

สารบัญ



•าริมทบท	
•อยู่ดีๆก็เดินต่อOTUTไม้ทว	23

บทที่ 1

ห้แก้ทีโคนตัวเคร้าซิมโจมตีเข้าไว้แล้ว	27
ตัวเคร้าซิมคืออะไร	29
ความเสียหายที่เกิดจากตัวเคร้าซิม	30
ประวัติของตัวเคร้าซิม	32
เมื่อตัวเคร้าซิมสร้างความวุ่นวาย	36
ตัวเคร้าซิมชอบโจมตีคนประเภทไหน	40
คนที่โดนตัวเคร้าซิมโจมตีบ่อยๆก็คือ...	47
ตัวเคร้าซิมก็เคยยุ่งวุ่นวายกับคนดังเหมือนกัน!	50
จะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเคร้าซิมมาหาเราแล้ว	58

บทที่ 2

บนเส้นทางทาริชิฆะซาริทซา	63
เมื่อพูดถึงตัวเคร้าซิม บุคคลเหล่านี้เข้าใจมันมากที่สุด	65
หน่วยงานที่ให้การรักษา	68
วิธีรักษาโรคซิมเคร้าทั่วไป	70
การรักษาโรคซิมเคร้าด้วยยา	76
พูดคุยกับตัวเอง	78

บทที่ 3

โรงเตี๊ยมสำหรับทาริทซา	89
ตัวเคร้าซิมหรือตัวหุดู	92
ตัวเคร้าซิม VS ตัวหุดู	100
เสี่ยงฉิบกับตัวเคร้าซิม โรคซิมเคร้าในวัยรุ่น	104
เหมยอึ้วกับตัวเคร้าซิม โรคซิมเคร้าในกลุ่มแม่บ้าน	112
จวินจวินกับตัวเคร้าซิม โรคซิมเคร้าในเด็ก	118

อาชีพกับตัวเคร้าซิม โรคซิมเคร้าในกลุ่มคนทำงาน	124
ปู่อาเสี่ยงกับตัวเคร้าซิม โรคซิมเคร้าในผู้สูงอายุ	130
อาการซิมเคร้ารูปแบบพิเศษ โรคซิมเคร้าหลังคลอด	136
อาการซิมเคร้ารูปแบบพิเศษ โรคซิมเคร้าในฤดูหนาว	139
โรคซิมเคร้าแบบเมเจอร์ดิเพรสชัน และโรคซิมเคร้าแบบดิสทีเมีย	141

บทที่ 4

สถานีโรคทางจิตเวช	145
-------------------	-----

โรคไบโพลาร์	148
ความผิดปกติทางจิตที่คนทั่วไปแยกไม่ออก	151

บทที่ 5

กุบเงาที่อยู่ด้านข้างทางเดินชีวิต	157
-----------------------------------	-----

ตัวเคร้าซิมกับความตาย	160
ตัวเคร้าซิมกับการฆ่าตัวตาย	162
เมื่อรู้สึกอยากฆ่าตัวตายเพราะโรคซิมเคร้าควรทำอย่างไร	164
ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคซิมเคร้าและการฆ่าตัวตาย	168

บทที่ 6

ปราชทางสุดท้าย	171
----------------	-----

เรารักษาโรคซิมเคร้าได้จริงหรือไม่	173
สิ่งที่ควรทำเพื่อป้องกันไม่ให้ตัวเคร้าซิมเข้ามาวุ่นวายอีกครั้ง	175
อาหารที่ช่วยป้องกันไม่ให้ตัวเคร้าซิมเข้ามาวุ่นวายอีกครั้ง	180
ถ้าอยากกำจัดตัวเคร้าซิม ห้ามกินสิ่งเหล่านี้	183
ตัวเคร้าซิมที่ทำให้ชีวิตยุ่งเหยิง ช่วยสอนอะไรฉันบ้าง	185

บทสรุป

เราจะก้าวข้ามมันไปด้วยกัน	187
---------------------------	-----

ทำลายความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคซิมเคร้า	189
พวกเราควรปฏิบัติต่อคนที่เสี่ยงตัวเคร้าซิมอย่างไร	192
ถ้าเพื่อนหรือคนในบ้านเลี้ยงตัวเคร้าซิม เราควรทำอย่างไร	196
คนที่โดนตัวเคร้าซิมโจมตีควรปฏิบัติตัวกับคนรอบข้างอย่างไร	197