

โรคซึมเศร้าคืออะไร ?



โรคซึมเศร้า เป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นภาวะที่จิตใจหม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ มองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ต่ำหนืดตัวเอง เมื่อมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นจะเป็นอยู่นาน โดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น จนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด จิตใจ อารมณ์และสังคมอย่างชัดเจน



สาเหตุของโรคซึมเศร้า

ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของอารมณ์ เกิดเสียความสมดุล ทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ

พันธุกรรม

ครอบครัวที่มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้มากกว่าคนทั่วไป 2.8 เท่า และการถ่ายทอดทางพันธุกรรมมีประมาณ 31-42 % นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรม ยังคงมีสาเหตุอื่นอีกและปัจจัยอื่นร่วมทำให้เกิดอาการของโรคได้

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

เป็นสาเหตุสำคัญกระตุ้นให้เกิดอาการซึมเศร้าครั้งแรก และเป็นตัวกระตุ้นการกลับเป็นซ้ำได้ เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาครอบครัว การสูญเสียและความขัดแย้งต่างๆ เป็นต้น หลังประสบเหตุการณ์อาจเกิดอาการซึมเศร้าได้ทันที และในบางรายเกิดซ้ำหลังจากนั้น 2-3 เดือน

บุคลิกภาพส่วนตัว

เป็นปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า เช่น เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย มีความคิดด้านลบเมื่อประสบปัญหาชีวิตมีลักษณะปัญหา เป็นคนเก็บกดอารมณ์ไม่แสดงออกเป็นต้น

โรคทางกายและยาบางชนิด

ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคตับอักเสบ โรคไทรอยด์ โรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน การรับประทานยาบางชนิด การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ ยาโรคหัวใจ และยาลดความดันโลหิตบางประเภท เป็นต้น

โรคซึมเศร้าจะรักษาอย่างไร

อาการซึมเศร้า เกิดได้จากทั้งมีปัญหาด้านจิตสังคมและเกี่ยวข้องกับสารเคมีในสมอง ดังนั้นการรักษาที่ดีที่สุดคือการรักษาทางการแพทย์ ประกอบด้วย การให้ยาต้านเศร้า การรักษาด้วยไฟฟ้า (เฉพาะกรณีและความรุนแรงของอาการ) ร่วมกับการรักษาทางจิตวิทยา ได้แก่ จิตบำบัด การให้คำปรึกษา การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา การจัดการผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกาย 30-45 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ - จากการวิจัยพบว่าได้ผลดีพอๆ กับการให้ยา ถ้าหากทำสิ่งต่างๆอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานานพอ

โรคซึมเศร้าไม่ต้องกินยาได้ไหม?

เป็นยาที่ปลอดภัย

มีฤทธิ์ระงับอาการซึมเศร้า และยังช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคด้วย

ยาจะมีประสิทธิภาพ

หากกินตามระยะเวลาที่กำหนดไม่ควรหยุดยาเอง เพราะจะทำให้อาการกำเริบ หรือ กลับเป็นซ้ำได้ และการหยุดยาก่อนที่กำหนดทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้

กินยา 1-2 สัปดาห์

หากกินตามระยะเวลาที่กำหนดไม่ควรหยุดยาเอง เพราะจะทำให้อาการกำเริบ หรือ กลับเป็นซ้ำได้ และการหยุดยาก่อนที่กำหนดทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้

ยาต้านเศร้าทุกชนิด

อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ แต่จะค่อยๆหายไป เมื่อกินไประยะหนึ่งไม่ควรหยุดยาเอง

อาการ ซึมเศร้า ต่างจากโรคซึมเศร้า อย่างไร

อาการซึมเศร้า

รู้สึกเศร้าหมอง เหงาหงอย เช้ง และรู้สึกชีวิตที่ผ่านไปแต่ละวันมีแต่ความน่าเบื่อไม่มีความสุข สูญเสียแรงจูงใจ ไม่มีกำลังใจทำสิ่งต่างๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากพูดกับใคร

โรคซึมเศร้า

มีอาการเศร้า เป็นเกือบตลอดเวลา และเป็นทุกวัน บางวันเป็นมาก บางวันเป็นน้อย ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำลดลงอย่างมาก เบื่ออาหาร จนน้ำหนักลดลง หรือกินมากจนน้ำหนักเพิ่ม นอนไม่หลับ หรือหลับมากผิดปกติแทบทุกวัน ทำอะไรช้าลง แต่มีบางรายที่มีหุดหุดใจ กระสับกระส่าย ทำอะไรเหมือนรีบเร่ง อ่อนเพลียหรือไร้เรี่ยวแรงทั้งวัน และแทบทุกวัน รู้สึกตนเองไร้ค่า หรือรู้สึกผิดมากเกินไป มองด้านลบไปหมด สมารถหรือความคิดอ่านช้าลง **คิดอยากตายไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือมีแผน/พยายามฆ่าตัวตายในบางรายที่อาการรุนแรงมาก จะมีการพูดว่าประสาทหลอนหรือมีความคิดหลงผิด**

* ถ้ามีอาการข้างต้น อย่างน้อย 5 อาการ ตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีอารมณ์เศร้า

1. ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ลดลง
2. ที่จะเรียกได้ว่าป่วยเป็น "โรคซึมเศร้า" และต้องได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง *

2Q

เราเป็นแบบนี้หรือเปล่า

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกหงุดหงิด เศร้า หรือท้อแท้ สิ้นหวังหรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกเบื่อ ทำอะไรไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

ถ้าคำตอบ มี ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้อ เป็นผู้มีความเสี่ยงหรือ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q

ถ้าคำตอบ ไม่มี ทั้ง 2 คำถาม ถือว่าปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q

10

สัญญาณเตือนของโรคซึมเศร้า

1. ฉันกำลังรู้สึกเหมือนกำลังต่อสู้กับโรค
2. ฉันไม่มีอะไรดีที่อยากจะทำ
3. ไม่มีใครเข้าใจฉัน
4. ฉันผิดหวังในตัวเองมาก
5. ไม่มีอะไรรู้สึกดีอีกต่อไป
6. ฉันไม่มีที่ยืนอีกต่อไปแล้ว
7. ฉันไม่สามารถเริ่มต้นใหม่ได้
8. ฉันไร้ค่า ฉันเป็นผู้แพ้ ฉันล้มเหลว
9. ฉันรู้สึกหมดหนทาง
10. อนาคตของฉันช่างสิ้นหวัง

HURRY UP!

อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือ

จะช่วยเหลือเพื่อนที่เป็นโรคซึมเศร้าได้อย่างไร

1. ปล่อยให้เวลาให้กำลังใจ ถ้าสังเกตพบว่าผู้ป่วยมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงใจควรบอกให้ผู้ป่วยรู้
2. เปิดโอกาสให้ระบายความคับข้องใจ ไม่ซ้ำเติม
3. สนับสนุนการรักษาต่อเนื่อง
4. ลดความคาดหวัง ยอมรับอดทนต่อการแสดงออกของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
5. ควบคู่ความเสี่ยงให้ตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญจนกว่าจะดีขึ้น
6. ให้ความรู้การทำความเข้าใจตัวเอง และไม่ควรปล่อยให้อยู่คนเดียว โดยเฉพาะในช่วงแรก
7. ช่วยดูแลเรื่องการรับประทาน อาหาร ยา การนอนหลับ รวมถึงการออกกำลังกาย
8. ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของตัวเอง ส่งเสริมให้คนใกล้ชิดชักชวนผู้ป่วยออกไปทำกิจกรรม แต่ไม่ควรกดดันผู้ป่วย



เราจะดูแลสุขภาพจิตตนเองอย่างไร

เมื่อรู้ว่าจะทำสิ่ง ซึมเศร้า

เพิ่มเวลาให้กับกิจกรรมที่ทำแล้วเพลิดเพลิน

ให้รางวัลกับความพยายามและความสำเร็จเล็กๆ

ตั้งเป้าหมาย และกำหนดกิจกรรม

หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบความรู้สึกในปัจจุบัน

ถ้ารู้สึกว่าการทำกิจกรรมเหล่านั้นยากเกินไปไม่ต้องผิดหวัง แต่กิจกรรมเป็นกิจกรรมย่อยแล้วเริ่มใหม่อย่างช้าๆ ทีละกิจกรรม

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 MENTAL HEALTH CENTER 5