

โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า คือ โรคทางจิตเวชอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด โดยจะมีอาการต่าง ๆ ที่คอยสร้างผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมาก

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

1. ความผิดปกติของสมดุลสารเคมีในสมอง
2. พันธุกรรม
3. บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย ลักษณะนิสัยหรือบุคลิกภาพบางอย่างที่เป็นลักษณะทางลบของคนเราก็เป็นสาเหตุให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ เช่น ไม่มั่นใจในตนเอง วิตกกังวลง่าย นิสัยชอบตำหนิตนเองหรือผู้อื่น
4. เหตุการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น สอบตก เรียนไม่จบ ตกงาน ความเศร้าจากการสูญเสียคนรัก เปรี้ยวกับปัญหาความรุนแรงในครอบครัว การถูกคุกคามทางเพศ เกิดอุบัติเหตุ มีความพิการเกิดขึ้น
5. โรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ จะพบมากในกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ พาร์กินสัน อัลไซเมอร์ มะเร็ง เอสดี ภาวะติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ เป็นต้น
6. ผลข้างเคียงจากยารักษาโรคบางชนิด เช่น ยาพวกสเตียรอยด์ เป็นต้น

ลักษณะอาการของโรคซึมเศร้า

1. เบื่อหน่าย ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้
3. การนอนหลับมีความผิดปกติ เช่น หลับยาก นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ นอนหลับมากเกินไป เป็นต้น
4. เหนื่อยง่าย รู้สึกไม่ค่อยมีแรง
5. การกินผิดปกติ เช่น กินได้น้อยกว่าปกติ ไม่อยากอาหาร หรือกินได้มากกว่าปกติ
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว เป็นคนทำให้ครอบครัวผิดหวัง รู้สึกไม่มีค่า
7. สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร ต้องใช้ความตั้งใจมากกว่าเดิม
8. อารมณ์แปรปรวน พุดหรือทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกตเห็น หรือกระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่งเหมือนเคย
9. คิดทำร้ายตนเอง มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

การรักษา

1. รักษาด้วยยา แพทย์จะจ่ายยาต้านเศร้าเพื่อไปช่วยปรับสมดุลของสารเคมีในสมองให้กลับสู่ภาวะปกติหรือใกล้เคียงกับภาวะปกติ และทำให้อาการต่าง ๆ ของโรคที่เกิดขึ้นนั้นดีขึ้นด้วย
2. พุดคุยให้คำปรึกษา เพื่อปรับความคิดหรือบุคลิกภาพบางอย่าง และทำให้รับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้
3. ให้คำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อปรับพฤติกรรม

วิธีการปฏิบัติตัวกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

1. เข้าใจ และ อดทน
2. คอยพูดคุยและรับฟัง เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูดคุยเรื่องที่เขาไม่สบายใจ
3. ชวนไปทำกิจกรรมที่ผู้ป่วยชอบ และอย่าฝืนให้ผู้ป่วยทำในสิ่งที่ยังไม่พร้อม
4. คอยสังเกตอารมณ์และคำพูดของผู้ป่วย
5. อย่าเพิกเฉยหากได้ยินผู้ป่วยพูดถึงเรื่องการฆ่าตัวตาย ควรรีบแจ้งผู้ปกครอง แพทย์ นักบำบัดทันที

ตัวอย่างคำพูด / ประโยค ที่ไม่ควรพูดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

คำพูดแนะนำ

“ลองคิดแบบนี้ดูสิ”

“ลองออกกำลังกายดูสิ”

“หาอะไรทำสิจะได้ไม่คิดมาก”

ประโยคคำสั่ง

“ไม่ต้องร้องไห้”

“อย่าคิดมาก”

“พยายามอีก”

“เลิกคร่ำครวญได้แล้ว”

ประโยคคำถาม

“ร้องไห้ทำไม”

“ทำไมทำไม่ได้”

“ทำไมไม่มองข้ามมันไปล่ะ”

คำพูดเปรียบเทียบ

“คุณนั่นสิ เขายังทำได้เลย”

“ทุกคนมีปัญหากันทั้งนั้นแหละ บางคนหนักกว่าเธอก็”

อื่นๆ

“แค่นี้เอง”

“สู้ ๆ นะ”

“เดี๋ยวก็ดีเอง”

“ฉันเข้าใจว่าเธอรู้สึกยังไง”

“เธอก็มีความสุขสินี่นา”

“แยจังเลย”

“เสียใจด้วยนะ”

ข้อบ่งชี้หนึ่งที่เป็นตัวบอกความแตกต่างระหว่าง “**อารมณ์เศร้า**” กับ “**โรคซึมเศร้า**” นั้น คือระยะเวลาที่มีอาการ โดยคนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีอาการดังที่กล่าวไว้ข้างต้น 5 อาการหรือมากกว่า มีอาการเป็นอยู่นาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป และต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา แทบทุกวัน ไม่ใช่เป็นๆ หายๆ เป็นเพียงแฉับวันสองวัน หายไปแล้วกลับมาเป็นใหม่ ซึ่งในคนที่เป็นเพียงอารมณ์เศร้า ระยะเวลาที่มีอาการจะไม่นานนัก

ทั้งนี้ หากใครที่รู้สึกสงสัยว่าตนเองมีอะไรหลายอย่างที่เหมือนจะเป็นโรคซึมเศร้า เราสามารถประเมินตนเองเบื้องต้นได้ด้วย “แบบประเมินโรคซึมเศร้า (PHQ-9)” หรือ “แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)” ซึ่งสามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต

ข้อมูลอ้างอิง

มาโนช หล่อตระกูล. (ม.ป.ป.). *โรคซึมเศร้าโดยละเอียด*, [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1017> สืบค้น มีนาคม 2561.

รู้จักกับโรคซึมเศร้า โรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยมากที่สุด. (ม.ป.ป.). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.honestdocs.co/most-common-psychiatric-disorders> สืบค้น มีนาคม 2561.