

โรคซึมเศร้า โรคฮิตหรือแค่คิดไปเอง

โรคซึมเศร้ากำลังรุกรานสู่สังคมไทย ในช่วงเวลาหลายปีมานี้ สื่อต่างๆ มีการนำเสนอข่าวคนดัง ข่าวอาชญากรรม และแม้แต่ข่าวการฆ่าตัวตายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเป็นโรคซึมเศร้าออกมาอย่างต่อเนื่อง เราจึงควรตระหนักว่า โรคซึมเศร้าใกล้ตัวเรากว่าที่คิด เราอาจจะไม่รู้ตัวว่าตัวเองหรือคนรอบข้างกำลังเสี่ยงหรือเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ เพราะข่าวที่ออกมาก็ไม่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคในเชิงลึกสักเท่าไร วันนี้เราจะมาทำความรู้จักโรคซึมเศร้าในแง่มุมต่างๆ ให้มากขึ้น เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการระแวดระวังและหาทางป้องกันหรือรักษาโรคซึมเศร้ากับสถิติอันตราย ปัจจุบันโลกของเรามีประชากรราว 7.6 พันล้านคน และมีคนเป็นโรคซึมเศร้าถึง 300 ล้านคน หรือเกือบ 4% เลยทีเดียว ส่วนในคนไทยเองนั้นพบว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน หรือ 2.2% ของคนไทยทั้งหมด 69 ล้านคน และน่าตกใจว่าคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จถึง 4,000 คนต่อปี ซึ่งสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตายก็คือโรคซึมเศร้านั่นเอง

โรคซึมเศร้าคืออะไร ? โรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดปกติของสมองในส่วนที่มีผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึงสุขภาพทางกาย แต่ที่คนส่วนใหญ่รู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ก็มักจะนึกถึงเพียงอาการหรือสภาพจิตใจที่เปลี่ยนไป จึงคิดว่าโรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดหวัง หรือการได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ และจะสามารถรักษาหรือแก้ไขได้ด้วยการให้กำลังใจ ซึ่งในความจริงแล้ว โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท 3 ชนิด คือ ซีโรโทนิน นอร์เอปิเนเฟริน และโดปามีน จึงจำเป็นต้องได้รับการรักษาจากจิตแพทย์ เพราะนอกจากจะต้องบำบัดอย่างถูกวิธีแล้ว ยังอาจจะต้องใช้ยาในการรักษาอีกด้วย

พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และปัจจัยเสี่ยงโรคซึมเศร้า ปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประกอบไปด้วยพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการใช้ชีวิต หากมีฝาแฝดคนหนึ่งเป็นโรคซึมเศร้า หรือ bipolar ฝาแฝดอีกคนมีโอกาสเป็นสูงถึง 60-80% หากคนในครอบครัวที่เป็นญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง) ที่เป็นโรคซึมเศร้า ก็จะมีโอกาสเป็นมากกว่าคนทั่วไป 20% อาจสรุปได้ว่าระหว่างพันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม ปัจจัยที่ส่งผลให้เป็นโรคซึมเศร้านั้นเป็นสัดส่วนอยู่ที่ 40:60% การใช้ยาบางอย่างก็ส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ เช่น ยานอนหลับบางตัว ยารักษาสิว ยาแก้ไอเสบ ยาแก้ปวด สารเสพติดหรือแอลกอฮอล์

ประเภทของโรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้ามีหลายประเภท ทำให้ผู้ป่วยซึมเศร้าแต่ละคนมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป เช่น โรคซึมเศร้าแบบเมเจอร์ ดีเพรสชัน (Major Depression) โรคซึมเศร้าชนิดนี้



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ผู้ป่วยจะมีอารมณ์ซึมเศร้า นานกว่า 2 สัปดาห์ โดยมากมักมีอาการเศร้าซึมมากจนไม่มีความสุข หรือไม่สนใจในสิ่งต่างๆ ที่เคยชอบ หลับยาก น้ำหนักขึ้นหรือลงฮวบฮาบ รู้สึกหงุดหงิด เหนื่อยๆ เหนือๆ ไม่มีเรี่ยวแรง รู้สึกไร้ค่า ช่วงภาวะซึมเศร้านี้สามารถเกิดในช่วงหลังคลอดได้ และมีอาการหลง หูแว่วประสาทหลอนเกิดขึ้นร่วมด้วย ดังนั้นควรเริ่มรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อไม่ให้โรครุนแรงขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่อาจจะเกิดขึ้นได้

โรคซึมเศร้าแบบดิสทีเมีย โรคซึมเศร้าชนิดนี้ ผู้ป่วยจะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าชนิด เมเจอร์ ดีเพรสชั่น แต่จะมีอาการอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 2 ปี อาการไม่รุนแรงถึงขนาดทำอะไรไม่ได้ เพียงแต่จะรู้สึกไม่อยากอาหารหรือกินมากไป นอนไม่หลับหรือนอนมากไป เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย หดแรงแรง ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่ค่อยมีสมาธิ การตัดสินใจแย่ง และรู้สึกหมดหวัง

โรคซึมเศร้าที่เกิดขึ้นก่อนมีระดู ผู้ป่วยจะมีอาการเกิดขึ้นในสัปดาห์สุดท้ายก่อนมีระดู อาการจะดีขึ้นใน 2-3 วันหลังจากมีระดู อาการที่พบบ่อย คือ อารมณ์แหว่ง รู้สึกเศร้า อ่อนไหวง่าย ขัดแย้งกับคนอื่นง่าย รู้สึกสิ้นหวัง ดูถูกตนเอง อาจมีอาการวิตกกังวล เครียด นิ่งไม่ติด สมาธิลดลง รู้สึกกลัว อ่อนเพลีย ไม่อยากทำอะไร ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง การนอนผิดปกติไปจากเดิม และมีอาการทางร่างกายร่วมด้วย เช่น เจ็บเต้านม เต้านมบวม ปวดข้อปวดกล้ามเนื้อ ตัวบวมขึ้น

เด็กเป็นโรคซึมเศร้าได้ไหม ? โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นได้ทุกช่วงอายุรวมทั้งในเด็กด้วย ซึ่งอาการของโรคซึมเศร้าในเด็กจะมีลักษณะหลากหลาย บางคนแสดงออกด้วยอาการก้าวร้าว อาละวาด ร้องไห้ง่าย ในขณะที่บางคนมีอาการเศร้า ซึม มีความรู้สึกสิ้นหวังเวลาถูกปฏิเสธ ถูกขัดใจก็จะอ่อนไหวง่ายกว่าปกติ ใช้คำพูดรุนแรง บ่นปวดหัว ปวดท้อง รู้สึกไร้ค่า ไม่มีสมาธิ คิดถึงความตาย คล้ายกับที่ผู้ใหญ่เป็นหรือบางคนอาจจะมีอาการให้เห็นได้จากการไม่เข้าสังคมในช่วงเริ่มต้นของอาการ ซึ่งอาการเหล่านี้จะต้องเป็นอยู่นานเป็นสัปดาห์ เด็กส่วนใหญ่ที่มีอาการของโรคซึมเศร้า มักจะมีปัญหาในด้านการเรียนร่วมด้วย

การตรวจและรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า การตรวจวินิจฉัยผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะเริ่มจากการสอบถามอาการ ผลกระทบที่เกิดขึ้นและระดับความรุนแรง ลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน โรคประจำตัว ยาที่กินอยู่ รวมถึงประวัติครอบครัว โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะประเมินร่วมกับบุคลิกภาพที่สังเกตได้ ทำแบบทดสอบทางจิตวิทยา เพื่อนำผลมาประเมินว่าผู้ป่วยควรได้รับการรักษาในแนวทางใด เช่น การรักษาด้วยยา การใช้จิตบำบัด การให้กำลังใจและช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เมื่อเราพบหรือเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เราควรที่จะเรียนรู้วิธีการที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกมีค่า มีกำลังใจในชีวิตมากขึ้น การให้กำลังใจผู้ป่วย การเป็นผู้ฟังที่ดีจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายขึ้น



นอกจากนั้น เช็กด่วน! 9 พฤติกรรม เข้าข่าย โรคมึนเศร้า

1. **เศร้า เบื่อ หรือหงุดหงิดง่าย** บางคนอาจจะรู้สึกเศร้า เบื่อ ไม่มีความสุข หรืออาจจะรู้สึกโกรธ โมโห หงุดหงิดง่าย โดยมีความรู้สึกเหล่านี้วนเวียนมาอยู่เป็นประจำ เกือบทุกวัน

2. **ไม่ชอบทำอะไรที่เคยชอบ รู้สึกไม่ชอบทำงานอดิเรกที่ตนเองเคยชอบทำ** เช่น เล่นดนตรี เล่น กีฬา อ่านหนังสือ ดูละคร ดูทีวี หรือทำได้แต่รู้สึกไม่สนุกเหมือนเคย

3. **เบื่ออาหาร หรือกินมากจนเกินไป** สำหรับบางคนอาจจะมีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร เช่น รู้สึกเบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง หรือกลับกันบางคนอาจจะรู้สึกเครียด ทำให้ทานอาหารเพิ่มมากขึ้น จนไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารของตัวเองได้

4. **มีปัญหาเรื่องการนอน** บางคนอาจจะมีปัญหาในเรื่องของการนอน โดยอาจมีอาการนอนไม่หลับ หลับ ๆ ตื่น ๆ หลับยากหรือตรงกันข้ามบางคนอาจจะรู้สึกง่วงเพลียจนอยากนอนทั้งวันก็เป็นได้

5. **ทำอะไรช้าลง กระสับกระส่าย** ในผู้ป่วยบางรายอาจจะรู้สึกว่าตัวเองทำอะไรเชื่องช้าลงกว่าที่เคย หรือมีอาการกระวนกระวาย และกระสับกระส่ายอย่างเห็นได้ชัดเจน

6. **เหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง รู้สึกว่าตัวเองเหนื่อย** เพลียง่ายกว่าแต่ก่อน หรือไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

7. **รู้สึกไร้ค่า** บางคนอาจจะรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่มีความหมาย หรือทำอะไรก็ไม่ดีไปเสียหมด ทำให้รู้สึกแค้นกับตัวเอง หรือเอาแต่โทษตัวเองในทุก ๆ เรื่อง

8. **สมาธิสั้น ความจำแย่ง** ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าตัวเองสมาธิสั้น และความจำแย่ง ทำให้มีอาการเหม่อลอยหรือใจลอยบ่อย ๆ จนทำให้มีปัญหาด้านการตัดสินใจ และทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพเหมือนเคย

9. **คิดเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง** เริ่มมีการคิดเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง หรือรู้สึกว่าชีวิตมีมดมนไปหมดจนไม่อยากมีชีวิตอยู่ และอาจร้ายแรงไปจนถึงการฆ่าตัวตาย

ซึ่งถ้าหากใครลองเช็กดูแล้วมีอาการตรงกันกับสิ่งที่ตัวเองกำลังเป็นอยู่ตั้งแต่ 5 อาการขึ้นไป หรือมีผลกระทบกับการใช้ชีวิตประจำวันก็ควรที่จะเข้ารับการรักษาที่จิตแพทย์โดยด่วน เพื่อที่จะได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันที่

ทำอย่างไรจึงห่างไกลโรคมึนเศร้า ? หมั่นดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ กินอาหารถูกสุขลักษณะ ไม่ใช้สารเสพติด ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และเข้า



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ในด้านจิตใจ ฝึกให้เป็นคนคิดบวก มองโลกในแง่ดี ไม่คิดร้ายกับใคร ไม่กล่าวโทษตัวเองไปซะทุกอย่าง ควรหางานอดิเรก คลายเครียด เข้าชมรมต่างๆ ที่เหมาะกับวัย หรือเป็นจิตอาสา ทำสิ่งที่ทำให้รู้สึกตัวเองมันใจ มีคุณค่า รู้ว่าใครรักและเป็นห่วงก็ให้อยู่ใกล้กันๆ นั้น และให้อยู่ห่างจากคนที่ไม่ถูกใจ ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ควรหาเวลาออกไปทำกิจกรรมที่สนุกสนาน ไม่เคร่งเครียดหรือทำงานหนักเกินไป ไม่ไปอยู่ในสถานการณ์หรือดูข่าวร้ายที่ทำให้จิตใจหดหู่ **หากมีการใช้ยาเพื่อรักษาโรคใดๆ อยู่ไม่ควรหยุดยาเอง โดยเฉพาะถ้ารักษาโรคด้านจิตเวชอยู่ควรกินยาตามแพทย์สั่ง อย่าได้ขาดหรือหยุดยาเอง ท้ายที่สุด เราไม่สามารถรักษาหรือบำบัดโรคซึมเศร้าได้ด้วยตัวเอง** หากเริ่มรู้สึกชีวิตของตนเองไม่ปกติ ขาดความสมดุล มีความเครียดสูง การพบจิตแพทย์ก็เหมือนกับการตรวจสุขภาพใจให้เราเข้าใจสภาพจิตใจของตนเองในขณะนั้น แพทย์จะแนะนำวิธีป้องกันและปรับสภาพจิตใจให้ดีขึ้นด้วยการปรับวิถีคิด หรือรักษาด้วยการใช้ยา เพราะปัญหาทางด้านจิตใจหรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนั้น ไม่ใช่มีสาเหตุจากโรคซึมเศร้าเพียงอย่างเดียว การพบจิตแพทย์จะช่วยให้เราได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี

การวินิจฉัยและรักษา โรคซึมเศร้า สำหรับการตรวจวินิจฉัยผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้น แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะเริ่มจากการพูดคุยเพื่อสอบถามอาการ ลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ว่ามีความรุนแรงในระดับไหน ซึ่งอาจจะมีการทำแบบทดสอบทางจิตวิทยาร่วมด้วย เพื่อนำผลมาประเมินว่าผู้ป่วยควรได้รับการรักษาในแนวทางใด เช่น การรักษาโดยใช้จิตบำบัด หรือการรักษาด้วยยา เป็นต้น **สรุป โรคซึมเศร้า หากพยายามช่วยเหลือตนเองหลาย ๆ ด้าน เช่น การทำกิจกรรมมากขึ้น ปรับความคิดตนเอง หาเพื่อนหรือที่ปรึกษาช่วยเหลือแล้วยังไม่ดีขึ้น และสังเกตตัวเองพบว่าชีวิตขาดความสมดุล ไม่มีความสุข และมีพฤติกรรมเข้าข่าย 9 ข้อข้างต้นหรือไม่ ซึ่งหากมีมากกว่า 5 ข้อ ก็ควรที่จะเข้ารับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจะได้รักษาได้อย่างทันท่วงที**

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลพญาไท 1 <https://shorturl.asia/40LLR> / คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล

รามธิบดี อ.นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ <https://shorturl.asia/KczQx>