

# โรคซึมเศร้า ภัยเงียบที่ต้องใส่ใจ

ผศ.พญ.กมลเนตร วรรณเสวก

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มีหลายคนตั้งข้อสงสัยถึงอาการของโรคซึมเศร้าว่ามีความน่ากลัวจริงหรือ จะสังเกตได้อย่างไร และหากเกิดขึ้นกับคนใกล้ชิดแล้ว จะรับมือกับเรื่องนี้ได้อย่างไร

โรคซึมเศร้า คือโรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ชนิดหนึ่ง คนที่เป็นโรคซึมเศร้าจะมีอารมณ์ ที่เศร้ามากกว่าปกติ เป็นนานกว่าปกติ เป็นทุกวันอย่างน้อยสองสัปดาห์ หรืออาจเป็นสัปดาห์ ไม่อยากทำ กิจกรรมตามที่เคยชอบทำ และจะมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น รับประทานอาหารได้น้อยลง มีปัญหาการนอนหลับ รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยได้ง่าย ความจำไม่ค่อยดี หรือสมาธิไม่ดีเท่าเดิม อาจรู้สึกว่าตนเองแย่หรือไม่ดี ไม่มีคุณค่า มีความมั่นใจน้อยลง บางคนหากเป็นมาก อาจมีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง หรืออาจไม่ต้องการ มีชีวิตอยู่

ปัจจัยหลักของการเกิดโรคซึมเศร้า มี 3 ด้าน ปัจจัยแรกคือด้านร่างกายหรือชีวภาพ หมายถึง มีสารเคมีในสมองไม่สมดุล ทำให้เมื่อเกิดอารมณ์เศร้าก็จะเศร้ามากจนไม่สามารถควบคุมอารมณ์เศร้าได้ อาจทำให้รู้สึกแย่ จนอยากตายได้ ปัจจัยถัดมาคือด้านจิตใจ เช่น ประสบกับปัญหาความเครียด ที่รุนแรงหรือ ยาวนาน จนไม่สามารถปรับตัวได้ หรือมีทักษะในการปรับตัวแก้ไข ปัญหาที่น้อยหรือ เคยใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมนักมาก่อน เมื่อเกิดปัญหาจึงรับมือได้ยาก และปัจจัยสุดท้ายคือปัจจัยด้านสังคม เช่น เพิ่งประสบการสูญเสียคนสำคัญหรือคนใกล้ชิด หรือต้องอยู่ร่วมกับผู้ที่ทำให้เกิดความเครียด ตลอดเวลา และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากันได้

เมื่อสังเกตพบว่าอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองหรือคนใกล้ชิดเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น เศร้าซึม หงุดหงิดง่าย ไม่อยากทำอะไรเหมือนที่เคยทำ ให้สงสัยว่าอาจเป็นอาการของโรค ควรไปปรึกษาแพทย์ หรือจิตแพทย์โดยแพทย์หรือจิตแพทย์จะถามอาการที่เกิดขึ้นเพื่อวินิจฉัยโรคซึมเศร้า และแยกจากโรค อื่นๆ ที่มีอาการคล้ายกัน และหาสาเหตุของอาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้น โดยอาจตรวจร่างกาย หรือเจาะเลือด เพื่อตรวจเช็คฮอร์โมน หรือส่งตรวจอื่นๆ หากมีข้อสงสัยว่ามีความผิดปกติ ทางร่างกายที่ทำให้ เกิดอาการซึมเศร้า

สำหรับการรักษาโรคซึมเศร้า ก็จะมีการรักษาใน 3 ปัจจัยหลัก โดยการรักษาทางชีวภาพ แพทย์หรือจิตแพทย์จะให้รับประทานยารักษาโรคซึมเศร้า เพื่อปรับให้สารเคมีในสมองกลับสู่ภาวะสมดุล และลดอาการของโรคซึมเศร้า เช่น ช่วยให้อาหารรับประทานได้ปกติ นอนหลับ สมาธิความจำกลับมาดีเหมือนเดิม ส่วนการรักษาทางจิตใจ ในกรณีประสบปัญหาชีวิตร่วมด้วย แพทย์หรือจิตแพทย์อาจให้คำปรึกษาเพื่อช่วยกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว หรือพูดคุยทำจิตบำบัด เพื่อให้ปรับตัวกับปัญหาชีวิตที่เรื้อรังได้

ดีขึ้น ส่วนการรักษาด้านสังคม แพทย์หรือจิตแพทย์จะสอบถาม ถึงมุมมองของคนใกล้ชิดที่มีต่อผู้เป็นโรค ซึมเศร้า และแนะนำการช่วยเหลือที่เหมาะสม เช่นคอย สนับสนุนหรือดูแลให้รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงวิธีให้กำลังใจและคอยรับฟังความทุกข์ ในจิตใจของผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าให้เข้าใจ โดยไม่รีบตัดสินหรือ รับผิดชอบต่อคำแนะนำ รวมถึงไม่เพิ่มความเครียด หรือความกดดันให้ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าเกิดความเครียดหรือทุกข์ ใจมากกว่าเดิม สำหรับบางครอบครัว ที่มีปัญหาซับซ้อน ส่งผลกระทบต่อสมาชิกหลายคนในบ้านจนไม่ สามารถพูดคุยกันให้เข้าใจได้ แพทย์หรือจิตแพทย์อาจแนะนำให้ผู้ป่วยและครอบครัว รับการทำครอบครัว บำบัด เพื่อปรับความเข้าใจ กัน และปฏิบัติต่อกันได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ปัจจุบันการรักษาโรคซึมเศร้ามียาดี ๆ ที่ใช้รักษาได้หลากหลาย จนผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า สามารถ หายเป็นปกติได้ โดยมีความรักความเข้าใจของคนใกล้ชิด เป็นส่วนสำคัญ ที่จะส่งเสริมให้ผู้ป่วยหายได้เร็ว ขึ้น หากรักษาครบทั้งสามด้านสามารถช่วย ให้ผู้ป่วยกลับมา ใช้ชีวิตได้ปกติดังเดิมหรือ มีสมดุลใหม่ของ ชีวิต และสิ่งสำคัญคือหากผู้ป่วย เหยียดถึงความคิดฆ่าตัวตายหรือต้องการทำร้ายตัวเอง ควรใส่ใจว่าเป็นเรื่อง สำคัญ เกิดจากอาการของโรค ไม่ใช่การเรียกร้องความสนใจ คนใกล้ชิดต้องไม่ทำหายหรือประชดประชัน หรือทำเป็นไม่ใส่ใจ เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยตัดสินใจทำสิ่งที่เราไม่คาดคิด และไม่ยากให้เกิดขึ้นได้ แต่ควร รับฟังให้เข้าใจถึงความทุกข์ใจของเขาและรีบพาไปปรึกษาแพทย์