากเป้าหมาย ก็เปรียบเสมือน การ เดินทาง โดยปราศจากจุดหมายปลายทาง

2.5.2 การควบคุมพฤติกรรม ผู้ที่เป็น โรคซึมเศร้ามักจะทอดย ี่นหวัง รู้สึก ไม่มีค่า ทำให้ ผู้ป่วยยอมแพ้ โปรดจำไว้ว่าความรู้สึกและความจริง ไม่เหมือนกัน

1. ให้ดำเนินชีวิตตามตารางงาน
2. รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
3. ให้ค่อยๆเพิ่มรับผิดชอบงานที่ได้รับ
4. ตั้งเป้าหมายให้สามารถทำได้ อย่าให้เกินความสามารถของตัวเอง
5. อย่าทำงานใหญ่เกินตัว แบ่งงานเป็น โครงการเล็กๆ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังของงาน
6. ให้มีสังคมกับผู้อื่นเพราะ การอยู่คนเดียวจะทำให้อาการเป็นมากขึ้น
7. ให้มีกิจกรรมที่ชอบเช่น การเล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง
8. หากจะต้องมีการตัดสินใจสำคัญ เช่น การแต่งงาน การเปลี่ยนงาน ให้เลื่อนไปก่อน จนกระทั่ง อาการซึมเศร้าดีขึ้น
9. นอนพักอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
10. ก่อนรับประทานยาใหญ่ให้ปรึกษากับแพทย์ถึงผลข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

ทฤษฎีทางการออกแบบที่เกี่ยวข้อง

3.1 การออกแบบสิ่งพิมพ์

สิ่งพิมพ์เป็นสื่อชนิดหนึ่งซึ่งใช้สื่อสารกับผู้ดูหรือกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำเสนอสิ่งที่ผู้ออกแบบผู้ผลิตหรือเจ้าของงานต้องการให้ผู้ดูได้รับทราบ หรือเพื่อวัตถุประสงค์อื่นๆ เช่น การดึงดูดความสนใจ การให้คำแนะนำตลอดจนการถ่ายทอดวิชาความรู้ เป็นต้น ซึ่งทำให้สิ่งพิมพ์มีความหลากหลายและเป็นสิ่งที่สามารถพบเห็นทั่วไปในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ป้ายโฆษณา โปสเตอร์ หนังสือพิมพ์ หนังสือเรียน ไปจนถึงถุงใส่ของและกล่องยาสีฟัน การออกแบบสิ่งพิมพ์จึงมีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงหลายประการ เริ่มจากกระบวนการออกแบบ ไปจนถึงขั้นตอนการผลิต การเลือกวัสดุ และการเลือกผู้ผลิต

การออกแบบสิ่งพิมพ์ เป็นงานที่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจหลายๆเรื่อง เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ต้องมีความรู้ในเรื่องหลักการในการออกแบบ องค์ประกอบของการออกแบบ วิทยาการของกระบวนการผลิต วิทยาศาสตร์ของวัสดุ และการประสานความคิดของตนให้สอดคล้องกับความต้องการและข้อจำกัดด้านต่างๆของงาน เช่นเดียวกับงานศิลปะในสาขาประยุกต์ศิลป์อื่นเช่น การออกแบบตกแต่งภายใน การออกแบบผลิตภัณฑ์ ซึ่งงานของศิลปินหรือผู้ออกแบบต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ใช้ และสิ่งที่เจ้าของงานต้องการสื่อออกมา และยังคงคำนึงถึงวิธีการผลิตตลอดจนวัสดุที่จะใช้

องค์ประกอบของการออกแบบสิ่งพิมพ์

องค์ประกอบของการออกแบบ (The Elements of Design) องค์ประกอบต่างๆ ของการออกแบบสามารถนำมาใช้ประกอบกันเมื่อเริ่มคิดแบบและวางเลย์เอาท์ เป็นสิ่งที่ช่วยให้มีจุดยืนในการเริ่มต้นออกแบบ และเพิ่มความหลากหลายของงาน องค์ประกอบของการออกแบบได้แก่

เส้น (Line) เส้นคือการเชื่อมต่อของจุดสองจุดด้วยจุดหรือเครื่องหมายใด ๆ อย่างต่อเนื่องกัน เส้นมีหลายลักษณะ เช่น เส้นตรง เส้นโค้ง เส้นหนา เส้นบาง เส้นประ เป็นต้น

การใช้เส้นในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- เป็นเส้นกรอบของรูปภาพหรือข้อความ
- สร้างกริด (Grid)
- จัดข้อมูลให้เป็นระเบียบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- เน้นส่วนสำคัญ
- เชื่อมส่วนประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน
- สร้างกราฟหรือผังข้อมูล
- สร้างลวดลายด้วยเส้นสายรูปแบบต่าง ๆ
- นำสายตาผู้ดูไปยังจุดที่ต้องการ หรือสร้างความรู้สึกรถึงการเคลื่อนไหว
- สร้างอารมณ์หรือ โน้มนำความรู้สึก

รูปทรง (Shape) รูปทรงคือสิ่งที่มีความกว้างและความสูง มี 3 แบบคือ

1. รูปทรงเรขาคณิต ได้แก่ สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม วงกลม เป็นต้น
2. รูปทรงตามธรรมชาติ เช่น ภูเขา รูปร่างของคนและสัตว์ต่าง ๆ
3. รูปทรงดัดแปลง ซึ่งได้มาจากการนำรูปร่างธรรมชาติมาทำให้เรียบง่ายขึ้น

การใช้รูปร่างในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- จัดวางข้อความอยู่ภายในกรอบที่มีรูปทรงแบบต่าง ๆ
- สร้างรูปแบบใหม่ ๆ
- ใส่สีเป็นรูปทรงต่าง ๆ บนข้อความที่ต้องการเน้นหรือดึงดูดความสนใจ
- ทำรูปทรงเฉพาะขึ้นแทนสัญลักษณ์ต่าง ๆ
- ตัดกรอบภาพเป็นรูปทรงที่แปลกออกไปเพื่อให้ดูน่าสนใจขึ้น

พื้นผิว (Texture) พื้นผิวคือสิ่งที่มองเห็นหรือสัมผัสได้บนผิวหน้าของงาน พื้นผิวที่ไม่เหมือนกันทำให้งานออกแบบเดียวกันดูแตกต่างกัน พื้นผิวจะเพิ่มมิติให้กับงาน และผู้ดูสามารถสัมผัสกับพื้นผิวที่นักออกแบบใช้กับงานได้

การใช้พื้นผิวในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- เพื่อกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึก
- สร้างความแตกต่างเพื่อดึงดูดความสนใจ
- ทำให้งานมีเอกลักษณ์
- ลวงสายตาด้วยลวดลายและแสงเงาของพื้นผิว
- สร้างมิติและความลึก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ช่องไฟ (Space) ช่องไฟคือพื้นที่ว่างที่อยู่ระหว่างหรือโดยรอบวัตถุ หรือตัวอักษร ช่องไฟทำให้สิ่งที่นำมาใส่ไว้ในหน้างานแยกออกจากกัน หรือดูเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้เกิดการเน้น และเป็นจุดพักสายตา

การใช้ช่องไฟในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- ช่วยให้เรื่องราวในเลย์เอ้าท์ง่ายต่อการติดตาม
- ช่วยให้แต่ละองค์ประกอบของงานดูเสมอกัน
- เป็นจุดพักสายตา
- ช่วยเน้นส่วนประกอบที่สำคัญ เช่น ปล່อยให้มีช่องว่างรอบๆ ส่วนประกอบนั้นมากกว่าที่อื่น
- ทำให้ตัวอักษรดูเด่นชัดขึ้น

ขนาด (Size) ขนาดของวัตถุทั้งใหญ่หรือเล็กเป็นส่วนประกอบกันที่ทำให้เลย์เอ้าท์มีรูปแบบขึ้นมา การจัดขนาดส่วนประกอบต่าง ๆ ได้ดีจะทำให้เลย์เอ้าท์น่าสนใจยิ่งขึ้นและดูเป็นระเบียบขึ้น ขนาดจะทำให้เห็นความสำคัญของสิ่งที่ต้องการเน้น ช่วยดึงดูดความสนใจ และช่วยให้เลย์เอ้าท์ประกอบเข้าด้วยกันได้อย่างเหมาะสม

การใช้ขนาดในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- แสดงความสำคัญขององค์ประกอบ
- ดึงดูดความสนใจ เช่น ใช้ขนาดที่ต่างกันเพื่อให้เกิดการตัดกัน
- ทำให้มองเห็นองค์ประกอบแต่ละส่วนได้ง่ายขึ้น
- ทำให้งานดูมีความสม่ำเสมอตลอดทั้งหน้า

ค่าความดำ (Value) ค่าความดำคือ ความมืดหรือความสว่างของพื้นที่หนึ่ง ๆ ซึ่งเกิดจากการไล่ค่าระดับความสว่างหรือความมืดที่อยู่ระหว่างขาวจนถึงดำ ค่าความดำนี้จะแสดงเฉดของสีต่าง ๆ เป็นเฉดของสีเทา เฉดสีเทาเหล่านี้จะมีค่าความดำจากอ่อนที่สุดไปถึงเข้มที่สุด ค่าความดำทำให้เกิดอารมณ์ ความหม่นมัวและความลึก

การใช้ค่าความดำในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- ทำให้สิ่งของดูมีมิติ มีความลึก และมีแสงเงา
- ทำให้รู้สึกถึงสิ่งของโดยอยู่ด้านหน้า สิ่งที่อยู่ด้านหลัง
- ทำให้ภาพรวมเป็นภาพประเภทสว่าง (High Key) / มืด (Low Key) ตามปริมาณค่าความดำรวม
- ใช้เน้นส่วนสำคัญ โดยให้ค่าความดำของส่วนที่ต้องการเน้นแตกต่างกับส่วนที่อยู่โดยรอบ
- ใช้นำสายตาไปยังจุดที่ต้องการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สี (Color) สีเป็นองค์ประกอบของการออกแบบที่มีความสำคัญมาก เพราะสีจะมีผลด้านอารมณ์และความรู้สึก สียังทำให้เกิดภาพ ดึงดูดความสนใจ และบอกความรู้สึกของสิ่งต่าง ๆ ก่อนจะเลือกใช้สีต้องพิจารณาก่อนว่าต้องการใช้สีทำให้เกิดผลในลักษณะใด และสีใดที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์นั้น ๆ

การใช้สีในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- สามารถดึงดูดสายตาให้เกิดความสนใจ
- ช่วยสร้างอารมณ์ ความรู้สึก
- ช่วยดึงสายตาว่าจุดใดเป็นจุดแรกที่ต้องการให้มอง
- สามารถจัดองค์ประกอบของงานรวมกลุ่มกัน หรือแยกออกจากกันด้วยการเลือกใช้สีที่ต่างกันไป
- ช่วยผสมผสานให้ภาพรวมมีความสมดุล
- ใช้เน้นข้อความสำคัญหรือหัวเรื่อง

ตัวอักษร (Typography) ตัวอักษรเป็นองค์ประกอบที่แตกต่างไปจากองค์ประกอบอื่น ตัวอักษรสามารถเรียงร้อยบอกเล่าเรื่องราวให้ผู้อ่านได้โดยตรง ไม่ต้องแปลความหมายเหมือนเช่นองค์ประกอบอื่น ในขณะที่เดียวกันเราก็สามารถตกแต่งตัวอักษร โดยใช้รูปแบบ ขนาด และสีต้น มาจัดวางเป็นรูปแบบต่าง ๆ สร้างแรงดึงดูดให้สนใจและน่าติดตาม

การใช้ตัวอักษรในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- ใช้บอกกล่าวข้อความที่องค์ประกอบอื่นไม่สามารถสื่อออกมาได้
- ดึงดูดให้เกิดความสนใจด้วยขนาด สีต้นและข้อความที่เร้าใจ
- จัดลำดับความสำคัญและบอกเล่ารายละเอียด โดยจัดหัวข้อหลัก หัวข้อรอง และเนื้อหา ฯลฯ
- สามารถจัดเรียงตัวอักษรประกอบเป็น รูปทรงต่างๆ โดยใช้แบบอักษร ขนาดและสีต้นที่ต่างๆ กัน
- สามารถจัดแบ่งเป็นกลุ่มก้อน จัดวางและใช้ช่องไฟ สีต้นตลอดจนองค์ประกอบอื่นในการแบ่งแยกให้เป็นระเบียบ ง่ายต่อการสื่อสาร และดูสวยงาม
- ใช้ขยายความ หรืออธิบายภาพประกอบต่าง ๆ

120921

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1.1 หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์ (The Principles of Design)

หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์เป็นหลักในการพิจารณาว่าจะใช้องค์ประกอบของการออกแบบอย่างไร และช่วยให้สามารถผสมผสานส่วนประกอบต่าง ๆ ของงานจนจัดวางเป็นเลย์เอาต์ที่ดีได้

หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์ มี 4 ข้อดังนี้

1. ความสมดุล (Balance) สมดุลคือการกระจายอย่างทั่วถึงของน้ำหนัก ในงานออกแบบสิ่งพิมพ์ น้ำหนักของส่วนประกอบต่าง ๆ เป็นน้ำหนักที่สายตารู้สึกเมื่อมองส่วนประกอบนั้น ๆ ทุกส่วนบนเลย์เอาต์มีน้ำหนักซึ่งรู้สึกได้จากขนาด ความมืดหรือความสว่าง สีและความเข้มของสี ความหนาและบางของเส้น ความสมดุลมีสองแบบ คือสมดุลที่กระจายเท่ากันทั้งซ้ายขวาของศูนย์กลาง (Symmetry Balance) และความสมดุลที่เกิดจากการนำส่วนประกอบที่มีขนาดไม่เท่ากันมาจัดวางแต่เมื่อดูโดยรวมแล้วน้ำหนักทั้งหมดสมดุลกัน (Asymmetry Balance) องค์ประกอบของการออกแบบที่นำมาใช้เพื่อสร้างความสมดุลได้แก่ รูปร่าง ขนาด ค่าความดำ สี

Symmetrical Balance จะให้ความรู้สึกมั่นคง แข็งแรง เหมาะสำหรับสิ่งพิมพ์ที่ต้องการสื่อถึงความมีระเบียบแบบแผน และความอนุรักษ์นิยม

Asymmetrical Balance จะสื่อถึงความขัดแย้ง ความหลากหลาย ความไม่เป็นระเบียบ และความประหลาดใจ

การสร้างความสมดุล

- กำหนดจุดศูนย์กลางของชิ้นงาน
- ส่วนประกอบเล็กๆหลายชิ้นสามารถสมดุลกับส่วนประกอบใหญ่หนึ่งชิ้น
- ใช้รูปร่างที่แปลกออกไปหนึ่งหรือสองชิ้นร่วมกับรูปร่างทั่ว ๆ ไป
- เว้นช่องว่างสีขาวให้มารอบ ๆ คอลัมน์สีเข้ม หรือรูปภาพมืด ๆ
- ตัวอักษรที่หนาหนัก ควรมีภาพสีขาว สดใสมาช่วยให้สว่างขึ้น
- ภาพถ่ายหรือภาพประกอบสีทึบ ควรวางตัวหนังสือขึ้นเล็กๆหลายชิ้นประกอบเข้าไป และเว้นช่องไฟสีขาวโดยรอบเยอะ ๆ

2. จังหวะ (Rhythm) จังหวะคือรูปแบบที่เกิดจากการซ้ำกันขององค์ประกอบต่างๆ การซ้ำกันขององค์ประกอบเดียวกันในลักษณะที่สม่ำเสมอ และความแตกต่างเช่น การเปลี่ยนรูปร่าง ขนาด หรือตำแหน่งขององค์ประกอบ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการมองเห็นจังหวะในงานออกแบบ การวางองค์ประกอบซ้ำๆ กันที่ระยะห่างเท่าๆ กันทำให้เกิดความรู้สึกราบเรียบ จังหวะที่เท่าๆ กัน สงบและผ่อนคลาย การเปลี่ยนขนาดและช่องไฟของส่วนประกอบอย่างฉับพลันจะทำให้เกิดจังหวะเร็วและมีชีวิตชีวา และสร้างความรู้สึก

นำต้นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การสร้างจังหวะในงานออกแบบ

- วางองค์ประกอบเดิมซ้ำกันและให้มีช่องไฟเท่ากัน
- วางองค์ประกอบเดิมในขนาดที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ และขยายช่องไฟขึ้นให้รับกัน
- มีการกลับความหมายบางของตัวอักษร เช่น ให้มีตัวอักษรบางเบา สลับกับตัวทึบหนา
- วางองค์ประกอบเดิมในหลาย ๆ จุดบนเลย์เอ๊าท์
- ถ้ามีหลายหน้าอาจวางองค์ประกอบเดิมที่จุดเดียวกันบนทุก ๆ หน้า

3. การเน้น (Emphasis) การเน้นคือการทำให้องค์ประกอบหนึ่งเป็นที่สังเกตเห็นก่อนส่วนอื่น ๆ จะเกิดขึ้นเมื่อองค์ประกอบนั้นแตกต่างจากองค์ประกอบอื่น บนงานออกแบบทุกชิ้นควรมีจุดเด่นนี้เพื่อดึงดูดสายตาของผู้ดู ไปสู่ส่วนสำคัญของงาน แต่ถ้ามีจุดเด่นมากเกินไปก็อาจไม่เกิดผลตามที่ต้องการ

การทำให้เกิดจุดสนใจ

- วางรูปภาพที่ต้องการเน้น ให้กรอบภาพมีรูปทรงแปลกออกไปท่ามกลางรูปที่มีกรอบสี่เหลี่ยมและมีช่องไฟเท่า ๆ กัน
- ใช้เส้นโค้งเป็นรูปร่างของตัวอักษรที่จะเน้นท่ามกลางตัวอักษรตรง ๆ
- ใช้ตัวอักษรสีหรือรูปแบบตัวอักษรที่ต่างออกไปเมื่อต้องการเน้น
- ใช้ตัวอักษรขาวบนพื้นสีสำหรับสิ่งที่จะเน้น
- ใช้ตัวหนาสำหรับหัวข้อและตัวอักษรที่บางลงสำหรับเนื้อหา

4. เอกภาพ (Unity) เอกภาพทำให้งานออกแบบดูเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านรู้ว่าเป็นงานชิ้นเดียวกัน ใช้กริด (Grid) เพื่อวางกรอบ โครงร่างของงาน (การเว้นคั่นหน้า คั่นหลัง คอลัมน์ การเว้นช่องไฟ และสัดส่วน) ให้เป็นระบบระเบียบ การจัดกลุ่มให้องค์ประกอบเป็นอันหนึ่งอันเดียวให้ดูเรื่อง การซ้ำกันของสี รูปร่างและพื้นผิว เพื่อให้ผู้อ่านเห็นตัวอักษร หัวเรื่อง รูปภาพ ภาพถ่าย เป็นงานเดียวกัน

การสร้างเอกภาพ

- ใช้ตัวอักษรเพียงหนึ่งหรือสองแบบตลอดชิ้นงาน ถ้าจะมีการตัดกันให้ใช้ขนาดที่แตกต่างกัน
- ให้มีความสม่ำเสมอในเรื่องแบบตัวอักษร ขนาดของหัวข้อ หัวข้อย่อย และข้อความ
- เลือกภาพที่มี โครงสร้างคล้ายคลึงกัน
- วางรูปภาพและคอลัมน์ในเส้นกริดเดียวกัน
- เลือกใช้สีจากชุดสีเดียวกันตลอดทั้งงาน
- ให้มีการซ้ำกันของสี รูปร่างและพื้นผิวในที่ต่าง ๆ ตลอดทั้งงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 การจัดเลย์เอ๊าท์ (Layout)

เลย์เอ๊าท์ (Layout) คือการจัดวางภาพ ตัวอักษรตลอดจนสิ่งประกอบอื่น ๆ เพื่อประกอบกันเป็นหน้าแต่ละหน้าของงานพิมพ์อย่างคร่าว ๆ เพื่อเป็นแนวในการจัดทำต้นฉบับงานพิมพ์ ใช้ทดสอบปฏิบัติการต่อการดึงจุดและการนำสายตาของผู้ดูต่อสิ่งพิมพ์ที่จะเตรียมจัดทำขึ้น ไม่มีกฎตายตัวในการจัดทำเลย์เอ๊าท์ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ เลย์เอ๊าท์ที่ดีจะช่วยให้ผู้ผ่านสายตาไปบนงานพิมพ์ได้อย่างง่ายดาย มีความน่าสนใจ น่าติดตาม แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงข้ามคือผู้ดูต้องประสบกับความยากลำบากในการดูงานพิมพ์นั้น ก็อาจลงท้ายด้วยการเลิกดูไปเลย ในการทำเลย์เอ๊าท์นั้น ควรจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะนำเสนอ ควรทำให้สิ่งที่จะนำเสนอมีความชัดเจนและเรียงตามลำดับความสำคัญ

ข้อแนะนำในการทำเลย์เอ๊าท์

1. ศึกษาภาพรวมของงาน สิ่งพิมพ์ที่กำลังจัดทำขึ้น อาจเป็นส่วนหนึ่งของงานทั้งหมด เช่น แผ่นพับ โฆษณาสินค้าชิ้นหนึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งของสื่อการโฆษณาอื่น ๆ อาทิเช่น สื่อทีวี หนังสือพิมพ์ วิทยุ ฯลฯ ดังนั้นการออกแบบสิ่งพิมพ์จึงควรดูภาพรวมของงานทั้งหมด เพื่อให้ชิ้นงานพิมพ์ออกมาสอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับสื่ออื่น ๆ รวมทั้งให้คำนึงถึงภาพลักษณ์ และวัตถุประสงค์ของการจัดทำ

2. จัดหมวดหมู่ของเนื้อหา สิ่งพิมพ์ที่เป็นเล่ม เช่น หนังสือ โบรชัวร์ แคตตาล็อก จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำการแบ่งหมวดหมู่ของเนื้อหา แยกเป็นบท ๆ แต่ละบทจัดส่วนต่าง ๆ ของเนื้อหา ภาพประกอบให้เป็นหมวดหมู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน คำนวณจำนวนหน้าสำหรับแต่ละบท รวมจำนวนหน้าทั้งหมดประกอบกันเป็นเล่ม สำหรับงานพิมพ์ที่เป็นชิ้น เช่น แผ่นพับ ใบปลิว โปสเตอร์ ก็ต้องจัดกลุ่มเนื้อหา ภาพประกอบให้เป็นหมวดหมู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนเช่นกัน

3. สร้างโครงแบบหรือกริด (Grid) หนึ่งในวิธีการออกแบบสิ่งพิมพ์ที่นิยมใช้กัน คือใช้กริดช่วยในการออกแบบ เริ่มจากการจัดทำโครงแบบซึ่งประกอบด้วยเส้นในแนวตั้งและแนวนอนเป็นผังสำหรับวางเนื้อหา ภาพประกอบและองค์ประกอบอื่น ๆ ของแบบ (รายละเอียดของกริดจะกล่าวในหัวเรื่องถัดไป)

4. ลงรายละเอียดแต่ละหน้า เมื่อได้โครงแบบ ก็สามารถทำการออกแบบแต่ละหน้า

- จัดทำจุดสนใจหลักให้โดดเด่นโดยขยายขนาดให้ใหญ่ ใช้ภาพประกอบที่น่าสนใจ ราลิกเสมอว่าจะต้องให้ผู้ดูเห็นเป็นสิ่งแรกเมื่อมองมาที่สิ่งพิมพ์หน้านั้น ส่วนสิ่งที่ไม่สำคัญหรือรายละเอียดให้มีขนาดเล็ก

- ตำแหน่งที่เป็นจุดสนใจจุดแรกของหน้าจะอยู่ด้านบนซ้าย จึงเป็นที่ๆเหมาะสมในการวางส่วนสำคัญหลักของข้อมูล

- เลือกใช้สีในการเน้นข้อความที่สำคัญ ทดสอบการใช้สีสด ๆ บนพื้นดำ สีคู่ สีตรงข้าม ฯลฯ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาดูเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้เผยแพร่ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- พิจารณาในการตัดขอบ (Crop) ภาพประกอบให้ภาพนั้นดูน่าสนใจขึ้น ดูดีขึ้น
- ใช้เส้นในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดจนใส่กรอบให้กับภาพเท่าที่จำเป็น การใช้เส้นสายมากจะทำให้ดูรกและกวนสายตา ควรมีแนวคิดให้ใช้เส้นสายและกรอบภาพให้น้อยที่สุดแต่สามารถทำให้งานออกมาดูดี
- การดำเนินจัดทำแบบแต่ละหน้าสำหรับงานประเภทหนังสือ นิตยสาร โบรชัวร์ แคตตาล็อก ควรมีการวางแผนให้สอดคล้องกันทั้งหมด อาจมีความแตกต่างบ้างเพื่อความไม่จำเจ แต่ไม่ควรมีความต่างกันอย่างสิ้นเชิง และให้วางรูปแบบเป็นหน้าคู่ที่ติดกันแทนที่จะคิดเป็นหน้าเดี่ยว ๆ
- ควรมีความรู้ความเข้าใจในข้อจำกัดต่าง ๆ ของการพิมพ์เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้น (ศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ ข้อคิดในการออกแบบสิ่งพิมพ์)

ทักษะในการจัดทำเลย์เอาต์ที่สามารถฝึกฝนได้ โดยศึกษาจากผลงานที่มีชื่อเสียง เช่น หนังสือรวบรวมผลงานการออกแบบ (โดยส่วนใหญ่เป็นหนังสือที่จัดทำจากต่างประเทศ) นิตยสารต่าง ๆ ที่มีจำหน่ายตามแผงหนังสือซึ่งก็มีนิตยสารหลาย ๆ หัวก็มีการจัดแบบได้ดี โดยเฉพาะหน้าโฆษณา นอกจากนี้ยังสามารถค้นคว้าหรือดูตัวอย่างจากเว็บต่าง ๆ ผ่านทางอินเทอร์เน็ต

รูปแบบของการจัด Layout เมื่อทำคัมมิของสิ่งพิมพ์เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็มาถึงขั้นตอนการทำเลย์เอาต์ ซึ่งสามารถเลือกรูปแบบได้หลายลักษณะดังนี้

1. รูปแบบแถบ (BAND LAYOUT) เป็นการวางองค์ประกอบอันได้แก่รูปภาพและข้อความในลักษณะเป็นแถบตามแนวตั้งชิดขอบภาพด้านในด้านหนึ่งการวาง เลย์เอาต์ลักษณะนี้จะเกิดบริเวณพื้นที่ว่างและเน้นให้มีความสะดุดตาน่าสนใจ



ภาพที่ 3.1 รูปแบบการจัด layout แบบแถบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. รูปแบบแกน (AXIAL LAY OUT) องค์ประกอบภาพจะมีลักษณะเป็นแกนตรงกลาง
ในแนวตั้ง โดยอาจมีแกนแนววางประกอบอยู่ด้วยได้บ้างเล็กน้อย



ภาพที่ 3.2 รูปแบบการจัด layout แบบแกน

3. รูปแบบตัวที (T SHAPE LAY OUT) เป็นการวางองค์ประกอบในลักษณะตัวทีของอักษร
โรมัน (T) ซึ่งภาพจะมีลักษณะเป็นสมดุค



ภาพที่ 3.3 รูปแบบการจัด layout แบบตัว T

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. รูปแบบตัวแอล (L SHAPE LAYOUT) เป็นการวางองค์ประกอบให้มีลักษณะเป็นรูปตัวแอล (L) ซึ่งจะทำให้ลักษณะภาพไม่เท่ากันจนเกินไปและเกิดความน่าสนใจให้แก่ผู้ดู



ภาพที่ 3.4 รูปแบบการจัด layout แบบตัว L

5. รูปแบบตัว แซด (Z SHAPE LAYOUT) และ เอส (S SHAPE LAYOUT) เป็นการจัดให้เส้นแกนหลักมีรูปคล้ายตัวแซด (Z หรือตัว S) ซึ่งจะทำให้ดูมีความเคลื่อนไหวน่าสนใจ



ภาพที่ 3.5 รูปแบบการจัด layout แบบตัว Z

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. รูปแบบตารางหรือแบบมอนเดรียน (MONDRIAN LAYOUT) เป็นการวางองค์ประกอบในลักษณะตารางย่อยๆ โดยมีขนาดที่แตกต่างกันในภาพ



ภาพที่ 3.6 รูปแบบการจัด layout แบบมอนเดรียน

7. รูปแบบหน้าต่าง (PICTURE WINDOW LAYOUT) เป็นการจัดวางรูปภาพให้อยู่ในกรอบช่องสี่เหลี่ยมคล้ายช่องหน้าต่าง



ภาพที่ 3.7 รูปแบบการจัด layout แบบหน้าต่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8.รูปแบบกรอบภาพ (FRAME LAYOUT) เป็นการสร้างกรอบภาพล้อมรูปภาพและข้อความภายในเพื่อบีบสายตาคู่ดูให้พุ่งเข้าไปที่กรอบภาพนั้น



ภาพที่ 3.8 รูปแบบการจัด layout แบบกรอบภาพ

9.รูปแบบจุด (SPOT LAYOUT) เป็นการวางรูปภาพให้มีลักษณะเป็นจุดลอยกลางพื้นภาพ และใช้ข้อความจำนวนน้อยมากเพื่อให้ภาพแลดูเด่นชัด

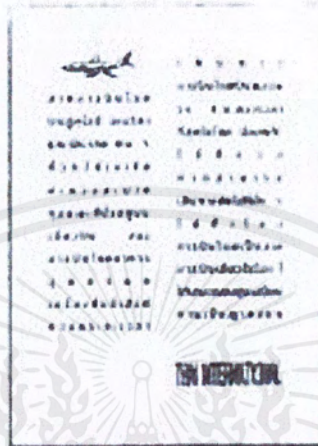


ภาพที่ 3.9 รูปแบบการจัด layout แบบจุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

10. รูปแบบเน้นรายละเอียดของข้อความมากกว่ารูปภาพ (COPY HEAVY LAYOUT)

เป็นการวางองค์ประกอบ โดยเน้นข้อความมากกว่ารูปภาพ



ภาพที่ 3.10 รูปแบบการจัด layout แบบเน้นรายละเอียดของข้อความมากกว่ารูปภาพ

11. รูปแบบเน้นตัวอักษร (TYPE LAYOUT) เป็นการนำตัวอักษรที่มีลักษณะและขนาด

ต่างกันมาจัดวางอย่างเหมาะสมตามหลักองค์ประกอบศิลป์



ภาพที่ 3.11 รูปแบบการจัด layout แบบเน้นตัวอักษร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ปัจจุบันสถานการณ์บ้านเมืองที่ตึงเครียดทั้งปัญหาการเมืองเศรษฐกิจ ดังคำโบราณว่ายุคข้าวยากหมากแพง ช้ำคนยังตกงานกันเป็นว่าเล่น พบความล้มเหลว ผิดหวัง สูญเสีย เกิดความทุกข์ต่างๆ มากมายในชีวิต ผู้ที่สามารถผ่านพ้นมันไปได้ก็จะได้รับภูมิคุ้มกันต่อเรื่องราวๆ อีกระดับ ส่วนผู้ที่ผ่านช่วงเวลาทุกข์ทรมานนั้นไม่ได้ก็จะกลายเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งอาการแสดงให้เห็นได้ยากมากหากไม่เป็นหนักจริงๆ และผลจากโรคซึมเศร้านั้นก็ร้ายแรงเกินกว่าที่จะเรียกมันว่าเป็นแค่อารมณ์ชั่ววูบ หรือการคิดสั้นฆ่าตัวตาย

ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบว่าคนที่เป็น โรคซึมเศร้ามีโอกาสฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าคนปกติถึง 20 เท่า จากข้อมูลเชิงสถิติพบว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกว่า 90% มีสาเหตุมาจาก โรคซึมเศร้า และ โรคนี้ยังติดอันดับ โรคอันตรายเป็นอันดับต้น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อการดำรงชีวิตส่งผลเสียตั้งแต่ระดับบุคคลไปจนถึงระดับประเทศเพราะขาดบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ

โรคซึมเศร่ายังเป็นที่รู้จักน้อยมาก โดยเฉพาะในประเทศไทย ผู้คนยังไม่เห็นว่ามันเป็นปัญหาถึงขั้นต้องไปพบจิตแพทย์ อีกทั้งค่านิยมที่ว่า การไปพบจิตแพทย์ที่โรงพยาบาลถือเป็น โรคจิตร้ายแรงน่าอับอาย จึงมีแนวคิดที่อยากจะทำสื่อเพื่อชี้แจงเรื่อง โรคซึมเศร้าด้วยภาพประกอบที่เข้าใจง่ายกว่าหนังสือทั่วไปที่มีแต่ตัวอักษรเต็มไปหมด อาจไม่ดึงดูดกลุ่มเป้าหมายและไม่น่าสนใจเท่าที่ควร การใช้ภาพประกอบง่ายๆ และการจัดวางองค์ประกอบที่น่าสนใจจะทำให้คนเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

ศึกษากระบวนการและวิธีทำภาพประกอบในหนังสือเชิงจิตวิทยา โดยใช้หลักทฤษฎีทางศิลปะเข้ามาช่วยให้เกิดความน่าสนใจมากขึ้น มีการศึกษาเรื่องการเลือกใช้สีที่เหมาะสมกับเนื้อหาเพื่อสื่อความหมายของเนื้อหาให้เห็นเด่นชัดมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3 ขอบเขตของโครงการ

หนังสือคู่มือเล่มเล็ก ขนาด A5 (148x210 มิลลิเมตร) พิมพ์ 4 สี

ส่วนของเนื้อหาแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก เป็นส่วนเรื่องราวเกี่ยวกับอาการซึมเศร้า ความทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า ส่วนที่สองเป็นเรื่องของวิธีการบำบัดจิตใจให้สดใส การควบคุมพฤติกรรม และยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้น

1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

2.4.1 Research ข้อมูลเพื่อนำมา เรียบเรียงใหม่ ให้มีเนื้อหาที่เหมาะสม กระชับและน่าสนใจ

2.4.2 วิเคราะห์ความเหมาะสมของข้อมูลกับแนวทางการนำเสนอ และค้นคว้าหารูปแบบที่น่าสนใจ เพื่อกำหนด mood&tone หลักของตัวผลงาน

2.4.3 Research รูปแบบการนำเสนอที่มีอยู่แล้ว เพื่อนำมาเป็น reference ในการออกแบบและเพื่อปรับปรุงแก้ไข

2.4.4 sketch ปรับปรุงและพัฒนาผลงาน จนบรรลุเป้าหมาย

1.5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ผลที่คาดว่าจะตนเองจะได้รับ ได้ศึกษา ค้นคว้ากระบวนการออกแบบโดยละเอียด สามารถปรับ ปรุง เปลี่ยน ข้อมูลที่เป็นเพียงตัวอักษรให้กลายเป็นภาพที่ผู้อ่านจะสามารถเข้าถึงข้อมูลได้เร็วกว่า เป็นสากลกว่าการใช้ภาษาเขียน มีการศึกษาและพัฒนาอย่างเป็นระบบโดยใช้หลักการและเหตุผลมาเป็นตัวแปรสำคัญ ทำให้มีกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ที่ดีขึ้น

1.5.2 ผลที่คาดว่าจะกลุ่มเป้าหมายจะได้รับ ผู้อ่านสามารถเข้าใจโรคซึมเศร้าได้โดยง่าย และไม่ละเลยกับพฤติกรรมซึมเศร้า หดหู่ ของตนเอง หรือคนใกล้ชิด ทำให้ผู้อ่านเห็นอันตรายของอาการป่วยทางจิตที่จะส่งผลกระทบต่อร่างกายในที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลเนื้อหา

2.1 ความไม่สบายใจ และอารมณ์ซึมเศร้า

2.1.1 ความเศร้าคืออะไร “ความเศร้า” เป็นเรื่องธรรมดา เกิดขึ้นเมื่อพบความผิดหวัง ความล้มเหลว ความไม่ได้ดั่งใจ ต้องเจอในสิ่งที่ไม่อยากเจอ หรือพลัดพรากกับสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น การสูญเสีย เป็นต้น การแยกว่า ความซึมเศร้า นั้นเป็นเพียงแค่ภาวะ อารมณ์ซึมเศร้า หรือความซึมเศร้า นั้นได้กลายเป็นโรคซึมเศร้า ไปแล้ว จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะส่งผลกระทบต่อชีวิตต่างกันมากมาย ดังนี้ ภาวะอารมณ์ซึมเศร้า เป็นปฏิกิริยาทางใจ เมื่อมีเหตุไม่สมหวังมากระทบ ใจจะหวนไหว ผิดหวัง เจ็บปวด รู้สึกซึมเศร้า พอเหตุนั้นหมดไปหรือสักพักใจก็จะเริ่มปรับตัวได้ ยอมรับความไม่สมหวังนั้น ได้เอง และใจก็เข้าสู่ภาวะอารมณ์ปกติ ความซึมเศร้าค่อยๆ ลดลงไปเอง ภาวะอารมณ์ซึมเศร้าแบบนี้มักอยู่ไม่นาน และไม่ได้เป็นต่อเนื่องทั้งวันทุกวันจะขึ้นๆ ลงๆ ไปตามเหตุมากระทบ ส่วน “โรคซึมเศร้า” เป็นโรคทางอารมณ์ชนิดหนึ่งคือ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า จะมีความผิดปกติที่มีอารมณ์ซึมเศร้านานต่อเนื่องติดต่อกันเป็นอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ผู้ที่ป่วยจะมีอาการเศร้าอย่างมากจนไม่มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่จะทำให้กลับมาสูดหรือ ความสุข สดชื่นเหมือนเดิม เบื่อหน่ายไปในทุกๆ สิ่ง เกิดการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตต่างๆ ตามมามากมาย เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรืออยากนอนทั้งวัน ไม่อยากทำอะไร รู้สึก อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง มองตัวเองไม่ดี และ อาจมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

2.1.2 สาเหตุของอารมณ์เศร้า

การสูญเสีย (Loss) เป็นสภาพการณ์ที่บุคคลต้องแยกจากหรือต้องอยู่โดยปราศจากบางสิ่งบางอย่างที่เคยมีอยู่ และสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมายทางจิตใจ มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอยู่ต่อไปอย่างปกติสุข การสูญเสียอาจเกิดขึ้นในทันทีทันใด หรือสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ หมายถึงการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้อง เพื่อน คนรัก หรือทรัพย์สินเงินทอง รวมทั้งการสูญเสียสิ่งที่มีความหมายทางจิตใจ เช่น การสูญเสียภาพลักษณ์ (ถูกตัดขา หรือตาบอด) ตำแหน่งหน้าที่การงาน ความหวังในอนาคต สุขภาพที่ดี การหย่าร้าง หรือสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น การสูญเสียบางอย่างก็เป็นธรรมชาติของชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เช่นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในเวลาที่เหมาะสม หรือเกิดขึ้นอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือความสูญเสียบางอย่างก็สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้ อย่างไรก็ตามทั้งหมดนี้ก็จะมิตผลต่อระดับความรุนแรงของความเศร้าโศกเสียใจของแต่ละบุคคล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเศร้าโศก (Grief) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามปกติของบุคคลเมื่อประสบกับความสูญเสีย เรียกว่า Grieving Process ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะของการสูญเสีย การให้คุณค่าต่อสิ่งที่สูญเสีย การรับรู้ต่อเหตุการณ์ บุคลิกภาพดั้งเดิม และมีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลืออยู่หรือไม่ หลังจากนั้นก็สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

2.1.3 ปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียของมนุษย์

1. ระยะปฏิเสธ (Denial) บุคคลจะตื่นตระหนก ตกใจ สับสน มึนงง รู้สึกว่างเปล่าเหมือนไม่มีความรู้สึกใดๆ ไม่เชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง ปฏิเสธการรับรู้ใดๆ บางรายอาจถึงขั้นเป็นลมหมดสติ ระยะนี้อาจเป็นอยู่ 2-3 นาที เป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน

2. ระยะโกรธ (Anger) กล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น ร้องไห้ฟูมฟาย ตีอกชกหัว รู้สึกละอายใจ หายใจขัด แน่นหน้าอก ลำคอติดตัน อ่อนเพลีย เมื่ออาหาร

3. ระยะต่อรอง (Bargaining) บุคคลจะทำทุกวิถีทางที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความสูญเสียนั้น หรือยืดระยะเวลาของการสูญเสียออกไป

4. ระยะเศร้าโศก (Depression) เมื่อบุคคลรับรู้แล้วว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ จะเริ่มซึมเศร้า สิ้นหวัง

5. ระยะยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance) และปรับระบบเข้าสู่ภาวะปกติ แสดงออกโดยหมกมุ่นครุ่นคิดน้อยลง เปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต และสร้างความหวังใหม่ในชีวิต

2.2 การปรับตัวต่อการสูญเสีย

2.2.1 ลักษณะการปรับตัวที่เหมาะสมเมื่อเกิดความสูญเสีย ได้แก่

1. การปรับตัวด้านอารมณ์ โดยการยอมรับในความจริงที่เกิดขึ้น มุ่งไปข้างหน้า ค้นหาสิ่งใหม่ๆ ที่น่าสนใจ มุ่งสร้างชีวิตของเราขึ้นมาใหม่ มุ่งทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อตัวเอง และมองหาทางที่จะทำให้ชีวิตของตนเองมีคุณค่า มีความสุขมากยิ่งขึ้น

2. การปรับตัวด้านร่างกาย โดยการสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ไม่ปล่อยให้ตัวเองทรุดโทรม

3. การปรับตัวด้านพฤติกรรม โดยการกลับฟื้นคืนสู่สังคม และใช้ชีวิตที่ปกติอีกครั้ง

โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นภายใน 1-2 สัปดาห์แรก แล้วค่อยๆ ลดน้อยลง ในคนปกติจะสามารถฟื้นคืนสภาพจิตใจได้ภายในเวลา 6 - 8 สัปดาห์ แต่ถ้าหากการแสดงออกในแต่ละระยะล่าช้า หรือยาวนานเกินกว่า 2 เดือน เช่น รู้สึกเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่พูดถึง ไม่ร้องไห้ ทำร้ายร่างกายผู้อื่นเพราะความโกรธแค้น ทำร้ายตัวเอง ซึมเศร้า สิ้นหวัง แยกตัวจากสังคม หากมีอาการแสดงดังกล่าว ให้รีบปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรด้านสุขภาพจิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2 การดูแลตนเองเมื่อเกิดความสูญเสีย

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อาจจะเริ่มต้นด้วยการเดินรอบ ๆ สวนในบ้านเพียงวันละ 15 นาที หรืออาจเป็นสวนสาธารณะ โดยการชักชวนเพื่อน ๆ ไปด้วย
2. การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ในช่วงของความเศร้าโศก มักจะมีความรู้สึกเบื่ออาหาร หรือหุดหู่ใจที่ต้องรับประทานอาหาร โดยปราศจากบุคคลที่สูญเสียไป ดังนั้นควรเปลี่ยนสถานที่ในการรับประทานอาหารหรือชวนเพื่อนไปจ่ายตลาดหรือทำอาหารด้วยกัน
3. การนอนหลับให้เพียงพอ ผู้ที่อยู่ในภาวะการสูญเสียมักจะมีปัญหาการนอนไม่หลับ ควรหากิจกรรมต่างๆที่เราชื่นชอบ ทำในช่วงเวลากลางวันเช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ ซึ่งกิจกรรมที่ทำนั้นควรได้ออกแรงอย่างพอเหมาะและไม่ ต้องใช้ความคิดมาก เมื่อถึงตอนเย็นให้รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และ รับประทานอาหารตั้งแต่หัวค่ำ ไม่ควรใช้ยานอนหลับใด ๆ หรือสารเสพติด เช่น เหล้า หรือยาระงับประสาท
4. พยายามทำใจให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น สรรพสิ่งในโลกล้วนอนิจจัง ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นเรื่องธรรมดา ต้องพยายามปรับตัวปรับใจเพื่อให้ผ่านช่วงวิกฤตของชีวิตให้ได้ ไม่ปล่อยให้ความซึมเศร้าทำร้ายตัวท่าน และลุกขึ้นมายื่นมือช่วยการสร้างพลังจิตพลังใจให้เข้มแข็งให้กับตนเอง
5. พุดคุยและปรึกษาผู้อื่น ไม่ควรเก็บกดปัญหาไว้คนเดียว ควรหาโอกาสเล่าความรู้สึกหรือปรึกษาผู้ที่เราไว้วางใจ การระบายความรู้สึกออกมาจะช่วยให้อึดใจเบาสบายขึ้น และอาจได้แนวคิดดี ๆ ในการทำจิตใจให้เข้มแข็ง
6. ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด อย่าให้ว่างอาจหางานอดิเรกทำ เช่น เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ สะสมรูปภาพ อะไรก็ได้ที่ท่านชอบทำงานอดิเรก จะช่วยให้ท่านบรรเทาความทุกข์ได้บ้าง
7. เข้าไปมีส่วนร่วมในงานสังคมต่าง ๆ อาจทำให้เราหายเหงาคลายความเศร้า อย่าอยู่คนเดียว การอยู่คนเดียว จะทำให้เราคิดฟุ้งซ่าน งานในสังคมมีอะไรเราก็เข้าไปช่วย การได้พูดคุยกับคนอื่นทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์บางทีความทุกข์ที่เกิดกับเราอาจจะน้อยกว่าคนอื่นที่เขาทุกข์มากกว่าเราก็ได้
8. กำหนดแผนชีวิตที่จะต้องดำเนินต่อไป ตั้งแต่เรื่องเงิน งาน และการดำเนินชีวิตใหม่ที่เหมาะสมกับสถานการณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 ความหมายของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจและความคิด ซึ่งผลของโรคกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่นการรับประทานอาหาร การหลับนอน ความรับรู้ตัวเอง ผู้ป่วยไม่สามารถประสานความคิดกับความรู้สึกของตัวเองเพื่อแก้ปัญหา แม้ว่าทุกคนจะมีอารมณ์เศร้า หดหู่ เสียใจ ที่เกิดจากความผิดหวังหรือการสูญเสียกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิตได้นั้น แต่อารมณ์ที่เศร้าจนผิดปกติ รุนแรงจะกลายเป็นโรคซึมเศร้าไปโดยปริยาย หากไม่รักษาอาการอาจจะอยู่เป็นเดือนหรือเป็นปีเลยก็ได้

2.3.1 ชนิดของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้ามี 3 ชนิด ได้แก่

1. Major depression ผู้ป่วยมีอาการ (ดังอาการข้างล่าง) ซึ่งจะรบกวนการทำงาน การรับประทานอาหาร การนอน การเรียน การทำงาน และอารมณ์สุนทรีย์ อาการดังกล่าวจะเกิดเป็นครั้งแล้วหายไปแต่สามารถเกิดได้บ่อยๆ

2. Dysthymia เป็นภาวะที่รุนแรงและเป็นเรื้อรังซึ่งจะทำให้คนสูญเสียความสามารถในการทำงานและความรู้สึกที่ดี

3. Bipolar disorder หรือที่เรียกว่า manic-depressive illness ผู้ป่วยจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ซึ่งบางคนอาจจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยส่วนมากจะค่อยเป็นค่อยไป เวลาซึมเศร้าจะมีอาการมากบ้างน้อยบ้าง แต่เมื่อเปลี่ยนเป็นช่วงอารมณ์ mania ผู้ป่วยจะพูดมาก กระฉับกระเฉงมากเกินกว่าเหตุ มีพลังงานเหลือเฟือ ในช่วง mania จะมีผลกระทบต่อความคิด การตัดสินใจและพฤติกรรมผู้ป่วยอาจจะหลงผิด หากไม่รักษาภาวะนี้อาจจะกลายเป็นโรคจิต โรคไบโพลาร์นั้นมักเริ่มเป็นก่อนวัยกลางคน บางรายเริ่มเป็นตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 20 ปี แต่ก็มียาบางรายที่มาเริ่มเป็นหลังอายุ 40 ปีได้ โรคไบโพลาร์เป็นโรคที่มีปัจจัยทางพันธุกรรมมาเกี่ยวข้องค่อนข้างมาก โดยพบว่าเมื่อลองถามประวัติให้ดีๆ มักจะพบว่ามีคนอื่นบางคนในวงศ์ญาติป่วยเป็นโรคไบโพลาร์ และลูกหลานของผู้ที่ป่วยเป็นโรคไบโพลาร์มีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคไบโพลาร์ได้มากกว่าคนทั่วไป

2.3.2 อาการของโรคซึมเศร้าแต่ละชนิด

อาการซึมเศร้า Depression

1. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกซึมเศร้า วิตกกังวลอยู่ตลอดเวลาหงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย

2. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด รู้สึกสิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้ายรู้สึกผิด รู้สึกตัวเองไร้ค่า ไม่มีทางเยียวยา มีความคิดจะทำร้ายตัวเอง คิดถึงความตาย พยายามทำร้ายตัวเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้หรือการทำงาน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนุก งานอดิเรก หรือกิจกรรมที่เพิ่มความสนุกรวมทั้งกิจกรรมทางเพศ รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีพลังงาน การทำงานช้าลง การงานแย่งลง ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม การตัดสินใจแย่งลง

4. การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายหลับมากเกินไป บางคนเมื่ออาหารทำให้น้ำหนักลด บางคนรับประทานอาหารมากทำให้น้ำหนักเพิ่ม มีอาการทางกายรักษาด้วยยาธรรมดาไม่หายเช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแย่งลง

อาการ Mania

1. มีอาการร่าเริงเกินเหตุ
2. หงุดหงิดง่าย
3. นอนน้อยลง
4. หลงผิดคิดว่าตัวเองเก่ง ตัวเองใหญ่
5. พุดมาก
6. มีความคิดชอบแย่งขัน
7. ความต้องการทางเพศเพิ่ม
8. มีพลังงานมาก
9. ตัดสินใจไม่ดี
10. มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป.

2.3.3 สาเหตุของโรคซึมเศร้า

พันธุกรรม พบว่าโรคซึมเศร้าชนิด Bipolar disorder มักจะเป็นในครอบครัวและต้องมีสิ่งกระตุ้น เช่น ความเครียด

มีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองหรือสารเคมีในสมอง การเปลี่ยนแปลงของสมดุลของสารเคมีซึ่งเป็นสารสื่อประสาทในสมอง มีผลต่ออารมณ์ซึมเศร้าของคน (โดยเฉพาะสาร Serotonin Norepinephrine และ Dopamine)

ผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

โรคทางกาย เช่น โรคหัวใจ อัมพาต ทำให้ผู้ป่วยมาสนใจดูแลตัวเอง โรคจะหายช้า

มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในเลือด คนวัยทองหรือหลังคลอดก็สามารถทำให้เกิดอาการซึมเศร้าขึ้นได้

ความเครียด เกิดจากสาเหตุต่างๆ เช่น การสูญเสีย การเงิน การงาน ปัญหาในครอบครัวก็สามารถเป็นเหตุให้เกิดโรคซึมเศร้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้ที่เก็บกดไม่สามารถแสดงอารมณ์ออกมา เช่น คีใจ เสียใจหรืออารมณ์โกรธ

2.3.4 สาเหตุของโรคซึมเศร้า (แยกตาม ชีวภาพ และ จิตสังคม)

ปัจจัยทางชีวภาพ

สารชีวเคมีในสมอง เชื่อว่ามีการขาดสาร Monoamine เช่น Norepinephrine, Serotonin และ Dopamine ใน ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า การใช้สารเสพติดซึ่งมีผลไปเปลี่ยนแปลงสารเหล่านี้ จึงทำให้มีโอกาสเป็น โรคซึมเศร้าได้ง่ายขึ้น

พันธุกรรม พบว่าบุตรของผู้ป่วยมีโอกาส เป็น โรคสูงกว่าประชากรทั่วไป และถ้าฝาแฝดคนหนึ่งเป็นอีกคนมีโอกาสเป็น 50 %

ปัจจัยทางจิตสังคม มักมีปัจจัยกระตุ้นนำมาก่อน โดยเฉพาะในครั้งแรก เช่น การสูญเสียคู่สมรสหรือความเครียดในครอบครัว ส่วนสาเหตุปัจจัยเดิมก็มีส่วน เช่น การสูญเสียบิดาหรือมารดา ก่อนอายุ 11 ปี สัมพันธ์กับการเกิดโรคซึมเศร้า บุคลิกภาพบางประเภท มีความเสี่ยงในการเกิดโรคซึมเศร้าได้สูงกว่า เช่น บุคลิกภาพที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น บุคลิกภาพย้ำคิดย้ำทำ และผู้ป่วยมักจะมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ชีวิตที่ผ่านมา และอนาคตทางด้านลบ มองอะไรเลวร้ายไปหมดและไม่มีคุณค่า

2.3.5 โรคซึมเศร้าของคนแต่ละวัย

โรคซึมเศร้าในผู้หญิง ผู้หญิง จะเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ชาย 2 เท่า เชื่อว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในผู้หญิง เช่น การมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ การแท้ง ภาวะหลังคลอด วัยทอง เป็นต้น นอกจากนั้นยังอาจเกิดจากความเครียดที่ต้องรับผิดชอบทั้งในบ้านและงานนอกบ้าน การรักษาให้ญาติเข้าใจภาวะของผู้ป่วยและให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย

โรคซึมเศร้าในผู้ชาย ถึงแม้ว่าโรคซึมเศร้าในผู้ชายจะพบน้อยกว่าผู้หญิงแต่อัตราการฆ่าตัวตายจะสูงกว่าผู้หญิง โรคซึมเศร้าในผู้ชายจะเกิดโรคทางกายพบว่าอัตราการเกิดโรคหัวใจจะสูงมาก ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้ามักจะใช้ยาเสพติดและสุราเป็นตัวแก้ไข บางคนก็มุงทำงานหนัก ผู้ป่วยจะไม่มีความรู้สึกสิ้นหวังหรือท้อแท้แต่จะหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะวินิจฉัยโรคนี้ แม้ว่าจะรู้ว่าเป็นโรคซึมเศร้าผู้ป่วยก็มักจะปฏิเสธการรักษา

โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าโรคซึมเศร้าเป็นภาวะปกติของผู้สูงอายุ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมาด้วยอาการทางกาย นอกจากนั้นอาการต่างๆอาจเกิดจากผลข้างเคียงของยาที่ใช้รักษาโรค หากสามารถวิเคราะห์หว่านเป็นโรคซึมเศร้าจริงและให้การรักษาก็จะทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุข

โรคซึมเศร้าในเด็ก เด็กๆ ก็เป็นโรคซึมเศร้าเหมือนกับผู้ใหญ่โดยจะมีอาการ แกล้งป่วย ไม่ไปโรงเรียน คิดพ่อแม่ กังวลว่าพ่อแม่จะเสียชีวิต ส่วนเด็กที่โตจะนั่งไม่พูด มีปัญหาที่โรงเรียน ชอบมองโลก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในแง่ร้าย แต่เนื่องจากพฤติกรรมของเด็กมีความผันผวนดังนั้นการวินิจฉัยจึงยาก หากพ่อแม่หรือคุณครูพบว่าพฤติกรรมของเด็กเปลี่ยนไป กุมารแพทย์จะปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาการรักษา

2.3.6 วิธีสังเกตอาการทางกายภาพ อาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นความรู้สึกหรือมีสถานะที่เกิดขึ้นภายในที่รับรู้ได้เฉพาะตัวผู้ป่วย ยกแก่การสังเกตของผู้คนรอบข้าง เฉพาะเมื่ออาการนั้นมีความรุนแรงจึงจะปรากฏต่อสายตาของผู้ใกล้ชิด เช่น ความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อสิ่งรอบตัว (Anhedonia) ถ้าเป็นน้อยผู้ป่วยอาจเพียงแต่รู้สึกไม่ค่อยสนุกกับสิ่งที่เคยสนุก ถ้าเป็นมากผู้อื่นอาจสังเกตเห็นได้ว่าผู้ป่วยซึมเศร้าแยกตัวไม่ค่อยทำอะไร ไม่อยากยุ่งกับใคร ความรู้สึกผิดก็เช่นกัน ถ้าเป็นไม่มากผู้ป่วยอาจเพียงมีแค่ความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี แต่ความรู้สึกนี้อาจแสดงออกไม่ชัดเจน จนกระทั่ง อาการทิวความรุนแรงและความรู้สึกผิดนั้นออกมาในรูปของความหลงผิด หรือหูแว่วเป็นเสียงคนตำหนิว่าผู้ป่วย ไม่ดี เป็นต้น

2.4 แบบคัดกรองสุขภาพจิต

โดยกรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาเครื่องมือ คัดกรองอย่างง่าย และมีความรวดเร็วเหมาะสมสำหรับใช้ในชุมชน เรียกว่า “แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม หรือ 2Q” ซึ่ง ผู้ที่ได้รับผลบวกจากเครื่องมือนี้มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าจำเป็นต้องได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย “แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม 9Q” และตามด้วยการประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วยแบบประเมิน 8 คำถาม 8Q เพื่อนำไปสู่การได้รับความช่วยเหลือต่อไป

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

ลำดับที่	คำถาม	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมรวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือ ท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมรวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่ เพลิดเพลินหรือไม่		

ตารางที่ 2.1 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ลำดับที่	คำถาม	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่า ตัวเองล้มเหลว หรือ ทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือ คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

ตารางที่ 2.2 แบบประเมิน โรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ลำดับที่	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3		คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้น ได้หรือไม่ หรือ บอกไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	0 ได้	6 ไม่ได้
4		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือ เตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8		เอกสารนี้ตลอดชีวิตที่ท่านมีสิทธิ	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	เพื่อการศึกษานี้เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2.3 แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

2.4.1 การแปลผล และการดำเนินการต่อไป

การแปลผล แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

- ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2)

หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยง หรือ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้แจ้งผลและแนะนำความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า แล้วให้ประเมินด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วยคำถาม 9Q เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือต่อไป

การแปลผล แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

คะแนนรวม	การแปลผล
7-12	เป็นโรคซึมเศร้า ระดับน้อย (Major Depression, Mild)
13-18	เป็นโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง (Major Depression, Moderate)
≥ 19	เป็นโรคซึมเศร้า ระดับมาก (Major Depression, Severe)

ตารางที่ 2.4 การแปลผล แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

การแปลผล แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

คะแนนรวม	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8	น้อย
9-16	ปานกลาง
≥ 17	สูง

ตารางที่ 2.5 การแปลผล แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.5 แนวทางแก้ไขตามอาการต่างๆ และการป้องกัน

2.5.1 บำบัดความเครียด โดยการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าภายนอก ไม่ว่าจะบำบัดรักษาด้วยวิธีใดๆ ก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือกำลังใจของ คนรอบข้างต่อผู้ป่วย เพราะแม้จะเกิดทัศนคติที่ดีมากแค่ไหน แต่หากครอบครัว เพื่อนฝูง ไม่สนับสนุนหรือช่วยเหลือผู้ป่วย ก็มีโอกาที่จะกลับไปเป็น โรคซึมเศร้าได้อีก อย่างไรก็ตาม ทราบว่าโรคซึมเศร้านั้นรักษาให้หายได้ แต่ต้องใช้เวลา และความเข้าใจ อย่างมาก

สารอาหารแก่เครียด สำหรับอาหารที่ช่วยคลายเครียดได้อย่างดี ต้องมีคุณค่าทาง อาหารครบ 5 หมู่ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งมีส่วนช่วยให้การ ทำงานของ ร่างกาย และจิตมีประสิทธิภาพ

วิตามินบีรวม เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นวิตามินที่ต่อต้าน ความเครียดได้

การออกกำลังกาย คนที่มีอาการซึมเศร้าเมื่อ ไปพบแพทย์ นอกเหนือจากการได้รับ ยาต้าน อารมณ์เศร้าแล้ว ยังมักจะ ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่วมด้วย

ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ โดยน้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือ น้ำอุณหภูมิปกติ ไม่ร้อน ไม่เย็นเกินไป ถ้า เป็นน้ำอุ่นควรดื่มตอนเช้า เพื่อช่วยล้างลำไส้ให้สะอาด และช่วยในการขับถ่ายของเสีย

การนอนหลับ การควบคุมการนอนให้ได้เหมาะสม ทำให้ร่างกายพักผ่อนได้เต็มที่จน เป็น เรื่องปกติ

ดนตรีบำบัด ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ การทำงานของสมอง ใน หลาย ๆ ด้าน

ประโยชน์ของการสัมผัส การสัมผัสไม่ใช่แค่การกอดเท่านั้นแต่เพียงแค่สัมผัสมือหรือส่วน ต่างๆ ของร่างกาย อาจจะช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ส่วนในคนที่อาศัยอยู่ตามลำพัง ขาดการสัมผัสจากผู้อื่น หรือคนในครอบครัวที่คุ้นเคย อาจหาวิธีอื่นที่ง่ายและได้ผลดี เช่น การนวด วิธีต่าง ๆ

การกระตุ้นทางสายตา การได้มองเห็นที่สวยงามสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตของคุณได้ เช่น ธรรมชาติที่สวยงาม สีสบายตา เป็นต้น

การกระตุ้นโดยการใช้กลิ่น ตัวอย่างกลิ่นที่มีผลต่อการผ่อนคลายอารมณ์ซึมเศร้า ได้แก่ กระเพรา, มะกรูด, อบเชย, มะลิ, ตะไคร้, ส้ม, กระดังงา, ใบสะระแหน่, ลาเวนเดอร์, มะนาว เป็นต้น

ประโยชน์จากการฟัง การที่ได้ยินเสียงที่รื่นรมย์ทุกวันทำให้ชีวิตของเรามีคุณภาพ เสี่ยงจาก ธรรมชาติ เช่น นกร้อง น้ำไหล จะช่วยทำให้จิตใจสงบได้

ประโยชน์จากการเขียน การเขียนนอกจากจะเป็นวิธีที่แพทย์ใช้ตรวจสอบกระแส ความคิด ผู้ป่วยแล้วนั้น ยังช่วยหันเหความสนใจของผู้ป่วยต่ออาการซึมเศร้า ทำให้ผู้ป่วยไม่ยึด ติดกับความเชื่อที่ว่า ตัวเขาไม่สามารถทำอะไรได้ ผู้ป่วยจะเริ่มฟื้นฟูระบบความคิด ความจำและเรียนรู้ จนนำไปสู่การเปิดตัวเอง สู่โลกภายนอกในที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ศิลปะบำบัด ประโยชน์ของการวาดภาพช่วยให้คุณได้ระบายออกทางอารมณ์ ในยาม ที่คุณรู้สึกเศร้า โดยไม่ต้องกังวลว่าเราต้องเป็นศิลปินหรือมีฝีมือแค่ไหน

การบำบัดด้วยการหัวเราะ การหัวเราะนับว่าเป็นวิธีการบำบัดที่สามารถช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของเราให้แข็งแรงขึ้นได้

พลังบำบัดจากมองเพื่อน เพื่อน ๆ อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา แต่ในแง่ของการให้กำลังใจก็สำคัญเช่นกัน เพื่อน ๆ สามารถสร้างกำลังใจ และสร้างความภาคภูมิใจให้ได้ ซึ่งสามารถส่งผลดีในเชิงจิตวิทยาได้

การเข้าสังคม การเข้าสังคมเป็นเรื่องยากที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้ในทันทีทันใด แต่ต้องอาศัยการยอมรับ และความรู้สึกสนุกจากกิจกรรมนั้นจริง ๆ

การกำหนดเป้าหมายของชีวิต การมีชีวิตอยู่โดยปราศจากเป้าหมาย ก็เปรียบเสมือน การเดินทาง โดยปราศจากจุดหมายปลายทาง

2.5.2 การควบคุมพฤติกรรม ผู้ที่เป็น โรคซึมเศร้ามักจะทอดทิ้ง หวัง รู้สึกไม่มีค่า ทำให้ผู้ป่วยยอมแพ้ โปรดจำไว้ว่าความรู้สึกและความจริงไม่เหมือนกัน

1. ให้ดำเนินชีวิตตามตารางงาน
2. รับประทานยาตามแพทย์สั่ง
3. ให้ค่อยๆเพิ่มรับผิดชอบงานที่ได้รับ
4. ตั้งเป้าหมายให้สามารถทำได้ อย่าให้เกินความสามารถของตัวเอง
5. อย่าทำงานใหญ่เกินตัว แบ่งงานเป็น โครงการเล็กๆ จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังของงาน
6. ให้มีสังคมกับผู้อื่น เพราะการอยู่คนเดียวจะทำให้อาการเป็นมากขึ้น
7. ให้มีกิจกรรมที่ชอบ เช่น การเล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง
8. หากจะต้องมีการตัดสินใจสำคัญ เช่น การแต่งงาน การเปลี่ยนงาน ให้เลื่อนไปก่อน จนกระทั่ง อาการซึมเศร้าดีขึ้น
9. นอนพักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
10. ก่อนรับประทานยาใหญ่ให้ปรึกษาแพทย์ถึงผลข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

ทฤษฎีทางการออกแบบที่เกี่ยวข้อง

3.1 การออกแบบสิ่งพิมพ์

สิ่งพิมพ์เป็นสื่อชนิดหนึ่งซึ่งใช้สื่อสารกับผู้ดูหรือกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำเสนอสิ่งที่ผู้ออกแบบ ผู้ผลิตหรือเจ้าของงานต้องการให้ผู้ดูได้รับทราบ หรือเพื่อวัตถุประสงค์อื่นๆ เช่น การดึงดูดความสนใจ การให้คำแนะนำตลอดจนการถ่ายทอดวิชาความรู้ เป็นต้น ซึ่งทำให้สิ่งพิมพ์มีความหลากหลายและเป็นสิ่งที่สามารถพบเห็นทั่วไปในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ป้ายโฆษณา ไปสเตอร์ หนังสือพิมพ์ หนังสือเรียน ไปจนถึงถุงใส่ของและกล่องยาสีฟัน การออกแบบสิ่งพิมพ์จึงมีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงหลายประการ เริ่มจากกระบวนการออกแบบ ไปจนถึงขั้นตอนการผลิต การเลือกวัสดุ และการเลือกผู้ผลิต

การออกแบบสิ่งพิมพ์ เป็นงานที่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจหลายๆเรื่อง เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ต้องมีความรู้ในเรื่องหลักการในการออกแบบ องค์ประกอบของการออกแบบ วิทยาการของกระบวนการผลิต วิทยาศาสตร์ของวัสดุ และการประสานความคิดของตนให้สอดคล้องกับความต้องการและข้อจำกัดด้านต่างๆของงาน เช่นเดียวกับงานศิลปะในสาขาประยุกต์ศิลป์อื่นเช่น การออกแบบตกแต่งภายใน การออกแบบผลิตภัณฑ์ ซึ่งงานของศิลปินหรือผู้ออกแบบต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ใช้ และสิ่งที่เจ้าของงานต้องการสื่อออกมา และยังต้องคำนึงถึงวิธีการผลิตตลอดจนวัสดุที่จะใช้

องค์ประกอบของการออกแบบสิ่งพิมพ์

องค์ประกอบของการออกแบบ (The Elements of Design) องค์ประกอบต่างๆ ของการออกแบบสามารถนำมาใช้ประกอบกันเมื่อเริ่มคิดแบบและวางเลย์เอาท์ เป็นสิ่งที่ช่วยให้มีจุดยืนในการเริ่มต้นออกแบบ และเพิ่มความหลากหลายของงาน องค์ประกอบของการออกแบบได้แก่

เส้น (Line) เส้นคือการเชื่อมต่อของจุดสองจุดด้วยจุดหรือเครื่องหมายใด ๆ อย่างต่อเนื่องกัน เส้นมีหลายลักษณะ เช่น เส้นตรง เส้นโค้ง เส้นหนา เส้นบาง เส้นประ เป็นต้น

การใช้เส้นในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- เป็นเส้นกรอบของรูปภาพหรือข้อความ
- สร้างกริด (Grid)
- จัดข้อมูลให้เป็นระเบียบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- เน้นส่วนสำคัญ
- เชื่อมส่วนประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน
- สร้างกราฟหรือผังข้อมูล
- สร้างลวดลายด้วยเส้นสายรูปแบบต่าง ๆ
- นำสายตาผู้ดูไปยังจุดที่ต้องการ หรือสร้างความรู้ถึงถึงการเคลื่อนไหว
- สร้างอารมณ์หรือ โน้มนำความรู้สึก

รูปทรง (Shape) รูปทรงคือสิ่งที่มีความกว้างและความสูง มี 3 แบบคือ

1. รูปทรงเรขาคณิต ได้แก่ สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม วงกลม เป็นต้น
2. รูปทรงตามธรรมชาติ เช่น ภูเขา รูปร่างของคนและสัตว์ต่าง ๆ
3. รูปทรงดัดแปลง ซึ่งได้มาจากการนำรูปร่างธรรมชาติมาทำให้เรียบง่ายขึ้น

การใช้รูปร่างในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- จัดวางข้อความอยู่ภายในกรอบที่มีรูปทรงแบบต่าง ๆ
- สร้างรูปแบบใหม่ ๆ
- ใส่สีเป็นรูปทรงต่าง ๆ บนข้อความที่ต้องการเน้นหรือดึงดูดความสนใจ
- ทำรูปทรงเฉพาะขึ้นแทนสัญลักษณ์ต่าง ๆ
- ตัดกรอบภาพเป็นรูปทรงที่แปลกออกไปเพื่อให้ดูน่าสนใจขึ้น

พื้นผิว (Texture) พื้นผิวคือสิ่งที่มองเห็นหรือสัมผัสได้บนผิวหน้าของงาน พื้นผิวที่ไม่เหมือนกันทำให้งานออกแบบเดียวกันดูแตกต่างกัน พื้นผิวจะเพิ่มมิติให้กับงาน และผู้ดูสามารถสัมผัสกับพื้นผิวที่นั่นออกแบบใช้กับงานได้

การใช้พื้นผิวในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- เพื่อกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึก
- สร้างความแตกต่างเพื่อดึงดูดความสนใจ
- ทำให้งานมีเอกลักษณ์
- ลวงสายตาด้วยลวดลายและแสงเงาของพื้นผิว
- สร้างมิติและความลึก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ช่องไฟ (Space) ช่องไฟคือพื้นที่ว่างที่อยู่ระหว่างหรือโดยรอบวัตถุ หรือตัวอักษร ช่องไฟทำให้สิ่งที่นำมาใส่ไว้ในหน้างานแยกออกจากกัน หรือดูเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้เกิดการเน้น และเป็นจุดพักสายตา

การใช้ช่องไฟในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- ช่วยให้เรื่องราวในเลย์เอ๊าท์ง่ายต่อการติดตาม
- ช่วยให้แต่ละองค์ประกอบของงานดูเสมอกัน
- เป็นจุดพักสายตา
- ช่วยเน้นส่วนประกอบที่สำคัญ เช่น ปล่อยให้มีส่วนว่างรอบๆ ส่วนประกอบนั้นมากกว่าที่อื่น
- ทำให้ตัวอักษรดูเด่นชัดขึ้น

ขนาด (Size) ขนาดของวัตถุทั้งใหญ่หรือเล็กเป็นส่วนประกอบกันที่ทำให้เลย์เอ๊าท์มีรูปแบบขึ้นมา การจัดขนาดส่วนประกอบต่าง ๆ ได้ดีจะทำให้เลย์เอ๊าท์น่าสนใจยิ่งขึ้นและดูเป็นระเบียบขึ้น ขนาดจะทำให้เห็นความสำคัญของสิ่งที่ต้องการเน้น ช่วยดึงดูดความสนใจ และช่วยให้เลย์เอ๊าท์ประกอบเข้าด้วยกันได้อย่างเหมาะสม

การใช้ขนาดในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- แสดงความสำคัญขององค์ประกอบ
- ดึงดูดความสนใจ เช่น ใช้ขนาดที่ต่างกันเพื่อให้เกิดการตัดกัน
- ทำให้มองเห็นองค์ประกอบแต่ละส่วนได้ง่ายขึ้น
- ทำให้งานดูมีความสม่ำเสมอตลอดทั้งหน้า

ค่าความดำ (Value) ค่าความดำคือ ความมืดหรือความสว่างของพื้นที่หนึ่ง ๆ ซึ่งเกิดจากการได้ค่าระดับความสว่างหรือความมืดที่อยู่ระหว่างขาวจนถึงดำ ค่าความดำนี้จะแสดงเฉดของสีต่าง ๆ เป็นเฉดของสีเทา เฉดสีเทาเหล่านี้จะมีค่าความดำจากอ่อนที่สุด ไปถึงเข้มที่สุด ค่าความดำทำให้เกิดอารมณ์ ความหม่นมัวและความลึก

การใช้ค่าความดำในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- ทำให้สิ่งของดูมีมิติ มีความลึก และมีแสงเงา
- ทำให้รู้สึกถึงสิ่งของโดยอยู่ด้านหน้า สิ่งที่อยู่ด้านหลัง
- ทำให้ภาพรวมเป็นภาพประเภทสว่าง (High Key) / มืด (Low Key) ตามปริมาณค่าความดำรวม
- ใช้เน้นส่วนสำคัญ โดยให้ค่าความดำของส่วนที่ต้องการเน้นแตกต่างกับส่วนที่อยู่โดยรอบ
- ใช้นำสายตาไปยังจุดที่ต้องการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สี (Color) สีเป็นองค์ประกอบของการออกแบบที่มีความสำคัญมาก เพราะสีจะมีผลด้านอารมณ์และความรู้สึก สียังทำให้เกิดภาพ ดึงดูดความสนใจ และบอกความรู้สึกของสิ่งต่าง ๆ ก่อนจะเลือกใช้สีต้องพิจารณาก่อนว่าต้องการใช้สีทำให้เกิดผลในลักษณะใด และสีใดที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์นั้น ๆ

การใช้สีในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- สามารถดึงดูดสายตาให้เกิดความสนใจ
- ช่วยสร้างอารมณ์ ความรู้สึก
- ช่วยดึงสายตาว่าจุดใดเป็นจุดแรกที่ต้องการให้มอง
- สามารถจัดองค์ประกอบของงานรวมกลุ่มกัน หรือแยกออกจากกันด้วยการเลือกใช้สีที่ต่างกัน
- ช่วยผสมผสานให้ภาพรวมมีความสมดุล
- ใช้เน้นข้อความสำคัญหรือหัวเรื่อง

ตัวอักษร (Typography) ตัวอักษรเป็นองค์ประกอบที่แตกต่างไปจากองค์ประกอบอื่น ตัวอักษรสามารถเรียงร้อยบอกเล่าเรื่องราวให้ผู้อ่านได้โดยตรง ไม่ต้องแปลความหมายเหมือนเช่นองค์ประกอบอื่น ในขณะเดียวกันเราก็สามารถตกแต่งตัวอักษร โดยใช้รูปแบบ ขนาด และสีเส้น มาจัดวางเป็นรูปแบบต่าง ๆ สร้างแรงดึงดูดให้สนใจและน่าติดตาม

การใช้ตัวอักษรในงานออกแบบสิ่งพิมพ์

- ใช้บอกกล่าวข้อความที่องค์ประกอบอื่นไม่สามารถสื่อออกมาได้
- ดึงดูดให้เกิดความสนใจด้วยขนาด สีเส้นและข้อความที่เร้าใจ
- จัดลำดับความสำคัญและบอกเล่ารายละเอียดโดยจัดหัวข้อหลัก หัวข้อรอง และเนื้อหา ฯลฯ
- สามารถจัดเรียงตัวอักษรประกอบเป็น รูปทรงต่างๆ โดยใช้แบบอักษร ขนาดและสีเส้นที่ต่าง ๆ กัน
- สามารถจัดแบ่งเป็นกลุ่มก้อน จัดวางและใช้ช่องไฟ สีเส้นตลอดจนองค์ประกอบอื่นในการแบ่งแยกให้เป็นระเบียบ ง่ายต่อการสื่อสาร และดูสวยงาม
- ใช้ขยายความ หรืออธิบายภาพประกอบต่าง ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1.1 หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์ (The Principles of Design)

หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์เป็นหลักในการพิจารณาว่าจะใช้องค์ประกอบของการออกแบบอย่างไร และช่วยให้สามารถผสมผสานส่วนประกอบต่าง ๆ ของงานจนจัดวางเป็นเลย์เอาต์ที่ดีได้

หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์ มี 4 ข้อดังนี้

1. ความสมดุลย์ (Balance) สมดุลคือการกระจายอย่างทั่วถึงของน้ำหนัก ในงานออกแบบสิ่งพิมพ์ น้ำหนักของส่วนประกอบต่าง ๆ เป็นน้ำหนักที่สายตารู้สึกเมื่อมองส่วนประกอบนั้น ๆ ทุกส่วนบนเลย์เอาต์มีน้ำหนักซึ่งรู้สึกได้จากขนาด ความมืดหรือความสว่าง สีและความเข้มของสี ความหนาและบางของเส้น ความสมดุลมีสองแบบ คือสมดุลที่กระจายเท่ากันทั้งซ้ายขวาของศูนย์กลาง (Symmetry Balance) และความสมดุลที่เกิดจากการนำส่วนประกอบที่มีขนาดไม่เท่ากันมาจัดวางแต่เมื่อดูโดยรวมแล้วน้ำหนักทั้งหมดสมดุลกัน (Asymmetry Balance) องค์ประกอบของการออกแบบที่นำมาใช้เพื่อสร้างความสมดุลได้แก่ รูปร่าง ขนาด ค่าความดำ สี

Symmetrical Balance จะให้ความรู้สึกมั่นคง แข็งแรง เหมาะสำหรับสิ่งพิมพ์ที่ต้องการสื่อถึงความมีระเบียบแบบแผน และความอนุรักษ์นิยม

Asymmetrical Balance จะสื่อถึงความขัดแย้ง ความหลากหลาย ความไม่เป็นระเบียบ และความประหลาดใจ

การสร้างความสมดุล

- กำหนดจุดศูนย์กลางของชิ้นงาน
- ส่วนประกอบเล็กๆหลายชิ้นสามารถสมดุลกับส่วนประกอบใหญ่หนึ่งชิ้น
- ใช้รูปร่างที่เปลือยออกไปหนึ่งหรือสองชิ้นร่วมกับรูปร่างทั่ว ๆ ไป
- เว้นช่องว่างสีขาวให้มากรอบ ๆ คอลัมน์สีเข้ม หรือรูปภาพมืด ๆ
- ตัวอักษรที่หนาหนัก ควรมีภาพสีสว่าง สดใสมากช่วยให้สว่างขึ้น
- ภาพถ่ายหรือภาพประกอบสีทึม ควรวางตัวหนังสือชิ้นเล็กๆหลายชิ้นประกอบเข้าไป และเว้นช่องไฟสีขาวโดยรอบเยอะ ๆ

2. จังหวะ (Rhythm) จังหวะคือรูปแบบที่เกิดจากการซ้ำกันขององค์ประกอบต่างๆ การซ้ำกันขององค์ประกอบเดียวกันในลักษณะที่สม่ำเสมอ และความแตกต่างเช่น การเปลี่ยนรูปร่าง ขนาด หรือตำแหน่งขององค์ประกอบ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการมองเห็นจังหวะในงานออกแบบ การวางองค์ประกอบซ้ำๆ กันที่ระยะห่างเท่าๆ กันทำให้เกิดความรู้สึกราบเรียบ จังหวะที่เท่าๆ กัน สงบและผ่อนคลาย การเปลี่ยนขนาดและช่องไฟของส่วนประกอบอย่างฉับพลันจะทำให้เกิดจังหวะเร็วและมีชีวิตชีวา และสร้างความรู้สึก

นำต้นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การสร้างจังหวะในงานออกแบบ

- วางองค์ประกอบเดิมซ้ำกันและให้มีช่องไฟเท่ากัน
- วางองค์ประกอบเดิมในขนาดที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ และขยายช่องไฟขึ้นให้รับกัน
- มีการกลับความหนาบางของตัวอักษร เช่น ให้มีตัวอักษรบางเบา สลับกับตัวทึบหนา
- วางองค์ประกอบเดิมในหลาย ๆ จุดบนเลย์เอาท์
- ถ้ามีหลายหน้าอาจวางองค์ประกอบเดิมที่จุดเดียวกันบนทุก ๆ หน้า

3. การเน้น (Emphasis) การเน้นคือการทำให้องค์ประกอบหนึ่งเป็นที่สังเกตเห็นก่อนส่วนอื่น ๆ จะเกิดขึ้นเมื่อองค์ประกอบนั้นแตกต่างจากองค์ประกอบอื่น บนงานออกแบบทุกชิ้นควรมีจุดเด่นนี้เพื่อดึงดูดสายตาของผู้ดูไปสู่ส่วนสำคัญของงาน แต่ถ้ามีจุดเด่นมากเกินไปก็อาจไม่เกิดผลตามที่ต้องการ

การทำให้เกิดจุดสนใจ

- วางรูปภาพที่ต้องการเน้นให้กรอบภาพมีรูปทรงแปลกออกไปท่ามกลางรูปที่มีกรอบสี่เหลี่ยมและมีช่องไฟเท่า ๆ กัน
- ใช้เส้นโค้งเป็นรูปร่างของตัวอักษรที่จะเน้นท่ามกลางตัวอักษรตรง ๆ
- ใช้ตัวอักษรสีหรือรูปแบบตัวอักษรที่ต่างออกไปเมื่อต้องการเน้น
- ใช้ตัวอักษรขาวบนพื้นสีสำหรับสิ่งที่จะเน้น
- ใช้ตัวหนาสำหรับหัวข้อและตัวอักษรที่บางลงสำหรับเนื้อหา

4. เอกภาพ (Unity) เอกภาพทำให้งานออกแบบดูเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านรู้ว่าเป็นงานชิ้นเดียวกัน ใช้กริด (Grid) เพื่อวางกรอบ โครงร่างของงาน (การเว้นคั่นหน้า คั่นหลัง คอลัมน์ การเว้นช่องไฟ และสัดส่วน) ให้เป็นระบบระเบียบ การจัดกลุ่มให้องค์ประกอบเป็นอันหนึ่งอันเดียวให้ดูเรื่องการซ้ำกันของสี รูปร่างและพื้นผิว เพื่อให้ผู้อ่านเห็นตัวอักษร หัวเรื่อง รูปภาพ ภาพถ่าย เป็นงานเดียวกัน

การสร้างเอกภาพ

- ใช้ตัวอักษรเพียงหนึ่งหรือสองแบบตลอดชิ้นงาน ถ้าจะมีการตัดกันให้ใช้ขนาดที่แตกต่างกัน
- ให้มีความสม่ำเสมอในเรื่องแบบตัวอักษร ขนาดของหัวข้อ หัวข้อย่อย และข้อความ
- เลือกภาพที่มี โครงสร้างคล้ายคลึงกัน
- วางรูปภาพและคอลัมน์ในเส้นกริดเดียวกัน
- เลือกใช้สีจากชุดสีเดียวกันตลอดทั้งงาน
- ให้มีการซ้ำกันของสี รูปร่างและพื้นผิวในที่ต่าง ๆ ตลอดทั้งงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 การจัดเลย์เอ๊าท์ (Layout)

เลย์เอ๊าท์ (Layout) คือการจัดวางภาพ ตัวอักษรตลอดจนสิ่งประกอบอื่น ๆ เพื่อประกอบกันเป็นหน้าแต่ละหน้าของงานพิมพ์อย่างคร่าว ๆ เพื่อเป็นแนวในการจัดทำต้นฉบับงานพิมพ์ ใช้ทดสอบปฏิบัติการต่อการดึงชุดและการนำสายตาของผู้ดูต่อสิ่งพิมพ์ที่จะเตรียมจัดทำขึ้น ไม่มีกฎตายตัวในการจัดทำเลย์เอ๊าท์ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ เลย์เอ๊าท์ที่ดีจะช่วยให้ผู้ดูผ่านสายตาไปบนงานพิมพ์ได้อย่างง่ายดาย มีความน่าสนใจ น่าติดตาม แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงข้ามคือผู้ดูต้องประสบกับความยากลำบากในการดูงานพิมพ์นั้น ก็อาจลงท้ายด้วยการเลิกดูไปเลย ในการทำเลย์เอ๊าท์นั้น ควรจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะนำเสนอ ควรทำให้สิ่งที่จะนำเสนอมีความชัดเจนและเรียงตามลำดับความสำคัญ

ข้อแนะนำในการทำเลย์เอ๊าท์

1. ศึกษาภาพรวมของงาน สิ่งพิมพ์ที่กำลังจัดทำขึ้น อาจเป็นส่วนหนึ่งของงานทั้งหมด เช่น แผ่นพับ โฆษณาสินค้าชิ้นหนึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งของสื่อการโฆษณาอื่น ๆ อาทิเช่น สื่อทีวี หนังสือพิมพ์ วิทยุ ฯลฯ ดังนั้นการออกแบบสิ่งพิมพ์จึงควรดูภาพรวมของงานทั้งหมด เพื่อให้ชิ้นงานพิมพ์ออกมาสอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับสื่ออื่น ๆ รวมทั้งให้คำนึงถึงภาพลักษณ์ และวัตถุประสงค์ของการจัดทำ

2. จัดหมวดหมู่ของเนื้อหา สิ่งพิมพ์ที่เป็นเล่ม เช่น หนังสือ โบรชัวร์ แคตตาล็อก จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำการแบ่งหมวดหมู่ของเนื้อหา แยกเป็นบท ๆ แต่ละบทจัดส่วนต่าง ๆ ของเนื้อหา ภาพประกอบให้เป็นหมวดหมู่เป็นกลุ่มเป็นก้อน คำนวณจำนวนหน้าสำหรับแต่ละบท รวมจำนวนหน้าทั้งหมดประกอบกันเป็นเล่ม สำหรับงานพิมพ์ที่เป็นชิ้น เช่น แผ่นพับ ใบปลิว โปสเตอร์ ก็ต้องจัดกลุ่มเนื้อหา ภาพประกอบให้เป็นหมวดหมู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนเช่นกัน

3. สร้างโครงแบบหรือกริด (Grid) หนึ่งในวิธีการออกแบบสิ่งพิมพ์ที่นิยมใช้กัน คือใช้กริดช่วยในการออกแบบ เริ่มจากการจัดทำโครงแบบซึ่งประกอบด้วยเส้นในแนวตั้งและแนวนอนเป็นผังสำหรับวางเนื้อหา ภาพประกอบและองค์ประกอบอื่น ๆ ของแบบ (รายละเอียดของกริดจะกล่าวในหัวเรื่องถัดไป)

4. ลงรายละเอียดแต่ละหน้า เมื่อได้โครงแบบ ก็สามารถทำการออกแบบแต่ละหน้า

- จัดทำจุดสนใจหลักให้โดดเด่นโดยขยายขนาดให้ใหญ่ ใช้ภาพประกอบที่น่าสนใจ ราลึกลับเสมอว่าจะต้องให้ผู้ดูเห็นเป็นสิ่งแรกเมื่อมองมาที่สิ่งพิมพ์หน้านั้น ส่วนสิ่งที่ไม่สำคัญหรือรายละเอียดให้มีขนาดเล็ก

- ตำแหน่งที่เป็นจุดสนใจจุดแรกของหน้าจะอยู่ด้านบนซ้าย จึงเป็นที่ๆเหมาะสมในการวางส่วนสำคัญหลักของข้อมูล

เลือกใช้สีในการเน้นข้อความที่สำคัญ ทดสอบการใช้สีสด ๆ บนพื้นดำ สีคู่ สีตรงข้าม ฯลฯ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตเห็นเป็นประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- พิจารณาในการตัดขอบ (Crop) ภาพประกอบให้ภาพนั้นดูน่าสนใจขึ้น ดูดีขึ้น
- ใช้เส้นในรูปแบบต่าง ๆ ตลอดจนใส่กรอบให้กับภาพเท่าที่จำเป็น การใช้เส้นสายมากจะทำให้ดูรกและกวนสายตา ควรมีแนวคิดให้ใช้เส้นสายและกรอบภาพให้น้อยที่สุดแต่สามารถทำให้งานออกมาดูดี
- การดำเนินจัดทำแบบแต่ละหน้าสำหรับงานประเภทหนังสือ นิตยสาร โบรชัวร์ แคตตาล็อก ควรมีการวางแผนให้สอดคล้องกันทั้งเล่ม อาจมีความแตกต่างบ้างเพื่อความไม่จำเจ แต่ไม่ควรมีความต่างกันอย่างสิ้นเชิง และให้วางรูปแบบเป็นหน้าคู่ที่ติดกันแทนที่จะคิดเป็นหน้าเดี่ยว ๆ
- ควรมีความรู้ความเข้าใจในข้อจำกัดต่าง ๆ ของการพิมพ์เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้น (ศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ ข้อคิดในการออกแบบสิ่งพิมพ์)

ทักษะในการจัดทำเลย์เอาต์ที่สามารถฝึกฝนได้ โดยศึกษาจากผลงานที่มีชื่อเสียง เช่น หนังสือรวบรวมผลงานการออกแบบ (โดยส่วนใหญ่เป็นหนังสือที่จัดทำจากต่างประเทศ) นิตยสารต่าง ๆ ที่มีจำหน่ายตามแผงหนังสือซึ่งก็มีนิตยสารหลาย ๆ หัวก็มีการจัดแบบได้ดี โดยเฉพาะหน้าโฆษณา นอกจากนี้ยังสามารถค้นคว้าหรือดูตัวอย่างจากเว็บต่าง ๆ ผ่านทางอินเทอร์เน็ต

รูปแบบของการจัด **Layout** เมื่อทำคัมมิ์ของสิ่งพิมพ์เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็มาถึงขั้นตอนการทำเลย์เอาต์ ซึ่งสามารถเลือกรูปแบบได้หลายลักษณะดังนี้

1. **รูปแบบแถบ (BAND LAYOUT)** เป็นการวางองค์ประกอบอันได้แก่รูปภาพและข้อความในลักษณะเป็นแถบตามแนวตั้งชิดขอบภาพด้านในด้านหนึ่งการวาง เลย์เอาต์ลักษณะนี้จะเกิดบริเวณพื้นที่ว่างและเน้นให้มีความสะดุดตาน่าสนใจ



ภาพที่ 3.1 รูปแบบการจัด layout แบบแถบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. รูปแบบแกน (AXIAL LAY OUT) องค์ประกอบภาพจะมีลักษณะเป็นแกนตรงกลาง
ในแนวตั้ง โดยอาจมีแกนแนววางประกอบอยู่ด้วยได้บ้างเล็กน้อย



ภาพที่ 3.2 รูปแบบการจัด layout แบบแกน

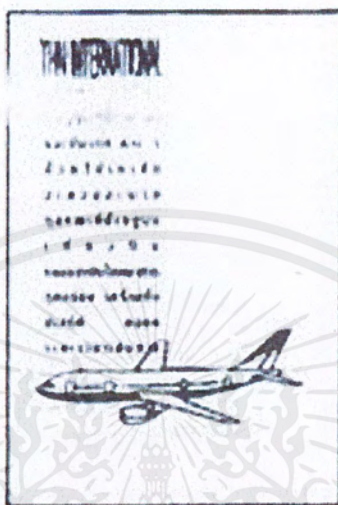
3. รูปแบบตัวที (T SHAPE LAY OUT) เป็นการวางองค์ประกอบในลักษณะตัวทีของอักษร
โรมัน (T) ซึ่งภาพจะมีลักษณะเป็นสมดุ



ภาพที่ 3.3 รูปแบบการจัด layout แบบตัว T

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.รูปแบบตัวแอล (L SHAPE LAYOUT) เป็นการวางองค์ประกอบให้มีลักษณะเป็นรูปตัวแอล (L) ซึ่งจะทำให้ลักษณะภาพไม่เท่ากันจนเกินไปและเกิดความน่าสนใจให้แก่ผู้ดู



ภาพที่ 3.4 รูปแบบการจัด layout แบบตัว L

5. รูปแบบตัว Z และ เอส (Z SHAPE LAYOUT) และ เอส (S SHAPE LAYOUT) เป็นการจัดให้เส้นแกนหลักมีรูปคล้ายตัว Z (Z หรือตัว S) ซึ่งจะทำให้ดูมีความเคลื่อนไหวน่าสนใจ



ภาพที่ 3.5 รูปแบบการจัด layout แบบตัว Z

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. รูปแบบตารางหรือแบบมอนเดรียน (MONDRIAN LAYOUT) เป็นการวางองค์ประกอบในลักษณะตารางย่อยๆ โดยมีขนาดที่แตกต่างกันในภาพ



ภาพที่ 3.6 รูปแบบการจัด layout แบบมอนเดรียน

7. รูปแบบหน้าต่าง (PICTURE WINDOW LAYOUT) เป็นการจัดวางรูปภาพให้อยู่ในกรอบช่องสี่เหลี่ยมคล้ายช่องหน้าต่าง



ภาพที่ 3.7 รูปแบบการจัด layout แบบหน้าต่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8.รูปแบบกรอบภาพ (FRAME LAYOUT) เป็นการสร้างกรอบภาพล้อมรูปภาพและข้อความภายในเพื่อบิบบสายตาผู้ดูให้พุ่งเข้าไปที่กรอบภาพนั้น



ภาพที่ 3.8 รูปแบบการจัด layout แบบกรอบภาพ

9.รูปแบบจุด (SPOT LAYOUT) เป็นการวางรูปภาพให้มีลักษณะเป็นจุดลอยกลางพื้นภาพและใช้ข้อความจำนวนน้อยมากเพื่อให้ภาพแลดูเด่นชัด

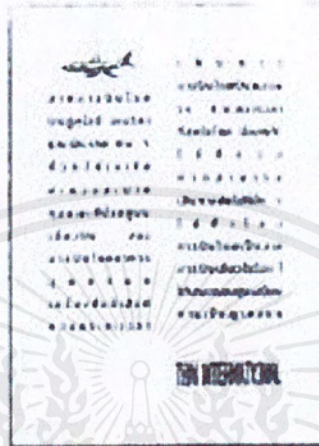


ภาพที่ 3.9 รูปแบบการจัด layout แบบจุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

10. รูปแบบเน้นรายละเอียดของข้อความมากกว่ารูปภาพ (COPY HEAVY LAYOUT)

เป็นการวางองค์ประกอบ โดยเน้นข้อความมากกว่ารูปภาพ



ภาพที่ 3.10 รูปแบบการจัด layout แบบเน้นรายละเอียดของข้อความมากกว่ารูปภาพ

11. รูปแบบเน้นตัวอักษร (TYPE LAYOUT) เป็นการนำตัวอักษรที่มีลักษณะและขนาด

ต่างกันมาจัดวางอย่างเหมาะสมตามหลักองค์ประกอบศิลป์



ภาพที่ 3.11 รูปแบบการจัด layout แบบเน้นตัวอักษร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

10. รูปแบบเน้นรายละเอียดของข้อความมากกว่ารูปภาพ (COPY HEAVY LAYOUT)

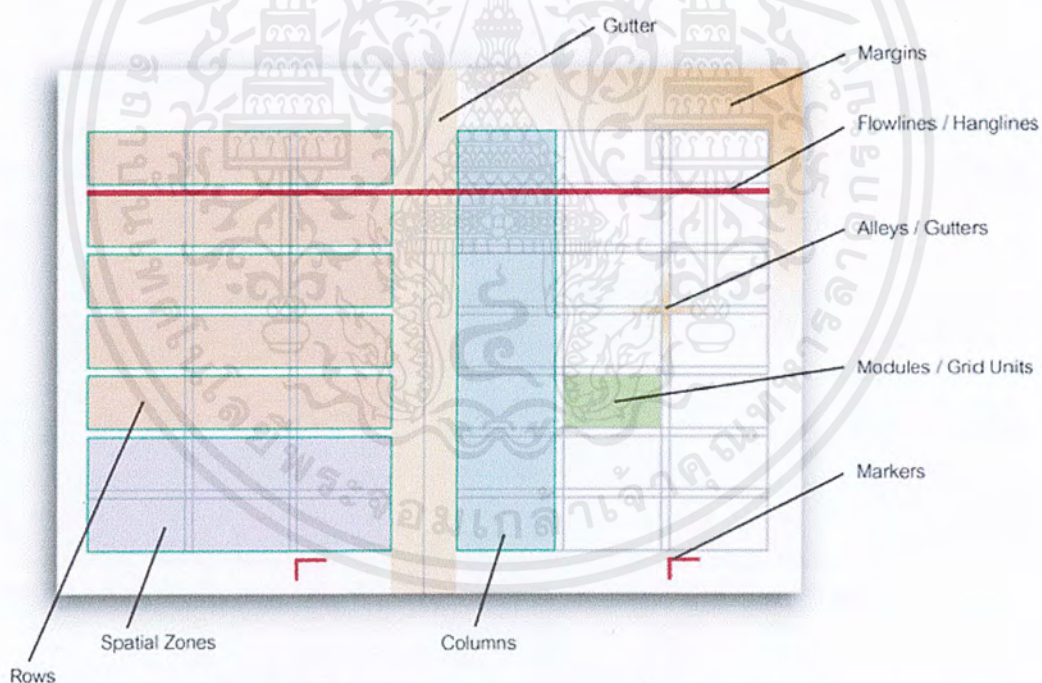
เป็นการวางองค์ประกอบโดยเน้นข้อความมากกว่ารูปภาพ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 กริด (Grid)

กริด (Grid) คือตารางของเส้น (โดยส่วนใหญ่เส้นเหล่านี้จะไม่ปรากฏให้เห็นในชิ้นงานพิมพ์จริง) ที่จัดอย่างเป็นแบบแผนใช้เพื่อเป็นโครงในการกำหนดตำแหน่ง ขอบเขตบริเวณสำหรับบรรจุภาพ เนื้อหา ช่องว่างเปล่าและส่วนประกอบต่างๆ ในการจัดรูปแบบแต่ละหน้าของงานพิมพ์ การสร้างกริดเป็นพื้นฐานของสื่อสิ่งพิมพ์แทบทุกรูปแบบเพื่อจัดรูปร่างของเนื้อหาให้อยู่ในสัดส่วนที่สวยงาม แม้ว่าจะมีผู้กล่าวว่ากริดทำให้จำกัดความอิสระในการออกแบบ แต่การใช้กริดเป็นการวางโครงแบบหลวมๆ เป็นเครื่องมือในการทำงาน โดยเฉพาะงานออกแบบเป็นชุดเป็นเล่มที่ต้องการความต่อเนื่อง ความเป็นเอกภาพ ผู้ใช้สามารถพลิกแพลงแบบได้ตลอดเวลา ไม่มีกฎบังคับให้องค์ประกอบต่างๆ อยู่แต่เพียงภายในกรอบที่จัดไว้ แต่ให้ดูผลงานสุดท้ายเป็นหลัก การใช้กริดไม่ใช่สิ่งใหม่ นักออกแบบและศิลปินได้ใช้โครงสร้างกริดกันมานานนับศตวรรษแล้ว



ภาพที่ 3.12 ตัวอย่างช่องต่างๆ ของกริดในหน้าออกแบบ

มาร์จิ้น/ช่องว่างรอบขอบกระดาษ (margins) มาร์จิ้น คือช่องว่างที่อยู่ระหว่างขอบของพื้นที่ทำงานซึ่งมีตัวอักษรหรือภาพปรากฏอยู่กับขอบของกระดาษทั้งสี่ด้าน ความกว้างจากขอบกระดาษของช่องว่างนี้ไม่จำเป็นต้องเท่ากันทั้งสี่ด้านแต่ควรเป็นแบบแผนเดียวกันทุก ๆ หน้าในเล่มเพื่อความต่อเนื่อง เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มาร์จิ้นเป็นจุดพักสายตา แต่สามารถใช้เป็นที่ใส่เลขหน้า หัวเรื่อง คำอธิบายต่าง ๆ หรือบทความขยายสั้น ๆ และอาจใช้เป็นที่ดึงดูดความสนใจ

โมดูล/หน่วยกริด (Module/Grid Units) โมดูล คือช่องที่เกิดจากการแบ่งหน้าออกแบบด้วยเส้นกริดตามแนวดิ่งและแนวนอนออกเป็น ส่วน ๆ สำหรับกำหนดใช้เป็นพื้นที่ใส่ตัวอักษรหรือภาพ การแบ่งส่วนระหว่างโมดูลจะมีการเว้นช่องว่างไว้ไม่ให้โมดูลติดชิดกัน อนึ่งการใช้พื้นที่ในการวางตัวอักษรหรือภาพไม่จำเป็นต้องถูกจำกัดอยู่ภายในแต่ละ โมดูล แต่สามารถกินพื้นที่หลาย ๆ โมดูล

ออลิตี้/ช่องว่างระหว่างโมดูล (Alleys) ออลิตี้ คือช่องว่างระหว่างโมดูลที่ติดกัน ช่องว่างดังกล่าวอาจทอดยาวเป็นแนวดิ่ง หรือแนวนอน หรืออาจเป็นทั้งแนวดิ่งและแนวนอนก็ได้ ช่องว่างนี้มีผู้เรียกอีกชื่อว่า “กัตเตอร์ (Gutter)” ออลิตี้แต่ละแนวอาจมีความกว้างที่ต่างกัน ในหน้าหนึ่ง ๆ ก็ได้แล้วแต่ผู้ออกแบบ

กัตเตอร์/ช่องว่างระหว่างหน้าตามแนวพับ (Gutters) กัตเตอร์ คือ ช่องว่างระหว่างโมดูลของหน้าสองหน้าที่ต่อกัน โดยมีแนวพับอยู่ตรงกลาง ในการออกแบบหน้าหนังสือ ให้ระวังอย่าให้ความกว้างของกัตเตอร์แคบเกินไปจนทำให้ข้อความตามแนวสันหนังสือขาดหายหรืออ่านลำบาก

คอลัมน์/แถวในแนวดิ่ง (Columns) คอลัมน์ คือ โมดูลที่ต่อ ๆ กันในแนวดิ่ง ซึ่งช่องว่างระหว่างคอลัมน์ก็คือออลิตี้/กัตเตอร์นั่นเอง ในหน้าออกแบบหนึ่งหน้าสามารถแบ่งคอลัมน์ได้กี่แถวก็ได้ และความกว้างของแต่ละคอลัมน์ก็ไม่จำเป็นต้องเท่ากันแล้วแต่ผู้ออกแบบ

โรว์/แถวในแนวนอน (Rows) โรว์ คือ โมดูลที่ต่อ ๆ กันในแนวนอนซึ่งต่างจากคอลัมน์ที่ต่อกันในแนวดิ่ง และถูกแบ่งแยกจากกันด้วยออลิตี้/กัตเตอร์เช่นกัน

สเปเชียลโซน/พื้นที่ครอบคลุม (Spatial Zones) สเปเชียลโซน คือ กลุ่มของโมดูลที่ต่อติดกันทั้งแนวดิ่งและแนวนอนทำให้เกิดพื้นที่ที่ใหญ่ขึ้น ถูกนำไปใช้ในการแสดงข้อมูล โดยใส่เป็นข้อความตัวอักษรหรือภาพก็ได้

โฟลว์ไลน์/แสงไลน์/เส้นขวาง (Flowlines/Hanglines) โฟลว์ไลน์ คือ เส้นแบ่งในแนวนอน ใช้เหนี่ยวนำสายตาจากส่วนหนึ่ง ไปอีกส่วนหนึ่ง หรือเป็นตัวคั่นเมื่อจบเรื่องราว/ภาพหนึ่งและกำลังเริ่มต้นเรื่องราว/ภาพอีกชุดหนึ่ง

มาร์คเกอร์/ตัวชี้ตำแหน่ง (Markers) มาร์คเกอร์ คือ เครื่องหมายที่กำหนดตำแหน่งบริเวณไว้สำหรับใส่ข้อความสั้น ๆ ที่ระบุหมวดหมู่ หัวเรื่องที่เกี่ยวข้องไปเรื่อย ๆ มักมีตำแหน่งเดียวในแต่ละหน้า

ข้อเสนอแนะในการออกแบบด้วยกริด

ก่อนเลือกรูปแบบของกริด ให้ศึกษาว่างานที่จะทำส่วนใหญ่หนักไปทางเนื้อหา หรือภาพ มีหัวเรื่องและหมวดหมู่ที่ขึ้นตลอดจนมีตาราง กฎเกณฑ์อะไรบ้างที่เกี่ยวข้อง ดูบทความต่าง ๆ ว่าเป็นบทความยาว ๆ หรือสั้น ๆ หรือเป็นแบบผสม ภาพประกอบสามารถแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ และจัดสัดส่วนให้เท่า ๆ กันได้หรือไม่ มีภาพที่มีกรอบเป็นรูปทรงอื่น ๆ ที่ไม่ใช่รูปทรงสี่เหลี่ยมไหม

รูปแบบกริดที่มีโมดูลมากจะทำให้การเสนอแบบได้หลากหลาย แต่หากมีการแบ่งซอยโมดูลมากจนเกินไป จะทำให้ขาดความเป็นเอกภาพในการจัดทำเลย์เอาต์สำหรับงานที่เป็นเล่มหรือเป็นชุด

งานที่มีเนื้อหามากและมีภาพประกอบน้อยควรใช้เมนูสกริปต์กริดหรือคอลัมน์กริดที่มีคอลัมน์ 1 – 3 แถว งานที่มีภาพประกอบมากขึ้นมักจะใช้คอลัมน์กริด ส่วนงานที่มีภาพประกอบมากขึ้นไปอีก จะใช้โมดูลาร์กริด

คอลัมน์กริดที่มีจำนวน 1 ถึง 3 แถวจะพบเห็นบ่อย เหมาะกับงานที่มีเนื้อหามาก ๆ คอลัมน์กริดที่มีจำนวนตั้งแต่ 4 แถวขึ้นไปเหมาะกับงานที่มีการผสมผสานระหว่างเนื้อหา ภาพประกอบ และงานที่มีบทความทั้งสั้นและยาวคละกัน

คอลัมน์กริดที่มีจำนวนแถวเป็นเลขคู่จะทำให้เลย์เอาต์ของหน้าต่าง ๆ ดูจำเจโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมียึดติดที่จะจัดวางให้ข้อความและภาพให้กินพื้นที่เสมอกับแนวขอบของคอลัมน์

ให้ระลึกเสมอว่ารูปแบบกริดควรจัดให้เข้ากับองค์ประกอบต่าง ๆ ของแบบ มากกว่าที่จะบังคับให้องค์ประกอบต่าง ๆ ของแบบให้เข้ากับรูปแบบของกริด อนึ่งการออกแบบโดยวิธีการใช้กริดก็ไม่ใช่เป็นสูตรสำเร็จสำหรับการออกแบบได้ทุก ๆ กรณี

การวางภาพประกอบไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่ภายใน 1 โมดูล ควรลองวาง 2 – 3 โมดูล หรือ 2 ½ โมดูล แล้วปล่อยให้ส่วนที่เหลือให้ว่างเปล่า

ในการวางเลย์เอาต์แต่ละหน้า ส่วนที่เป็นอัลลีย์ กัตเตอร์ หรือมาร์จิ้น ไม่จำเป็นต้องเป็นช่องว่างเปล่าเสมอไป สามารถขยายภาพประกอบให้สั้นมาในบริเวณเหล่านี้ได้ ในขณะที่เดียวกันส่วนที่เป็นโมดูลหรือคอลัมน์บางช่องก็อาจจัดเป็นพื้นที่ว่างเปล่าก็ได้

สามารถใช้รูปแบบกริดมากกว่าหนึ่งรูปแบบในหนึ่งงาน เช่น เลือกใช้รูปแบบสำหรับบทความยาวรูปแบบหนึ่ง และบทความสั้นอีกรูปแบบหนึ่ง หน้าแทรกใช้รูปแบบกริดที่ต่างจากรูปแบบที่ใช้ในหน้าปกติอื่น

สำหรับรูปแบบกริดที่มีเพียง 1 – 2 คอลัมน์ ให้ทดลองแบ่งคอลัมน์แต่ละคอลัมน์ออกเป็น 2 คอลัมน์ย่อย แล้วนำไปใช้เลย์เอาต์ในบางหน้าบางโอกาส จะทำให้งานที่ออกมาดูไม่จำเจ

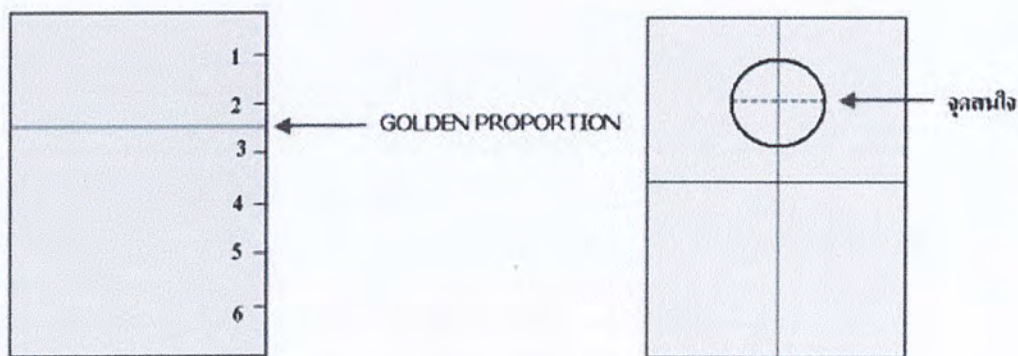
3.2.1 หลักในการพิจารณาสำหรับสิ่งพิมพ์

วัตถุประสงค์ของงานพิมพ์ เป็นการกำหนดเป้าหมายว่า สิ่งพิมพ์สำหรับบุคคลในลักษณะใด เช่น วิทยุ เพศ ระดับการศึกษา หรือเป็นสิ่งพิมพ์ที่มีลักษณะใด เช่น เป็นหนังสือทางวิชาการ ธุรกรรม สารคดี เป็นต้น

รูปร่างของงานพิมพ์ โดยปกติสิ่งพิมพ์มักมีรูปร่างมาตรฐานเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ดังนั้น การพิมพ์ให้มีรูปร่างเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าจึงไม่ทำให้กระดาษเสียหาย ซึ่งมีทั้งสี่เหลี่ยมผืนผ้าแนวตั้ง (Portrait) และสี่เหลี่ยมผืนผ้าแนวนอน (Landscape)

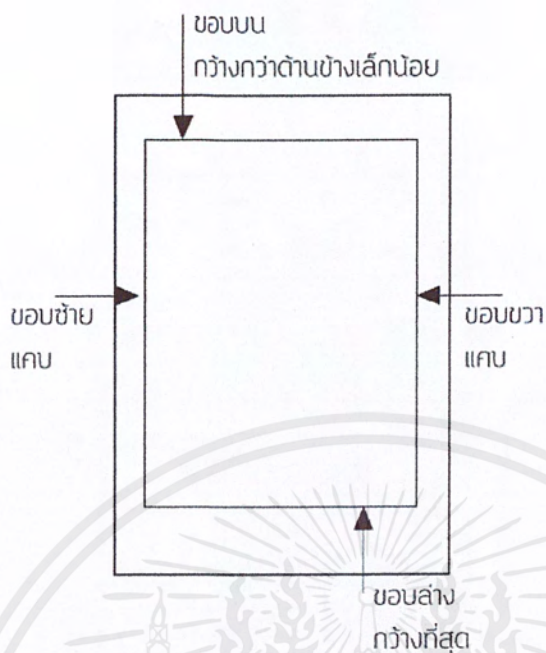
ตำแหน่งจุดแห่งความสนใจในงานพิมพ์ มักพบว่าผู้ออกแบบสิ่งพิมพ์จะให้ความสำคัญแก่ปกหน้าเป็นพิเศษกว่าส่วนอื่น ทั้งนี้เพราะปกหน้าเป็นจุดดึงดูดสายตา และสามารถสร้างความน่าสนใจให้แก่ผู้ดูในกรณีที่มีการแข่งขันกับสิ่งพิมพ์อื่น ๆ สำหรับการจัดหน้าภายในหนังสือนั้นสมัยก่อนมักให้ความสำคัญหน้าที่อยู่ด้านขวามือ หรือหน้าคี่ ได้แก่ 1,3,5,7 ไปตามลำดับ แต่ในปัจจุบันจากผลการวิจัยพบว่าผู้อ่านให้ความสำคัญแก่หน้าหนังสือทางซ้ายเท่า ๆ กับหน้าขวา ดังนั้นในการจัดหน้าจึงควรออกแบบตกแต่งให้มีความประณีตน่าสนใจเท่า ๆ กันและจากการวิจัยพบว่าผู้ดูจะมีความสนใจต่อตำแหน่งต่าง ๆ ของหน้าไม่เท่ากัน โดยความสนใจจะมีมากบริเวณมุมบนซ้ายสำหรับหนังสือหน้าซ้าย และมุมบนขวาสำหรับหนังสือหน้าขวาจากนั้นความสนใจจะค่อยๆลดลงตามลำดับเมื่อสายตาเลื่อนลงมาข้างล่างและน้อยที่สุดเมื่อใกล้บริเวณพับกลางของหนังสือ

การวางตำแหน่งของข้อความที่ต้องการเน้นควรอยู่บนเส้น GOLDEN PROPORTION จะสามารถสร้างความสนใจจากผู้ดูได้ดีที่สุด การจัดพื้นที่สำหรับการพิมพ์หน้าเดียว จะนิยมจัดเว้นขอบด้านซ้ายและขวาให้มีความกว้างเท่ากันและให้ขอบด้านบนกว้างกว่าด้านข้างเล็กน้อย โดยให้ขอบด้านล่างมีความกว้างมากที่สุด



ภาพที่ 3.13 ภาพแสดงตำแหน่งของเส้น Golden Proportion

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.14 ภาพตัวอย่างการจัดพื้นที่สำหรับการพิมพ์หน้าเดียว

ขนาดของกระดาษที่จะทำสิ่งพิมพ์ ขนาดของสิ่งพิมพ์ย่อมขึ้นอยู่กับขนาดของกระดาษ เป็นสำคัญ สำหรับประเทศไทยนิยมใช้กระดาษ ขนาด 31'21 นิ้ว โดยเรียกเป็นกระดาษ 1 ยก

ขนาดโดยประมาณ	ชื่อขนาด
31 ' 43 นิ้ว	ตัด 1
21 ' 31 นิ้ว	ตัด 2
15 ' 21 นิ้ว	ตัด 3

ตาราง 3.1 ขนาดของกระดาษ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

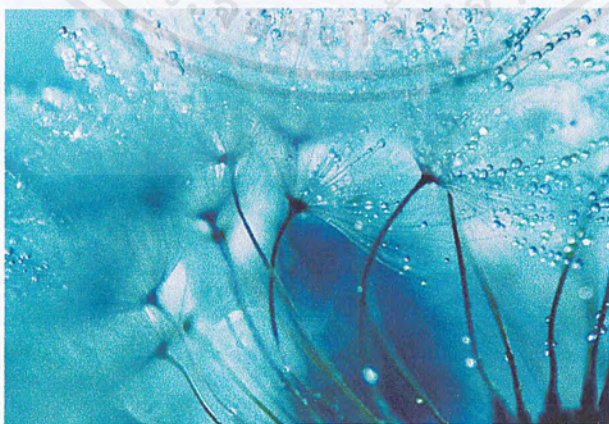
3.4 สี กับงานพิมพ์

3.4.1 สีโทนร้อน (Warm Tone) เช่น แดง เหลือง ส้ม ม่วงแดง ชมพู ให้ความรู้สึกที่ร้อนรุนแรง กระตุ้นอารมณ์ ดึงดูดสายตา เหมาะกับงานที่ต้องการความตื่นเต้น เร้าใจ สนุกสนาน รุนแรง วัยรุ่น



ภาพที่ 3.15 ตัวอย่างสีโทนร้อน

3.4.2 สีโทนเย็น (Cool Tone) เช่น สีเหลือง เขียว น้ำเงิน ฟ้า ม่วงน้ำเงิน ให้ความรู้สึกสดชื่น แจ่มใสมีชีวิตชีวา ความร่มรื่น การพักผ่อน ความเจริญเติบโต ความปลอดภัย โปร่งเหมาะกับงานที่ต้องการแสดงความร่มรื่น สดใส ความมีชีวิตชีวา ความสะอาดความโล่ง โปร่ง สื่อถึงการพักผ่อนอย่างแท้จริง



ภาพที่ 3.16 ตัวอย่างสีโทนเย็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.3 สีอ่อน (Tint) เป็นสีที่ผสมด้วยสีขาวมาก ๆ เช่น ครีมอ่อน ม่วงอ่อน ชมพูอ่อน ฟ้าอ่อน ให้ความรู้สึกนุ่มนวลอ่อนหวาน อบอุ่น ความเป็นเด็ก สะอาดมีอนามัย เหมาะกับงานที่ต้องการแสดงความสะอาด ความบริสุทธิ์ ไร้เดียงสา ซื่อตรง นุ่มนวล



ภาพที่ 3.17 ตัวอย่างสีอ่อน

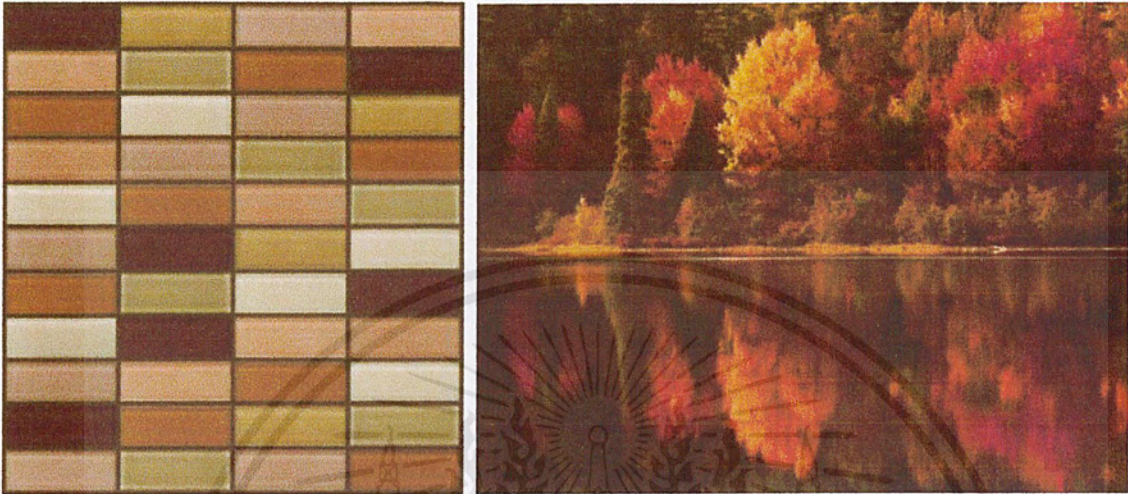
3.4.4 สีเข้ม (Shade) เป็นสีที่ผสมด้วยสีดำ ให้ความรู้สึกสุภาพ เป็นผู้ใหญ่น่าเชื่อถือมีหลักการสง่ามั่นคง เหมาะกับงานที่ต้องการความเชื่อถือ งานที่เป็นทางการ เป็นจริงเป็นจัง



ภาพที่ 3.18 ตัวอย่างสีเข้ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.5 สีเอิร์ธโทน (Earth Tone) เช่น น้ำตาล ครีม เขียวขี้ม้า ไอค้ เทา เหลือง ให้ความรู้สึกสงบ เศร้า หดหู่ เก๋ โบราณ อนุรักษ์นิยมเหมาะกับงานรณรงค์งานอนุรักษ์ต่างๆ งานแสดงช่วงเวลาอายุ



ภาพที่ 3.19 ตัวอย่างสีเอิร์ธ โทน

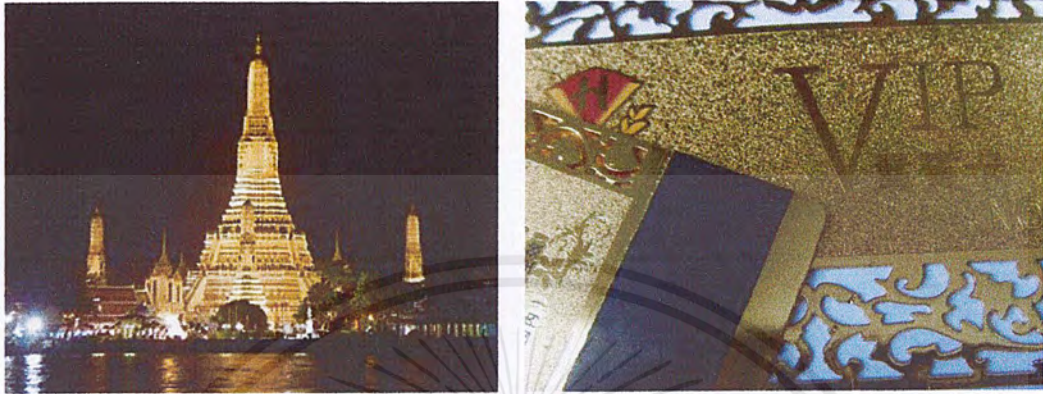
3.4.6 สีขาว-ดำ (Black & White) ให้ความรู้สึกเรียบง่าย ตรงไปตรงมาลึกลับ ประหยัด เหมาะกับงานที่ต้องการสื่อสารแบบตรงไปตรงมาหรือเน้นความรู้สึกอย่างหนึ่งอย่างใดโดยเฉพาะ



ภาพที่ 3.20 ตัวอย่างสีขาวดำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.7 สีเงิน, สีทอง (Silver , Gold) ให้ความรู้สึกศรัทธา ศาสนา อลังการ ยิ่งใหญ่ มีคุณค่า เหมาะกับงานที่ต้องการเสนอเรื่องราวความศรัทธา เรื่องที่เน้นคุณค่าทางจิตใจ ความเชื่อ ศาสนา



ภาพที่ 3.21 ตัวอย่างสีเงิน-ทอง

อย่างไรก็ตาม อิทธิพลของสีต่ออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ก็ไม่ใช่ว่าจะตายตัว บางครั้งเราอาจประยุกต์ใช้ชุดสีที่ผสมผสานกันเพื่อความเหมาะสมในการใช้งานได้ การแบ่งโทนสีเป็นหมวดหมู่ ไม่ได้หมายความว่าเราต้องเลือกชุดสีใดสีหนึ่งในงาน โฆษณาประชาสัมพันธ์ แต่หมายถึงภาพรวมของงานชิ้นนั้น ๆ อาจจะเน้นชุดสีใดชุดหนึ่งตามหลักข้างต้น แต่ในตัวของงานเอง ก็อาจจะมีสีชุดอื่นๆแทรกอยู่ด้วย เพื่อไม่ให้ภาพดูน่าเบื่อเกินไป

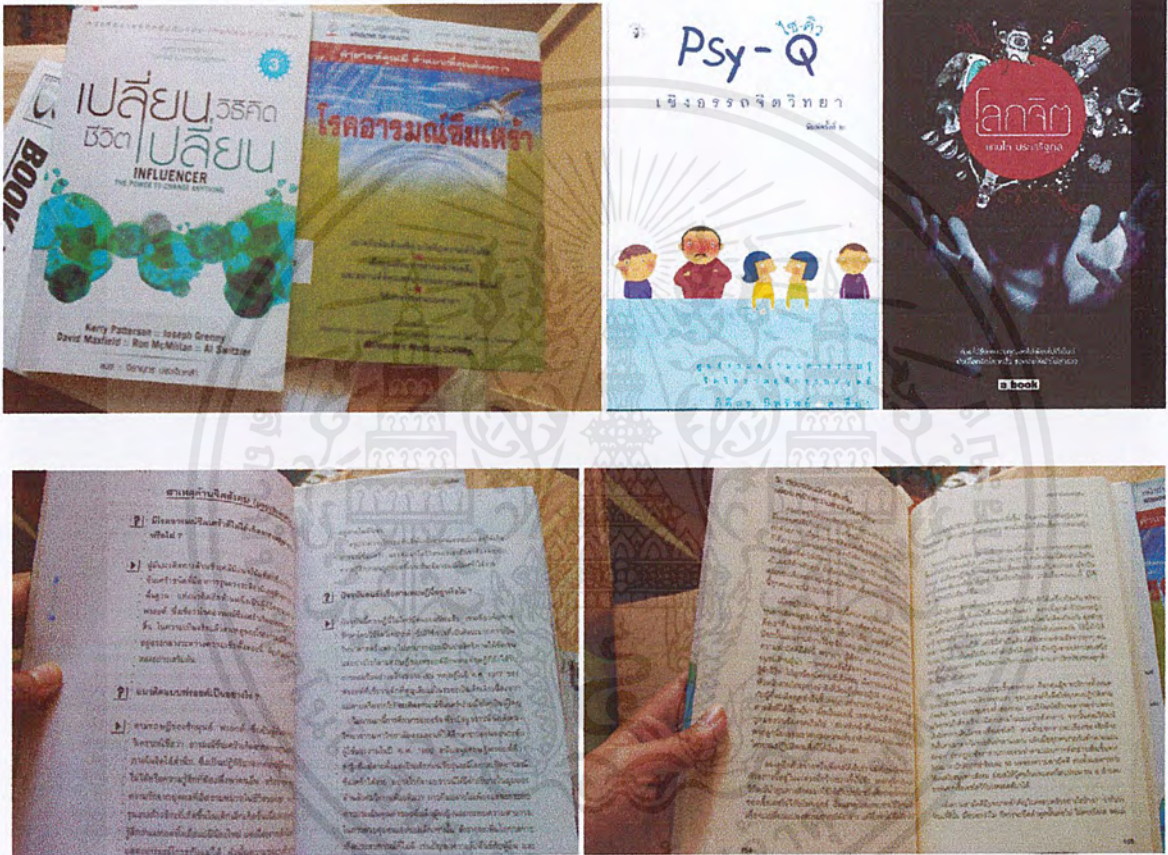
หลักการใด ๆ ในการเลือกหรือตัดสินใจใช้ชุดสีในงาน โฆษณาประชาสัมพันธ์ ขอแนะนำวิธีง่ายและได้ผลดีที่สุดคือ หลัก 20 : 80 ให้คิดพื้นที่โดยรวมของสื่อ โฆษณาเป็น 100% แล้วใช้โทนสีที่เลือกประมาณ 80% ของพื้นที่ และใช้สีอื่น ๆ เข้ามารวมผสมผสานอีก 20% เพื่อเป็นลูกขัด (Contrast) จะช่วยให้งานดูสมบูรณ์ น่าสนใจ และมีเสน่ห์มากยิ่งขึ้น

สรุป งานพิมพ์ถือเป็นงานสื่อสารที่กินพื้นที่กว้าง ไปในหมู่ประชาชนทั่วทุกระดับชั้น ดังนั้นการตัดสินใจ เลือกใช้สีในงานดังกล่าว จึงจำเป็นต้องมองถึงความเป็นส่วนรวมให้มากกว่าความรู้ส่วนตัวของนักออกแบบเอง เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดในการสื่อสารที่คลาดเคลื่อนและเพื่อการโฆษณาที่ได้ผลการพยายามสร้างความแปลกแหวกแนวเป็นสิ่งดีและสร้างสรรค์แต่โดยหน้าที่แล้ว นักออกแบบจำเป็นต้องคำนึงถึงสิ่งที่ต้องนำเสนอในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมและความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ของประชาชนผู้บริโภคเป็นสำคัญ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5 ลักษณะรูปแบบของหนังสือจิตวิทยา

ลักษณะของหนังสือจิตวิทยาที่มีอยู่ตามท้องตลาดส่วนใหญ่จะเป็นหนังสือ Text book ซึ่งมีเพียงข้อความอธิบายหัวข้อต่างๆ เพื่อให้ข้อมูลแก่ผู้อ่าน ไม่มีภาพประกอบ ทำให้ไม่น่าสนใจสำหรับคนที่ไม่ชอบอ่านหนังสือ



ภาพที่ 3.22 ตัวอย่างหนังสือจิตวิทยาภาษาไทย ที่มีเนื้อในเป็นเพียงข้อความไม่มีภาพประกอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

What everyone should know

ABOUT BLOG DEPRESSION



What is Blog DEPRESSION ?

It's a mood disorder that affects bloggers of all types and all ages. It can lead to:

- LOSS OF PLEASURE** in the internet
- FEELINGS OF SADNESS, disappointment** anger, self loathing, hopelessness, dementia
- PASSIVE AGGRESSIVE** moaning and a steady lengthening of the interval between posts

MOST BLOGGERS FEEL DOWN AND FIND THEIR OWN BLOG SICKENING NOW AND THEN

- it's a natural reaction to the self induced and largely imaginary pressures of blogging

BUT WHEN THESE FEELINGS ARE SEVERE OR PROLONGED,

- the blogger may lose all sense of proportion, becoming angry and bitter about an undertaking which was totally voluntary and which does not directly contribute to his or her continued survival on this, our planet earth.

note: this booklet is not a substitute for an honest personal assessment of your own motives and goals as a blogger

© 2009 The Novel Commission for Single and Completely Unemployed Public Services for more information search google, hand. Don't like me blogging? call 1.800.6at.the

SOME ACTION YOU CAN TAKE

to make life run smoother if you or someone you know is a depressed blogger:

GET A GRIP

try to remember a blog is elastic and coon ensues unless you are selling something it has no specific purpose, so relax damn it.

ASK YOURSELF

what am i trying to achieve by blogging? what am i after? what is my goal? what do i have to gain? is it worth sinking countless hours into such an amorphous undertaking do i have anything better to do?

STOP BEING SO DAMNED PROUD

we've all seen the statistics, a huge percentage of websites fold before one full year of operation, you don't have to "beat the odds" just to show you can, do you like blogging?

TAKE A BREAK

go ahead, the world won't end just because you've stopped contributing to the vast info-odorous of the world, have some donuts, chill.

DONT BELIEVE

the hype, just because you have heard the word blog on television countless times does not mean you need to have one of your own, do you have anything to say? do you have anything better to do?

STOP READING

all those tips from other sites on how to "have a great blog" you are doing this for fun! not to join some cult of back-water celebrity - right? RIGHT? oh screw it, do what you like, suck coon for higher google rank, just stop whining.

BLOG DEPRESSION CAN AFFECT ANYONE at any time.

COMMUNITY BUILDERS

"got plenty of visitors, so why is no one commenting? stupid asshole lurkers!"

META BLOGGERS

"christ! another pulp book covers post! that's it i'm sucking a tailpipe!"

JOURNALERS

"why doesn't anyone seem to care about my crushing self-doubt? guess i'm just too unique, better post about it!"

VETERANS

"HEY!! i posted that two years ago! now it's on boing boing and suddenly it's all popular? fuck this man! time for a redesign."

NEWBIES

"why am i still ranked only 148,926 on technorat? it's been 3 months."

fact: meta-bloggers

may experience particularly severe blog depression when they realize everyone is continually posting the same crap, on every other meta-blog, over and over and over, the realization that meta-content is never "owned" can be painful.

fact: blog readers

want to be entertained, the vast majority will do so passively, you are like a tiny television network to them, if you do not blog for your own pleasure you re in for some serious blog depression, ask yourself honestly, why do i blog?

ภาพที่ 3.23 ตัวอย่างหนังสือจิตวิทยาภาษาต่างประเทศที่มีภาพประกอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น

4.1 สรุปประเด็นเนื้อหาของหนังสือ

เป็นหนังสือคู่มือ (Guide book) ที่ทำให้เข้าใจโรคซึมเศร้าได้ง่ายกว่า น่าสนใจกว่าการอ่านตัวอักษรอย่างเดียวแบบหนังสือที่มีอยู่ทั่วไป โดยเนื้อหาครอบคลุมเกี่ยวกับความหมายของโรคซึมเศร้า อาการ สาเหตุ ผลกระทบต่างๆ รวมถึงการรักษาและป้องกันโรคซึมเศร้าไม่ให้มาทำร้ายจิตใจจนกระทั่งร่างกายบอบช้ำไปด้วย

รูปแบบของหนังสือจะมีลักษณะสื่อเดียวกับหนังสือคู่มือ (Guide book) ที่แนบมากับเครื่องใช้ไฟฟ้า หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ที่ยากต่อการใช้งานในครั้งแรก และเป็นการเน้นภาพมากกว่าคำ ทำให้บางครั้งแทบไม่ต้องอ่านก็สามารถใช้งานอุปกรณ์นั้นได้อย่างเข้าใจ มีรูปแบบที่เรียบง่าย สื่อสารได้รวดเร็ว เข้าใจง่าย

เหมาะสำหรับวัยรุ่นที่อยากจุดตัวเองหรือคนใกล้ชิดออกจากความเศร้า และมีความเข้าใจธรรมชาติของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามากขึ้น จุดประสงค์ของหนังสือคือ ต้องการให้คนเราเห็นความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตนเองและคนอื่น เพราะใจเป็นตัวควบคุมร่างกาย เมื่อใจป่วยกายเราก็จะป่วยตามหากตาม “ใจ” ไม่ทัน ก็อาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตก็เป็นได้

หนังสือแบ่งเป็น 2 ส่วนหลักๆ คือ “เศร้าสลด” กับ “สลดใส”

- | | |
|-----------------|------------------------------------------------------------|
| เศร้าสลด | - ความเศร้าคืออะไร |
| | - ปฏิกริยาตอบสนองต่อการสูญเสียของมนุษย์ (Grieving Process) |
| | - โรคซึมเศร้า |
| | - อาการของโรคซึมเศร้า |
| | - แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q |
| | - แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q |
| สลดใส | - การดูแลตนเอง เมื่อเกิดการสูญเสีย |

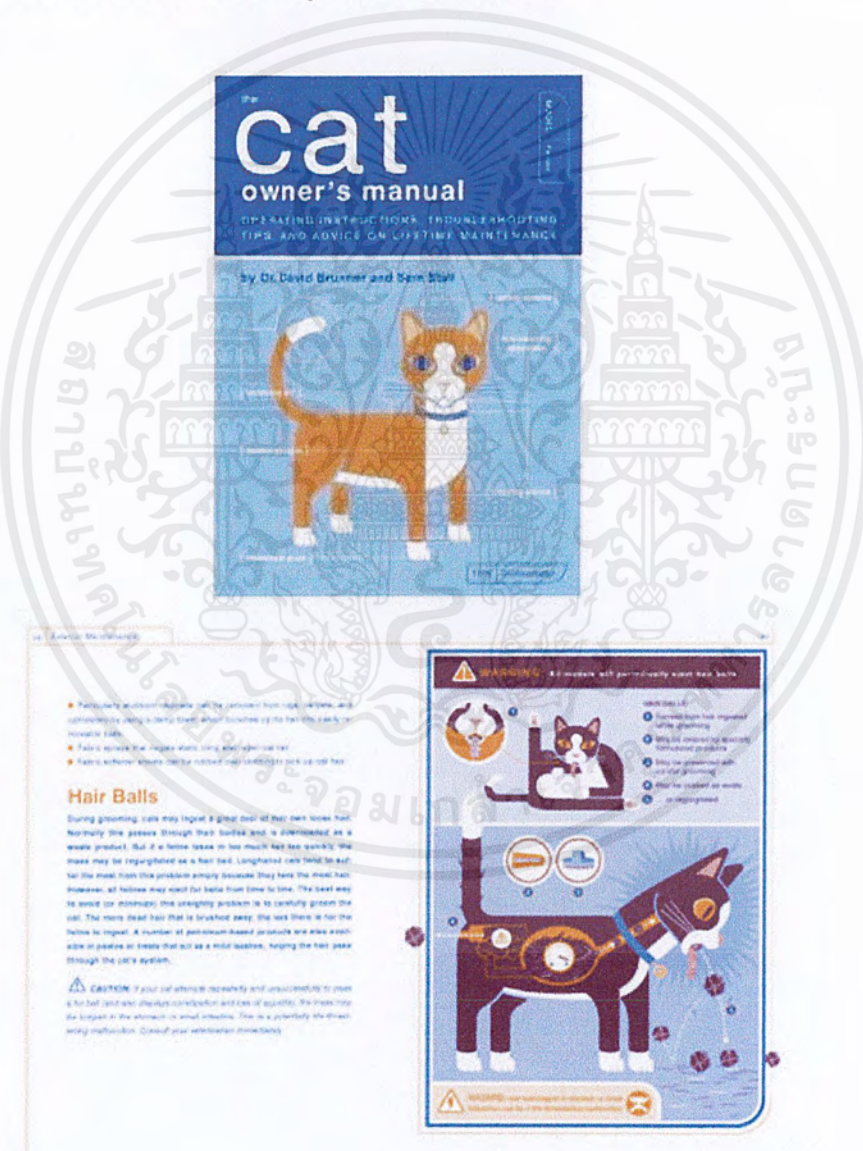
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 แนวทางออกแบบที่เหมาะสม

จากแนวความคิดรวบยอด (Concept) ของหนังสือ ทำให้นำไปสู่การออกแบบได้ดังนี้

4.2.1 รูปแบบสไตล์ที่นำมาใช้ในหนังสือ

หนังสือเล่มนี้เป็นรูปแบบของหนังสือคู่มือ (Guide book) จึงมีลักษณะเป็นภาพประกอบผสมกับข้อความเพื่ออธิบายรายข้อมูลเชิงลึก และมีการใช้ลายเส้นที่สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้มากกว่าการใช้เพียงเส้น vector เรียบๆ เพื่อให้ภาพดูแข็งหรือจืดชืดเกินไป



ภาพที่ 4.1 ตัวอย่างภาพประกอบเชิง Information design

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



Do



Don't



Do

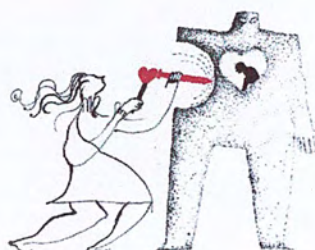
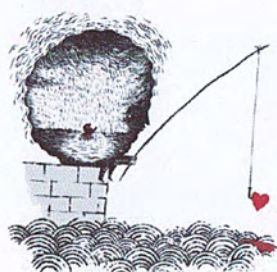


Don't

ภาพที่ 4.2 ตัวอย่างการใช้ภาพเพื่อเปรียบเทียบสองสิ่งให้เห็นข้อแตกต่างอย่างชัดเจน

4.2.2 แนวทางและอารมณ์ของรูปภาพคร่าวๆ

การใช้โทนสีในส่วนของหนังสือ ที่มีการคลุมโทน โดยการใช้สีโทนเย็น และมีการเน้นจุดเด่นให้น่าสนใจด้วยสีโทนร้อน



ภาพที่ 4.3 ตัวอย่างการใช้สีเพื่อเน้นจุดเด่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.3 Typography

มีการเลือกใช้ Typography ที่เหมาะสมกับเนื้อหางาน โดยใช้ type face ที่มีความนุ่มนวล มีเส้นโค้งที่ไม่ฉูดฉาด และส่วนของข้อมูล (text) ที่มีขนาดตัวอักษรเล็ก ก็ใช้ font ที่ต่างกันเพื่อการอ่านง่าย

Type face หลักที่ใช้ในหนังสือ ได้แก่

DB Adman X Regular

abcdefghijklmnopqrstu v w x y
 ABCDEFGHIJKLMNOPQR ETUVWXYZ
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Kunlasatri

ก ข ช ค ค น ง จ ฉ ช ช ฅ ญ ฎ ฏ จ ฑ
 ฒ ณ ด ต ถ ก ทร น บ บ พ ฟ พ ก ม
 ย ร ล ว ศ ช ส ห พ อ ฮ
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Type face ที่ใช้เป็น text ได้แก่

PSLxBundit

ก ข ช ค ค ม ง จ ฉ ช ช ฅ ญ ฎ ฏ
 ฐ ฑ ฒ ณ ด ต ถ ท ทร น บ บ พ ฟ พ
 ฟ ภ ม ย ร ล ว ศ ช ส ห พ อ ฮ
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

ภาพที่ 4.4 ชุดอักษรที่เลือกใช้ในเล่ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2.4 สีที่ใช้ในเล่ม

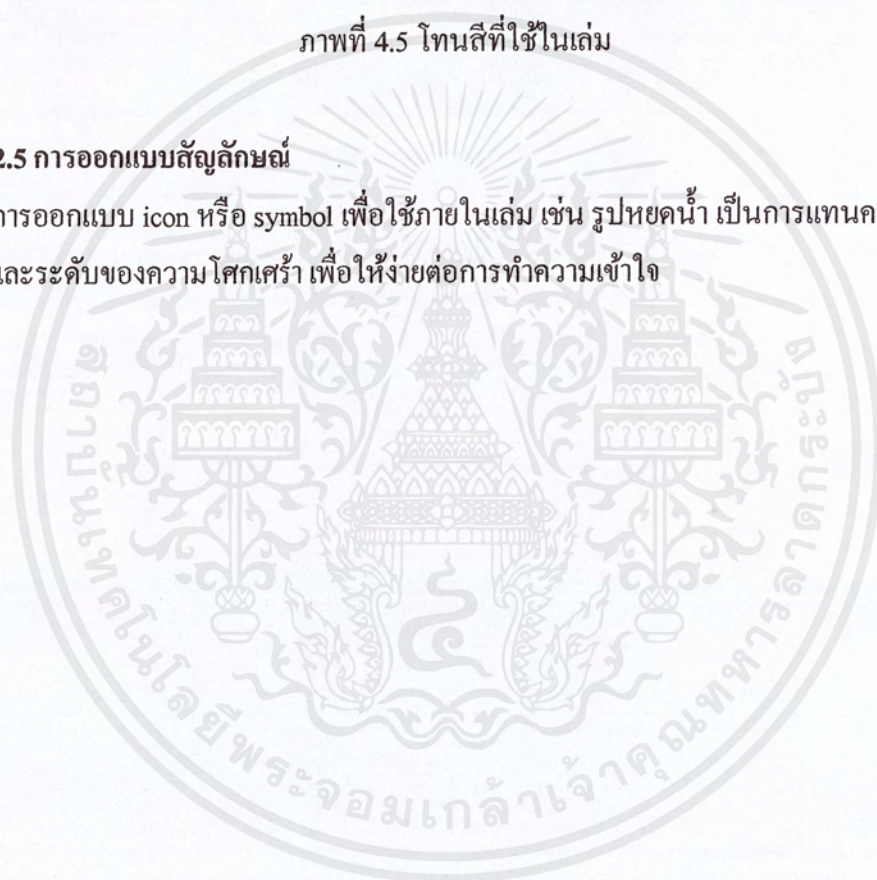
สีที่ใช้สีหลักเป็นสีโทนเย็น ผสมสีโทนร้อน คือสีส้มและแดง สัดส่วนโทนเย็นประมาณ 70% และโทนร้อน 30% เพื่อเน้นจุดเด่นของสิ่งที่ต้องการสื่อความหมายให้เห็นชัด



ภาพที่ 4.5 โทนสีที่ใช้ในเล่ม

4.2.5 การออกแบบสัญลักษณ์

มีการออกแบบ icon หรือ symbol เพื่อใช้ภายในเล่ม เช่น รูปหยคน้ำ เป็นการแทนความหมายของความเศร้า และระดับของความโศกเศร้า เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ



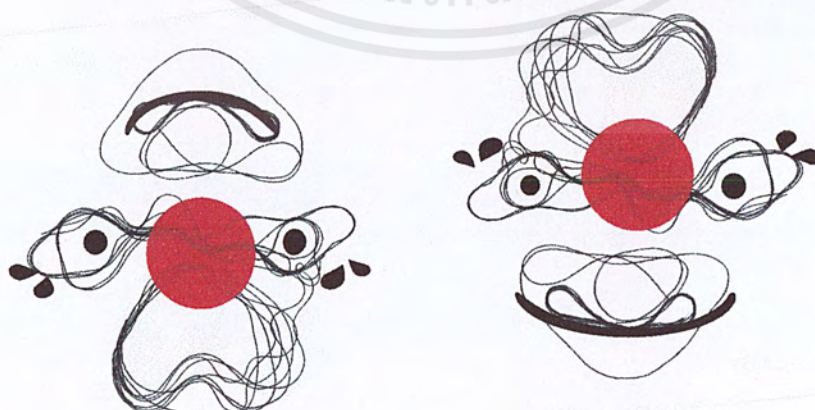
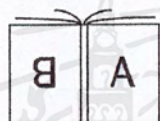
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2 แบบร่างปก

รูปแบบของหนังสือ มีขนาด A5 ต้องการให้เป็นหนังสือเล่มเล็กหยิบจับง่าย ตัวปกต้องการให้มีลูกเล่นที่เป็นภาพเดียวกันแต่เมื่อกลับหัวแล้วก็มีความหมายต่างกัน เพื่อสื่อถึงการเปลี่ยนความคิด ลองเปลี่ยนความคิดสลับด้านดูบ้าง จากแง่ร้ายก็อาจกลายเป็นแง่ดี เป็นหนึ่งในคำแนะนำของการคิดบวกเพื่อไม่ให้เกิดความ โศกเศร้า

แบบร่างที่ 1

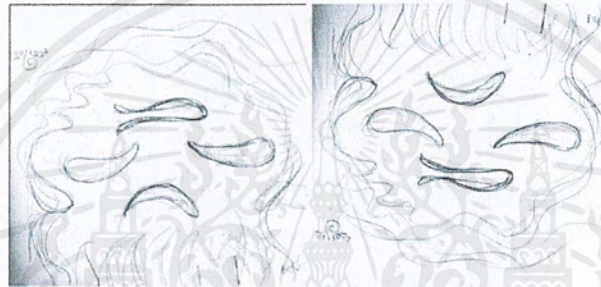
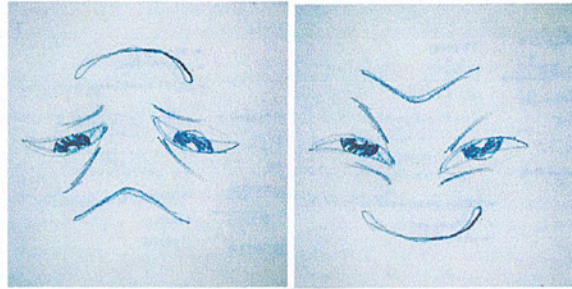
รูปแบบของหนังสือ : หนังสือขนาด A5
มี 2 ปกหน้า เหมือนมี 2 เสน่ห์ในเล่มเดียว อ่านสลับหัวท้ายกับ



ภาพที่ 5.2 แบบร่างที่ 1 ของปก เสริ้วสด-สดใส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบร่างที่ 2



ภาพที่ 5.3 แบบร่างที่ 2 ของปก

แบบร่างที่ 3 ที่นำไปใช้จริง



หนังสือพิมพ์ฉบับที่ ๑๐๐
หน้า ๑๕๓-๑๕๔

หนังสือพิมพ์ฉบับที่ ๑๐๐
หน้า ๑๕๓-๑๕๔

ภาพที่ 5.4 แบบร่างที่ 3 ของปก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3 แบบร่าง icon

แบบร่างที่ 1

การแบ่งโรคซึมเศร้าเป็น 3 ชนิด ได้แก่ Major depression โรคซึมเศร้าธรรมดาที่เป็นๆ หายๆ, Dysthymia โรคซึมเศร้าภาวะรุนแรงที่เป็นเรื้อรังจนผู้ป่วยสูญเสียความรู้สึกที่ดี, Bipolar disorder เป็นภาวะที่ผู้ป่วยจะมีอาการขึ้นๆลงๆ บางครั้งเศร้าบางครั้งก็เกิดพฤติกรรมตรงข้ามแต่เกินกว่าเหตุ เช่นร่าเริงผิดปกติ มีอารมณ์รุนแรง การออกแบบใช้เมฆฝนแทนภาวะซึมเศร้า มีการเพิ่มขนาด และมีการใส่สายฟ้าเพื่อสื่อถึงภาวะรุนแรง



ภาพที่ 5.5 icon แสดงการแบ่งโรคซึมเศร้าเป็น 3 ชนิด



ภาพที่ 5.6 แบบร่างแสดงอาการเป็นโรคซึมเศร้าของหญิงและชาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบร่างที่ 2

icon แยก “ประเภท” ของโรคซึมเศร้า



ภาพที่ 5.7 แบบร่างที่ 2 icon แยก ประเภท ของโรคซึมเศร้า

แบบร่างที่ 3 นำไปใช้จริงบางส่วน



ภาพที่ 5.8 แบบร่างที่ 3 icon แยก ประเภท ของโรคซึมเศร้าที่นำไปใช้จริงบางส่วน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.4 แบบร่างภาพประกอบ

แบบร่างที่ 1

ภาพประกอบ แสดงอาการ Mania, Depression และ Solution ของ โรคซึมเศร้า

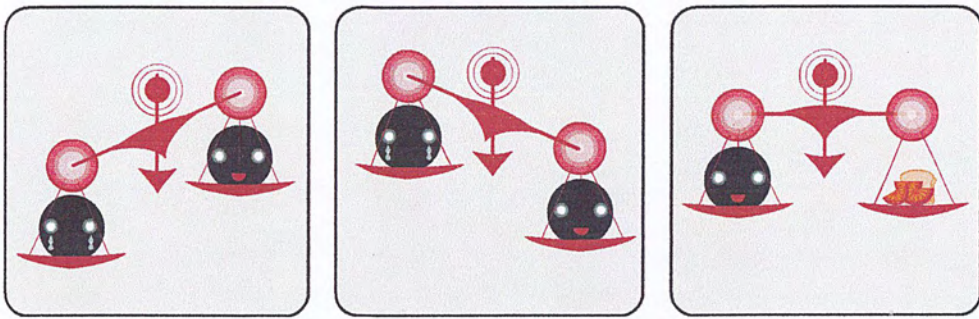


ภาพที่ 5.9 แบบร่าง ภาพประกอบ แสดงอาการ ไร่เรงเกินเหตุ, ซึมเศร้า, แก้ไข โดยพุดคุยกับผู้อื่น



ภาพที่ 5.10 แบบร่าง ภาพประกอบ แสดงอาการกระวนกระวาย,เมื่อหน่าย,หากิจกรรมที่ชอบทำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.11 แบบร่างภาพประกอบ แสดงอาการน้ำหนักขึ้น-ลง ผิดปกติ ควรทานอาหารให้พอดี

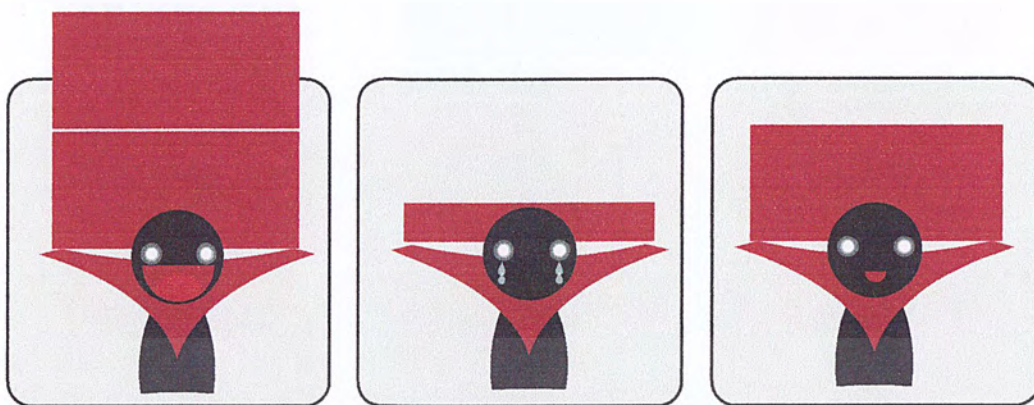


ภาพที่ 5.12 แบบร่างภาพประกอบ อาการนอนไม่หลับ, หลับมากไป และควรควบคุมให้พอดี



ภาพที่ 5.13 แบบร่างภาพประกอบ อาการกระสับกระส่าย, ทำงานช้าลง, ควรแบ่งเวลาทำงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.14 แบบร่างภาพประกอบ อารมณ์บ้ำพลัง, ไม่มีพลังงาน, ควรทำงานให้พอดี



ภาพที่ 5.15 แบบร่างภาพประกอบหลงผิดคิดว่าตัวเองยิ่งใหญ่, รู้สึกไร้ค่า ควรตั้งเป้าหมายชีวิต

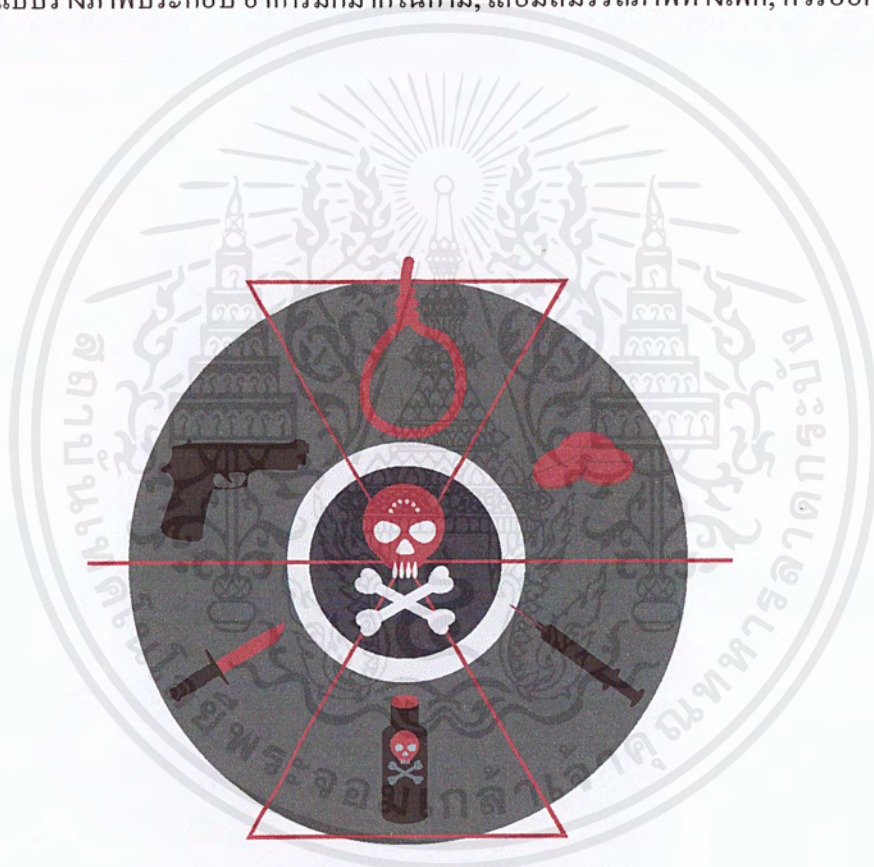


ภาพที่ 5.16 แบบร่างภาพประกอบ อารมณ์ไม่มีสมาธิ, ควรทำกิจกรรมที่ฝึกสมาธิ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.17 แบบร่างภาพประกอบ อาการมักมากในกาม, เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ, ควรออกกำลังกาย



ภาพที่ 5.18 แบบร่างภาพประกอบ อาการคิดแต่เรื่องความตาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.19 ภาพประกอบเปรียบเทียบคนปกติ กับคนป่วยโรคซึมเศร้า เมื่อเจอกับปัญหาชีวิต



ภาพที่ 5.20 ภาพประกอบเปรียบเทียบมุมมองของคนปกติกับคนป่วยโรคซึมเศร้า

เป็นภาพที่เหมือนกันแต่ใช้การเปลี่ยนสีทำให้ความรู้สึกเปลี่ยน หรือเปลี่ยนมุมมองของภาพ ก็สามารถเปลี่ยนความหมายได้ เป็นการแสดงแทนมุมมองของผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าที่ไม่มีทางมีความสุข แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ควรจะมีความสุข

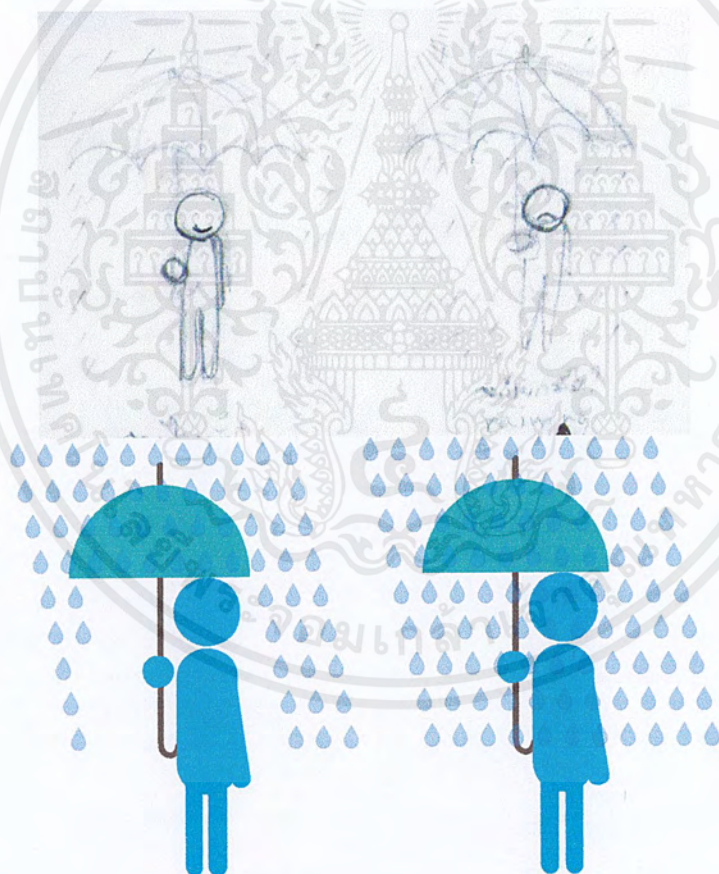
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบร่างที่ 2

จากแบบร่างแรกมีปัญหาในเรื่องการสื่อความหมายที่ยังไม่ชัดเจนพอ มีการใช้องค์ประกอบที่ทำให้สับสนกับความหมายต่างๆ จึงนำมาปรับปรุงวิธีการสื่อสารใหม่ แบ่งเป็น ภาพประกอบที่เปรียบเทียบเพียงอาการของคนปกติที่ไม่ป่วยเป็น โรคซึมเศร้า กับคนที่ป่วยเป็น โรคซึมเศร้า และมีการแบ่งเป็นหมวดด้านพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

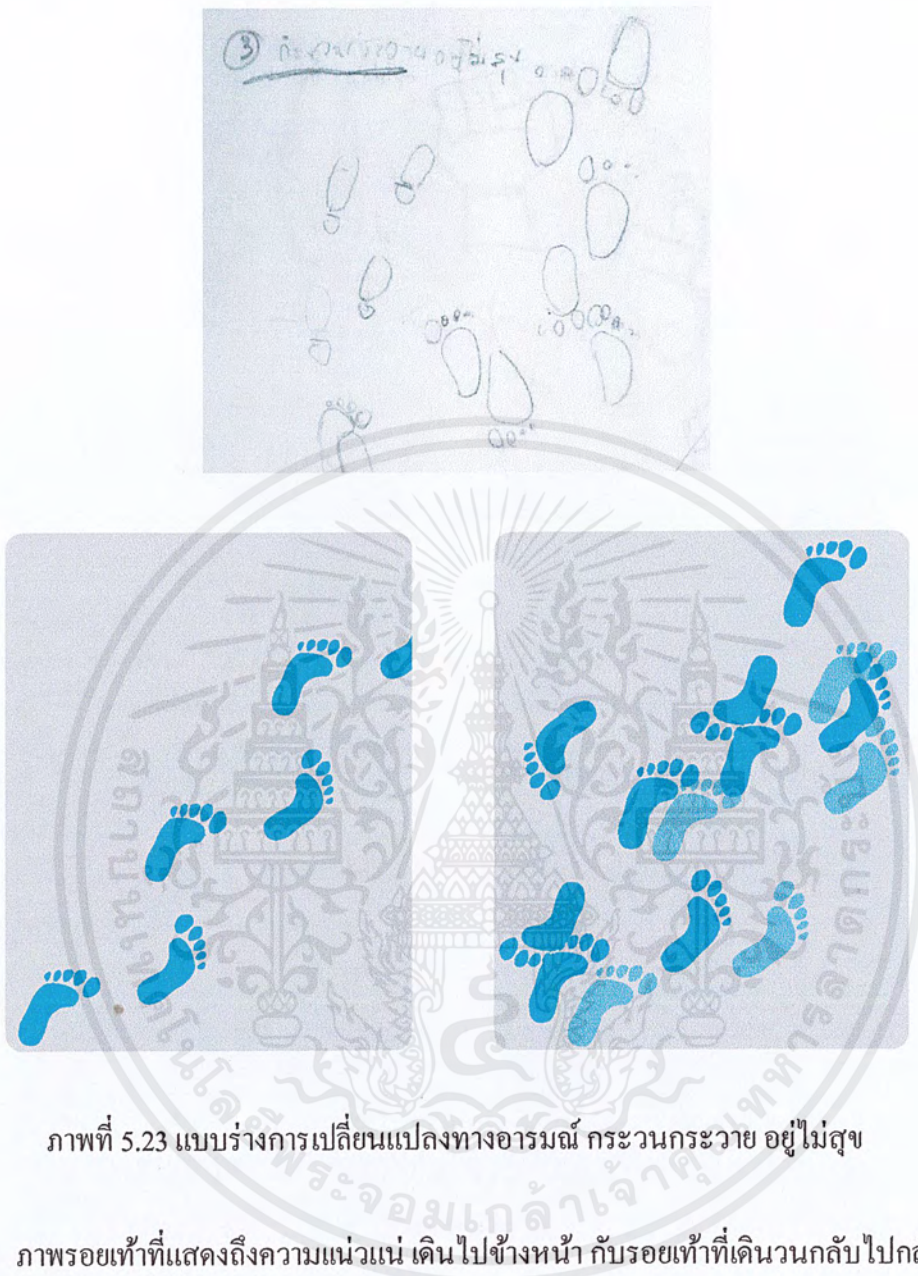
แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

เป็นภาพแทนมุมมองของคนสองประเภทเมื่อเจอกับสถานการณ์เดียวกัน จะมีปฏิกิริยาต่างกัน



ภาพที่ 5.21 แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เศร้าวิตกกังวล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.23 แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข

ภาพรอยเท้าที่แสดงถึงความแน่นอน เดินไปข้างหน้า กับรอยเท้าที่เดินวนกลับไปกลับมา เหมือนคนที่กระวนกระวายอยู่ไม่สุข

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางความคิด

เป็นภาพแสดงการไม่เชื่อมั่นในตัวเอง ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยส่วนใหญ่เกิดกับผู้ที่มักนึกถึงไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง ภาพด้านล่างเป็นมือของสองคน คนหนึ่งไม่มั่นในกับตัวเอง ดังเล ทำอะไรต้องพึ่งดวง พึ่งโชควาสนา เป็นมือแบเพื่อดวง ส่วนอีกมือหนึ่งกำไว้ แสดงถึงการเชื่อมั่นในตนเอง



ภาพที่ 5.24 แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางความคิด สิ้นหวังมองโลกแรงแกร้ง

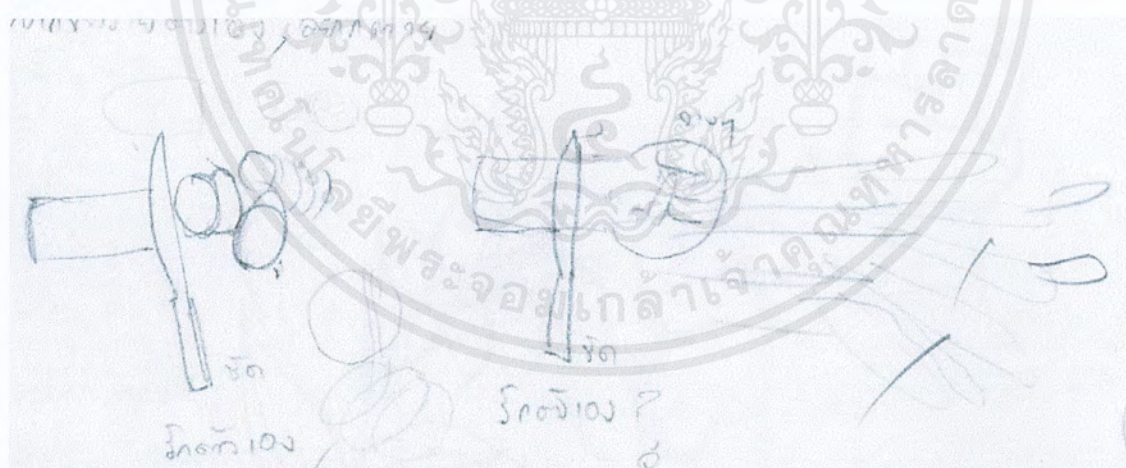
ภาพกำมือที่แสดงถึงความมั่นใจในตนเองกับภาพ แบมือที่มีเส้นลายมือเพื่อให้นักคนอื่นดูดวงชะตาให้ตนเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.25 แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ไม่มีความภูมิใจในตนเอง

ภาพตัวคนที่เปรียบดั่งดอกไม้ เมื่อมีความภูมิใจก็จะขึ้นบานเหมือนดอกไม้สดใหม่
อยู่ตลอดเวลา ส่วนคนที่ไม่มีความภูมิใจในตนเองก็จะเหี่ยวเหมือนดอกไม้ที่ใกล้โรยรา

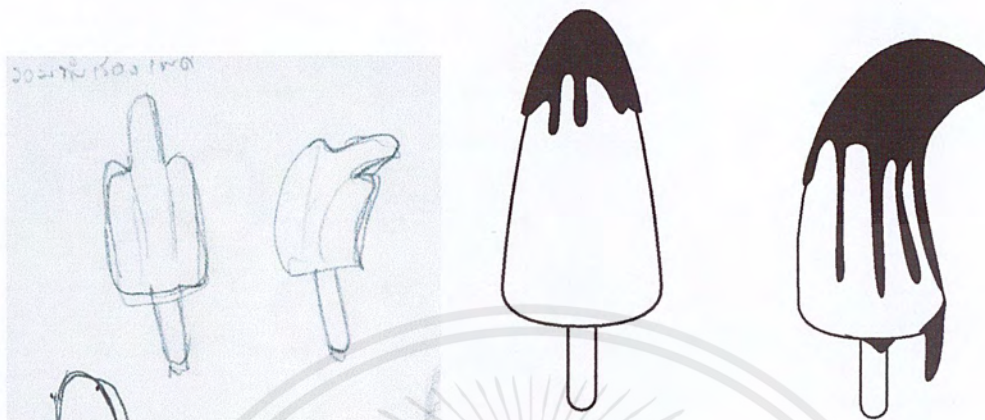


ภาพที่ 5.26 แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อยากตายทำร้ายตนเอง

เป็นภาพการใช้มีดที่แตกต่างกัน สำหรับคนที่รักตนเองก็จะใช้หั่นของเพื่อทำอาหาร แต่คนที่คิดทำร้ายตนเองก็อาจนำมาหั่นชิ้นส่วนอวัยวะเพื่อทำร้ายตนเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้

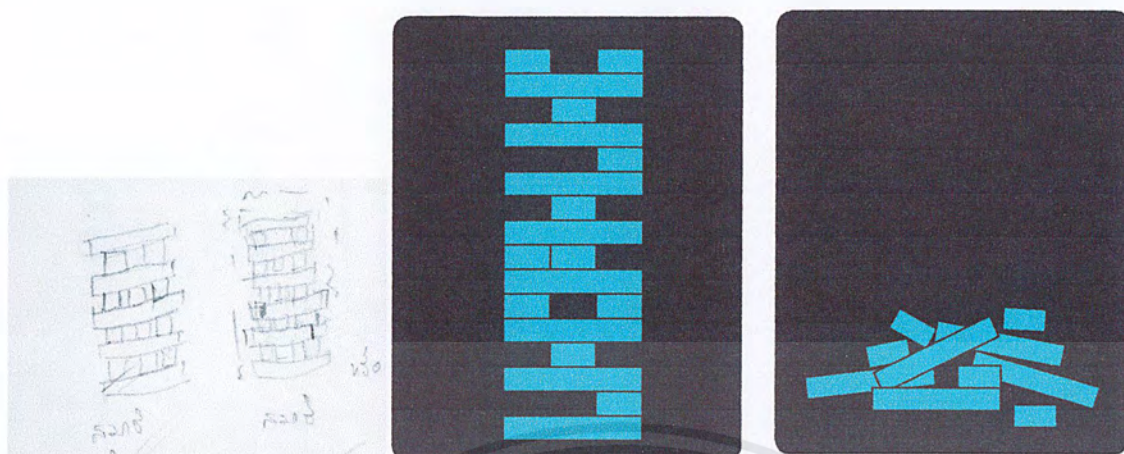


ภาพที่ 5.27 แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรวมทั้งเรื่องเพศ



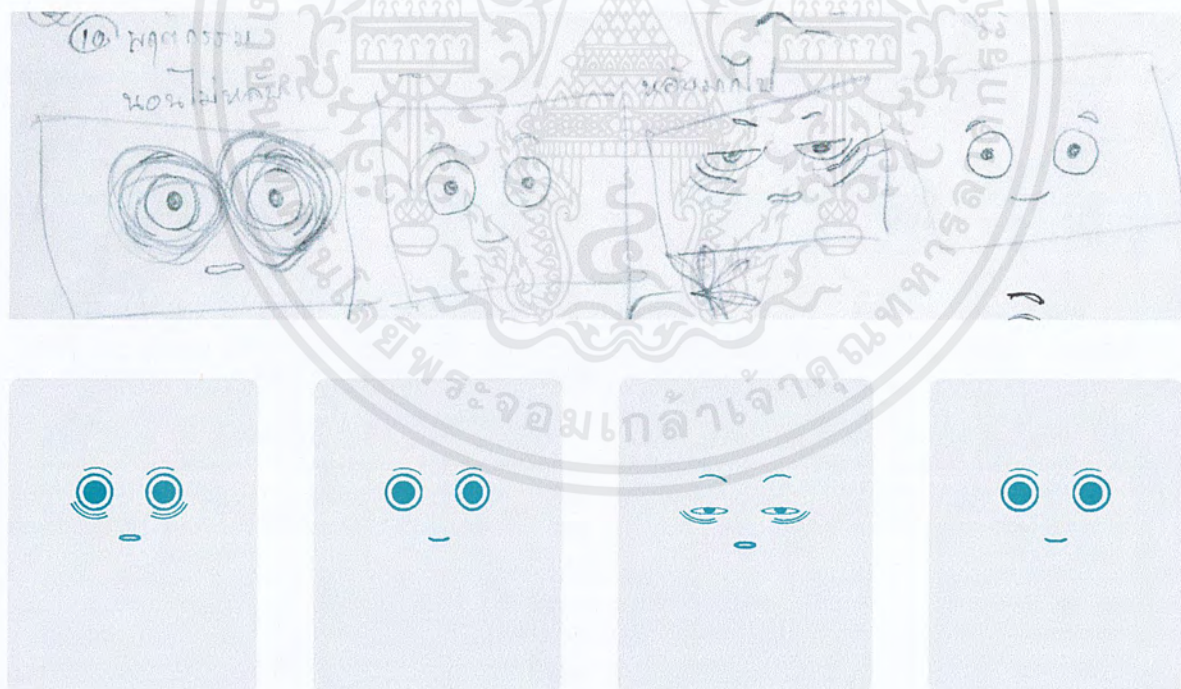
ภาพที่ 5.29 แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้ อ่อนเพื่อยไม่มีพลังงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



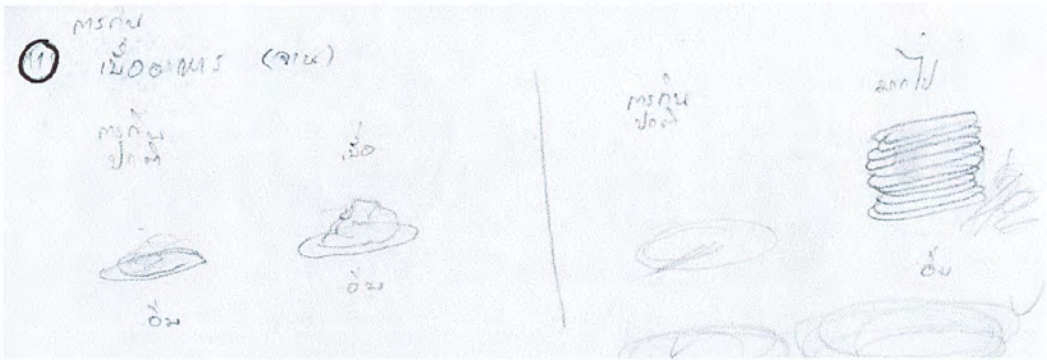
ภาพที่ 5.30 แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้ ไม่มีสมาธิ

แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม



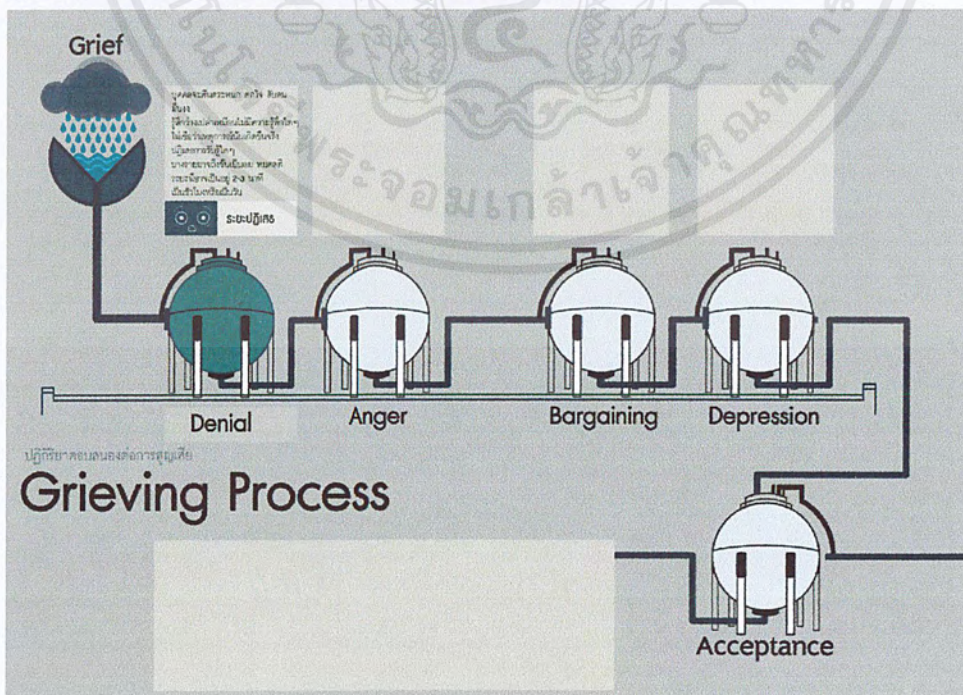
ภาพที่ 5.31 แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม การนอน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



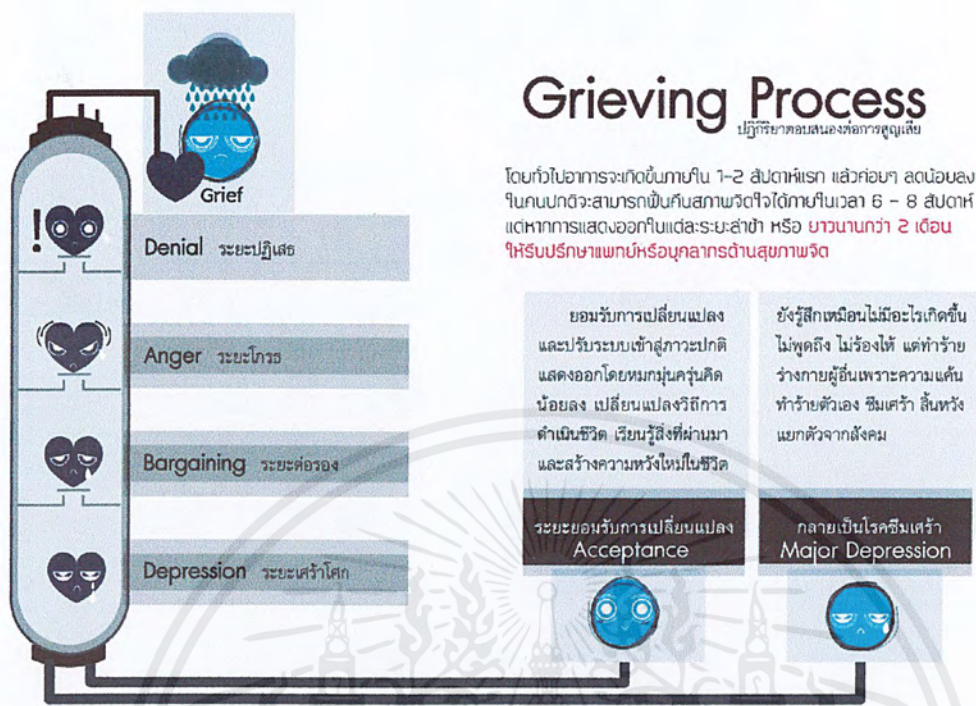
ภาพที่ 5.32 แบบร่างการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม การกิน

แบบร่าง Grieving Process เป็นกระบวนการปรับตัวของจิตใจเมื่อพบกับความโศกเศร้า จึงใช้ภาพที่มีลักษณะของเครื่องกรอง ที่กรองความทุกข์ไปที่ละขั้นๆ

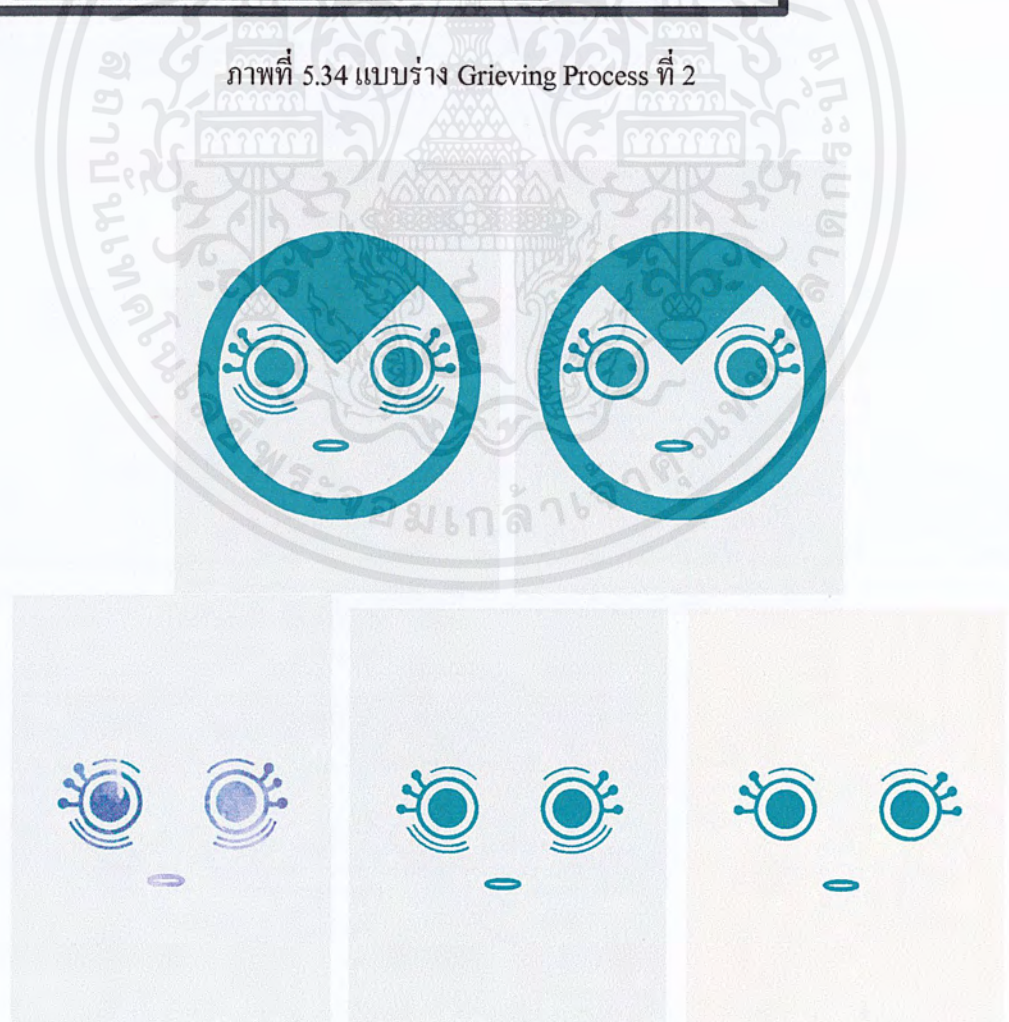


ภาพที่ 5.33 แบบร่าง Grieving Process ที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.34 แบบร่าง Grieving Process ที่ 2

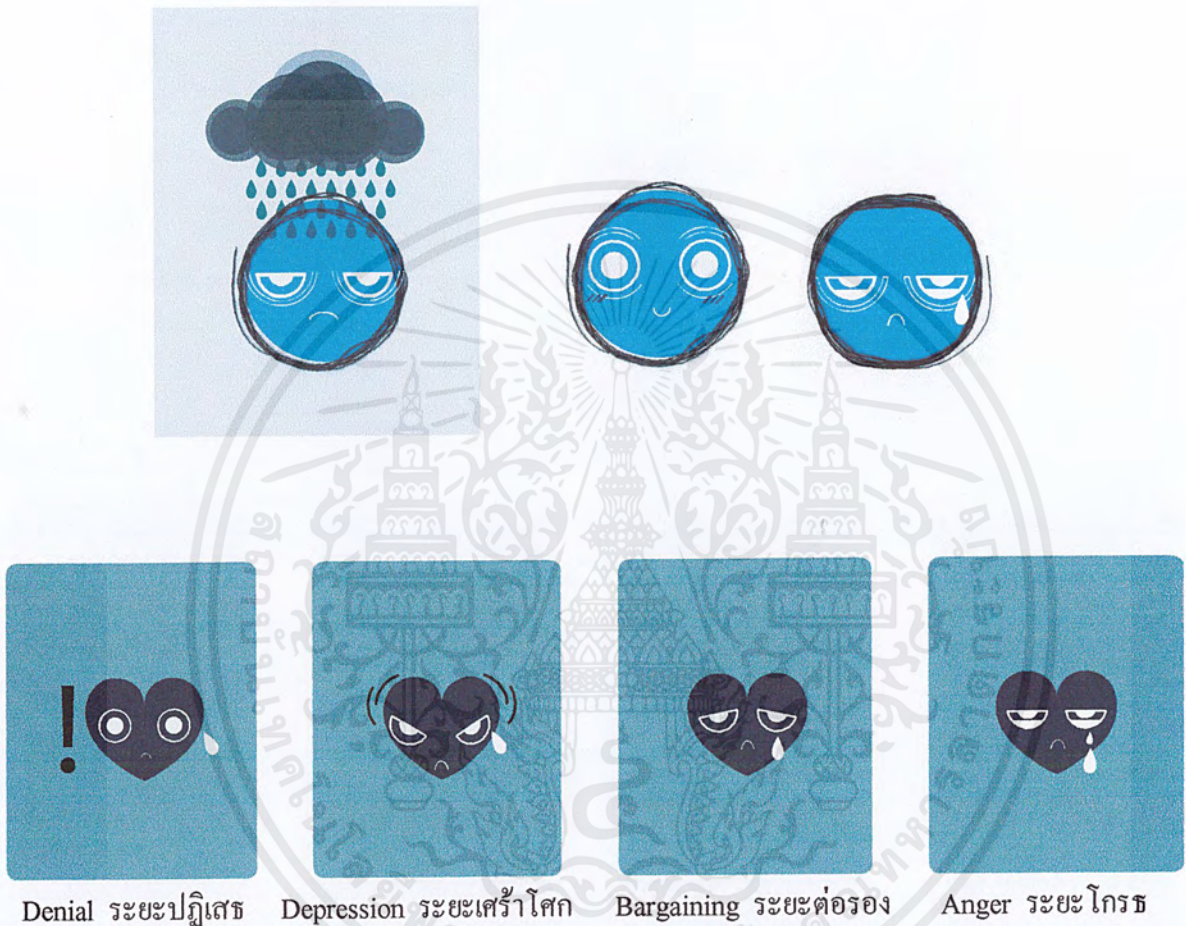


ภาพที่ 5.35 แบบร่าง Character ที่จะนำมาใช้เป็นตัวแทนแสดงอารมณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

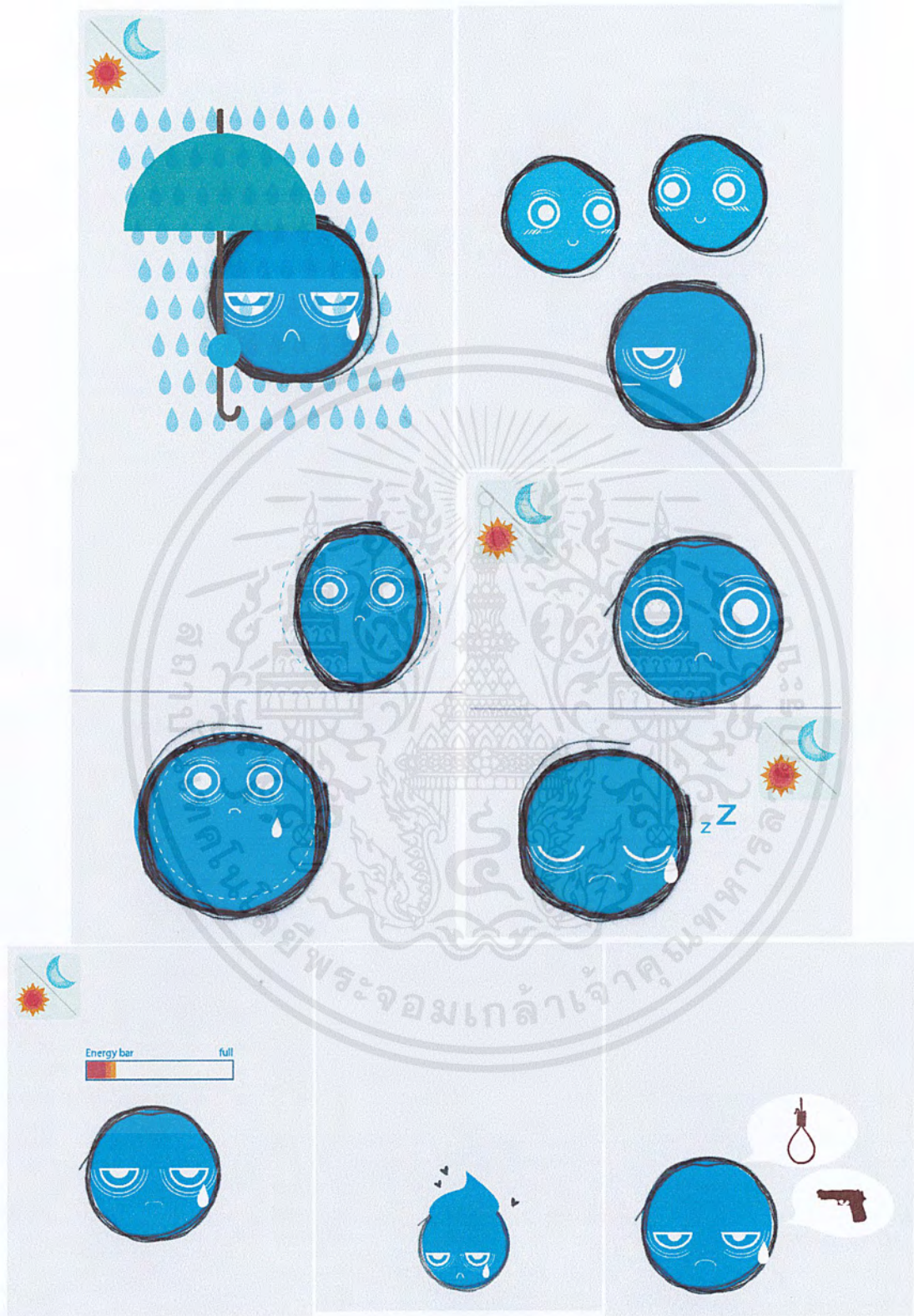
5.5 สรุปแบบร่าง

แบบร่างที่ 3 ที่นำไปใช้จริง



ภาพที่ 5.36 ภาพประกอบการปรับตัวต่อการสูญเสีย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.37 ภาพประกอบอาการต่างๆ ของโรคซิมเสร้า

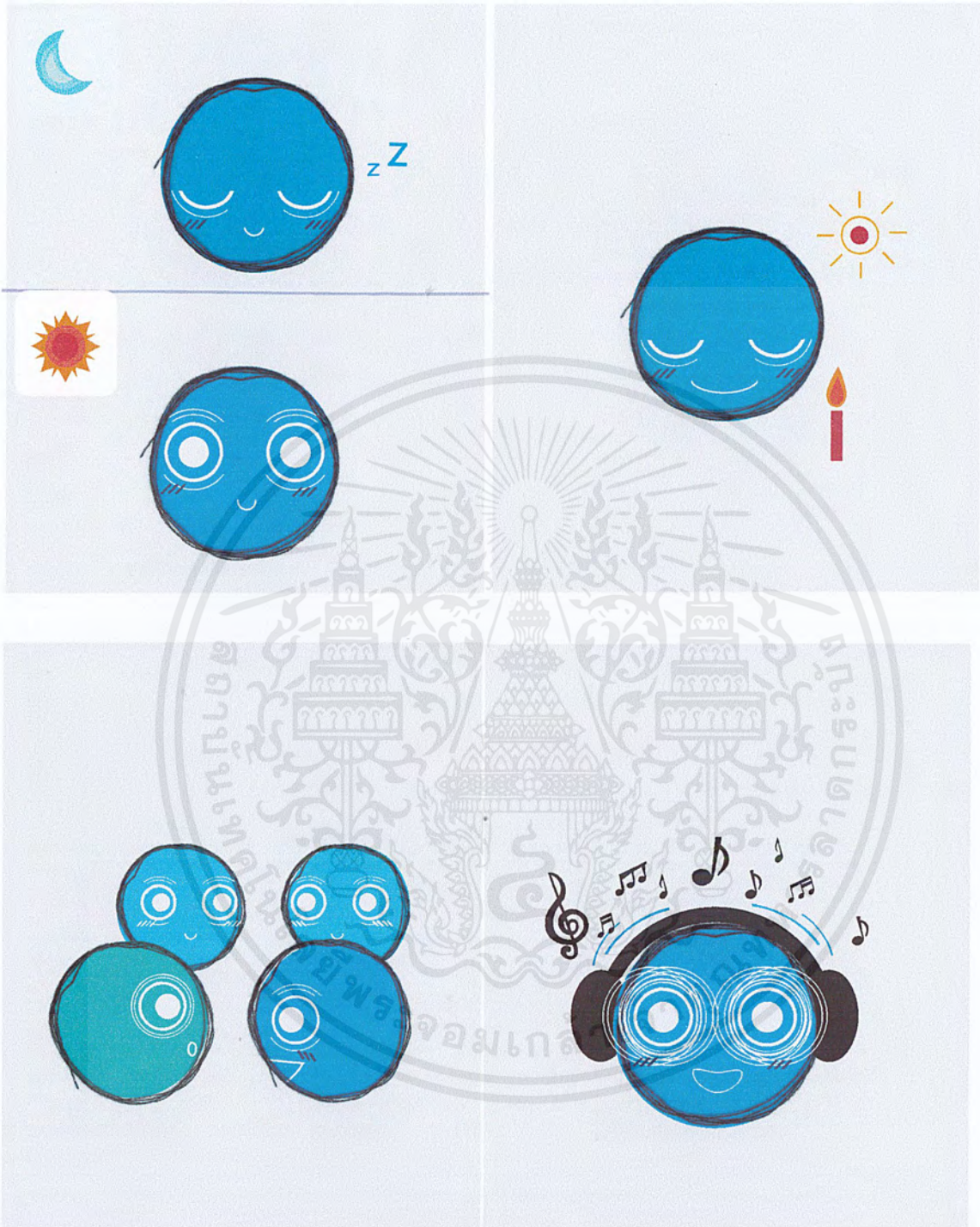
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



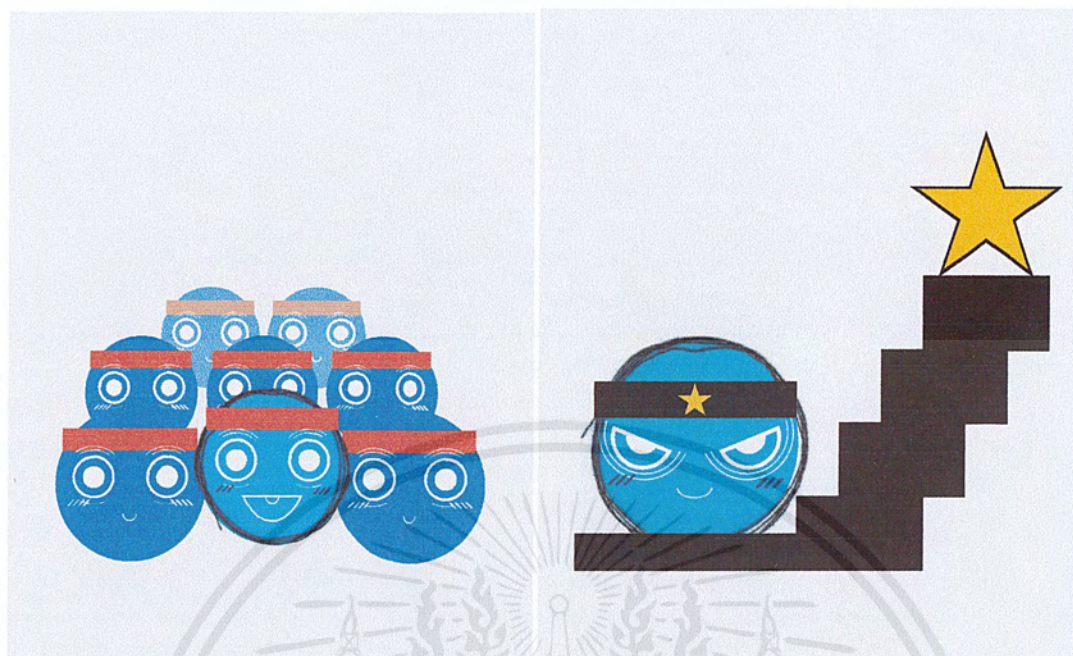
ภาพที่ 5.38 สัญลักษณ์แทนความหมายต่างๆ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.39 การดูแลตนเองเมื่อเกิดการสูญเสีย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6

ผลงานชิ้นสุดท้าย

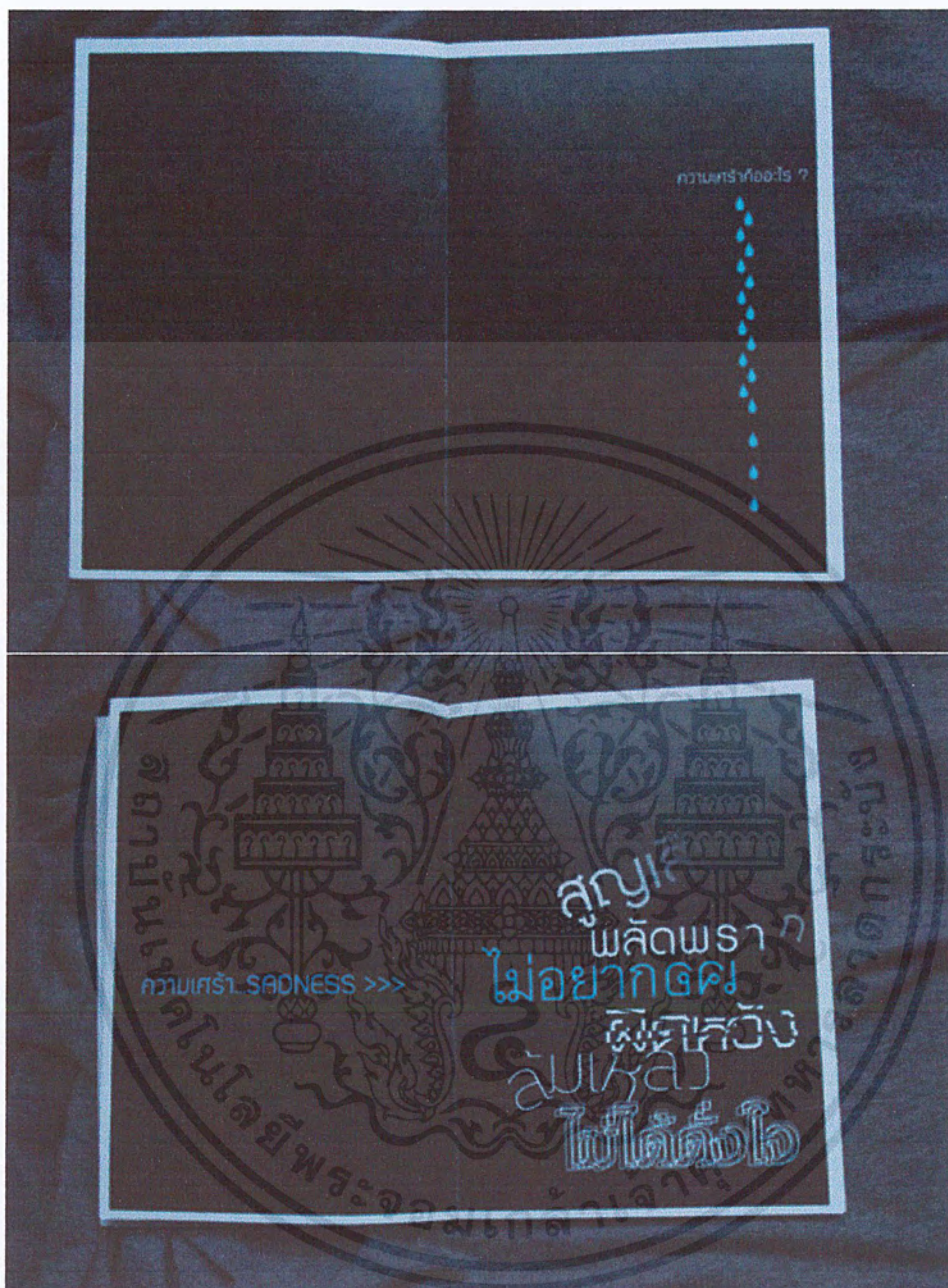
ภาพถ่ายผลงานสำเร็จ ที่พิมพ์และประกอบเป็นรูปเล่ม ของหนังสือ เศร้าสลด สดใส

ปกหน้าและปกหลังใช้รูปภาพเดียวกันที่สามารถเห็นเป็นสองอารมณ์ได้เมื่อมองกลับด้าน

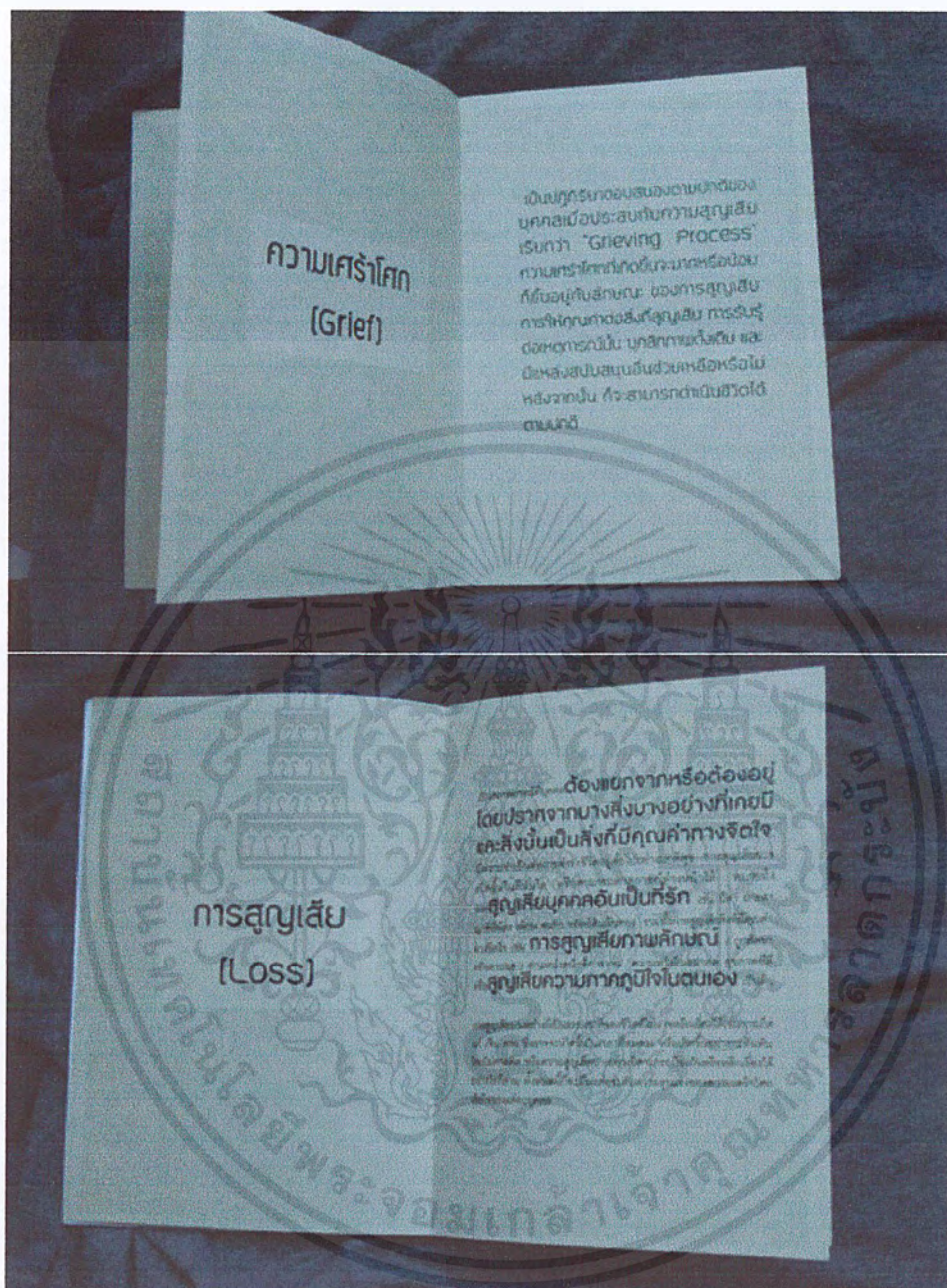


ภาพที่ 6.1 ปกหน้าและปกหลัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

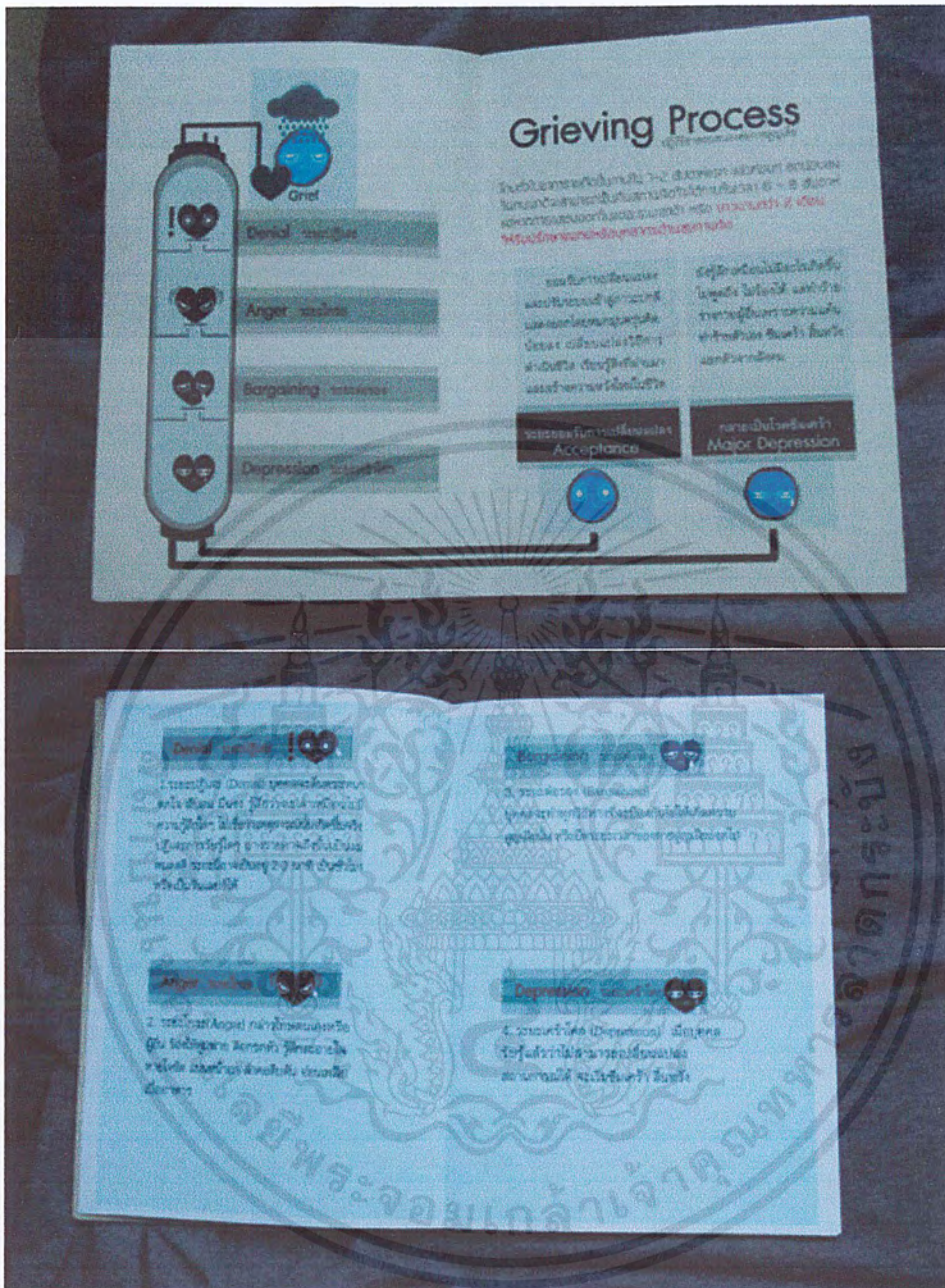


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



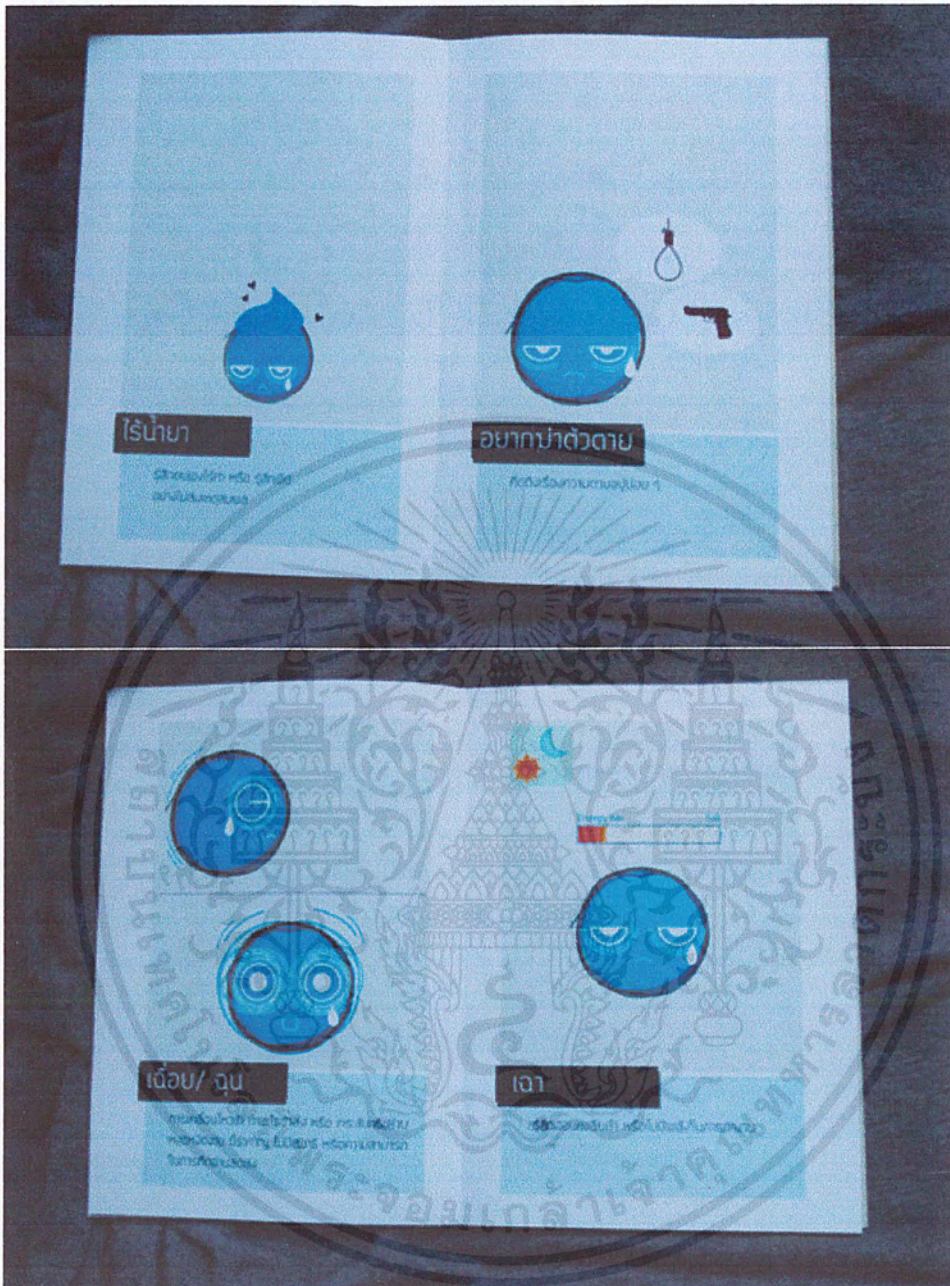
ภาพที่ 6.2 เนื้อหาเรื่องความเศร้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

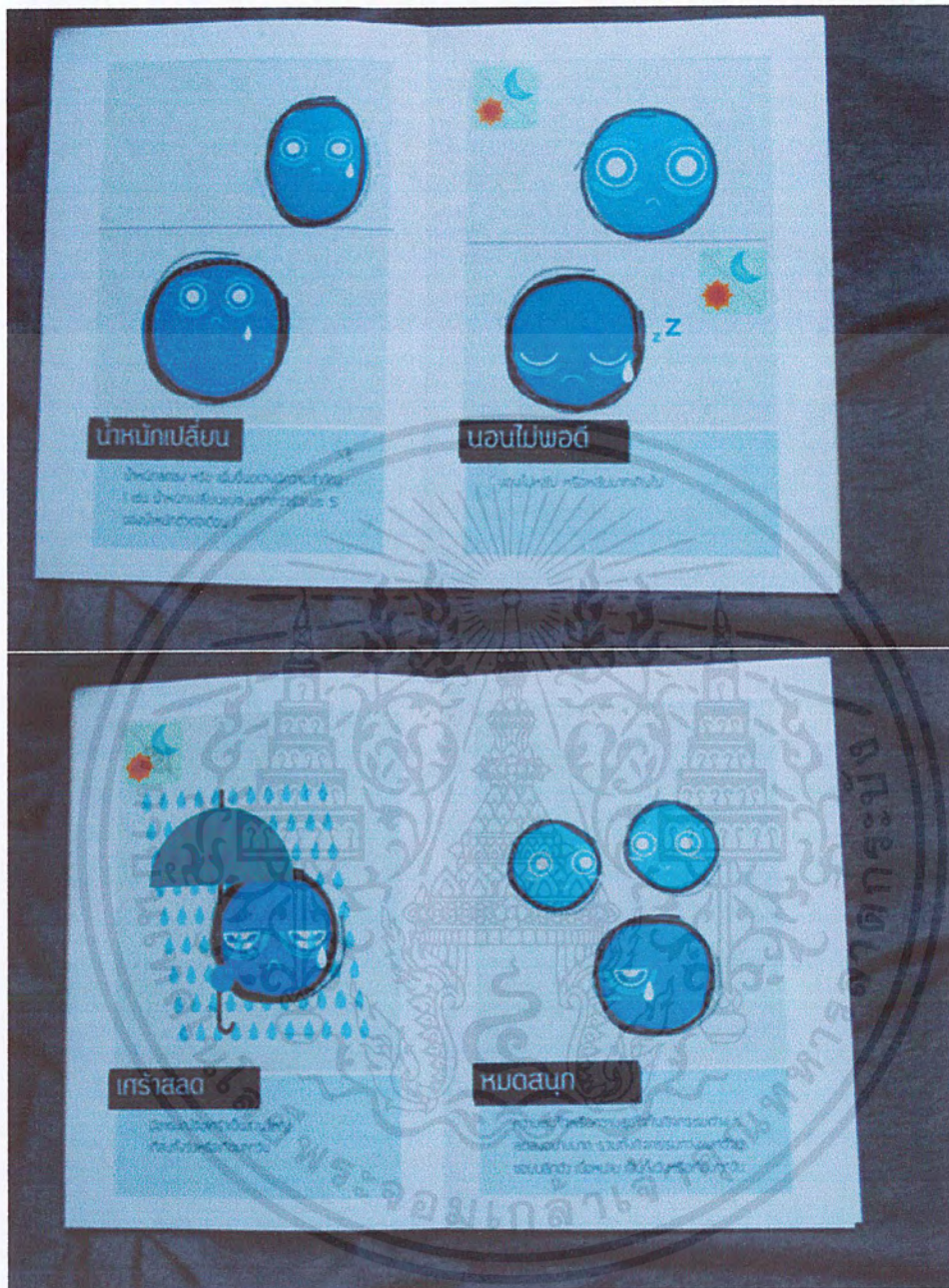


ภาพที่ 6.3 การปรับตัวต่อการสูญเสีย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

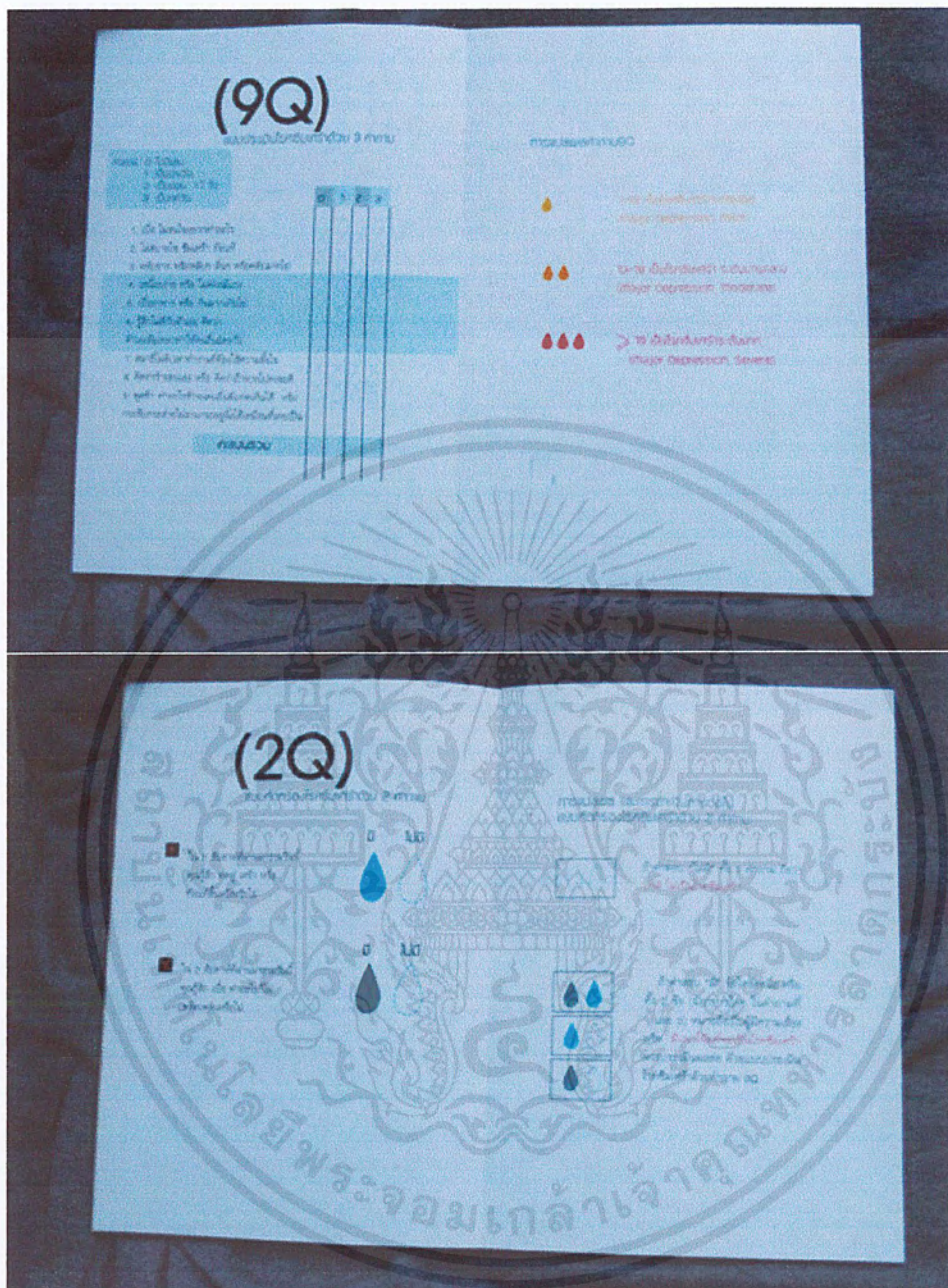


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



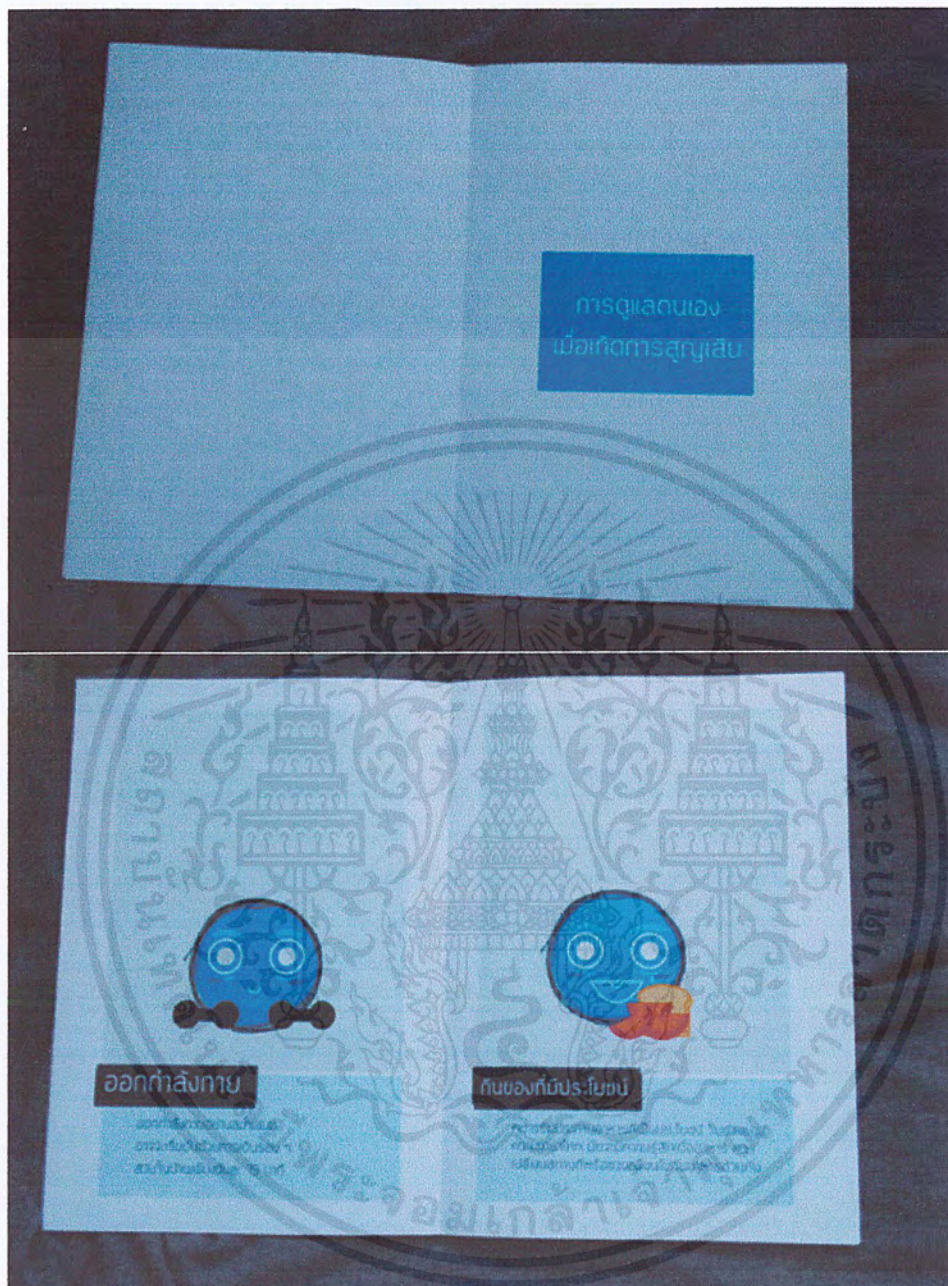
ภาพที่ 6.5 อาการต่างๆ ของโรคซิมเสร์้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

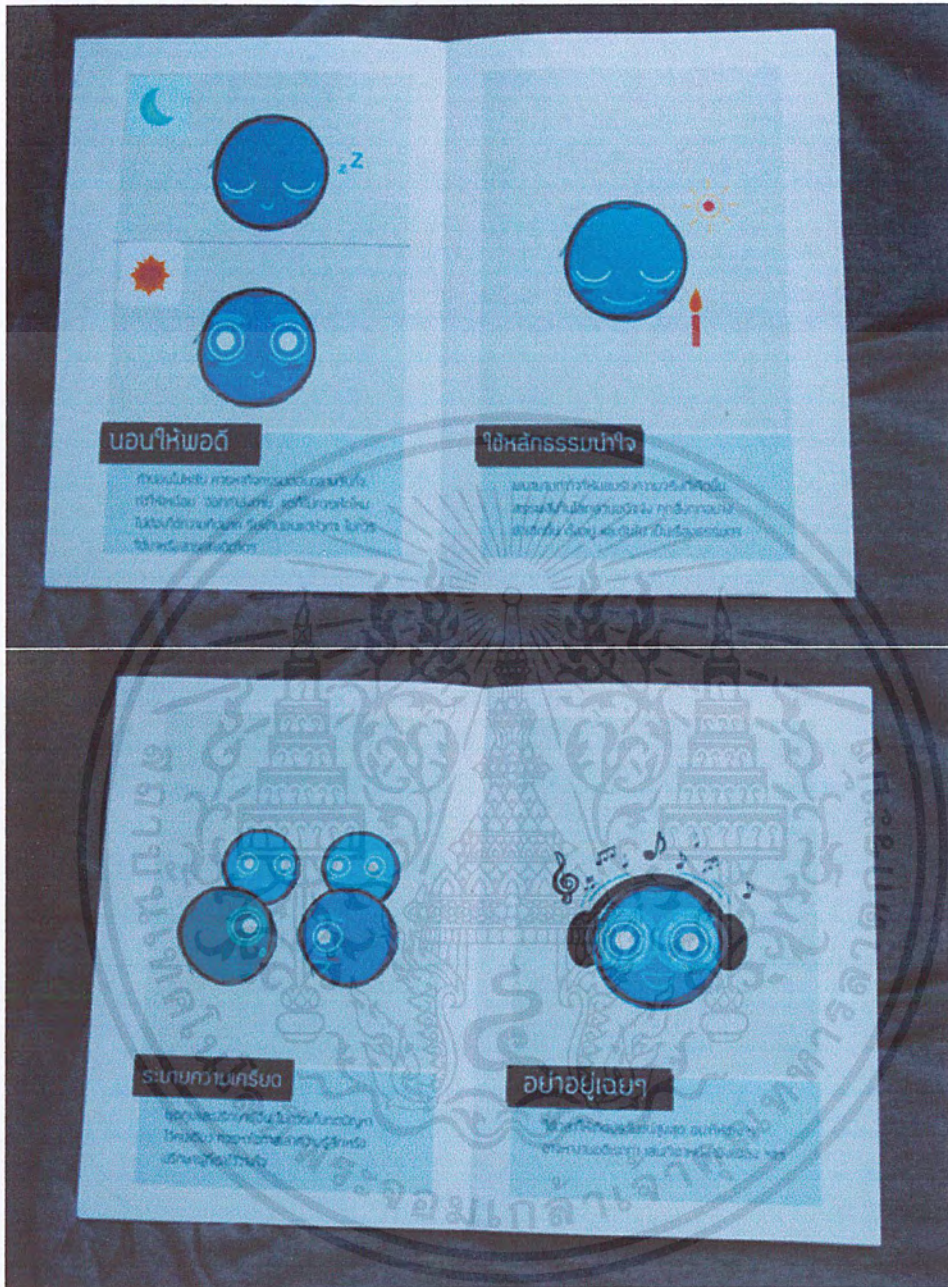


ภาพที่ 6.6 แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า

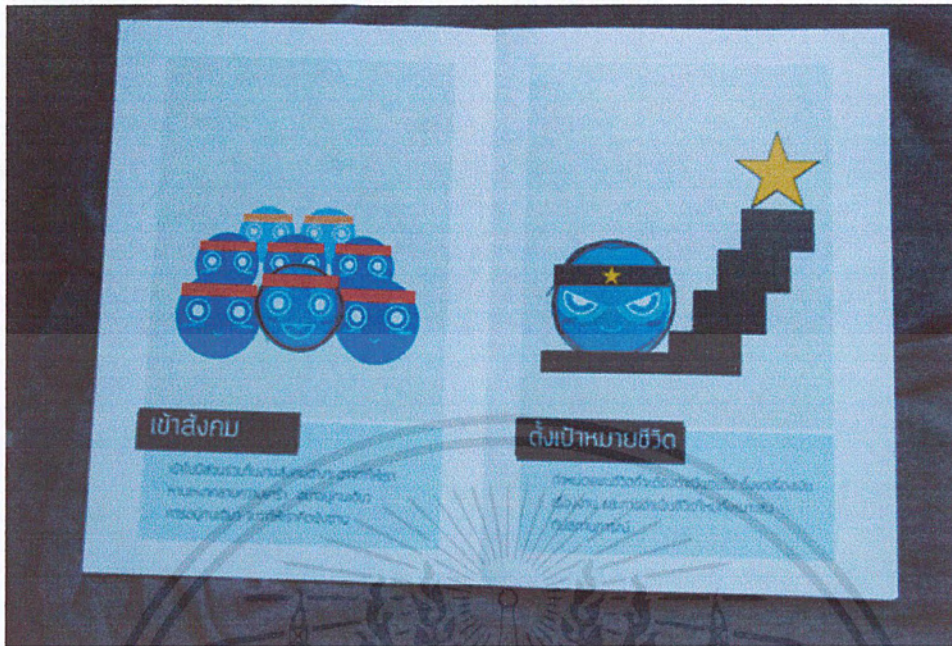
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.7 การดูแลตนเองเมื่อเกิดการสูญเสีย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

7.1 บทสรุป

หนังสือเชิงจิตวิทยาที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ โรคซึมเศร้าเล่มนี้ ได้ให้ความรู้และมีเนื้อหาครบตามแผนที่วางไว้พอสมควร มีการปรับปรุงและเปลี่ยนรูปแบบการนำเสนอข้อมูลมาตลอด จนได้รูปแบบที่สามารถทำให้เข้าถึงข้อมูลได้ง่าย และไม่สับสนเกินไป แต่ก็มีบางภาพที่ยังไม่น่าสนใจเท่าที่ควร โดยรวมของหนังสือเล่มนี้ถือว่ามีการพัฒนาขั้นตอนการออกแบบพอสมควร ภาพประกอบมีความน่าสนใจกว่าหนังสือเชิงวิชาการทั่วไป ได้นำการออกแบบภาพประกอบมาใช้เพื่อให้เข้าใจในข้อมูลเนื้อหามากขึ้น มีการเลือกใช้ Typography ที่เข้ากับข้อมูล เพื่อให้เกิดความน่าสนใจและใช้สีที่เหมาะสมกับเรื่องราวในแต่ละหน้า ถึงแม้จะไม่บรรลุนเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ แต่ก็บรรลุวัตถุประสงค์ในระดับหนึ่ง

7.2 ปัญหาและข้อจำกัดทางการศึกษา

7.2.1 ปัญหาข้อมูลเยอะเกินไป กระจุกกระจายและมาจากหลายๆแหล่ง จึงต้องมีการวิเคราะห์และจัดข้อมูลใหม่ให้น่าสนใจ จับแค่ประเด็นหลังสำคัญ และมีความเชื่อมโยงต่อกันเพื่อให้เป็นขั้นตอนที่ชัดเจนถึงสาเหตุส่วนใหญ่ต่อการเป็น โรคซึมเศร้า

7.2.2 ปัญหาเรื่องภาพสัญลักษณ์ที่เป็นเพียง icon ไม่สามารถอธิบายข้อมูลจำนวนมากได้อย่างที่คาดไว้ จึงต้องเปลี่ยน style เป็นภาพประกอบที่ทำให้เห็นอารมณ์ต่างๆ ชัดขึ้น และต้องใส่คำอธิบายกำกับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7.3 ข้อเสนอแนะ

7.3.1 การค้นคว้าข้อมูล ควรกำหนดขอบเขตความต้องการที่แน่ชัดเป็นอันดับแรกก่อน และรีบลงมือหาให้ได้ครบถ้วนเวลา และควรเผื่อเวลาไว้เพื่อการปรับเปลี่ยนข้อมูลตามความเหมาะสม เพื่อไม่ให้เสียเวลากับการหาข้อมูลมากเกินไปจนเบียดเวลาในขั้นตอนการออกแบบ

7.3.2 การวางตารางการทำงาน ควรทำให้ได้เร็วกว่าเป้าหมายที่กำหนดเพื่อตรวจสอบผลงานโดยรวม และมีเวลาแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด เพราะมันสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาซึ่งเราไม่อาจควบคุมได้

7.3.3 การใช้ภาพประกอบ ควรศึกษาและออกแบบทดลองให้หลากหลายสไตล์ เพื่อให้สามารถเลือกวิธีการนำเสนอที่เหมาะสมที่สุดกับผลงานของเราได้

7.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

7.4.1 สามารถวางแผนตารางงานอย่างเป็นระบบได้ มีการฝึกวินัย และทำงานได้ในสภาวะที่กดดันต่อเวลาได้

7.4.2 ฝึกการใช้เหตุผลกับงานออกแบบมากขึ้น ในการเลือกสไตล์ที่เหมาะสม ตลอดจนการวางข้อมูลที่เชื่อมโยงและไม่สับสนในการอ่าน

7.4.3 ได้ทดลองทำงานหลายแบบ ค้นพบเทคนิคใหม่ๆ ในการสร้างผลงาน แม้จะไม่ได้ใช้ในตัวตนจริงแต่ก็เป็นแรงบันดาลใจให้ทำสิ่งอื่นต่อไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

Sandra Salmans. ณรงค์ สุภัทรพันธุ์ แปล. โรคอารมณ์ซึมเศร้า : คำถามที่คุณมี คำตอบที่คุณต้องการ = Depression : questions you have - answers you need. กรุงเทพฯ : หน้าต่างสู่โลกกว้าง, 2548.

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยคำถาม 2Q. [ออนไลน์].

เข้าถึงได้จาก : <http://www.mhc10.net/images/2Q.pdf>

สืบค้น 19 มกราคม 2554.

จำนวนการฆ่าตัวตายสำเร็จและอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จต่อประชากรแสนคน. [ออนไลน์].

เข้าถึงได้จาก : <http://www.dmh.go.th/plan/suicide/suicide50.pdf>

สืบค้น 27 พฤศจิกายน 2553.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

