

เช็กก่อน รู้ก่อน โรคซึมเศร้า หายได้ถ้ารักษา

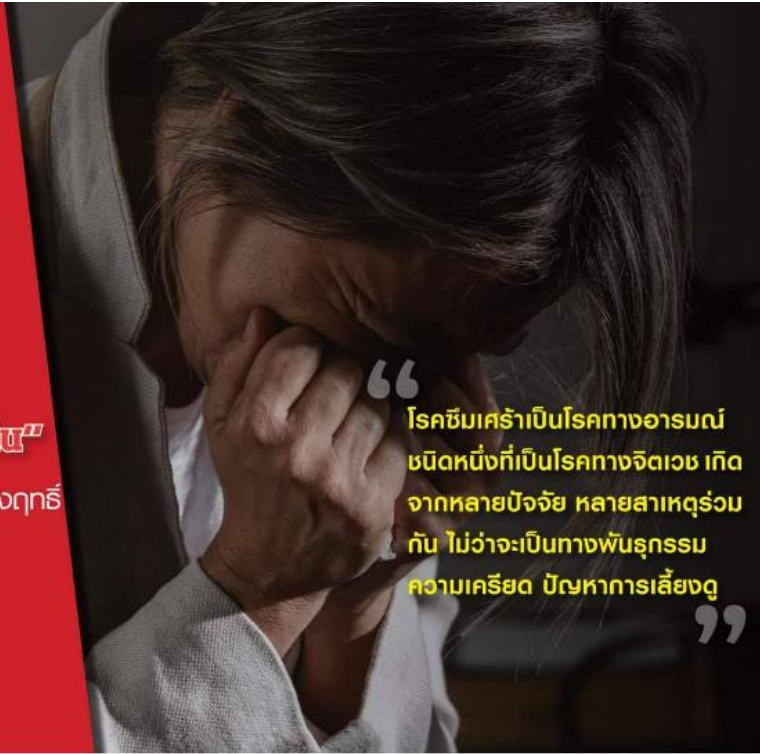
วันที่ 30 ม.ค. 2565 เวลา 16:20 น.



“ปัญหาของแม่กับ”

โดย พศ.อุ.ว.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



“โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางอารมณ์ชนิดหนึ่งที่เป็นโรคทางจิตเวช เกิดจากหลายปัจจัย หลายสาเหตุร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นทางพันธุกรรม ความเครียด บัญหการเลี้ยงดู”

โดย...พศ.อุ.ว.นายแพทย์คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางอารมณ์ชนิดหนึ่งที่เป็นโรคทางจิตเวช เกิดจากหลายปัจจัย หลายสาเหตุร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นทางพันธุกรรม ความเครียด ปัญหาการเลี้ยงดู เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เกิดความผิดปกติของสารเคมีในสมองส่วนหนึ่ง ทำให้ผู้ที่มึภาวะซึมเศร้ามึอารมณ์ที่เศร้าหรือไม่ค่อยมีความสุขร่วมกับอาการอื่น ๆ หากมึอาการเหล่านี้ต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์ขึ้นไป จะส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันหรือการทำงานต่าง ๆ ถือว่าไม่ใช่ภาวะเศร้าตามปกติทั่วไป ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคซึมเศร้า หรือบางครั้งเกิดจากภาวะปัญหาที่ต้องเผชิญ เช่น ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ผ่านมามีการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือคนในครอบครัว การถูกให้ออกจากงาน ขาดรายได้ การปรับตัวจากสถานการณ์โรคระบาด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุความเครียดหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งอาจส่งผลให้สังคมปัจจุบันพบผู้มึภาวะซึมเศร้ามึมากขึ้น แต่ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะการรับรู้ข่าวสารโรคซึมเศร้าในปัจจุบันค่อนข้างมากขึ้น และผู้คนมักเกิดการยอมรับปัญหาสุขภาพจิตของตนเองมากขึ้น หรือเกิดการตระหนักถึงปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้มากขึ้น ทำให้บุคคลต่าง ๆ เข้ามาปรึกษา หรือเข้ารับการรักษาประเมินเยอะขึ้น

อาการของโรคซึมเศร้า ประกอบด้วย 9 ข้อ ได้แก่ 1. การมึอารมณ์เศร้าที่มีทุกวันทั้งวันอย่างต่อเนื่อง บางครั้งในเด็กหรือวัยรุ่นไม่ได้มึอาการเศร้า แต่จะรู้สึกหงุดหงิดง่าย 2. หมดความสนใจจากกิจกรรมที่เคยชอบ เช่น เคยชอบวาดรูป เล่นดนตรี เล่นกีฬา อาจจะไม่สนใจสิ่งเหล่านี้เหมือนแต่ก่อน หรือไปทำแล้วรู้สึกที่ไม่ค่อยสนุก หรือบางคนเปลี่ยนจากความสนใจจากกิจกรรมที่เคยชอบไปทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต หรือเล่นเกมมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว อาจส่งผลกระทบต่อปัญหาต่าง ๆ ตามมึ 3. การมึน้ำหนักตัวลดหรือเพิ่ม หรือการเบื่้อาหาร บางรายกินมึมาก

ขั้น 4. เรื่องปัญหาการนอน บางคนอาจจะนอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ อยู่บ่อยๆ หรือบางคนอาจจะง่วง เพลีย
อยากจะนอนแทบทั้งวัน และไม่ยอมทำอะไรก็เป็นได้

5. เฉื่อยชาลง ทำอะไรช้าลง รู้สึกกระสับกระส่าย อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ในผู้ใหญ่อาจจะเจอบางอาการ มากหรือน้อยต่างกัน
ในเด็กอาจจะเล่าอธิบายให้ฟังไม่ค่อยได้ เพราะขาดทักษะการสื่อสาร 6. รู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลีย ไม่มีแรงอยู่บ่อย ๆ 7.
รู้สึกไร้ค่า ไม่มีคุณค่า บางรายคิดโทษตำหนิตัวเองบ่อยครั้ง 8. ความจำแย่งลง ขาดสมาธิ อาจจะเหม่อลอย ใจลอยบ่อย
ๆ ลืมของบ่อย ๆ 9. มีความคิดเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง วางแผนทำร้ายตัวเอง

หากมีอาการเหล่านี้มีมากกว่า 5 ข้อขึ้นไป ต่อเนื่องตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป จนส่งผลกระทบต่อการทำงาน การเรียน
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือการใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป อาจจะเข้าได้กับการวินิจฉัยโรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้าประกอบ
ด้วยหลายปัจจัย การแก้ไขป้องกันปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ได้ ก็อาจมีส่วนป้องกันภาวะโรคซึมเศร้าได้ เช่น บางคนก็อาจ
จะขาดทักษะในการจัดการ-แก้ไขปัญหา การจัดการความเครียดของตนเอง การพัฒนาทักษะดังกล่าวก็เป็นส่วนหนึ่ง
ที่ช่วยได้ แต่ในบางคนก็มีข้อจำกัดในการพัฒนาทักษะ การมีบุคคลรอบข้างได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง คนรัก หรือเพื่อนร่วม
งานที่เข้าใจและคอยช่วยเหลือแก้ไขปัญหาก็เชื่อว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยป้องกันผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้

การมีกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ดี เป็นประโยชน์ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลาย ก็ช่วยได้มากกว่าคนที่ใช้ชีวิตใน
วิถีการหนึ่งในการจัดการความเครียด เช่น บางคนอาจจะเลือกที่จะใช้แค่การช้อปปิ้ง การเล่นเกมมือถือ
อินเทอร์เน็ต หรือเล่นเกมสื่ หากใช้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มากเกินไป ก็มักจะส่งผลทางลบ อาจจะทำให้เกิดปัญหาซึมเศร้า
ตามมามากกว่า

การจัดการความเครียดด้วยวิธีที่หลากหลายจึงมีความสำคัญเช่นกัน โรคซึมเศร้าสามารถรักษาหายได้ ถ้าจำเป็นต้อง
รับประทานยาไปด้วย อาจจะใช้ระยะเวลา 3-4 สัปดาห์ ในขนาดยาที่เต็มที่ ในบางคนที่รับประทานยาแล้วอาการดี
ขึ้นแล้ว จะอยู่ในการดูแลของแพทย์ต่อก่อน ไม่ควรหยุดยากระทันหัน เพราะจะทำให้กลับมามีอาการซึมเศร้าซ้ำอีก
แพทย์จะเป็นผู้ประเมินว่าอาการซึมเศร้าดีขึ้นหรือไม่ เป็นปกติหรือยัง หากมีอาการดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 6-
12 เดือน แพทย์จะค่อยๆ พิจารณาการลดยาลง นอกจากการใช้ยาแล้ว แพทย์จะทำการประเมินเรื่องของ
ความเครียดอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน มีส่วนไหนที่จำเป็นต้องช่วยเหลือหรือแก้ไข หรือ
เป็นการจัดการความคิดของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าให้มีความคิดทางที่บวกและเป็นจริงมากขึ้น จะช่วยป้องกันไม่ให้
อาการของโรคซึมเศร้ามาเป็นซ้ำได้

สิ่งที่ควรปฏิบัติต่อผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า คือ ไม่ต่อว่าหรือตำหนิผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า เข้าใจว่าสิ่งที่เป็นไม่ใช่ความอ่อนแอ
หรือไม่สู้ พยายามที่จะช่วยเหลือ ประคับประคองให้เขาแก้ไขปัญหาก็ได้ หรือจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สิ่งนี้จะลดเรื่อง
ปัญหาโรคซึมเศร้าได้ และผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าเองไม่ตำหนิหรือโทษตัวเองที่มีภาวะดังกล่าว อาการดังกล่าวจะดีขึ้นได้
สามารถรักษาให้หายได้ พยายามลุกขึ้นมาทำงานอดิเรก มีการจัดการความเครียดที่ดีขึ้น พัฒนาทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ น่า
จะช่วยลดปัญหาในส่วนนี้ได้เช่นกัน

หากผู้ที่เป็นพยายามปรับตัวและคนรอบข้างที่อาจจะพยายามช่วยเหลือแล้ว แต่ยังไม่ดีขึ้น การมาประเมินและ
ปรึกษาก็จะช่วยเหลือได้เช่นกัน เนื่องจากโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องของสารเคมีที่มีความผิดปกติในสมอง บางครั้งอาจคิด
ว่าคนเป็นโรคซึมเศร้าไม่สู้ คิดแต่ในทางลบ คิดในทางบวกไม่ได้ การที่เป็นแบบนี้แท้จริงแล้วเป็นเพราะตัวโรคทำให้
คิดในทางลบอยู่บ่อย ๆ ไม่สามารถที่จะลุกขึ้นมาทำกิจกรรมต่างๆ ได้ ฉะนั้น การรักษาตัวโรคให้ดีขึ้น จะทำให้เขาคิด
ในทางที่เป็นจริงบวกได้ดีขึ้น มีแรงลุกขึ้นมาทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ดีขึ้นด้วยเรียงเรียงโดย : งานสื่อสารองค์กร กอง
บริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล