**ความหมาย**

ภาวะซึมเศร้า (Depression) หรือที่รู้จักกันว่าโรคซึมเศร้า เป็นภาวะความผิดปกติทางอารมณ์ที่ผู้ป่วยอาจรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือรู้สึกว่าตนด้อยค่า แม้ความรู้สึกและอารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้กับทุกคนเป็นครั้งคราว แต่อาการของภาวะซึมเศร้านั้นมีความรุนแรงและยาวนานกว่ามากจนถึงขั้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ของผู้ป่วย โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่โดยมากมักเริ่มตั้งแต่ช่วงอายุ 20-30 ปี โรคความผิดปกติทางอารมณ์ส่วนใหญ่จะเริ่มพัฒนามาจากช่วงวัยรุ่นที่มีความเครียดและความวิตกกังวลสูง ดังนั้น ยิ่งในช่วงวัยรุ่นประสบกับความกังวลมากเท่าไหร่ ก็ยิ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยผู้ใหญ่มากขึ้นเท่านั้น

จากสถิติทั่วโลกพบว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประมาณ 350 ล้านคน มีความชุกราว 2-10 เปอร์เซ็นต์ และเป็นในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนในไทยมีจำนวนผู้ป่วยซึมเศร้าเพศหญิงเป็นอันดับที่ 3 และเพศชายเป็นอันดับที่ 8 ทั้งนี้ในปี 2557 กรมสุขภาพจิตของไทยได้คัดกรองกลุ่มเสี่ยงจำนวน 12 ล้านคน ในจำนวนนี้มีแนวโน้มป่วยโรคซึมเศร้า 6 ล้านคน ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคซึมเศร้า 5 แสนคน มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย 6 แสนคน และคาดว่าคนไทยน่าจะมีภาวะซึมเศร้าถึงประมาณ 1.2 ล้านคน

โรคซึมเศร้าสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ โรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง และโรคซึมเศร้าเรื้อรัง

**1 . โรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง** (Major Depression) เป็นอาการซึมเศร้าอย่างที่ส่งผลกระทบถึงชีวิตการทำงานหรือการเรียน รวมไปถึงการนอนหลับและการกินอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขอย่างรุนแรง

**2 . โรคซึมเศร้าเรื้อรัง** (Persistent Depressive Disorder) แม้จะมีอาการและความรุนแรงของอาการน้อยกว่า แต่ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้จะคงอยู่กับผู้ป่วยยาวนานกว่ามาก เป็นเวลาอย่างน้อยตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรังก็อาจมีบางช่วงเวลาที่ต้องเผชิญภาวะซึมเศร้าชนิดรุนแรงร่วมด้วย

**อาการของโรคซึมเศร้า**

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 น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง

ท้องผูก

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

**สาเหตุของโรคซึมเศร้า**

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

**การรักษาโรคซึมเศร้า**

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
* ผลข้างเคียงอื่น ๆ 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

**ภาวะแทรกซ้อนโรคซึมเศร้า**

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

**การป้องกันโรคซึมเศร้า**

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

ทั้งนี้เพื่อนและครอบครัวมีส่วนสำคัญในการช่วยให้ข้ามผ่านช่วงเวลายากลำบากที่เสี่ยงต่อการเผชิญภาวะซึมเศร้า และหากปรากฏสัญญาณระยะแรกเริ่มของภาวะซึมเศร้าก็ควรรับการรักษาทันทีเพื่อป้องกันไม่ให้อาการแย่ลง ส่วนผู้ที่เคยป่วยเป็นโรคนี้มาก่อน อาจป้องกันการกลับไปเผชิญภาวะซึมเศร้าอีกครั้งได้ด้วยการรักษาแบบดูอาการระยะยาว

ที่มา : <https://www.pobpad.com>

กรมสุขภาพจิต ห่วงกลุ่มวัยรุ่นเยาวชน นักเรียน และนักศึกษา เสี่ยงมีภาวะซึมเศร้า และมีแนวโน้มการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น แนะคนรอบข้างใช้หลัก 3 ส.ในการป้องกันปัญหา คือ สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง และส่งต่อเชื่อมโยง

วันนี้ (10 มิถุนายน 2562) นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวถึงสถานการณ์โรคซึมเศร้าในสังคม ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางสุขภาพ และเป็นโรคใกล้ตัวที่สามารถรักษาให้หายขาดได้ หากไม่ได้รับการรักษาอาจรุนแรงจนนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ จากข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลก ในปีค.ศ.2017 ระบุว่า มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทั่วโลกประมาณ 322 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 4.4 ของประชากรโลก และในประเทศไทย มีข้อมูลการสำรวจความชุกของโรคซึมเศร้า พ.ศ.2551 พบว่า มีคนไทยป่วยซึมเศร้า 1.5 ล้านคน หากพิจารณาตามเพศและอายุของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า ผู้หญิงเสี่ยงป่วยมากกว่าผู้ชาย 1.7 เท่า โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ร้อยละ 62 รองลงมาเป็นวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26.5 และเป็นเยาวชนอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 11.5 ทั้งนี้ แม้ในกลุ่มเยาวชนจะมีสัดส่วนของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าน้อยกว่าในกลุ่มวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ แต่นับเป็นปัญหาที่ต้องให้ความสำคัญและต้องเร่งแก้ไขเนื่องจากวัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่มีค่าในการพัฒนาประเทศในอนาคต ซึ่งมีแนวโน้มการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น โดยมีข้อมูลพบว่า ในปี 2560 กลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่พบว่า กลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น โดยในปีงบประมาณ 2561 จากการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ทั้งสิ้น 70,534 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กอายุ 11-19 ปี 10,298 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.6 และเป็นกลุ่มเยาวชนอายุ 20-25 ปี 14,173 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.1 โดย 5 อันดับปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว สำหรับในช่วง 6 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2562 มีผู้โทรเข้ามาใช้บริการทั้งสิ้น 40,635 ครั้ง เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 11-25 ปี จำนวน 13,658 ครั้ง เมื่อจำแนกตามประเภทของปัญหาพบว่า สัดส่วนของเด็กและเยาวชน ที่มีปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาความรัก ซึมเศร้า และมีความคิดหรือความพยายามฆ่าตัวตายมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

โรคซึมเศร้า มีสาเหตุหลักที่เกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง และสาเหตุอื่นๆ ได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจการเงิน ความผิดหวัง ความสัมพันธ์ ความรัก ความสูญเสีย เป็นต้น หากเยาวชนไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ จะทำให้ทุกปัญหากลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล จนพัฒนาไปสู่ภาวะซึมเศร้าและคิดทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายได้ และอาการของโรคซึมเศร้า ได้แก่ เศร้า หดหู่ ซึม เบื่อหน่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียว ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ มีความคิดอยากตาย

สำหรับแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายในกลุ่มเด็กและเยาวชนสามารถป้องกันได้ โดยใช้หลัก 3 ส. คือ สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง และส่งต่อเชื่อมโยง นักเรียนนักศึกษาที่มีความเครียดวิตกกังวลกับปัญหาที่เผชิญอยู่ จะมีผลต่อสมาธิและความสามารถในการเรียน ซึ่งคนรอบข้างสามารถสังเกตอาการและพฤติกรรมที่ผิดปกติ ได้แก่ อาการเหม่อลอย ไม่ร่าเริงแจ่มใส มาเข้าเรียนสายหรือไม่เข้าเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน หลับในห้องเรียน เมื่อพบเห็นภาวะดังกล่าว คนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นเพื่อน อาจารย์ที่ปรึกษา คนใกล้ชิด รวมทั้งครอบครัว ต้องรีบเข้าไปพูดคุยร่วมกันหาสาเหตุ รับฟังปัญหาอย่างเข้าใจและใส่ใจ ให้การช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา หรือส่งต่อแพทย์ได้อย่างทันท่วงที เพื่อเข้ารับการดูแลและรักษาอย่างถูกวิธี จะทำให้อาการดีขึ้นและหายขาดได้ หรือสามารถโทรปรึกษาปัญหาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ของกรมสุขภาพจิตตลอด 24 ชั่วโมง อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว

ที่มา : http://www.prdmh.com