

โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย

ผศ.นพ.พนม เกตุมาน

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัญหาทางเศรษฐกิจ และสังคมที่รุนแรงมาก ทำให้เกิดความเครียด อย่างรุนแรง และรวดเร็วแก่ทุกคน นำมาซึ่งความรู้สึกซึมเศร้า และอาจทำให้หลายคนคิดฆ่า ตัวตายได้ ทุกคนจึงควรเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย โดยการสังเกตและ สอบถามคนที่อยู่ใกล้ชิดเสมอเมื่อสงสัยว่าเขาจะเกิดอารมณ์ซึมเศร้าหรือคิดฆ่าตัวตาย

คนที่คิดฆ่าตัวตายมักจะเกิดอารมณ์ซึมเศร้านำมาก่อน อาการอาจมีน้อย เช่น เริ่มต้นจากอารมณ์เบื่อ ไม่สนุกสนาน ไม่ร่าเริงแจ่มใส ไม่ค่อยสนใจหรืออยากจะทำอะไรแม้แต่ กิจกรรมที่เคยชอบทำหรือเคยเพลิดเพลิน เบื่องาน หรือ เบื่อการเรียน เบื่อคนที่อยู่รอบข้าง เบื่อ โลก เบื่อทุกสิ่งทุกอย่าง อยากอยู่คนเดียวเงียบๆ ไม่อยากพูดคุยกับใคร ฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด ง่าย กังวลง่าย ท้อแท้ เบื่ออาหาร รับประทานอะไรก็ไม่อร่อย ไม่มีรสชาติ น้ำหนักลดลงเร็ว นอนไม่หลับหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือตื่นดึกๆ แล้วนอนหลับต่อไปไม่ได้ สมาธิความจำเสียไป การฝึกและเคลื่อนไหวช้าลง ทำงานหรือเรียนได้ช้าจนเสียงาน รู้สึกตนเองผิด ไม่มีประโยชน์ ไร้ค่า เบื่อชีวิต และคิดอยากตาย อาการเหล่านี้จะเพิ่มขึ้นได้อย่างรวดเร็วในเวลาเป็นสัปดาห์ หรือเป็นเดือน อาการที่เบาบางที่สุดคือ การฆ่าตัวตาย

คนที่คิดอยากตายหรือมักจะฆ่าตัวตาย มักมีสัญญาณเตือนออกมาให้คนใกล้ชิดรับทราบ เช่น

- การบ่นเรื่องอารมณ์เบื่อหน่าย ซึมเศร้า ท้อแท้
- การพูดถึงชีวิตในทางหมดหวัง เศร้าสร้อย
- การสงสัยในชีวิต เช่น เกิดมาทำไม คนเราทำไมถึงมีความทุกข์
- การบ่นเรื่องเบื่อชีวิต อยากตาย
- การฝากฝังลูกเมียแก่คนอื่น
- การทำพินัยกรรมในเวลาที่ยังไม่สมควร

สัญญาณเตือนเหล่านี้ถือเป็นเรื่องล้อเล่น ควรเอาจริงและสงสัยว่าเขาอาจจะคิดและมีแผนที่ จะกระทำจริง ๆ

เมื่อสงสัยว่าคนใกล้ตัวคิดอยากตาย ควรพูดคุยสอบถามเขาถึงเรื่องอารมณ์ซึมเศร้า ถ้ามีอาการซึมเศร้ามากๆ ก็ควรถามต่อไปถึงเรื่องความรู้สึกต่อตัวเอง ความรู้สึกผิดหรือไร้ค่า รู้สึกเป็นภาระแก่ผู้อื่น รู้สึกเบื่อชีวิตหรือไม่ ถ้ามีความรู้สึกเบื่อชีวิตด้วยก็ควรถามต่อไปว่า ความรู้สึกเบื่อชีวิตนั้นมากจนคิดอยากตายหรือไม่ ถ้าคิดอยากตายคิดถึงขนาดฆ่าตัวตาย หรือ เคยวางแผนจะกระทำหรือไม่ และมีอะไรที่ยังเขาเอาไว้อันเขายังไม่ได้กระทำในขณะนี้

คนทั่วไปกลัวว่าการถามเรื่องการฆ่าตัวตาย จะเป็นการกระตุ้นหรือชักนำให้ผู้นั้นคิดกระทำ แต่ความจริงแล้ว การถามเรื่องการฆ่าตัวตาย จะช่วยให้ผู้ที่กำลังคิดจะทำอยู่แล้ว ได้เปิดเผยเรื่องอารมณ์ซึมเศร้า และเรื่องการคิดอยากตาย เมื่อเปิดเผยแล้วความรู้สึกจะดีขึ้นจนไม่ฆ่าตัวตาย สำหรับคนที่ไม่ได้คิดเรื่องนี้ไม่เป็นการกระตุ้นให้คิดหรือกระทำแต่อย่างใด การสอบถามกันเรื่องนี้ยังสื่อให้ผู้นั้นเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ที่มีคนสนใจเป็นห่วงใยเอื้ออาทร เกิดความรู้สึกดีต่อสังคมและการมีชีวิตอยู่ต่อไป และเมื่อทราบว่าใครกำลังคิดทำร้ายตัวเอง หรือซึมเศร้ามากๆ ควรพยายามชักจูงให้เขาได้มาพบจิตแพทย์ เพื่อให้การวินิจฉัยและรักษา อย่างถูกต้อง การรักษาได้ผลดีมาก บางคนหายเป็นปกติกลับไปต่อสู้อชีวิตต่อไปได้ อารมณ์ ซึมเศร้ามากๆ มักเกิดจากโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคทางอารมณ์ชนิดหนึ่งรักษาให้หายได้ด้วยยา และการพูดคุยกัน ไม่ใช่โรคจิตโรคประสาทที่น่ากลัวแต่ประการใด