**โรคซึมเศร้าเรารักษาได้**

ช่วงนี้เราอาจจะได้ยินคำว่าโรคซึมเศร้าบ่อยครั้งขึ้นจากสื่อต่างๆ ภาพข่าวหรือดารานักร้อง บุคคลมีชื่อเสียงต่างๆ มาให้ข้อมูลหรือเกิดผลกระทบจากโรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้าเป็นกันง่ายขนาดนั้นเลยรึเปล่า หรือแค่เป็นเทรนฮิตๆ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเองหรือคนใกล้ชิดเป็นโรคซึมเศร้าหรือแค่เศร้าปกติวันนี้มาทราบไปพร้อมๆกันค่ะ

อารมณ์เศร้าถือเป็นหนึ่งในอารมณ์ขั้นพื้นฐานทั่วไป ทุกคนสามารถเกิดอารมณ์เศร้า ผิดหวัง เสียใจกันได้เสมอ เพียงเมื่อเราสามารถแก้ปัญหาได้ หรือมีการคลายเครียดที่ดี ความเศร้านั้นจะถูกบรรเทาให้ลดลงและหายไปได้ ซึ่งนี่คือความสามารถในการจัดการปัญหาของคนทั่วไป บางครั้งความเข้าใจนี้ถูกเหมารวมเข้ากับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เป็นที่มาของคำพูดเช่น "ทำไมไม่สู้เลย" "เข้มแข็งหน่อยสิ" "ทนๆหน่อย" "มันอยู่ที่ใจ" ซึ่งคำปลอบใจที่ดูเหมือนไม่มีอะไรนี้หลายครั้งที่ทำให้ผู้ป่วยซึมเศร้ารู้สึกโดดเดี่ยวและไร้ที่พึ่ง ถ้างั้นเราควรทำยังไง จะรู้ได้ยังไงว่าใครสงสัยเป็นโรคซึมเศร้า วันนี้จะพาทุกคนมารู้จักกับโรคซึมเศร้ากันค่ะ

ขึ้นชื่อว่าโรค แน่นอนว่าเป็นการไม่สบายอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ภาวะปกติ ซึ่งผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีอาการดังต่อไปนี้ คือ มีอารมณ์เบื่อ เศร้า ต่อเนื่องทุกวัน โดยเป็นแทบทั้งวันติดกันขั้นต่ำ 2 สัปดาห์ ร่วมกับมีอาการดังต่อไปนี้ รวมขั้นต่ำ 5 ข้อ

- ขาดความสนใจในการทำกิจกรรมต่างๆที่เคยชอบ เก็บตัว แยกตัวออกจากสังคม

- รู้สึกตนเองไร้ค่า รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา

- เคลื่อนไหวช้าลงหรือกระสับกระส่าย

- เหนื่อยง่ายและอ่อนเพลียแทบตลอดเวลา

- สมาธิไม่ดี รู้สึกความจำแย่ลง

- เบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากขึ้น

- นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ

- มีความคิดอยากตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย

หลายคนจะให้คำอธิบายว่า ได้ลองพยายามแล้ว คุยกับเพื่อนแล้ว ฝืนออกไปเที่ยว ออกกำลังกายแล้ว แต่ความรู้สึกนี้ก็ยังไม่หายไปสักที ถ้าหากคุณหรือคนใกล้ชิดกำลังประสบภาวะนี้ แนะนำให้เข้ามาปรึกษาจิตแพทย์ค่ะ เพราะโรคนี้ "รักษาได้"

การรักษาประกอบด้วยหลายส่วนทั้งการกินยาเพื่อปรับสมดุลสารเคมีในสมอง และการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดการแก้ปัญหา

และการดึงครอบครัวหรือคนใกล้ชิดมามีส่วนร่วม สร้างความเข้าใจธรรมชาติและกระบวนการทำงานของโรค จะสามารถสร้างพลังอันแข็งแกร่ง เพื่อให้ผู้ป่วยต่อสู้และเอาชนะโรคนี้ไปได้ อย่าปล่อยให้โรคซึมเศร้าเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตนานจนเกินไป เพราะเราสามารดูแลรักษาได้ค่ะ

Credit: พญ. วิลาวัลย์ กำจรปรีชา

ปรึกษาแนวทางการรักษาโดยแพทย์เฉพาะทางและนัดหมายแพทย์

โทร: 090 959 9304