

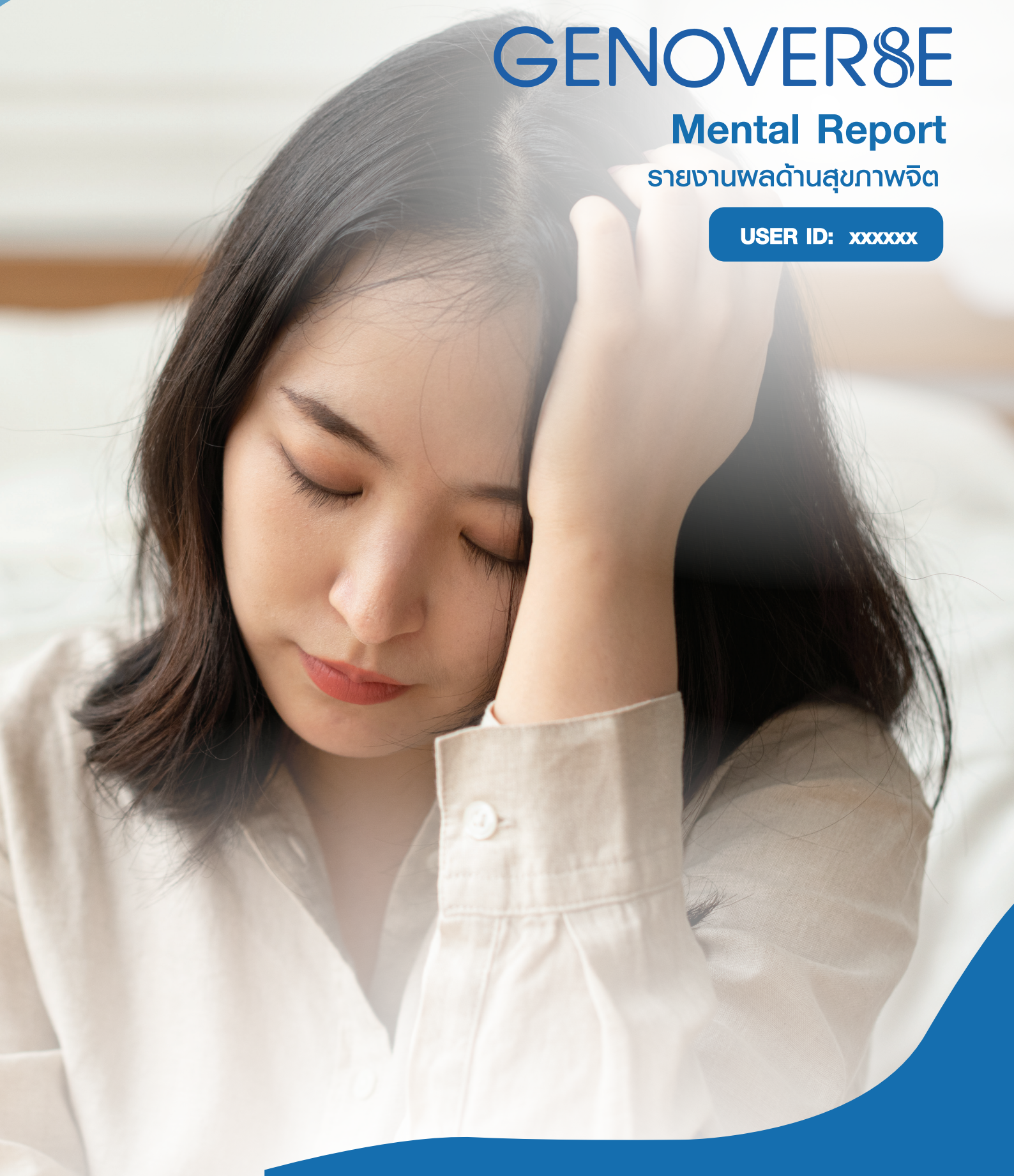
SAMPLE

# GENOVERSE

## Mental Report

รายงานผลด้านสุขภาพจิต

USER ID: xxxxxx







# GENE SCREENING FOR MENTAL HEALTH

โปรแกรมตรวจวิเคราะห์รหัสพันธุกรรมที่สำคัญทั้งหมด  
ในร่างกายที่ส่งผลต่อสุขภาพทางจิตแบบคุณภาพสูง

## SUMMARY CONTENTS

เพื่อให้คุณรู้และเข้าใจในตัวตนของคุณเอง และออกแบบการใช้ชีวิตให้มีความสุข ตรงกับไลฟ์สไตล์ของตัวเองได้ทุกวัน ใช้เวลาจัดทำรายงานผลประมาณ 8 สัปดาห์ และส่งรายงานเป็นไฟล์ PDF ส่งทางอีเมล

- ความยืดหยุ่นในการรับมือเพื่อหายจากความเครียด
- ความวิตกกังวล
- ความโกรธ
- ทัศนคติการมองโลกในเชิงบวก
- ภาวะซึมเศร้า
- อารมณ์แปรปรวนตามฤดูกาล
- การเห็นคุณค่าในตัวเอง
- ความเห็นอกเห็นใจ
- ความสุข
- การปฏิเสธทางสังคม
- ภาวะหมดไฟ
- บุคลิกไวต่อความรู้สึก
- ความเหงา
- ความพิถีพิถัน
- พฤติกรรมการวางเดิมพัน
- พฤติกรรมการเก็บสะสมของ
- พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง

# สิ่งที่ควรรู้ก่อนการอ่านรายงานผล

## 1. รายงานผลฉบับนี้ไม่สามารถบอกได้ว่าคุณมีสุขภาพดีหรือไม่

รายงานผลฉบับนี้ออกเพียงลักษณะพันธุกรรมของคุณในยีนต่าง ๆ และข้อสันนิษฐานจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเท่านั้น

## 2. คำแนะนำของเราไม่สามารถแทนที่คำแนะนำจากแพทย์หรือนักโภชนาการได้

คำแนะนำของเราประเมินมาจากผลพันธุกรรมอย่างเดียวนั้น จึงไม่สามารถทดแทนคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ที่ใช้ข้อมูลปัจจุบันในการให้คำแนะนำได้

## 3. ผลพันธุกรรมไม่สามารถแทนที่ผลตรวจเลือดในปัจจุบันได้

ตัวอย่างเช่น เราอาจจะสันนิษฐานว่าในร่างกายคุณจะมีปริมาณวิตามินดีต่ำเนื่องจากพันธุกรรม แต่ต่อมากคุณไปตรวจเลือดเพื่อวัดระดับวิตามินดีแล้วพบว่าผลตรวจเลือดปกติ ขอให้คุณเชื่อในผลตรวจเลือดนั้นเนื่องจากมันคือค่าในปัจจุบันของคุณ

## 4. เราวิเคราะห์พันธุกรรมเพียงตำแหน่งที่มีงานวิจัยรองรับเท่านั้น

ดังนั้นมีความเป็นไปได้ที่พันธุกรรมซึ่งยังไม่ได้รับการวิเคราะห์นั้น อาจส่งผลกระทบต่อพื้นฐานสุขภาพของคุณ

## 5. ผลพันธุกรรมไม่เปลี่ยนแปลง แต่การแปลผลสามารถเปลี่ยนได้ตามงานวิจัยที่เพิ่มมากขึ้น

ในอนาคตอาจจะมีงานวิจัยที่สามารถเปลี่ยนข้อสันนิษฐานเดิม ซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกว่าการแปลผลเปลี่ยนไป

## 6. งานวิจัยส่วนใหญ่มาจากชนชาติอื่นที่ไม่ใช่คนไทย

เนื่องจากงานวิจัยด้านสุขภาพจากข้อมูลพันธุกรรมในประเทศไทยยังมีจำกัด ในอนาคตการแปลผลอาจจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อข้อมูลพันธุกรรมด้านสุขภาพของคนไทยมีมากขึ้น

## 7. พันธุกรรมเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น ยังมีปัจจัยอีกมากที่คุณสามารถควบคุมเพื่อดูแลสุขภาพ

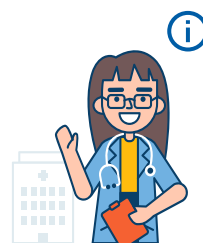
หากคุณรู้สึกว่าผลตรวจพันธุกรรมของคุณทำให้คุณรู้สึกแย่ อย่าเพิ่งท้อใจ! เนื่องจากปัจจัยภายนอก เช่น อาหารที่คุณเลือกรับประทานย่อมมีผลต่อสุขภาพของคุณมากกว่าผลพันธุกรรมที่ตรวจ

### ความหมายของแถบสีในรายงานผลฉบับนี้

คุณมีแนวโน้มที่ควรพึงระวัง

คุณมีแนวโน้มระดับค่าเฉลี่ยทั่วไปหรือปกติ

คุณมีแนวโน้มที่ยอดเยี่ยม





## แนวโน้มที่ควรพึงระวัง

### คุณมีผลลัพธ์ที่ควรพึงระวังในด้าน



#### บุคลิกใจต่อความรู้สึก

คุณมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า  
ที่ละเอียดอ่อนมากและถูกครอบงำได้ง่าย



#### ภาวะหมดไฟ

คุณมีแนวโน้มสูงที่จะมีความเหนื่อยหน่าย  
ภายใต้ความเครียดจากการทำงาน



#### พฤติกรรมการวางเดิมพัน

คุณมีแนวโน้มที่จะทุ่มเต็มที่  
และชอบวางเดิมพันสูง



#### พฤติกรรมการเก็บสะสมของ

คุณมีแนวโน้มที่จะสะสมกักตุนและ  
รู้สึกยากลำบากในการทิ้งหรือแยกจากสิ่งของ



คุณมีแนวโน้มของ

บุคลิกใจต่อความรู้สึก ภาวะหมดไฟ

พฤติกรรมการเก็บสะสมของ และมีพฤติกรรมการวางเดิมพัน

ในระดับที่ไม่ค่อยดี ควรพยายามทำกิจกรรม เช่น ไปออกกำลังกาย ช้อปปิ้ง  
ดูหนัง กินข้าวกับเพื่อน หากิจกรรมเพื่อช่วยในการผ่อนคลาย  
รวมทั้งการมีสติและระมัดระวังการใช้ชีวิต

อย่างไรก็ตามสภาพจิตใจของเรา สามารถเปลี่ยนแปลงได้จาก  
ปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ นอกจากผลทางพันธุกรรม  
เป็นการดีที่สุดที่จะเช็คสถานะสุขภาพจิตของคุณและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ



# GENOVERSE



**Tel. 081-757-5058**



**genoverse.project@gmail.com**



**www.genoverse.in.th**