

โรคซึมเศร้า

รู้จักกับ โรคซึมเศร้า โรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยมากที่สุด



โรคซึมเศร้า สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย จุดเริ่มต้นของโรคนี้มักมาจากมรสุมชีวิตและการสูญเสีย เมื่อดูจากภายนอกแล้ว อาการที่เห็นใกล้เคียงกับอาการเศร้าหรือเสียใจทั่วไป แต่

ผลกระทบนั้นรุนแรงกว่ามาก ซึ่งทั้งตัวผู้ป่วยเองหรือคนรอบข้างอาจไม่ทันสังเกตเห็นด้วยซ้ำ ทำให้โรคนีกลายเป็นอีกหนึ่งโรคร้ายที่พราดหลายต่อหลายชีวิตไปอย่างคาดไม่ถึง

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยมากที่สุด ซึ่งผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้นไม่ได้ถูกจัดประเภทว่าเป็นคนบ้าหรือคนไม่ดีแต่อย่างใด หากแต่เป็นผู้ป่วยที่มีอาการป่วยทางอารมณ์ที่ควรได้รับการรักษา เพราะหากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษาในเร็ววันอาจส่งผลเสียถึงชีวิตอย่างหนักได้ โดยอาจจะมีพฤติกรรมคิดสั้นฆ่าตัวตาย ดังนั้น สาเหตุของการเกิดโรค อาการและวิธีรักษานั้นจำเป็นยิ่งนักที่ทุกคนจะต้องให้ความสนใจตระหนัก

รู้ โดยคุณสามารถติดตามรายละเอียดดังกล่าวได้ดังต่อไปนี้

ทำความรู้จักโรคซึมเศร้าอย่างละเอียด

โรคซึมเศร้าคือ โรคทางจิตเวชประเภทหนึ่งที่ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและความคิด โดยอาการต่างๆ เหล่านี้จะคอยสร้างผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในประจำวันอย่างมาก เช่น รับประทานอาหารได้น้อยลง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ มีความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีความสุขกับชีวิต ในหัวสมองมักมีแต่ความวิตกกังวล ที่สำคัญผู้ป่วยไม่มีความสามารถในการประสานความคิดและความรู้สึกของตัวเองเพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างดีพอ



สำหรับโรคซึมเศร้านั้นถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยที่มีความสำคัญและน่าเป็นห่วงอย่างมาก โดยสังเกตได้จากสังคมในปัจจุบันนี้ที่มักมีข่าวเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตาย รวมทั้งปัญหาการทำร้ายร่างกายของตัวเองและคนรอบข้าง ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ก็นับเป็นเรื่องที่น่าสลดใจไม่น้อยทีเดียว เพราะฉะนั้น ต้นตอสาเหตุจากการที่ผู้ป่วยประสบปัญหาชีวิต ปัญหาครอบครัว การงาน การเงินหรือพบเจอความล้มเหลวสูญเสียในชีวิตอย่างรุนแรง

ทุกปัญหานั้นล้วนเป็นสาเหตุนำมาสู่การเกิดโรคซึมเศร้าได้หมดทั้งสิ้น

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดปกติของสารเคมีที่อยู่ในสมองที่มีชื่อว่า เซโรโทนิน (Serotonin) เมื่อสารเคมีดังกล่าวมีปริมาณน้อยลงจากเดิมก็ทำให้ผู้ป่วยมีอาการป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และทางความคิด ซึ่งโดยรวมจะสังเกตเห็นได้ว่าผู้ป่วยจะมีความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย เหงา ไม่มีชีวิตชีวา ไม่สนุกสนานกับชีวิตประจำวัน นอนไม่หลับ มักสะดุ้งตื่นในกลางดึก ฝันร้ายบ่อย เหล่านี้ยังเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำงานที่ลดลง

สำหรับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการซึมเศร้านั้นมาจากหลากหลายปัจจัยด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นในด้านของกรรมพันธุ์ ด้านพัฒนาการของจิตใจ รวมทั้งด้านสิ่งแวดล้อมที่ต้องเผชิญ ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยประสบกับความเครียดที่แสนหนัก เจอมรสุมชีวิตที่ไม่ทันได้ตั้งตัว เกิดอาการเจ็บป่วยเรื้อรังจนทำให้หมดกำลังใจ ตกงาน มีปัญหาเรื่องการเงินที่หาทางออกไม่ได้ มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด รวมทั้งพบเจอกับความสูญเสียในชีวิตที่ทำให้เสียใจเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียพ่อแม่ในขณะที่ยังอยู่ในช่วงของวัยเด็ก สูญเสียคนรัก สูญเสียครอบครัว และยังรวมถึงปัจจัยทางชีวภาพ เช่น เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับสารเคมีในสมอง

บางชนิด ก็สามารถส่งผลทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้เช่นเดียวกัน

ชนิดของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าแบ่งออกเป็น 3 ชนิดด้วยกัน ซึ่งแต่ละชนิดมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไปดังนี้

1. **Major depression (โรคซึมเศร้าแบบรุนแรง)** โรคซึมเศร้าชนิดนี้จะรบกวนการทำงาน การรับประทานอาหาร การนอนหลับ การเรียน รวมทั้งอารมณ์สุนทรีย์ ซึ่งอาการของโรคซึมเศร้าชนิดนี้จะเกิดเป็นครั้งๆ แล้วหายไป แต่ทั้งนี้ก็สามารถเกิดได้บ่อยครั้ง
2. **Dysthymia (โรคซึมเศร้าเรื้อรัง)** เป็นโรคซึมเศร้าชนิดที่อยู่ในภาวะที่รุนแรง และสามารถเป็นแบบเรื้อรัง ทั้งนี้มันสามารถทำให้ผู้ป่วย

เกิดการสูญเสียความสามารถในการทำงานและความรู้สึกที่ดีได้

3. **Bipolar หรือ Manic-depressive illness (โรคซึมเศร้าอารมณ์ตก)** เป็นโรคซึมเศร้าชนิดที่ผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ซึ่งสำหรับบางคนอาจจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยส่วนมากจะค่อยเป็นค่อยไป เมื่อซึมเศราก็จะมีอาการมากบ้างน้อยบ้าง แต่เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นช่วงอารมณ์สนุก คึกคักเกินเหตุ จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการพูดมากกว่าที่เคยเป็น มีความกระฉับกระเฉงมากเกินไป มีพลังงานในร่างกายที่เหลือเฟือ ในช่วงอารมณ์สนุกคึกคักเกินเหตุ นั้น จะมีผลกระทบต่อความคิดและการตัดสินใจของผู้ป่วย รวมทั้งพฤติกรรมของผู้ป่วยอาจจะหลงผิด หากผู้ป่วยในภาวะนี้ไม่ได้รับการรักษาจะทำให้ผู้ป่วยกลายเป็นโรคจิต

ความแตกต่างของโรคซึมเศร้า และโรคเครียด

โรคซึมเศร้ากับโรคเครียด ดูเหมือนจะมีลักษณะอาการที่ใกล้เคียงกัน จนทำให้บางครั้งผู้ป่วยไม่สามารถแยกตัวเองออกมาได้ว่า อาการที่เกิดขึ้นมาจากความเครียด หรือโรคซึมเศร้ากันแน่ เราสามารถมีวิธีสังเกตความแตกต่างระหว่างทั้ง 2 โรคได้ด้วยอาการขั้นพื้นฐานดังนี้

อาการที่มาจากความเครียด (Stress)

ความเครียดหรือโรคเครียด โดยทั่วไปจะเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นในระยะสั้นๆ เท่านั้น หากเป็นความเครียดธรรมดาสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศทุกวัย ความเครียดจะไปส่งผลกระทบต่อทั้งในแง่ดีและแง่ลบ ขึ้นอยู่กับว่าเราสามารถ

ตั้งรับกับความเครียดได้มากน้อยแค่ไหน โดยพบว่าอาการทั่วไปของความเครียด คือ

1. ไม่สามารถทนต่อความรู้สึกได้
2. นอนหลับยาก หรือนอนไม่หลับ
3. กระสับกระส่าย กังวล และเหมือนจะประสาทเสีย
4. รู้สึกไม่มีแรง หดแรงแรง
5. รู้สึกว่าปัญหาที่เข้ามาในชีวิตยุ่งยาก มากเกินจนรับได้
6. มีปัญหาเรื่องสมาธิและความจำสั้น

อาการที่มาจากโรคซึมเศร้า (Depression)

แตกต่างจากความเครียด

อย่างไร? ความแตกต่างของโรคนี้กับความเครียดคือ จะเกิดขึ้นใน "ระยะยาว" การปล่อยผ่านโดยรู้สึกว่ามันเป็นแค่ความเครียด จะไม่ช่วยทำให้อาการดีขึ้น แต่จะยิ่งแย่ลงเรื่อยๆ ผู้ป่วยจึง

จำเป็นต้องได้รับการรักษา เนื่องจากสารเคมีในสมองผิดปกติ เพราะความเศร้าจะควบคุมความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา

ความเครียดไม่ใช่มาจากโรค

ซึมเศร้า ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ใดก็ตาม ก็จะสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้ ไม่นานก็จะกลับมาเป็นปกติ แต่โรคซึมเศร้าแม้จะพยายามตั้งใจตัวเองกลับมาอย่างไรก็ไม่สามารถทำให้รู้สึกดีขึ้น โรคซึมเศร้าจะมีอาการต่อเนื่อง ตั้งแต่เข้าจนเข้านอน ติดต่อกันมากกว่า 2 สัปดาห์ จึงควรได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี

อาการของโรคซึมเศร้า

หากคุณกำลังกังวลว่าตัวเองหรือคนรอบข้างกำลังเผชิญหน้ากับ **โรคซึมเศร้า** อยู่

หรือไม่ เบื้องต้นสามารถสังเกตได้จากอาการเศร้า เสียใจ และท้อแท้จนไม่อยากจะทำอะไร บางครั้งก็เป็นไปอย่างไม่ทราบสาเหตุ ถึงแม้มีเรื่องน่ายินดีก็กลับไม่รู้สึกมีความสุขเลย และนอกจากนี้ ผู้ที่เข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้ามักแสดงอาการเหล่านี้ออกมาพร้อมๆกันภายในระยะเวลา 2 อาทิตย์

1. รู้สึกหมดหวัง ไม่รู้ว่าจะทำอะไรต่อไป หรือจะทำไปเพื่ออะไร
2. ไม่มีความสุขกับสิ่งของหรือกิจกรรมที่ชอบ เช่น รู้สึกเบื่อหน่ายอาหารโปรด หรือการร่วมเพศ
3. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นเร็วมากอันเนื่องมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมือนเดิม
4. นอนไม่หลับมาเป็นระยะเวลานาน แต่ในผู้ป่วยบางรายก็นอนนานผิดปกติ

5. มีอาการเครียด หงุดหงิดง่ายขึ้น ไม่รู้สึกผ่อนคลาย
6. ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ทำได้เลย บางครั้งก็แสดงอาการหลงๆลืมๆ และใช้เวลานานในการตัดสินใจ
7. มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ช้าลง รวมถึงการพูด เพราะรู้สึกว่าร่างกายอ่อนแรง
8. รู้สึกอยากฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย บางครั้งผู้ที่มีอาการนี้ก็ไม่รู้ตัวเอง

อาการเหล่านี้คืออาการของโรคซึมเศร้า หากปล่อยไว้นานจะทำให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรังซึ่งมีอาการรุนแรงกว่านี้มาก ทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อรับการบำบัดสภาพร่างกายและจิตใจอย่างถูกต้องก่อนที่จะก่อให้เกิดความสูญเสีย



1. อาการของโรคซึมเศร้าชนิด Major depression

1.1 มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกซึมเศร้า มีความกังวลบ่อยๆ มีอารมณ์ที่หงุดหงิดฉุนเฉียว

โกรธง่าย อยู่ไม่สุขและมักรู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา

1.2 มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด

ผู้ป่วยจะรู้สึกสิ้นหวังต่อการใช้ชีวิต มักมองโลกในแง่ร้าย รู้สึกผิดหวังบ่อยๆ มักคิดว่าตัวเองไม่มีค่า มีความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง คิดถึงแต่ความตาย และพยายามทำร้ายตัวเองอยู่บ่อยครั้ง

1.3 มีการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้และการทำงาน

ผู้ป่วยจะไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อม ไม่สนใจเรื่องที่จะทำให้เกิดความสนุกสนานกับชีวิต ไม่สนใจงานอดิเรก เพิกเฉยต่อกิจกรรมที่น่าสนใจต่างๆ มีความรู้สึก

อ่อนเพลีย ไม่มีพลังงาน ทำงานได้ช้า
และมีคุณภาพต่ำลง ไม่มีสมาธิต่อสิ่งที่ทำ
การตัดสินใจแย่งลงและความจำเสื่อม

1.4 มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

ผู้ป่วยมีอาการนอนไม่หลับ มีพฤติกรรม
ตื่นนอนเร็ว ในผู้ป่วยบางรายจะหลับ
นานเกินไป เบื่ออาหารจึงส่งผลทำให้น้ำหนักลด ในขณะที่บางคนรับประทาน
อาหารมากเกินไปจึงทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น
เมื่อมีอาการป่วยมักรักษาด้วยยาธรรมดา
ไม่หาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง แน่น
ท้อง และปวดเรื้อรัง ที่สำคัญผู้ป่วยยังม
ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัวอย่างแย
ลงด้วย

2. อาการของโรคซึมเศร้าชนิด Dysthymia

ผู้ป่วยจะมีอาการซึมเศร้าต่อเนื่องเรื้อรัง
เป็นเวลาดิตต่อกันยาวนาน อาจถึงขั้น
สูญเสียหน้าที่การงาน การใช้ชีวิต รู้สึก
ไม่พึงพอใจในตนเอง ไม่มีความสุข
ตลอดเวลา มองโลกในแง่ร้าย แต่ผู้ป่วย
ยังคงใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ แต่มักไม่
ค่อยมีความสุขเมื่อมีสิ่งดีๆเข้ามาใน
ชีวิต เสมือนหนึ่งเป็นคนขาดชีวิตชีวา
ขาดวิญญาณซึ่งโรคซึมเศร้า
แบบ Dysthymia นี้มีสิทธิ์เปลี่ยนเป็น
โรคซึมเศร้าแบบรุนแรงได้ (Major
depression)

3. อาการของโรคซึมเศร้าชนิด Bipolar

สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการป่วยเป็นโรค
ซึมเศร้าชนิดนี้จะมีอาการร่าเริงเกินกว่า
เหตุ หงุดหงิดง่าย นอนน้อยลงจากเดิม
มักหลงผิดคิดว่าตัวเองเก่ง ตัวเองใหญ่ มี

พฤติกรรมพุดมาก ชอบคิดที่จะแข่งขัน มี
ความต้องการทางเพศสูง มีพลังงานมาก
ตัดสินใจในแต่ละครั้งไม่ดี และมี
พฤติกรรมหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไป
จากเดิมอย่างชัดเจน



วิธีป้องกันโรคซึมเศร้า

เมื่อสังเกตแล้วว่าตัวเองหรือคนใกล้ตัว
กำลังตกอยู่ในสภาวะซึมเศร้าทั่วไป หรือ

แม้กระทั่งหลังผลการวินิจฉัยของแพทย์
แล้วก็ตามว่าเป็นโรคซึมเศร้า คุณสมารถ
ดูแลตัวเองหรือผู้ป่วยควบคู่ไปกับการ
บำบัดได้ดังนี้

1. **หางานอดิเรกทำ** เช่น ทำอาหารหรือ
ต่อจิกซอร์ ผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรสนุกนัก
แต่กิจกรรมยามว่างเหล่านี้จะช่วย
สร้างสมาธิและทำให้สามารถจดจ่อได้
มากขึ้น
2. **ตั้งเป้าหมายเล็กๆ** ในชีวิตประจำวัน
ผู้ที่เป็โรคซึมเศร้านักรู้สึกว่าตัวเองไร้
ค่าและไม่มีความสามารถ การ
ตั้งเป้าหมายเล็กๆ จะสร้างกำลังใจ
ให้แก่ผู้ป่วย
3. **ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายทำ
ให้สารเอ็นโดรฟิน (endorphin) หลั่ง
ออกมา ซึ่งทำให้รู้สึกมีความสุข อีกทั้ง
ยังช่วยกระตุ้นสมองให้มีความตื่นตัว
มากขึ้นในระยะยาว ผู้ป่วยไม่
จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่น

กีฬาหนักๆ แค่เดินออกกำลังสัปดาห์
ละ 2-3 ครั้งก็เพียงพอ

4. **ทานอาหารที่มีประโยชน์** แม้จะรู้สึก
เบื่ออาหาร ผู้ป่วยควรพยายาม
รับประทานอาหารที่สด สะอาด และ
ทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ ร่างกายจึงจะ
รู้สึกสดชื่นและมีพลังงาน
5. **นอนพักผ่อนให้เพียงพอ** แม้การนอน
จะเป็นเรื่องที่ควบคุมยากมากใน
ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า แต่การพักผ่อนให้
เพียงพอ (6-8 ชั่วโมง) จะช่วยให้ลื
ความกังวลไปได้ชั่วขณะ และเมื่อตื่น
ขึ้นมาร่างกายและสมองก็จะมีควม
พร้อมสำหรับกิจกรรมของแต่ละวัน
มากขึ้น

แนวทางการรักษาโรคซึมเศร้าอย่าง ถูกต้อง



1. การรักษาโดยการช้ยา

สำหรับการรักษาโรคซึมเศร้าด้วยการใช้
ยานี้ จะมียาหลากหลายชนิดด้วยกันที่
เลือกใช้รักษา ไม่ว่าจะเป็นยาชนิดที่ทำ
ให้ง่วงและไม่ทำให้ง่วง สำหรับยาที่ใช้ใน
การแกโรคซึมเศร้านั้นจะไม่ทำให้เกิดการ
เสพติดแต่อย่างใด นั้นแสดงว่าผู้ป่วย
สามารถหยุดรับประทานยาได้เมื่ออาการ
เริ่มเข้าสู่ภาวะปกติ ในส่วนของยาแกโรค
ซึมเศร้านั้นไม่ได้ออกฤทธิ์เพียงเพื่อช่วย
ลดความกังวลเท่านั้น แต่มันจะทำให้

อารมณ์ของคุณหายจากอาการเศร้าได้จริงๆ ทั้งนี้ยาชนิดนี้จะออกฤทธิ์ค่อนข้างช้า ดังนั้นผู้ป่วยจึงต้องทานยาอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 2-3 สัปดาห์ จึงจะสามารถเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงหรือมีอาการที่แจ่มใสขึ้น และสำหรับการใช้ยานี้มันมักจะต้องใช้เวลานานถึง 4-6 สัปดาห์ยาจึงจะออกฤทธิ์และแสดงผลได้เต็มที่

2. การรักษาโดยการไม่ใช้ยา

สำหรับการรักษาโรคซึมเศร้าโดยไม่ใช้ยานั้นทำได้ด้วยการเปลี่ยนความคิดเพื่อพิชิตความเศร้า และรวมถึงเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น นั่นก็คือผู้ป่วยที่มีอารมณ์เศร้านั้นมักจะมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งก็เป็นวัฏจักรที่จะทำให้ภาวะซึมเศร้านั้นอยู่กับตัวผู้ป่วยนาน ดังนั้น

เมื่อผู้ป่วยเกิดอารมณ์เศร้าจึงควรบอกและค่อยๆ พูดกับผู้ป่วยให้หยุดเศร้าสักประเดี๋ยว แล้วให้ย้อนกลับไปคิดว่าเมื่อสักครู่เกิดอะไรขึ้น เมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้นแน่นอนว่าจะมีความคิดอะไรบางอย่างแว็บเข้ามาในสมอง จากนั้นให้ลองพิจารณาว่าความคิดนั้นถูกต้องแค่ไหน หากคิดว่าไม่ค่อยสมเหตุสมผลเท่าไรอารมณ์จะดีขึ้นทันที อย่างน้อยก็ทำให้ผู้ป่วยมองโลกในแง่ดีจนกว่าจะผลออกไปคิดในแง่ร้ายอีกครั้ง

ข้อควรปฏิบัติเมื่อป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

1. ไม่ควรตั้งเป้าหมายในการทำงานมากเกินไป และไม่ควรรับผิดชอบทุกอย่างจนเกินความสามารถของตัวเอง
2. ควรแยกแยะปัญหาใหญ่ๆ ให้เป็นส่วนย่อย แล้วค่อยๆ เรียบเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลังเพื่อลงมือแก้ไข

3. ห้ามบังคับตัวเองหรือตั้งเป้าหมายกับตัวเองสูงเกินไป เพราะนั่นจะยิ่งเป็นการเพิ่มความกดดันและเสี่ยงต่อความล้มเหลวในภายหลัง
4. หมั่นหากิจกรรมที่ชอบและทำให้ตัวเองรู้สึกดีมาทำบ่อยๆ เพื่อให้เกิดอารมณ์ที่เพลิดเพลินและทำให้มีชีวิตชีวาสดใส
5. ไม่ควรตำหนิตัวเอง เมื่อไม่สามารถทำอะไรบางอย่างให้สำเร็จได้ตามที่วางแผนไว้ ควรรู้จักให้อภัยตัวเอง และให้โอกาสตัวเองได้เริ่มต้นใหม่

โรคซึมเศร้า หากปล่อยไปโดยไม่ได้รับ

การรักษาอย่างใกล้ชิด นอกจากจะทำให้อาการยิ่งรุนแรงเพิ่มมากขึ้นแล้ว อาจส่งผลเสียต่อชีวิต ทรัพย์สิน และคนรอบข้างได้ เพราะโรคซึมเศร้านั้น เป็นโรคที่ผู้ป่วยไม่มีสติอยู่กับตัว ลงมือทำอะไรลงไปมักไม่ค่อยมีสติ ดังนั้นเพื่อไม่ให้เกิด

การสูญเสียใดๆ จึงควรให้ผู้ป่วยเข้ารับ
การรักษาตั้งแต่นั้นๆ จะเป็นการดีที่สุด

คำถามจากผู้ป่วยท่านอื่นเกี่ยวกับโรค ซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าสามารถรักษาหายสนิทมั้ยคะ

คำตอบ: ซึมเศร้าสามารถหายได้ค่ะ..แต่
ผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาและบำบัด
อย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดยา เฝ้าระวังเมื่อมี
อาการกำเริบ และต้องไปพบจิตแพทย์
ตามนัดทุกครั้ง - ตอบโดย ศิรินทิพย์
ผอมน้อย (นักจิตวิทยาคลินิก)

ดิฉันจะช่วยคุณแม่ที่เป็นโรคซึมเศร้าได้อย่างไร
เมื่อท่านคอยแต่ปฏิเสธความช่วยเหลือ

คำตอบ: คุณแม่ได้ทานยาต่อเนื่องมั้ยคะ
..โรคซึมเศร้าหากขาดยา/ทานยาไม่
สม่ำเสมอจะทำให้โรคกำเริบ จนทำให้

ผู้ป่วยมีความคิดอยากทำร้ายตัวเองได้นะ
คะ สิ่งแรกที่คุณควรทำคือ พาคุณแม่ไป
พบจิตแพทย์ ให้ท่านทานยาให้ครบตาม
หมอสั่ง หลังจากทานยาไปแล้วประมาณ
2อาทิตย์อาการจะค่อยๆดีขึ้น และควร
เฝ้าระวังความเสี่ยงที่คุณแม่อาจจะทำ
ร้ายตัวเอง/ฆ่าตัวตายได้ เช่น ไม่ควร
ปล่อยให้อยู่คนเดียว จัดเก็บของใช้ใน
บ้านที่อาจมีความเสี่ยงให้อยู่ในที่มืดซิด
เช่น เชือก ผ้า ยาล้างห้องน้ำ ของมีคม
อาวุธต่างๆ และไปพบแพทย์ตามนัดทุก
ครั้งค่ะ - ตอบโดย ศิรินทิพย์ ผอมน้อย
(นักจิตวิทยาคลินิก)

เป็นภาวะซึมเศร้านะคะ รักษามาได้ประมาณ 3
เดือนแล้วค่ะ ได้รับยา sertraline และ
clonazepam มาทานค่ะ แต่การนอนยังนอน
ได้ประมาณ4-5 ชั่วโมงเองค่ะ ปรึกษาหมอแล้ว

คุณหมอก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนตัวยาให้ค่ะ ควรทำ
อย่างไรคะ

คำตอบ: อาจต้องปรึกษาจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเรื่องการบำบัดผ่อนคลาย (relaxation therapy) และ/หรือการบำบัดโดยการประมวลความคิด (cognitive therapy)ร่วมด้วยกับการให้ยาค่ะ นอกจากนี้แล้ว ควรนอนให้เป็นเวลา ไม่ทานคาเฟอีน ออกกำลังกายเป็นประจำ อยู่ในห้องนอนที่มืดไม่มีเสียงรบกวนค่ะ - ตอบโดย นิชดา พงษ์ธัญญกรณ์ (พญ.)

อาการของโรคซึมเศร้าข้างต้นเริ่มแบบไหน

คำตอบ: วิธีสังเกตอาการของโรคซึมเศร้าค่ะ มีอาการต่อไปนี้อย่างน้อย 5 อย่าง หรือมากกว่า ติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์ 1). อารมณ์เศร้า

ตลอดทั้งวัน เด็กหรือวัยรุ่นน่าจะเป็น
อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย 2). หมด
ความสนใจ หรือความสุขในกิจกรรม
ต่างๆ 3). เบื่ออาหารและน้ำหนักลด 4).
นอนไม่หลับหรือนอนมากเกือบทั้งวัน 5).
ความคิดและการเคลื่อนไหวเชิงซ้ำหรือ
พลุ่พล่านกระวนกระวาย 6). เหนื่อย /
อ่อนเพลียง่ายหรือไม่มีแรง 7). รู้สึกไร้ค่า
หรือรู้สึกผิดมากผิดปกติ 8). ไม่มีสมาธิ
หรือมีความลังเลใจ 9). มีความคิดอยาก
ตาย คิดฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัว
ตาย หรืออาจใช้แบบประเมินภาวะ
ซึมเศร้าแบบ 2 คำถาม 1.ใน 2 สัปดาห์
ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่
เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่ 2.ใน 2
สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ ท่านรู้สึก
เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่ ถ้า
คำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่าปกติ

ไม่เป็นโรคซึมเศร้า ถ้าคำตอบ “มี” ข้อ
ใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ
ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง เป็นผู้
มีความเสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรค
ซึมเศร้า ให้แจ้งผลและแนะนำให้พบ
บุคลากรทางด้านสาธารณสุข หรือแพทย์
- ตอบโดย Danuchar Chaichuen
(พว.)

คำตอบ 2: อาการของโรคซึมเศร้าขั้น
แรกให้สังเกตอาการดูนะค่ะว่า ช่วง2
สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณมีอาการเหล่านี้มาก
แค่ไหน1. ตื่นเช้ามาารู้สึกเบื่อหน่าย
ซีเกียจไม่อยากจะทำอะไรเลย 2.รู้สึกไม่
สบายใจ ท้อแท้ หดหู่อยากร้องไห้ 3.
หลับยาก หลับมากผิดปกติ (ปกติจะหลับ
6-8 ชม/วัน)หรือหลับน้อยหลับๆตื่นๆ 4.
เหนื่อยง่ายไม่มีแรงเพลียๆ 5. เบื่อ

อาหารหรือทานได้เยอะเกินปกติ 6. รู้สึก
ไม่ดีกับตัวเองรู้สึกผิด โทษตัวเอง 7. ขาด
สมาธิเหม่อลอยดูทีวีไม่รู้เรื่องหาความ
ตั้งใจต่องานต่างๆที่ทำ 8.พุดซาลง ทำ
กิจกรรมต่างๆได้ซาลงหรือ
กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้ 9. มี
ความคิดอยากทำร้ายตัวเอง คิดว่าถ้า
ตายไปคงจะดีกว่ามีชีวิตอยู่ หากมีอาการ
เหล่านี้เกือบทุกวัน(มากกว่า7 วันขึ้นไป)
แนะนำให้พบจิตแพทย์นะค่ะเพื่อทำการ
ประเมินและวินิจฉัยอย่างแม่นยำและรับ
การรักษาได้อย่างถูกวิธี..ปล.ภาวะ
ซึมเศร้าเกิดจากการทำงานของสารสื่อ
นำประสาทไม่สมดุล การรักษาจะมียาให้
รับประทานเพื่อปรับสารสื่อประสาทให้
สมดุล และเมื่ออาการดีขึ้นอาจรักษา
ด้วยการทำจิตบำบัดคะ - ตอบโดย ศิริณ
ทิพย์ ผอมน้อย (นักจิตวิทยาคลินิก)

รู้สึกซึมเศร้าและปวดหัวหลังจากกินยาคุมไปได้
2อาทิตย์ค่ะ เกี่ยวกันมั้ยคะ แล้วจะเป็น
ผลข้างเคียงหรือเปล่า

คำตอบ: เกี่ยวกันได้ค่ะ เพราะสอง
อาการนี้เป็นผลข้างเคียงของการทานยา
คุม สำหรับผลข้างเคียงของเม็ดยา
คุมกำเนิดมีดังนี้ค่ะ คลื่นไส้ อาเจียน
น้ำหนักตัวเพิ่ม ปวดหัว เป็นฝ้า
เลือดออกกระปริบกระปรอย
ประจำเดือนผิดปกติ ความดัน
สูง ซึมเศร้า กังวล หรืออาจมีอาการอื่นๆ
แต่พบได้น้อยเช่น ปวดประจำเดือน ปวด
ขา เส้นเลือดอุดตัน อ่อนเพลีย ความรู้สึก
ทางเพศลดลงค่ะ - ตอบโดย นิชดา พงษ์
ธัญญกรณ์ (พญ.)

โรคซึมเศร้ารักษาให้หายขาดได้หรือไม่

คำตอบ: ซึมเศร้ารักษาได้ค่ะ แต่หากจะ
ให้หายขาดคงลำบากหน่อยนะคะ เพราะ
สาเหตุหลักของโรคซึมเศร้าคือ
สารเคมีในสมอง การรักษาด้วยการทาน
ยาเป็นวิธีการช่วยปรับสารเคมีในสมอง
ให้สมดุลค่ะ ฉะนั้นหากคุณหยุดทานยา
โอกาสที่โรคจะกำเริบซ้ำก็มีค่ะ ยังไง
แนะนำให้พบจิตแพทย์ตามนัดทุกครั้ง
และ ทานยาสม่ำเสมอนะคะ หากอาการ
คุณดีขึ้น 100% จิตแพทย์จะค่อยๆปรับ
ลดยาให้และมีคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการ
ดูแลตัวเองให้คุณค่ะ - ตอบโดย ศิริณ
ทิพย์ ผอมน้อย (นักจิตวิทยาคลินิก)

โรคซึมเศร้ารักษาโดยไม่ใช้ยาได้หรือไม่

คำตอบ: การทำจิตบำบัดค่ะ แต่ทั้งนี้
ทั้งนั้นจิตแพทย์ต้องประเมินอาการก่อน
ว่ารุนแรงแค่ไหน หากรุนแรงมากและมี

อาการเป็นระยะเวลานานจำเป็นต้องใช้
ยาควบคู่กันไปค่ะ - ตอบโดย ศิริณทิพย์
ผอมน้อย (นักจิตวิทยาคลินิก)