**ความหมายภาวะซึมเศร้า**

ภาวะซึมเศร้า (Depression)

โรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชที่มีผู้เป็นจำนวนไม่น้อย แต่ยังมีผู้รู้จักโรคนี้ไม่มากนัก บางคนเป็นโดยที่ตัวเองไม่ทราบคิดว่าเป็นเพราะตนเองคิดมากไปเองก็มี ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม และทันท่วงที ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะความผิดปกติทางอารมณ์ที่ผู้ป่วยอาจรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือรู้สึกว่าตนด้อยค่า แม้ความรู้สึกและอารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้กับทุกคนเป็นครั้งคราว แต่อาการของภาวะซึมเศร้านั้นมีความรุนแรงและยาวนานกว่ามาก จนถึงขั้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ของผู้ป่วย โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัยแต่โดยมากมักเริ่มตั้งแต่ช่วงอายุ 20-30 ปี โรคความผิดปกติทางอารมณ์ส่วนใหญ่จะเริ่มพัฒนามาจากช่วงวัยรุ่นที่มีความเครียดและความวิตกกังวลสูง ดังนั้น ยิ่งในช่วงวัยรุ่นประสบกับความกังวลมากเท่าไหร่ ก็ยิ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยผู้ใหญ่มากขึ้นเท่านั้น จากสถิติทั่วโลกพบว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประมาณ 350 ล้านคน มีความชุกราว 2-10 เปอร์เซ็นต์ และเป็นในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนในไทยมีจำนวนผู้ป่วยซึมเศร้าเพศหญิงเป็นอันดับที่ 3 และเพศชายเป็นอันดับที่ 8 ทั้งนี้กรมสุขภาพจิตของไทยได้คัดกรองกลุ่มเสี่ยงจำนวน 12 ล้าน

โรคซึมเศร้ากำลังรุกเร้าสู่สังคมไทย //สืบค้นวันที่ 20/7/63

[https://www.phyathai.com/](https://www.phyathai.com/article_detail/2876/th/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2_%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%AE%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%84%E0%B8%9B%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87)

ในช่วงเวลาหลายปีมานี้ สื่อต่างๆ มีการนำเสนอข่าวคนดัง ข่าวอาชญากรรม และแม้แต่ข่าวการฆ่าตัวตายที่มีส่วนเกี่ยวโยงกับการเป็นโรคซึมเศร้าออกมาอย่างต่อเนื่อง เราจึงควรตระหนักว่า โรคซึมเศร้าใกล้ตัวเรากว่าที่คิด เราอาจจะไม่รู้ตัวว่าตัวเองหรือคนรอบข้างกำลังเสี่ยงหรือเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ เพราะข่าวที่ออกมาก็ไม่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคในเชิงลึกสักเท่าไหร่ วันนี้เราจะมาทำความรู้จักโรคซึมเศร้าในแง่มุมต่างๆ ให้มากขึ้น เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการระแวดระวังและหาทางป้องกันหรือรีบรักษา

โรคซึมเศร้า หรือภาวะ ซึมเศร้า //สืบค้นวันที่ 21/7/63

[http://www.piyavate.com/article/frontend/article\_detail/id/54 //](http://www.piyavate.com/article/frontend/article_detail/id/54%20//)

โรคซึมเศร้า คือโรคที่ผู้ป่วยจะมีอารมณ์ที่ผิดปกติไปจากความเป็นจริง ไม่รื่นเริง รู้สึกไม่มีความสุข หดหู่ หมดหวังในชีวิต ผู้ป่วยโรคนี้จะมีอารมณ์เศร้าอยู่เป็นเวลานานและไม่เหมาะสมกับสถานการณ์นัก ซึ่งโรคนี้มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจตลอดจนการใช้ชีวิตประจำวัน

โรคซึมเศร้า ต่างจากอารมณ์เศร้าตามปกติ

อาจดูแปลก ๆ ที่ความเศร้าจะเป็นโรคได้ เพราะแน่นอนว่าอารมณ์ซึมเศร้าเป็นอารมณ์หนึ่งที่คนทุกคนต้องเคยประสบกับตัวเอง ซึ่งก็คงเกิดคำถามตามมาว่าแล้วคนเรามิต้องเป็นโรคซึมเศร้ากันหมดโลกเหรอ ซึ่งก็ขอตอบแบบกำปั้นทุบดินว่าคนที่เศร้าไม่จำเป็นต้องเป็นโรคนี้เสมอไป เพราะในคนปกติจะไม่อยู่ในภาวะนั้นนานนัก จะสามารถจัดการกับอารมณ์กับความรู้สึกแล้วกลับมาสู่ภาวะปกติได้ เช่น คนที่อกหัก อาจร้องไห้ เสียใจ กินข้าวไม่ได้สักพัก แต่ถ้าได้เพื่อนปลอบใจหรือทำใจได้ในที่สุดก็จะหายเศร้าไปเองแล้วกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ แต่ในผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า อารมณ์นี้จะไม่หายไปเอง ต้องได้รับการรักษาจึงจะดีขึ้น

มาทำความรู้จักกับ โรคซึมเศร้า กันให้มากขึ้น "

โรคซึมเศร้ามีกี่ชนิด

      โรคซึมเศร้าก็เหมือนกับโรคอื่น ๆ ที่จะแบ่งเป็นหลายชนิดหลายประเภท การที่แบ่งเป็นหลายชนิดก็เพื่อใช้ในการสื่อสารได้ตรงกัน ไม่ต้องอธิบายยืดยาว และในทางการแพทย์นั่น การที่สามารถบอกหรือวินิจฉัยได้ว่าคนไข้เป็นโรคซึมเศร้าชนิดไหนก็มีความจำเป็น เพราะแพทย์จะได้ให้ยาหรือให้การรักษาที่ถูกต้อง

โรคซึมเศร้าแบ่งได้เป็นสองชนิด คือ

1. โรคซึมเศร้าแบบรุนแรง (Major Depression)
2. โรคซึมเศร้าเรื้อรังหรือ ดีสไทเมีย (Dysthymia)

โรคซึมเศร้าแบบรุนแรง (Major Depression) เป็นอย่างไร

ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผู้ป่วยจะมีอาการซึมเศร้าเกือบตลอดเวลาหรือตลอดเวลา ร่วมกับอาการอย่างอื่น ๆ เช่น มีความรู้สึกเบื่อหรือหมดความสนใจในเรื่องต่าง ๆ เบื่ออาหาร (หรือในบางคนอาจรับประทานอาหารมากขึ้น) นอนไม่หลับ อ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีสมาธิ รู้สึกไม่มีค่า และมีความคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งแต่ละอาการมีรายละเอียดดังนี้

* มีอารมณ์เศร้า หมายถึงจะจิตใจหดหู่ ไม่มีชีวิตชีวา รู้สึกไม่สดชื่น มีความรู้สึกเบื่อหรือหมดความสนใจในเรื่องต่าง ๆ ผู้ป่วยจะเบื่อกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยชอบทำ บางครั้งผู้ป่วยคนไทยจะไม่บอกว่าเศร้า ซึ่งอาจเป็นเพราะคนไทยเรามักไม่ชอบพูดถึงความรู้สึก เคยพบผู้ป่วยชาวเขาที่เป็นโรคนี้ผู้ป่วยจะไม่บอกว่าเศร้าแต่จะบอกว่า ใจอ่อน หรือในคนธรรมเรามักพบคำว่า เหนื่อยใจ กันบ่อยเลยทีเดียว
* มีความรู้สึกเบื่อและหมดความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ผู้ป่วยจะเบื่อกิจกรรมที่เคยชอบทำ เช่น ดูละครไม่สนุกเหมือนเดิมและเลิกดูไปในที่สุด และส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกทางเพศลดลงหรือไม่มีเลย ซึ่งหากคู่สมรสไม่เข้าใจอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและการหย่าร้างได้ ซึ่งจะยิ่งเกิดเป็นปมปัญหาที่ซ้ำซ้อนขึ้น เป็นต้น
* เบื่ออาหาร ผู้ป่วยมักเบื่ออาหารตั้งแต่เริ่มไม่สบาย การรับรู้รสเปลี่ยนไปด้วย ผู้ป่วยจะไม่รู้สึกอยากอาหาร แม้จะเป็นอาหารที่เคยชอบ แต่มีบางรายอาจรับประทานอาหารมากขึ้นจนควบคุมไม่ได้ก็มี
* นอนไม่หลับ อาการนี้มักจะปรากฏเป็นอาการแรก ผู้ป่วยอาจนอนไม่หลับเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ก่อนที่จะมีอาการอื่นตามมา ในระยะแรกผู้ป่วยจะเริ่มหลับยากขึ้น หลับไม่สนิท หลับๆตื่นๆ ฝันร้ายหรือตื่นบ่อย แต่เมื่อเป็นมากขึ้นจะกลายเป็น อาการนอนไม่หลับตอนปลายคือเมื่อเข้านอนจะหลับได้ แต่จะตื่นตอนดึก แล้วหลับไม่ได้อีกหรือหลับยาก ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการนอนไม่หลับแบบตื่นเช้า คือผู้ป่วยจะหลับได้ดี แต่ตื่นเช้ากว่าปกติ 1-2 ชั่วโมง อาการนอนไม่หลับนี้จะเป็นทุกคืนหรือเกือบทุกคืน หรือบางรายนอนหลับแต่พบว่าตื่นนอนขึ้นมาแล้วมีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง
* ไม่มีสมาธิ ผู้ป่วยมีความคิดและการเคลื่อนไหว ตลอดจนการพูดเชื่องช้าลง หรือรู้สึกพลุ่งพล่านกระวนกระวายใจ ผู้ป่วยจะไม่มีความกระตือรือร้นในชีวิต ซึ่งผู้ป่วยจะรู้ตัวดีและพยายามฝืนใจทำสิ่งต่าง ๆ เช่น พูดคุย แต่งตัว ทำงาน เพื่อให้เหมือนปกติ แต่ก็ทำได้ไม่ดี
* อ่อนเพลียไม่มีแรง ผู้ป่วยจะรู้สึกอ่อนเพลียแม้ไม่ได้ออกแรง และเป็นอยู่เกือบตลอดเวลา แม้นอนหลับหรือพักผ่อนก็ไม่ช่วยให้ดีขึ้นอาการอาจเกิดกับอาการเฉพาะส่วน เช่น แขนหรือขา ผู้ป่วยหลายรายอาจไปปรึกษาแพทย์เพราะคิดว่าตนเองเป็นโรคหัวใจเนื่องจากมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่นหรือเจ็บหน้าอก
* รู้สึกไร้ค่าหรือตำหนิตนเองมากผิดปกติ ผู้ป่วยส่วนมากรู้สึกว่าตนเองไม่ค่า ไม่มีความสำคัญต่อคนอื่น ซึ่งความจริงกับความรู้สึกอาจไม่เหมือนกัน เช่น แม่บ้านอาจรู้สึกว่าตนเองบกพร่อง เลี้ยงลูก ดูแลสามีไม่ดีทั้งที่คนในบ้านไม่ได้คิดเช่นนั้น
* มีความคิดฆ่าตัวตาย เมื่อเศร้ามาก ๆ ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่ อยากตาย หรือหากมีอาการซึมเศร้ามาก ผู้ป่วยจะมีความพยายามฆ่าตัวตาย หรือลงมือฆ่าตัวตาย

โรคซึมเศร้าเรื้อรังหรือ ดีสไทเมีย (Dysthymia)

อาการต่าง ๆ ของโรคซึมเศร้าเรื้อรังมีความรุนแรงน้อยกว่าโรคซึมเศร้าแบบรุนแรงดังที่กล่าวมาข้างต้น แต่จะมีอาการดังกล่าวอย่างต่อเนื่องเรื้อรังเป็นเวลานาน กล่าวคือในผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรังนั้นจะมีอารมณ์ซึมเศร้า รู้สึกสูญเสียความสามารถในการปฏิบัติงานตามปกติ และมีลักษณะของโรคซึมเศร้าอื่น ๆ เช่น นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป รู้สึกไม่พอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ พลังงานลดลง มองโลกในแง่ร้าย ขาดสมาธิ หลีกเลี่ยงที่จะคบหาสมาคมกับผู้อื่น โดยมีอาการเช่นนี้จะเป็นเวลาเกือบทุกวันจนดูเหมือนเป็นสิ่งธรรมดาเป็นเวลาอย่างน้อย 2 ปี ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเรื้อรังจึงแตกต่างจากผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารุนแรง ตรงที่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเรื้อรังยังทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ตามปกติ หลายคนสามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพเป็นที่พอใจของหัวหน้า ได้เลื่อนตำแหน่งแต่ไม่รู้สึกพึงพอใจหรือคิดว่าตนเองไม่สมควรที่จะได้รับ เป็นคนขาดชีวิตชีวา เหมือนต้นไม้เฉา ส่วนใหญ่มักเริ่มมีอาการตั้งแต่วัยเด็กตอนปลายหรือวัยรุ่น ซึ่งคนที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าเรื้อรังนี้สามารถเปลี่ยนเป็นโรคซึมเศร้าแบบรุนแรงได้ นอกจากตัวของโรคซึมเศร้า 2 ชนิดข้างต้นแล้ว ยังมีโรคซึมเศร้าชนิดอื่น ๆ อีก ได้แก่

* โรคซึมเศร้าชนิดอื่น ๆ
* โรคซึมเศร้าตามฤดูกาล
* โรคซึมเศร้าหลังคลอด
* โรคซึมเศร้าที่มีอาการทางโรคจิต
* โรคซึมเศร้าเนื่องจากการเจ็บป่วยอื่น ๆ เป็นต้น

โรคซึมเศร้าตามฤดูกาล เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว คนทั่วไปอาจมีความรู้สึกเชื่องซึมได้เมื่อสภาพอากาศที่ขมุกขมัว แต่ผู้ป่วยซึมเศร้าตามฤดูกาลจะมีความรู้สึกแย่กว่าความรู้สึกซึมเศร้าของคนปกติ ซึ่งสภาพอากาศจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าพลังงานลดลง รู้สึกแย่แต่ไม่ถึงขั้นซึมเศร้า แต่บางรายอาจเป็นเหมือนกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารุนแรง ซึ่งอาการนี้สามารถดีขึ้นได้เมื่อได้รับการบำบัดด้วยการให้แสงสว่าง ซึ่งในรายที่เป็นมาก เช่น มีความคิดฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยอาจได้รับการบำบัดด้วยแสงสว่างร่วมกับการกินยาแก้เศร้า

โรคซึมเศร้า หลังคลอด ผู้หญิงที่เพิ่งคลอดบุตรจะประสบกับภาวะเศร้า บางคนจะร้องไห้อยู่ระยะหนึ่งเป็นเวลา 7-10 วัน ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ ภาวะนี้จะสามารถหายไปได้เองโดยไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษา แต่ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคู่สมรสและคนใกล้ชิดเพื่อให้ผู้ที่เป็นมารดามือใหม่รู้สึกมั่นคงทางจิตใจเร็วขึ้น แต่ผู้หญิงที่เพิ่งคลอดจะมีโอกาสเป็นโรคเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดร้อยละ 1 ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ตลอดในช่วงปีแรกหลังคลอด ผู้หญิงที่เคยเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดแล้ว อนาคตก็จะมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้าได้อีก ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าหลังคลอดจะมีอารมณ์เศร้า สมาธิลดลง มีอาการไม่สบายทางร่างกาย หมดความสนใจหรือความพอใจต่อสิ่งต่าง ๆ ผู้ป่วยอาจไม่สนใจดูแลลูก ไม่ชื่นชมลูกเพิ่งเกิดเหมือนแม่ที่เพิ่งคลอดลูกใหม่ ๆ ทั่วไป

โรคซึมเศร้า ที่มีอาการทางโรคจิต ผู้ป่วยชนิดนี้จะมีอาการรุนแรง และมีอาการประสาทหลอน หรืออาการหลงผิด ซึ่งอาการหลงผิดจะแบ่งออกเป็นสองชนิด คือ ชนิดแรกผู้ป่วยมีเนื้อหาความคิดหลงผิดสอดคล้องกับอารมณ์ซึมเศร้า เช่น มีความคิดว่าตนมีความผิดหรือบาปอย่างมาก หรือมีหูแว่วเป็นเสียงตำหนิตนเอง ชนิดที่สองผู้ป่วยมีเนื้อหาความคิดหลงผิดไม่สอดคล้องกับอารมณ์ซึมเศร้า เช่น มีความคิดว่ามีคนจะทำร้าย เชื่อว่ามีคนสามารถล่วงรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้อาจถูกลอบทำร้ายหรือฆ่าปิดปาก ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะไม่ค่อยตอบสนองต่อยาแก้เศร้า แต่กลับมีอาการดีขึ้นเมื่อได้รับการักษาด้วยยารักษาโรคจิตอื่น เช่น โรคจิตเภท

โรคซึมเศร้า เนื่องจากการเจ็บป่วยอื่น ๆ ความเจ็บป่วยเรื้อรังหลายอย่างหรือภาวะทางร่างกายก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยได้ ยกตัวอย่าง ผู้ป่วยโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความผิดปกติเกี่ยวกับการย่อยอาหาร ความผิดปกติเกี่ยวกับฮอร์โมนต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยโรคไทรอยด์ โรคติดเชื้อต่าง ๆ ความผิดปกติที่เกี่ยวกับคอลลาเจน โรคข้อรูมาตอยด์ โรคเอสแอลอี ภาวะโรคทางระบบประสาท เช่น โรคอัลไซเมอร์ เนื้องอกในสมอง โรคพาร์กินสัน เป็นต้น

**อาการของโรคซึมเศร้า** //สืบค้นวันที่ 21/07/63

<https://www.sanook.com/health/721/>

อาการโดยรวม

* โรคซึมเศร้ามีอาการรู้สึกเศร้าใจ หม่นหมอง หงุดหงิด หรือรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ
* ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง หรือสิ่งที่เคยให้ความสนุกสนานในอดีต
* น้ำหนักลดลง หรือเพิ่มขึ้น ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป
* นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินกว่าปกติ
* คนที่เป็นโรคซึมเศร้า จะรู้สึกผิด สิ้นหวัง หรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
* ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ความจำแย่ลง
* อ่อนเพลีย เมื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง
* กระวนกระวาย ไม่อยากทำกิจกรรมใด ๆ
* คิดถึงแต่ความตาย และอยากที่จะฆ่าตัวตาย

//สืบค้นวันที่ 21/7/63

<https://www.pobpad.com>

อาการของโรคซึมเศร้าและความรุนแรงที่เกิดกับผู้ป่วยแต่ละรายนั้นแตกต่างกันออกไป บางคนอาจแสดงอาการเศร้า เบื่อ เหงาผิดปกติ แสดงอาการเพียงไม่กี่อย่าง ในขณะที่บางคนแสดงหลายอาการร่วมกัน บางคนอาจรุนแรงถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย และแม้จะถูกเรียว่าโรคซึมเศร้า แต่ผู้ป่วยบางคนอาจไม่แสดงออกถึงความรู้สึกเศร้าตรง ๆ ก็ได้ โดยอาการของโรคซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้นมีดังนี้

ด้านจิตใจและอารมณ์

* รู้สึกหดหู่ เศร้า ตลอดเวลา
* รู้สึกสิ้นหวัง ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองไม่ไหว
* มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกว่าตนไร้ค่า โดดเดี่ยว และมีความรู้สึกผิด
* ขาดสมาธิในการจดจ่อ จดจำ หรือการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ
* กระสับกระส่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย
* มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเอง

ด้านร่างกาย

* เคลื่อนไหวหรือพูดจาช้ากว่าปกติ
* รู้สึกอ่อนล้า เอื่อยเฉื่อย เหนื่อยตลอดเวลา
* อาจรู้สึกอยากอาหารหรือไม่อยากอาหารก็ได้ น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลงท้องผูก
* นอนหลับยาก ตื่นเช้า หรือนอนนานกว่าปกติ
* เจ็บปวดตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ
* รอบเดือนผิดปกติ
* ความสนใจเรื่องเพศลดลง

ด้านพฤติกรรม

* ทำงานได้ไม่ดีหรือไม่มีประสิทธิภาพเท่าเดิม
* เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยลง แยกตัว ไม่ค่อยออกไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อน
* หมดความสนใจในกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่เคยสนใจอาจหันไปพึ่งสารเสพติด

นอกจากนี้ อาการของภาวะซึมเศร้ายังแตกต่างกันไปตามอายุและเพศของผู้ป่วย ดังนี้

อาการซึมเศร้าในผู้ชาย อาการซึมเศร้าในผู้ชายมักไม่แสดงความรู้สึกแย่หรือสิ้นหวังได้เหมือนผู้หญิง แต่มักมีความอ่อนล้า หงุดหงิด นอนหลับยาก และหมดความสนใจในงานและกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีความเป็นไปได้ที่จะหันไปพึ่งพาแอลกอฮอล์และสารเสพติด อาจแสดงอารมณ์โกรธ ก้าวร้าว และขาดความมั่นใจ บางคนอาจหันไปทุ่มเทให้กับงานและหลีกเลี่ยงการพูดคุยถึงอาการซึมเศร้ากับเพื่อนและครอบครัว

อาการซึมเศร้าในผู้หญิง โรคซึมเศร้ามักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องมาจากปัจจัยทางด้านชีวภาพ ฮอร์โมน และด้านจิตวิทยาที่ต่างกัน โดยผู้หญิงมักแสดงอาการในลักษณะของอารมณ์เศร้า เกิดความรู้สึกผิด รู้สึกไร้ค่า ภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงนี้สามารถได้รับผลกระทบจากฮอร์โมนระหว่างการมีรอบเดือน วัยหมดประจำเดือน และหลังการคลอดบุตรได้ด้วย

อาการซึมเศร้าในวัยรุ่น ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นมักสังเกตได้จากการบึ้งตึง หงุดหงิดง่าย มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกไม่ได้รับการเข้าใจ มีปัญหาการเรียน อาการจากภาวะซึมเศร้าอาจคล้ายคลึงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติในวัยรุ่น ให้สังเกตว่ามีอาการดังกล่าวมาเป็นระยะเวลานานเท่าไหร่ รวมถึงระดับความรุนแรงของอาการหรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากปกติ นอกจากนี้ วัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าอาจมีความผิดปกติอื่นร่วมด้วย เช่นวิตกกังวล กินมากกว่าปกติ หรือใช้สารเสพติด

อาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุ มักแสดงอาการของภาวะซึมเศร้าทางด้านร่างกายมากกว่าทางอารมณ์หรืออาการซึมเศร้าโดยทั่วไป เช่น เจ็บปวดตามร่างกายอย่างไม่ทราบสาเหตุ เหนื่อยล้า มีปัญหาในการนอนหลับและการจดจำ หงุดหงิดง่ายขี้บ่น รวมถึงอาจมีอาการเพิกเฉยต่อลักษณะทางภายนอกของตนเอง ไม่ดูแลตัวเอง และไม่ยอมรับประทานยารักษาโรคประจำตัวที่เป็นอยู่

**สาเหตุภาวะซึมเศร้า**  //สืบค้นวันที่ 21/7/63 //สัญญาณอันตราย “โรคซึมเศร้า” เสี่ยง “ฆ่าตัวตาย-ทำร้ายตัวเอง”

<https://www.pobpad.com>

โรคซึมเศร้ามีปัจจัยการเกิดที่ค่อนข้างซับซ้อนและหลากหลาย สาเหตุของโรคซึมเศร้าในผู้ป่วยแต่ละรายอาจแตกต่างกันไป ดังนี้

การทำงานของสมอง โรคซึมเศร้าอาจมีสาเหตุหนึ่งมาจากการทำงานของสมองที่ผิดปกติ เนื่องจากสารสื่อประสาทในสมอง (neurotransmitters) ที่ไม่สมดุลกัน โดยมีปริมาณมากหรือน้อยเกินไป ซึ่งสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้านั้นซับซ้อนมากกว่าความผิดปกติของสารเคมีในสมอง โดยสันนิษฐานว่าเป็นการเชื่อมต่อ การเจริญเติบโตของเซลล์ประสาท และการทำงานของวงจรประสาทที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าด้วย อีกทั้งปัจจัยด้านอื่นร่วม เช่น พันธุกรรม ลักษณะนิสัย การเผชิญเหตุการณ์ตึงเครียดหรือมีอาการเจ็บป่วย เป็นต้น

พันธุกรรม พันธุกรรมที่ทำหน้าที่คอยควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและสมอง อาจถ่ายทอดภาวะซึมเศร้าจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งได้ การทำงานของพันธุกรรมที่ผิดแปลกไป จึงทำให้ชีววิทยาในร่างกายเปลี่ยนไป ซึ่งนำไปสู่ภาวะไม่เสถียรทางอารมณ์หรือพัฒนาไปเป็นภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด ทั้งนี้ การที่มีบรรพบุรุษเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำให้รุ่นลูกหลานเป็นโรคซึมเศร้าไปด้วยเสมอไป จะต้องประกอบกับปัจจัยข้ออื่น ๆ ด้วย

บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย อีกหนึ่งปัจจัยที่มีส่วนสำคัญและเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าก็คือลักษณะนิสัยเฉพาะตัว โดยนักจิตวิทยาชี้ว่าทัศนคติและมุมมองต่อโลกจะส่งผลต่อความรู้สึกของเราเอง ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่ผู้ที่มีความมั่นใจในตัวเองต่ำ เกิดความวิตกกังวลง่าย ชื่นชอบความสมบูรณ์แบบ อ่อนไหวต่อการวิจารณ์ และชอบตำหนิตัวเอง จะมีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่ายกว่า

เหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต เนื่องจากความสามารถในการรับมือกับปัญหาและความสูญเสียของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน โรคซึมเศร้าในหลายรายจึงเกิดขึ้นจากการเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ตึงเครียดหรืออยู่ในสภาวะย่ำแย่ เช่น ความเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การตกงาน ปัญหาด้านความสัมพันธ์ การเผชิญความรุนแรง หรือถูกคุกคามทางเพศ หรือแม้แต่เหตุการณ์ในด้านดีอย่างการเริ่มต้นงานใหม่ การสำเร็จการศึกษา การแต่งงานก็สร้างความตึงเครียดและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้เช่นกัน โดยเฉพาะหากมีความเสี่ยงด้านพันธุกรรมที่เป็นตัวกำหนดลักษณะนิสัยในทางอ่อนไหวต่อสิ่งกระทบ ความเครียด สิ้นหวัง และความเศร้าจากการสูญเสียด้วยแล้วก็ยิ่งง่ายที่จะพัฒนาไปสู่การมีภาวะซึมเศร้า

อาการเจ็บป่วย โรคที่รุนแรงและเรื้อรังสามารถทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอย่างอาการซึมเศร้าตามมา โรคที่รู้จักกันดีว่าส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าคือภาวะขาดฮอร์โมนไทรอยด์ (Hypothyroidism) ซึ่งผู้ป่วยจะมีระดับฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำเกิน จนทำให้เหนื่อยล้าและเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ ผู้ป่วยโรคหัวใจกว่าครึ่งที่เคยป่วยโรคหัวใจกล่าวว่าตนเคยมีอาการซึมเศร้า โดยจะส่งผลให้ผู้ป่วยทำให้ฟื้นตัวช้า มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดได้ในอนาคต และมีความเสี่ยงสูงที่จะเสียชีวิตภายใน 6 เดือน และยังมีผู้ป่วยโรคเรื้อรังอีกมากมายเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า เช่น โรคพาร์กินสัน อัลไซเมอร์ หลอดเลือดในสมองแตก เอสแอลอี เอดส์ มะเร็ง เบาหวาน เป็นต้น

การใช้ยารักษาโรคบางชนิด ผลข้างเคียงจากยาบางชนิดอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะซึมเศร้าได้ เช่น ยาจำพวกสเตียรอยด์ ยาบาร์บิทูเรต (Barbiturates) ยาเบนโซไดอะซีปีน (Benzodiazepines) ยารักษาสิวไอโซเทรทิโนอิน (Isotretinoin) ยาระงับปวดจำพวกมอร์ฟีน ยาต้านไวรัสบางชนิด เหล่านี้ล้วนเพิ่มความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ดังนั้นหากมีอาการของภาวะซึมเศร้าหลังการใช้ยาใด ๆ ผู้ป่วยต้องบอกแพทย์เพื่อพิจารณาเปลี่ยนยาตัวใหม่หรือลดปริมาณเพื่อกำจัดผลข้างเคียงที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

**การรักษา**

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายได้ การรักษาโรคซึมเศร้าที่สำคัญที่สุดคือการปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ ทั้งนี้ เพื่อให้อาการทุเลาจนหายดีในที่สุด ผู้ป่วยต้องรับประทานยาตามแพทย์สั่งให้ครบถ้วน เปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต และให้ความร่วมมือกับนักจิตบำบัดในการรักษา มีผู้ป่วยจากภาวะซึมเศร้าจำนวนมากต้องทรมานจากภาวะซึมเศร้าอย่างยาวนาน เนื่องจากไม่ได้เข้ารับการตรวจและการรักษาจากแพทย์อย่างเหมาะสม

ปัจจุบันการรักษาภาวะซึมเศร้ามีด้วยกัน 3 วิธีหลัก ขึ้นอยู่กับการพิจารณาของแพทย์ว่าผู้ป่วยเหมาะกับวิธีใด และอาจใช้การรักษาควบคู่กันไปมากกว่าหนึ่งวิธีก็ได้

การใช้ยาต้านเศร้า (Antidepressants) ช่วยในการปรับสมดุลของสารเคมีในสมองที่ควบคุมอารมณ์และความเครียด ในผู้ป่วยที่มีอาการค่อนข้างรุนแรง แพทย์อาจใช้ยาต้านเศร้าผสานกับการบำบัดด้วยการพูดคุย ซึ่งการใช้ยาซึมเศร้ามีข้อควรรู้ดังนี้

* ยาต้านเศร้ามีหลายชนิดให้เลือกใช้ ผู้ป่วยอาจต้องลองเปลี่ยนตัวยา เพื่อค้นหาตัวยาที่จะได้ผลดีที่สุดและมีผลข้างเคียงต่อตนเองน้อยที่สุด ซึ่งโดยมากแพทย์มักเริ่มด้วยการสั่งจ่ายยากลุ่ม SSRIs ซึ่งปลอดภัยและมีผลข้างเคียงน้อยกว่ายาต้านซึมเศร้าชนิดอื่น ยาต้านซึมเศร้ากลุ่ม SSRIs ได้แก่ ฟลูออกซิทีน (Fluoxetine) พาร็อกซีทีน (Paroxetine) เซอร์ทราลีน (Sertraline) ไซตาโลแพรม (Citalopram) และเอสไซตาโลแพรม (Escitalopram)
* การใช้ยาควรปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด ยาอาจใช้เวลาในการเห็นผลนาน 3-4 สัปดาห์ และไม่ควรหยุดยาเองเมื่ออาการดีขึ้น
* ยาอาจมีผลข้างเคียงที่ทำให้ผู้ป่วยมีความคิดหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายใน 2-3 สัปดาห์แรกที่ได้รับยาโดยเฉพาะในผู้ป่วยอายุน้อย คนใกล้ตัวจึงต้องคอยดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด
* ผลข้างเคียงอื่นๆ ที่มักพบในการใช้ยาต้านซึมเศร้า ได้แก่ อาการคลื่นไส้อาเจียน นอนไม่หลับ และทำให้ความต้องการทางเพศลดลง

จิตบำบัด (Psychotherapy) การทำจิตบำบัดนับว่าได้ผลดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าน้อย ถึงปานกลาง ทั้งนี้สาเหตุและอาการของผู้ป่วยจะเป็นปัจจัยให้นักบำบัดเลือกใช้วิธีบำบัดที่ต่างกันออกไป เช่น

* การบำบัดเพื่อช่วยปรับทัศนคติต่อสิ่งแวดล้อมและปฏิสัมพันธ์ (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) จะช่วยให้ผู้ป่วยเปลี่ยนความคิดในแง่ลบไปในทางที่ดีขึ้น โดยการมองสิ่งต่าง ๆ รอบข้างในแง่ดีและตรงกับความเป็นจริง และยังอาจช่วยให้ผู้ป่วยตระหนักถึงสิ่งที่ทำให้ตนเกิดภาวะซึมเศร้าแล้วปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เลิกเศร้า
* การบำบัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Therapy: IPT) โดยการมุ่งไปที่การบำบัดความสัมพันธ์ของผู้ป่วยกับบุคคลอื่น ๆ หรือปัญหาด้านความสัมพันธ์ที่อาจเป็นเหตุของอาการซึมเศร้า เช่น การสื่อสารที่มีปัญหา หรือการรับมือกับการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น
* การช่วยให้สามารถจัดการกับประสบการณ์ตึงเครียดในชีวิต (Problem-Solving Therapy: PST) เป็นวิธีบำบัดที่มักใช้ได้ผลกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ทำให้ผู้ป่วยมองเห็นปัญหาและทางแก้อย่างตรงตามความจริง
* การให้ปรึกษา (Counselling) เป็นการบำบัดที่จะช่วยให้ผู้ป่วยคิดทบทวนถึงปัญหาในชีวิตที่ได้พบเจอ และหาแนวทางใหม่ ๆ เพื่อรับมือกับปัญหาเหล่านั้น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้คอยสนับสนุนในการหาวิธีแก้ไข แต่ไม่ใช่การบอกให้ทำหรือเจ้ากี้เจ้าการให้ทำ

การรักษาด้วยการกระตุ้นเซลล์สมอง (Brain Stimulation Therapies) เมื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้าไม่ตอบสนองต่อการรักษาแบบอื่น หรืออยู่ในภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองหรือคนอื่น ไม่สามารถรักษาโดยรอจนกว่ายาต้านซึมเศร้าจะออกฤทธิ์ได้ การรักษาด้วยการกระตุ้นสมองและเส้นประสาทจึงกลายเป็นวิธีที่ปลอดภัยและได้ผลที่สุด และไม่ได้มีอันตรายอย่างที่หลายคนเข้าใจ ได้แก่

* การบำบัดช็อคด้วยไฟฟ้า (Electroconvulsive Therapy: ECT) การรักษาด้วยวิธีนี้ทำได้ด้วยการให้ยาสลบแล้วใช้กระแสไฟฟ้าผ่านเข้าสู่สมองผู้ป่วย โดยทางการแพทย์เชื่อว่ากระแสไฟฟ้านี้จะส่งผลต่อการทำงานและการเกิดสารนิวโรทรานสมิทเทอรส์ในสมอง ช่วยให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารุนแรงที่การรักษาชนิดอื่นไม่สามารถทำได้ผ่อนคลายลงได้ทันที ทั้งนี้การบำบัดด้วยการช็อคไฟฟ้าอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง เช่น อาการปวดศีรษะในระดับที่สามารถทนได้ หรือบางรายอาจเกิดการสูญเสียความทรงจำชั่วคราว
* การกระตุ้นสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (Transcranial Magnetic Stimulation: TMS) อีกหนึ่งวิธีใหม่ เป็นการใช้ขดลวดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าวางบนศีรษะผู้ป่วย แล้วส่งพลังงานคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ากำลังอ่อนไปกระตุ้นเซลล์ประสาทส่วนที่ควบคุมอารมณ์ปกติและอารมณ์เศร้า

นอกเหนือจากการรักษาโดยแพทย์ข้างต้นแล้ว ผู้ป่วยสามารถฝึกรับมือกับภาวะซึมเศร้าได้ด้วยตนเอง ดังนี้

* พยายามลดเงื่อนไขหรือข้อห้าม อย่าฝืนทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อรู้สึกหดหู่
* อย่าตัดสินใจเรื่องสำคัญหากกำลังเผชิญภาวะตกต่ำทางอารมณ์ อาจทำให้คิดอ่านได้ไม่ดีพอ
* หมั่นบริหารจัดการเวลา การวางแผนถึงสิ่งที่ต้องทำอย่างเป็นระเบียบในแต่ละวันอาจช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้
* เขียนบันทึกเพื่อระบายหรือปลดปล่อยอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ ออกไป
* รู้จักผ่อนคลายและจัดการกับความเครียด อาจหันไปนั่งสมาธิ ออกกำลังกาย หรือเล่นโยคะ
* อย่าแยกตัวออกจากสังคม พยายามเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัวและเพื่อน หรือเข้าร่วมกับกลุ่มผู้ป่วยซึมเศร้าเพื่อพบปะและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนที่เผชิญภาวะซึมเศร้าเช่นเดียวกัน

บุคคลรอบข้างก็นับว่ามีส่วนสำคัญอย่างมากในการช่วยให้ผู้ป่วยก้าวผ่านภาวะซึมเศร้าไปได้ ผู้ใกล้ชิดควรช่วยชักจูงให้ผู้ป่วยเข้ารับการวินิจฉัยและการรักษา โดยอาจช่วยในการนัดหมายและไปพบแพทย์พร้อมผู้ป่วย การดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจเป็นเรื่องยากและต้องใช้ความอดทน ต้องอาศัยความเข้าใจ ใส่ใจ ให้กำลังใจ และคอยพูดคุยและรับฟังผู้ป่วยอยู่เสมอ รวมทั้งอาจชวนไปทำกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้แจ่มใสขึ้น เช่น ออกไปข้างนอก ไปเดินเล่น ตามความสมัครใจของผู้ป่วย และอย่าเพิกเฉยหากผู้ป่วยกล่าวถึงเรื่องการตายหรือไม่อยากมีชีวิตอยู่เด็ดขาด ควรรีบแจ้งแพทย์หรือนักบำบัดทางจิตทันที

ผู้ที่สงสัยว่าตนเองหรือคนใกล้ชิดอาจเสี่ยงป่วยเป็นโรคซึมเศร้า สามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง หรือรีบพาไปพบจิตแพทย์ เพื่อขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ

ลักษณะคำพูดที่ควรพูดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า //สืบค้นเมื่อ 21/7/63

<https://www.sanook.com/health/19181/>

คุณนันทนา ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ลักษณะของคำถามที่เราควรถามกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หากสงสัยว่าเขาเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ หรือกำลังคิด กำลังจะทำสิ่งใดอยู่ ควรเลือกเป็นคำถาม “ปลายเปิด” ที่เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้คิด ได้อธิบายให้ฟังยาว ๆ และเราซึ่งเป็นคนถามควรรับหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ดี ไม่รีบตัดสิน หรือให้คำแนะนำเขาในช่วงที่เขากำลังอธิบาย หรือบอกเล่าความในใจอยู่ โดยสามารถสอบถามให้เขาเล่าให้ฟังออกมาได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีเรารับฟังอย่างตั้งใจ เช่น “อะไรที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น”

การให้กำลังใจและช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้า //สืบค้นเมื่อ 21/07/63

[https://www.phyathai.com/](https://www.phyathai.com/article_detail/2876/th/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2_%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%AE%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%84%E0%B8%9B%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87)

เมื่อเราพบหรือเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เราควรที่จะเรียนรู้วิธีการที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกมีค่า  มีกำลังใจในชีวิตมากขึ้น  การให้กำลังใจผู้ป่วย การเป็นผู้ฟังที่ดีจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายขึ้น  ผู้ใกล้ชิดสามารถที่จะสื่อสารกับผู้ป่วยด้วย ประโยคเหล่านี้ เช่น

* เธอไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวนะ ฉันจะอยู่ข้างๆ เธอเอง
* ฉันอาจจะไม่เข้าใจเธอ แต่ฉันเป็นห่วงและอยากช่วยเธอนะ
* เธอไหวไหม  เธอเหนื่อยมากไหม
* ชีวิตเธอสําคัญกับฉันมาก ๆ นะ
* เธออยากให้เราช่วยอะไรบ้าง บอกได้นะ เราอยากช่วย

ลักษณะคำพูดที่ไม่ควรพูดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า //สืบค้นเมื่อ 21/7/63

<https://www.sanook.com/health/19181/>

คำพูดที่เป็นการตัดสินว่าสิ่งที่ผู้ป่วยคิดเป็นเรื่องที่ผิด และผู้ป่วยยังมีความอดทนไม่เพียงพอ เช่น “อย่าคิดมากสิ” “คนอื่นเจอมาหนักกว่ายังไม่เห็นเป็นอะไร” หรือการตอบรับไปส่ง ๆ โดยที่เราไม่ได้อยากยื่นมือช่วยเหลือ เช่น “สู้ ๆ นะ” “เดี๋ยวมันก็ผ่านไปเองแหละ” รวมถึงคำพูดที่ขึ้นต้นด้วยคำถาม เช่น “ทำไม…” ที่เป็นการสงสัยในความรู้สึก และการตัดสินใจของผู้ป่วยว่าอาจเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง อาจส่งผลให้ผู้ป่วยรู้สึกแย่กว่าเดิม

//สืบค้นเมื่อ 21/07/63[https://www.phyathai.com/](https://www.phyathai.com/article_detail/2876/th/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2_%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%AE%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B9%81%E0%B8%84%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%84%E0%B8%9B%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87)

ข้อความดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าไม่รู้สึกกดดัน และทำให้ผู้ป่วยได้พูดถึงความคิดของตนได้มากขึ้น ส่วนคำที่ชวนให้ผู้ป่วยคิดเปรียบเทียบ หรือแสดงความไม่เข้าใจว่าทำไม่ถึงต้องซึมเศร้า และจากการที่ผู้ป่วยมีปัญหาในกระบวนการคิดจากภาวะความเจ็บป่วยอยู่ ยิ่งจะเป็นการซ้ำเติม เป็นคำที่ไม่ควรพูด เช่น

* เธอคิดไปเอง
* ใคร ๆ ก็เคยผ่านเรื่องแบบนี้ทั้งนั้นแหละ
* ลองมองในแง่ดีดูสิ
* ชีวิตมีอะไรอีกตั้งเยอะ ทําไมถึงอยากตายล่ะ
* หัดช่วยตัวเองบ้างสิ
* หยุดคิดเรื่องที่ทําให้เครียดสิ
* ทําไมยังไม่หายล่ะ
* มีคนที่แย่กว่าเราอีกตั้งเยอะ เขายังสู้ได้เลย

**ภาวะแทรกซ้อน**

ภาวะซึมเศร้าที่ไม่ได้รับการรักษาสามารถส่งผลในทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม และปัญหาสุขภาพต่าง ๆ และกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้ป่วยในทุก ๆ ด้าน โดยจะทำให้ผู้ป่วยมีภาวะแทรกซ้อนของโรคซึมเศร้า ดังนี้

* อาการนอนไม่หลับ เป็นอาการหลักของภาวะซึมเศร้า การไม่สามารถนอนหลับได้อย่างเต็มที่สามารถส่งผลร้ายแรงต่อร่างกาย และเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอาการเหนื่อย อ่อนล้า และไม่มีชีวิตชีวา
* น้ำหนักมากเกินจนนำไปสู่โรคหัวใจและโรคอ้วน ผู้ป่วยบางรายมีพฤติกรรมการรับประทานมากกว่าปกติ ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงเสี่ยงต่อการพัฒนาไปเป็นโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น โรคหัวใจ และโรคอ้วน
* เนื่องจากจิตใจมีบทบาทในการควบคุมร่างกาย อารมณ์ของคนเราจึงมีผลต่อการทำงานของร่างกายในส่วนสำคัญ ภาวะซึมเศร้าจึงอาจก่อให้เกิดอาการปวดหัว ปวดคอ ปวดท้อง ไปจนถึงการปวดอย่างผิดปกติตามบริเวณของร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ
* พฤติกรรมติดแอลกอฮอล์หรือสารเสพติด และแยกตัวออกจากสังคม
* เกิดความวิตกกังวล เป็นโรคตื่นกลัว หรือกลัวสังคม
* มีปัญหาและความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาด้านความสัมพันธ์ ปัญหาที่ทำงานหรือโรงเรียน
* ภาวะซึมเศร้ารวมถึงยาต้านซึมเศร้าสามารถทำให้เกิดปัญหาทางเพศตามมา ส่งผลให้ความต้องการทางเพศลดลงและกระทบต่อความสัมพันธ์ได้
* ทำร้ายตัวเอง อยากฆ่าตัวตาย พยายามฆ่าตัวตาย

**การป้องกัน**

ทำอย่างไรจึงห่างไกลโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าแม้ว่าจะเป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ แต่ในกรณีที่เกิดจากสารเคมีหรือความผิดปกติของการทำงานในสมองก็เกินความสามารถที่ผู้ป่วยจะป้องกันได้ อย่างไรก็ตาม การป้องกันโรคซึมเศร้าอาจทำได้โดยกำจัดปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ เช่น การรักษาพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี กินแต่อาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายเพื่อลดโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ และภาวะซึมเศร้าที่อาจเกิดแทรกซ้อนมาได้ ควรหาเวลาผ่อนคลายจากความเครียด ออกไปทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานบ้าง เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะซึมเศร้า

หมั่นดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ กินอาหารถูกสุขลักษณะ ไม่ใช้สารเสพติด ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง

ในด้านจิตใจ ฝึกให้เป็นคนคิดบวก มองโลกในแง่ดี ไม่คิดร้ายกับใคร ไม่กล่าวโทษตัวเองไปทุกเรื่อง ควรหางานอดิเรก คลายเครียด เข้าชมรมต่างๆ ที่เหมาะกับวัย หรือเป็นจิตอาสา ทําสิ่งที่ทำให้รู้สึกตัวเองมั่นใจ มีคุณค่า รู้ว่าใครรักและเป็นห่วงก็ให้อยู่ใกล้คนๆ นั้น และให้อยู่ห่างจากคนที่ไม่ถูกใจ

ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ควรหาเวลาออกไปทำกิจกรรมที่สนุกสนาน ไม่เคร่งเครียดหรือทำงานหนักเกินไป ไม่ไปอยู่ในสถานการณ์หรือดูข่าวร้ายที่ทำให้จิตใจหดหู่ หากมีการใช้ยาเพื่อรักษาโรคใด ๆ อยู่ไม่ควรหยุดยาเอง โดยเฉพาะถ้ารักษาโรคด้านจิตเวชอยู่ควรกินยาตามแพทย์สั่ง อย่าได้ขาดหรือหยุดยาเอง

ท้ายที่สุด... เราไม่สามารถรักษาหรือบำบัดโรคซึมเศร้าได้ด้วยตัวเอง หากเริ่มรู้สึกว่าชีวิตของตนเองไม่ปกติ ขาดความสมดุล มีความเครียดสูง การพบจิตแพทย์ก็เหมือนกับการตรวจสุขภาพใจให้เราเข้าใจสภาพจิตใจของตนเองในขณะนั้น แพทย์จะแนะนำวิธีป้องกันและปรับสภาพจิตใจให้ดีขึ้นด้วยการปรับวิธีคิด หรือรักษาด้วยการใช้ยา เพราะปัญหาทางด้านจิตใจหรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนั้น ไม่ใช่มีสาเหตุจากโรคซึมเศร้าเพียงอย่างเดียว การพบจิตแพทย์จะช่วยให้เราได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี

<https://tu.ac.th/thammasat-liberal-arts-depression-online-test>

อย่าเหมาว่าเราเป็นซึมเศร้า! เพียงแค่ทำแบบทดสอบออนไลน์