



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

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

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

โรคซึมเศร้า สัญญาณเตือนที่ต้องมาพบจิตแพทย์

ใครไม่เคยเศร้าบ้าง? คงไม่มี เพราะอารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์ที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน และในแต่ละวันระดับอารมณ์ก็มีขึ้นๆ ลงๆ และมีหลายแบบเปลี่ยนไปได้ตลอดเวลาตามสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบและการรับรู้ของแต่ละคน **ซึมเศร้า คืออะไร?** “ซึมเศร้า” ทางการแพทย์ หรือ Clinical depression หมายถึง ภาวะซึมเศร้าที่มีมากกว่าอารมณ์เศร้า และเป็นพยาธิสภาพแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในหลายๆ โรคทางจิตเวช โดยเฉพาะโรคทางอารมณ์ คือ โรคซึมเศร้า (Major depressive disorder หรือ Depressive episode) และ โรควิถีขั้ว (Bipolar disorder) โรคทางอายุรกรรมบางโรค สารยาบางชนิดสามารถทำให้เกิดอาการซึมเศร้าที่รุนแรงได้

สาเหตุโรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้าถือเป็นโรคทางด้านจิตเวชที่พบมากเป็นอันดับต้นๆ ของเมืองไทย เกิดจาก 2 สาเหตุหลักคือ ปัจจัยทางชีวภาพหรือพันธุกรรมและปัจจัยด้านจิตใจหรือสิ่งแวดล้อม **ปัจจัยทางชีวภาพหรือพันธุกรรม** เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทในสมอง หรือความผันผวนของระดับฮอร์โมนที่สำคัญ ส่วน**ปัจจัยด้านจิตใจหรือสิ่งแวดล้อมที่เรียกว่าปัจจัยทางอารมณ์** เป็นผลมาจากสถานการณ์ความตึงเครียดทางอารมณ์ เช่น หากเป็นภาวะซึมเศร้าในวัยเด็กอาจมีสาเหตุจากความตึงเครียดในครอบครัว เหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง ภาวะซึมเศร้าในโรคประสาทซึ่งอาจพบร่องรอยว่าถูกบีบคั้นอย่างมากในวัยเด็ก แล้วปะทุออกมาในช่วงชีวิตภายหลัง ภาวะซึมเศร้าเพราะความชราเกิดเพราะความสามารถในการปรับตัวลดน้อยลง มีชีวิตโดดเดี่ยว ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย หรือปัญหาที่เรียกกันว่าภาวะสะเทือนใจหลังเกษียณ (สูญเสียคุณค่าในตน ไม่มีงาน มีความรู้สึกที่ไร้สมรรถภาพ) นอกจากนี้ **ยังรวมไปถึงภาวะซึมเศร้าจากปฏิกิริยาทางใจ** เช่น อาการซึมเศร้าหลังจากคู่แต่งงานเสียชีวิต ตกงาน หย่าร้าง ภาวะซึมเศร้าเพราะสภาพจิตใจอ่อนล้า เป็นการตอบสนอง ทางใจต่อสภาวะความเครียดเรื้อรัง เช่น ชีวิตสมรสมีปัญหาขัดแย้งไม่รู้จบ ความกดดันจากงานที่ต้องรับผิดชอบ การเปลี่ยนงาน ภาระมากเกินไป **ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้มักเกิดในหญิง** ซึ่งต้องรับภาระทั้งในครอบครัวและทำงานนอกบ้าน และในชายที่อยู่ในช่วงอายุ 50-60 ปี ซึ่งถูกกดดันจากการไม่อาจขึ้นสู่จุดสูงสุดในอาชีพการงานของตนได้

9 พฤติกรรมบ่งบอก คุณกำลังเป็นโรคซึมเศร้า ผู้ที่เริ่มมีอาการจะสามารถสังเกตตนเองได้ แต่หากมีอาการรุนแรง ครอบครัว ผู้ใกล้ชิด จะต้องช่วยกันสังเกตว่า มีอาการดังต่อไปนี้ **มีอาการซึมเศร้า (หงุดหงิดก้าวร้าว)** ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก นอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป กระวนกระวายอยู่ไม่สุขหรือเชื่องช้าลง อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง รู้สึกตนเองไร้ค่า สมาธิลดลง ใจลอย หรือลึกลงไปหมด คิดเรื่องการตายหรือคิดอยากตาย หากมีอาการเหล่านี้เกิน 5 ข้อหรือครบทุกข้อ และมีอาการต่อเนื่องอย่างน้อย 2 สัปดาห์ อาจ



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

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

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

บอกได้ว่าคุณกำลังเสี่ยงกับโรคซึมเศร้า หากไม่แน่ใจสามารถเข้ามาปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมเพื่อวินิจฉัยและรับ
การรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้อง

โรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ด้วยหลายวิธี ดังนี้

- **รักษาโรคซึมเศร้าด้วยยา** การรักษาหลักในปัจจุบันก็คือ การให้ยาแก้โรค
ซึมเศร้า (antidepressant drugs) ซึ่งมีอยู่หลายชนิด มีทั้งชนิดที่ทำให้ง่วงและไม่ง่วง ยาแก้โรคซึมเศร้าจะ
ไม่ทำให้เกิดการเสพติด และผู้ป่วยสามารถหยุดยาได้เมื่อหมดความจำเป็น ทั้งนี้ ยาแก้โรคซึมเศร้าไม่ได้ออก
ฤทธิ์เพียงแค่ลดความกังวล แต่จะออกฤทธิ์ทำให้อารมณ์หายซึมเศร้าจริง ๆ อย่างไรก็ตาม ยาชนิดนี้จะออกฤทธิ์
ค่อนข้างช้า ต้องรับประทานต่อเนื่องนานอย่างน้อย 2-3 สัปดาห์ จึงเริ่มเห็นว่าอารมณ์แจ่มใสขึ้น และมัก
ต้องใช้เวลา 4-6 สัปดาห์ยาจึงจะออกฤทธิ์เต็มที่ เมื่อหายแล้วผู้ป่วยจะกลับเป็นคนเดิม และแพทย์จะให้ยาต่อ
อีกอย่างน้อย 6 เดือน แต่ในรายที่เป็นบ่อภัยแพทย์อาจพิจารณาให้ยานานกว่านั้น ยาแก้ซึมเศร้าอาจแบ่งคร่าว ๆ
ออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มที่มีโครงสร้างเป็นแบบ Tricyclic และยากกลุ่มใหม่ซึ่งสังเคราะห์ขึ้นมาในช่วงไม่
นานมานี้ ข้อดีของยาในกลุ่ม Tricyclic คือ เป็นยาที่ใช้ในการรักษามานานจนทราบกันดีถึงอาการข้างเคียงของ
ยาแต่ละตัว ประสิทธิภาพเป็นที่ยืนยันแน่นอน ทั้งในการรักษาระยะเฉียบพลันและการป้องกันระยะยาวและ
ราคาถูก อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพในการรักษาของยาแก้โรคซึมเศร้าแต่ละตัวนั้นไม่ต่างกัน ความแตกต่างอยู่ที่
ฤทธิ์ข้างเคียง ซึ่งรวมถึงยาในกลุ่มใหม่ด้วยเช่นกัน ในการเลือกใช้ยาเราพิจารณาจากปัจจัยต่อไปนี้
ตามลำดับ หากเป็นผู้ป่วยที่เคยป่วยและรักษาหายมาก่อน ประวัติการรักษาเดิมมีความสำคัญ โดยผู้ป่วยมัก
ตอบสนองต่อยาตัวเดิม และขนาดเดิมที่เคยใช้ ดังนั้น จึงควรใช้ยาขนาดเดิมเป็นตัวแรก

รักษาโรคซึมเศร้าโดยไม่ใช้ยา * **เปลี่ยนความคิดทัศนคติความเศร้า** คนที่กำลังเศร้าจะมองโลกในแง่
ร้าย และคนที่มองโลกในแง่ร้ายก็จะซึมเศร้าได้ง่าย เป็นวัฏจักรที่ทำให้ภาวะซึมเศร้าเป็นอยู่นาน ดังนั้น เมื่อเกิด
อารมณ์ซึมเศร้าขึ้นมา ให้ผู้ป่วยลองหยุดเศร้าสักประเดี๋ยวแล้วมองย้อนกลับไปว่าเมื่อเกิดอะไรขึ้น และเมื่อสิ่ง
นั้นเกิดขึ้นมันมีความคิดอะไรแวบขึ้นมาในสมอง แล้วลองพิจารณาว่าความคิดอันนั้นมันถูกต้องแค่ไหน ถ้าคิด
ได้ว่ามันไม่ค่อยสมเหตุผลเท่าไรอารมณ์จะดีขึ้นทันที อย่างน้อยก็จนกว่าจะไหลไปคิดอะไรในแง่ร้ายอีก แต่ถ้า
คิดแล้วรู้สึกว่ามันก็สมเหตุผลดี ค่อยคิดต่อว่าแล้วจะอย่างไรกับเรื่องนั้นดี * **เปลี่ยนพฤติกรรม** ผู้ที่อยู่ใน
ภาวะซึมเศร้ามักไม่อยากทำอะไร หมดเรี่ยวแรง นิ่ง ๆ นอน ๆ แต่ในสมองจะคิดไปเรื่อยและมักคิดแต่เรื่อง
ร้าย ๆ ยิ่งคิดก็ยิ่งลุ่มไม่ขึ้น ให้แก้โดยการหาอะไรทำ หาอะไรที่ได้ลงมือลงมือทำ ไม่จำเป็นจะต้องเป็นงานที่
สำคัญขอให้ได้ลงมือทำเป็นใช้ได้ เช่น จัดตู้หรือลิ้นชักที่รก ๆ เอาของที่แตกที่หักมาลงซ่อมดู เช็ดรถ รดน้ำ
ต้นไม้ แยกงานคนใช้ทำ ฯลฯ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ความคิดฟุ้งซ่านจะลดลงและอารมณ์จะดีขึ้น
รักษาโรคซึมเศร้าด้วยไฟฟ้า (ECT, Electroconvulsive Therapy)



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

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

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

ในรายที่เป็นมากหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมาก ๆ แพทย์จะให้การรักษาด้วยไฟฟ้า เครื่องจะปล่อยกระแสไฟฟ้าผ่านสมองทำให้ผู้ป่วยเกิดการชัก (Convulsion) ภาวะซึมเศร้าจะหายได้อย่างรวดเร็ว (ในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์) การรักษาด้วยไฟฟ้าในปัจจุบันมีความปลอดภัยสูงมาก แต่เนื่องจากสังคมได้รับข้อมูลที่ผิดพลาดจากสื่อต่าง ๆ ทำให้การรักษาแบบนี้ไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับกัน แพทย์จึงจะใช้การรักษาแบบนี้ในรายที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น และการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคซึมเศร้า

1. อย่าตั้งเป้าหมายในการทำงาน การปฏิบัติตัวที่ยากเกินไป หรือรับผิดชอบมากเกินไป
2. แยกแยะปัญหาใหญ่ๆ ให้เป็นส่วนย่อยๆ พร้อมทั้งจัดเรียงความสำคัญก่อนหลังและลงมือทำเท่าที่สามารถทำได้
3. อย่าพยายามบังคับตนเอง หรือตั้งเป้ากับตนเองให้สูงเกินไป เพราะอาจไปเพิ่มความรู้สึกล้มเหลวในภายหลัง
4. พยายามทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับบุคคลอื่นดีกว่าอยู่เพียงลำพัง
5. เลือกทำกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกที่ดีขึ้น หรือเพลิดเพลินและไม่หนักเกินไป เช่น การชมภาพยนตร์ การออกกำลังกายเบาๆ การร่วมทำกิจกรรมทางสังคม
6. อย่าตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตมากๆ เช่น การลาออกจางาน การแต่งงาน หรือการหย่าร้าง โดยไม่ได้ปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่รู้จักผู้ป่วยดี และต้องเป็นบุคคลที่สามารถพิจารณาเหตุการณ์นั้นอย่างเที่ยงตรง มีความเป็นกลาง และปราศจากอคติที่เกิดจากอารมณ์มาบดบัง ถ้าเป็นไปได้และที่ดีที่สุดคือ เลื่อนการตัดสินใจออกไปจนกว่าภาวะโรคซึมเศร้าจะหายไปหรือดีขึ้นมากแล้ว
7. ไม่ควรตำหนิหรือลงโทษตนเองที่ไม่สามารถทำได้อย่างที่ต้องการ เพราะไม่ใช่ความผิดของผู้ป่วย ควรทำเท่าที่ตนเองทำได้
8. อย่ายอมรับว่าความคิดในแง่ร้ายที่เกิดขึ้นในภาวะซึมเศร้าเป็นส่วนหนึ่งที่แท้จริงของตนเอง เพราะโดยแท้จริงแล้วเป็นส่วนหนึ่งของโรคหรือความเจ็บป่วย และสามารถหายไปได้เมื่อรักษา
9. ในขณะที่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากลายเป็นคนที่ต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นก็อาจมีบุคคลรอบตัวๆ ที่ไม่เข้าใจในความเจ็บป่วยของผู้ป่วย และอาจสนองตอบในทางตรงกันข้ามกลายเป็นการซ้ำเติมโดยไม่ได้ตั้งใจ

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลบางปะกอก 3 <https://shorturl.asia/34A0c>/โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ในกรุงเทพฯ

<https://shorturl.asia/EwxPI>/โรงพยาบาลมนารมย์ <https://shorturl.asia/davcx>