

TK Café : เพราะบทเรียนชีวิต คือหนังสือเล่มสำคัญ

**หัวข้อที่ 27 : สวัสดิ์โรคมิมเศร้า**

TK Café ล่วงหน้าที่ <http://bit.ly/2BbliFg>



**การเผชิญหน้าครั้งแรกกับโรคมิมเศร้า**

อาสาสมัคร : สายป่าน - พชรมน ปานช้าง

วัน : อาทิตย์ที่ 28 มกราคม 2561

เวลา : 14.00 – 14.45 น.

แชร์เรื่อง

1. เรียกร้องความสนใจ ความเศร้า หรือโรคมิมเศร้า เราเผชิญอยู่กับอะไร
2. ความรู้สึกที่ดำดิ่ง ... บาดแผลจากร่างกายที่เจ็บไปถึงหัวใจ
3. สารพันวิธีรับมือเมื่อความจริงไม่ได้เป็นอย่างที่คิด
4. ต้องอยู่ให้ได้กับคนที่เรารัก (เข้าใจเค้า .. แล้วเค้าจะเข้าใจเรา)
5. ฟ้าหลังฝน และหนทางเดินต่อไป

**#เรื่องเล่าของคนบ้าแต่โรงพยาบาลเรียกคนไข้**

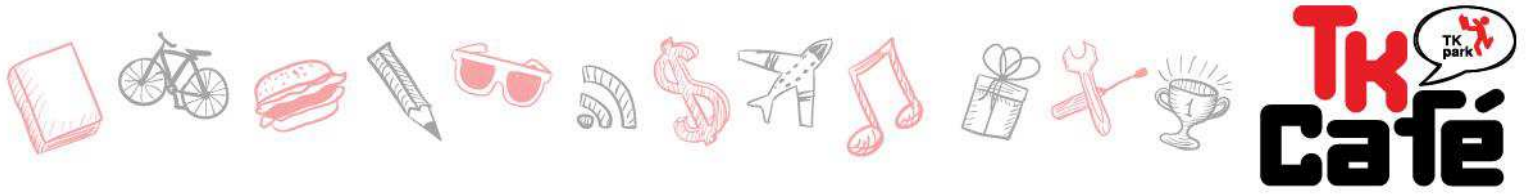
อาสาสมัคร : ตุลย์ - ธนพล จตุทิพยคันธา

วัน : อาทิตย์ 28 มกราคม 2561

เวลา : 14.00 – 14.45 น.

แชร์เรื่อง

1. จุดเริ่มต้นของการเป็น "ผู้ป่วยโรคมิมเศร้า" โดยที่เราไม่รู้ตัว
2. การเป็นตัวของตัวเอง ทำตามความรู้สึกของตัวเอง = ดิสต์ อาร์ต โลกส่วนตัวสูง (ในสายตาของผู้คนรอบข้าง)
3. การยอมรับความจริง และเข้าสู่กระบวนการรักษา รวมถึงการอยู่กับปัญหาให้ได้ เพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุข



**โรคซึมเศร้า : ไม่เป็นไม่รู้ – รู้ดีกว่า จะได้ไม่เป็น**

**อาสาสมัคร :** ภภัทร - ณภัทร ชัชวาลโกศล

**วัน :** อาทิตย์ที่ 28 มกราคม 2561

**เวลา :** 14.00 – 14.45 น.

**แชร์เรื่อง :**

1. อาการโรคซึมเศร้า-สังเกตว่ายังไงถึงเข้าข่ายเสี่ยง
2. วิฤตชีวิต-มุมมอง-ต้นตอของโรค
3. “ช่วยฉันด้วย” หามือ “สี่สັນของชีวิต”
4. โรคนี้สอนอะไรเรา-การเรียนรู้จากโรค

