

คู่มือรูปแบบ การสื่อสารภาวะซึมเศร้า (Depressive communication)



คู่มือรูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้า

โครงการวิจัยเรื่อง: ภาษา การสื่อสาร และบริบทสังคมวัฒนธรรม: สัมพันธสารวิเคราะห์การใช้ภาษาของผู้มีประสบการณ์โรคซึมเศร้าผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ปัทมา พัฒน์พงษ์

คู่มือรูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้า.-- กรุงเทพฯ : กระทรวงการอุดมศึกษา

วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2565

45 หน้า

1. ความซึมเศร้า. I. พวงเพชร เกษรสมุทร, ผู้แต่งร่วม. II. มุทิตา เจริญศักดิ์, ผู้แต่งร่วม.
- III. ชื่อเรื่อง.

616.8527

ISBN 978-616-584-066-8

ผู้วิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปัทมา พัฒน์พงษ์

รองศาสตราจารย์ ดร. พวงเพชร เกษรสมุทร

อาจารย์มุทิตา เจริญศักดิ์

บรรณาธิการ

เบญจรัตน์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ออกแบบ

กุลปาลี พรหมแสน

จัดทำโดย

หน่วยบริหารและจัดการทุนด้านการพัฒนากำลังคน และทุนด้านการพัฒนาสถาบันอุดมศึกษา การวิจัยและการสร้างนวัตกรรม (บพค.)

319 อาคารจัตุรัสจามจุรี ชั้น 14 ถนนพญาไท แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน

กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 02-109-5432 ต่อ 842-843

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล

999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

73170

โทรศัพท์ 02-800-2308-14 โทรสาร 02-800-2332

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2565

ปีที่พิมพ์

จำนวนที่พิมพ์

200 เล่ม

สถานที่พิมพ์

บริษัท ทริปเปิ้ล กรุ๊ป จำกัด (สำนักงานใหญ่)

95 ถนนแจ้งวัฒนะ ซอย 6 แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่

กรุงเทพมหานคร 10210

โทรศัพท์ 02-521-8420 โทรสาร 02-521-8424 www.triple-group.co.th

คู่มือรูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้า

(Depression Communication)

ที่มาของโครงการ

ปัญหาเศรษฐกิจอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นให้อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จต่อประชากร 1 แสนคน ช่วงปี พ.ศ. 2540-2542 เกิดวิกฤติต้มยำกุ้ง พบอัตราฆ่าตัวตาย 6.92, 8.12 และ 8.59 คนต่อแสนประชากร ในปีพ.ศ. 2540, 2541 และ 2542 ตามลำดับ ปี พ.ศ. 2562 ภาพรวมอัตราการฆ่าตัวตายของประเทศไทย อยู่ที่ 6.64 ต่อประชากร 1 แสนคน หรือ มีคนไทยเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายประมาณ 4,419 รายต่อปี ปี พ.ศ. 2563 เกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จอยู่ที่ 7.37 ต่อประชากร 1 แสนคน เพิ่มขึ้นจากปีพ.ศ. 2562 ถึง ร้อยละ 0.73 เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมด 66.2 ล้านคน มีคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จเกือบ 4,900 รายต่อปี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

อัตราการฆ่าตัวตายดังกล่าว เป็นอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามสาเหตุการฆ่าตัวตายไม่ได้มาจากปัจจัยด้านเศรษฐกิจหรือปัจจัยด้านโรคระบาดเพียงเท่านั้น การฆ่าตัวตายยังมีสาเหตุมาจากปัญหาการใช้สุรา โรคทางกาย รวมทั้งโรคจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรคอารมณ์สองขั้ว โรคบุคลิกภาพผิดปกติ ไม่ว่าสถานการณ์การฆ่าตัวตายนี้อาจเกิดจากสาเหตุใด ก็นับเป็นประเด็นที่ต้องเฝ้าระวัง เพราะปัญหาการฆ่าตัวตายส่งผลกระทบต่อหลายมิติทั้งต่อตัวผู้ป่วย ครอบครัว คนรอบข้าง และนำไปสู่ปัญหาสังคมไทยในระยะยาว ด้วยปัญหาการฆ่าตัวตายที่มาจากหลายสาเหตุรวมถึงโรคซึมเศร้า

คณะผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญและผลกระทบของปัญหาการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะปัญหาการฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุมาจากโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคทางจิตเวชที่กำลังมีผลกระทบอย่างมากต่อคนไทยในปัจจุบัน จึงจัดทำ *โครงการวิจัยภาษา การสื่อสาร และบริบทสังคมวัฒนธรรม: สัมพันธสารวิเคราะห์การใช้ภาษาของผู้มีประสบการณ์โรคซึมเศร้าผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย* โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะภาษาและการใช้ภาษาของผู้มีประสบการณ์ภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้า/ ฆ่าตัวตาย วิเคราะห์คำสำคัญ หัวข้อ จัดกลุ่มความหมายของเรื่องเล่า และตีความบริบทสังคมวัฒนธรรม

คู่มือรูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้า (Depression Communication)

ที่มาของโครงการ (ต่อ)

เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและค้นหาผู้มีแนวโน้มหรือมีความเสี่ยงต่อการป่วยโรคซึมเศร้าหรือฆ่าตัวตาย โดยโครงการวิจัยได้จัดทำคู่มือรูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้า (Depression Communication) และคู่มือรูปแบบการสื่อสารการฆ่าตัวตาย (Suicide Communication) เพื่อเป็นเครื่องมือที่ทุกคนสามารถนำไปใช้ได้ในการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย คู่มือทั้งสองเล่มนี้มีประโยชน์สำหรับประชาชนทั่วไป กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวข้องกับผู้มีภาวะซึมเศร้าหรือผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ได้แก่ ครอบครัว ครู อาจารย์ เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และบุคคลใกล้ชิด

โครงการวิจัยนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม โดยหน่วยบริหารและจัดการทุนด้านการพัฒนากำลังคน และทุนด้านการพัฒนาสถาบันอุดมศึกษา การวิจัยและการสร้างนวัตกรรม สัญญาเลขที่ B05F630083 และได้รับการสนับสนุนอย่างดีจากมหาวิทยาลัยมหิดล

คณะผู้วิจัยหวังว่า คู่มือรูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้า (Depression Communication) เล่มนี้จะช่วยผู้มีภาวะซึมเศร้า หรือผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีแนวทางในการสังเกต สัญญาณอาการโรคซึมเศร้าเพื่อการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย

ปัทมา พัฒน์พงษ์

พวงเพชร เกษรสมุทร

มุทิตา เจริญศักดิ์

2565

คำนำ

โรคซึมเศร้าเป็นความท้าทายทางด้านสุขภาพของสาธารณสุขไทย ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้นทั้งด้านความชุกของโรค และอุบัติการณ์ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มอายุต่าง ๆ วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยผู้สูงอายุ โรคซึมเศร้าไม่ใช่อารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นกับคนทั่วไป โรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติทางการแพทย์ โรคซึมเศร้ามีอยู่จริง ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าไม่ได้คิดมาก คิดไปเอง ไม่ปล่อยวาง หรือเป็นคนอ่อนแอ ทียอมแพ้ต่อชีวิต ความจริง คือเขาป่วย โรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ทำให้รู้สึกไม่สบายใจทุกขใจ เศร้า ท้อแท้ ซึมเศร้า เหงา เบื่อหน่าย ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไร ไม่มีพลังชีวิต ทำกิจกรรมอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม ผู้ใดมีภาวะซึมเศร้าเหล่านี้เกือบตลอดเวลาทั้งวันและนานถึง 2 สัปดาห์ มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ถึงแม้เพศหญิงมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้าได้มากกว่าผู้ชาย แต่ทุกคนทุกช่วงวัยมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้าได้เช่นเดียวกัน โรคซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม โรคซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วยทางจิตเรื้อรัง มีระยะเวลาการป่วยที่ยาวนาน แต่โรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ ด้วยการกินยาต้านเศร้า ทำจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างทักษะชีวิตเชิงบวก

คู่มือรูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้านี้เป็นส่วนหนึ่งของ **โครงการวิจัยภาษา การสื่อสารและบริบทสังคมวัฒนธรรม: สัมพันธสารวิเคราะห์การใช้ภาษาของผู้มีประสบการณ์โรคซึมเศร้าผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย** ในการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยใช้กรอบแนวคิดชาติพันธุ์วรรณาเชิงทฤษฎี ทฤษฎีไวยากรณ์ระบบและหน้าที่เน้นการวิเคราะห์บทบาทหน้าที่เชิงปฏิสัมพันธ์ ทฤษฎีพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช และทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของการฆ่าตัวตาย ทั้งนี้บทที่ 1 และบทที่ 2 กล่าวถึงโรคซึมเศร้า สถานการณ์การปรากฏโรคซึมเศร้า ปัจจัยและสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้า และแนวทางในการรักษาโรคซึมเศร้า บทที่ 3 คือ ผลการศึกษาภาษาและการสื่อสารภาวะซึมเศร้า และ/หรือโรคซึมเศร้า โดยใช้กรอบแนวคิดชาติพันธุ์วรรณาเชิงทฤษฎี และทฤษฎีไวยากรณ์ระบบและหน้าที่เน้นการวิเคราะห์บทบาทหน้าที่เชิงปฏิสัมพันธ์ บทส่งท้ายกล่าวถึงแนวทางการรับมือกับโรคซึมเศร้า ในฐานะผู้มีภาวะซึมเศร้าและในฐานะบุคคลใกล้ชิดผู้มีภาวะซึมเศร้า และ/หรือโรคซึมเศร้าโดยใช้กรอบทฤษฎีพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช และทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของการฆ่าตัวตายในการวิเคราะห์ อธิบายและเสนอวิธีการในการรับมือกับโรคซึมเศร้า

คณะผู้วิจัยหวังว่าเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือรูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้า (Depression Communication) นี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับครอบครัว และสังคมไทยในการทำความเข้าใจตนเอง และบุคคลรอบข้างที่มีภาวะซึมเศร้า หรือเป็นโรคซึมเศร้า และเป็นแนวทางในเฝ้าระวังและป้องกันการฆ่าตัวตาย

ปัทมา พัฒน์พงษ์

พวงเพชร เกษรสมุทร

มูทิตา เจริญศักดิ์

2565

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ที่มาของโครงการ	ก
คำนำ	ค
สารบัญ	ง
บทที่ 1 โรคซึมเศร้า	1
ท่านอยู่ในสภาวะใด	1
ภาวะซึมเศร้ากับโรคซึมเศร้า	3
การเปลี่ยนแปลงของผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า	5
บทที่ 2 ทำความเข้าใจเรื่องโรคซึมเศร้า	7
สถานการณ์การปรากฏโรคซึมเศร้า	7
ปัจจัยและสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้า	8
ท่านจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่: เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า	11
ใครบ้างที่เป็นโรคซึมเศร้า	12
แนวทางการรักษาโรคซึมเศร้า	12
บทที่ 3 ภาษาและการสื่อสารภาวะซึมเศร้า และ/หรือโรคซึมเศร้า	17
“เศร้า” กับ “ซึมเศร้า” ต่างกันอย่างไร	17
รูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้า	18
1. ภาษาแสดงอาการทางจิต	18
2. ภาษาแสดงอาการทางพฤติกรรม	21
3. ภาษาแสดงอาการทางกายภาพ	24
ภาวะซึมเศร้า: หลายอาการเกิดขึ้นพร้อมกัน	26
ผู้มีภาวะซึมเศร้ากับการพูดเปรียบเทียบ	26

สารบัญ

ภาวะซึมเศร้า: ถี่ รุนแรง ช้ำ ๆ ต่อเนื่องยาวนาน	28
รูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้ากับความคิดทำร้ายตัวเอง	30
และการฆ่าตัวตาย	
บทส่งท้าย เดินออกจากภาวะซึมเศร้า	32
ท่านควรอยู่อย่างใดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า	32
ท่านควรทำอะไร เมื่อท่านมีภาวะซึมเศร้า	39
เมื่อรับมือกับภาวะซึมเศร้าไม่ไหว	43
บรรณานุกรม	45
ดัชนี	47



บทที่ 1 โรคซึมเศร้า ท่านอยู่ในสถานะใด

D epressive isorders

อารมณ์เศร้า (Sadness)

อารมณ์เศร้า คือสภาวะอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นปกติ ซึ่งเป็นสภาวะที่ขึ้นเป็นครั้งคราว สามารถเกิดกับคนทั่วไปทุกเพศทุกวัย เมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสีย ความผิดหวัง การถูกปฏิเสธ มักเกิดร่วมกับความรู้สึกสูญเสีย ผิดหวัง หรืออึดอัดทุกข์ทรมาน ภาษาไทยใช้คำว่า หดหู่ ไม่มีความสุข เบื่อหน่าย ท้อแท้ เซ็ง เหงาหงอย โศกเศร้า เสียใจ ลึนหวัง เป็นต้น



ภาวะซึมเศร้า (Depression)

ภาวะซึมเศร้า เป็นคำที่มีความหมายเชิงเวชปฏิบัติและการวินิจฉัยทางการแพทย์ หมายถึง ความเจ็บป่วยจิตเวชที่มีความรุนแรง มีลักษณะเป็นกลุ่มอาการความผิดปกติทางจิต ภาวะซึมเศร้าจะสัมพันธ์กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อการสูญเสียทั้งที่เกิดขึ้นจริง หรือสิ่งที่คาดการณ์ล่วงหน้า ความเสียใจ ความผิดหวัง ดังนั้นภาวะซึมเศร้าพบได้ในผู้ที่เผชิญความเครียดรุนแรง มีปัญหาการปรับตัว หรือมีความวิตกกังวลรุนแรงและเรื้อรัง โดยทั่วไป ภาวะซึมเศร้าควรได้รับการประเมินและวัดด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยา ในทางแพทย์ ภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับที่รุนแรงกว่าอารมณ์เศร้าและเป็นอยู่นาน จนเกิดความบกพร่องในกิจวัตรประจำวัน การทำงานที่เคยทำได้ดี หรือมีอาการทุกข์ทรมานจากความซึมเศร้า



โรคซึมเศร้า (Depressive disorders)

หมายถึง ความเจ็บป่วยทางจิตเวช โดยพิจารณาจากความรุนแรงและระยะเวลา ภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงนี้จะส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงานหรือกิจวัตรประจำวัน ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานจนเป็นโรค โรคซึมเศร้ามีระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน มีโอกาสเกิดซ้ำ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลและสังคม และมีนัยสำคัญทางการแพทย์

จำเป็นต้องให้การวินิจฉัยและให้การรักษอย่างถูกต้อง ระดับความรุนแรงของโรคซึมเศร้า โดยเทียบจากเกณฑ์การวินิจฉัยโรค ระบบ International Classification of Diseases and Health related Problems (ICD) ขององค์การอนามัยโลก และ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association) มีรายละเอียดดังนี้

• โรคซึมเศร้าระดับเล็กน้อย

(Mild depressive disorders)

เป็นภาวะอารมณ์ที่ไม่แจ่มใส มีอารมณ์เศร้า เหนงหงอยชั่วคราว การนอนลดลง หลับยาก คิดลบ เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ความตั้งใจในการทำงานลดลง



• โรคซึมเศร้าระดับปานกลาง

(Moderate depressive disorders)

เป็นภาวะที่มีอารมณ์ซึมเศร้ารุนแรงขึ้น จนมีผลกระทบต่อชีวิต ครอบครัว การทำงาน รู้สึกไม่มีความสุข เบื่อหน่ายต่อสิ่งต่าง ๆ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไม่มีพลังชีวิต กำลังลดลง รู้สึกไร้คุณค่า ต่ำหนืดตัวเอง หงุดหงิด ร้องไห้ง่าย โกรธง่าย วิตกกังวล หลีกหนีสังคม แยกตัว อาจมีความคิดอยากตาย



• โรคซึมเศร้าระดับรุนแรง

(Severe depressive disorders)

เป็นภาวะที่มีอารมณ์เศร้าตลอดเวลา สิ้นหวัง มองไม่เห็นอนาคต มีความคิดด้านลบ ไม่มีคุณค่า มีความคิดอยากฆ่าตัวตายมากขึ้น แยกตัวมากขึ้น ไม่ดูแลตัวเอง มีปัญหาการนอน การกิน อาจมีการวางแผนฆ่าตัวตาย



ภาวะซึมเศร้ากับโรคซึมเศร้า

ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้า



- ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ แต่เป็นอาการของโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นภัยเงียบด้านสุขภาพและสาธารณสุขของประเทศไทย
- ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่เพียงแค่อารมณ์เบื่อ เซ็ง ท้อแท้ หดหู่ เศร้า เหงาโดยทั่วไป แต่เป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน
- อาการที่สำคัญ คือ มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังอย่างรุนแรง เกิดขึ้นเกือบตลอดทั้งวัน ติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ร่วมกับเบื่อหน่าย หมดความสนใจในการทำงานหรือกิจกรรมที่เคยชอบทำ หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องอาการอาจคงอยู่นานนับเดือน เรื้อรังเป็นปี และกลับเป็นซ้ำได้
- หากมีภาวะซึมเศร้ารุนแรง อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ โดยผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามีโอกาสฆ่าตัวตายมากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า

ทำความเข้าใจกับโรคซึมเศร้า

- โรคซึมเศร้า เป็น “โรค” ความผิดปกติทางอารมณ์ มีสาเหตุ มีกลไกการเกิดโรค มีอาการและผลการตรวจร่างกายเฉพาะ และมีวิธีการรักษาเฉพาะ “โรค” บ่งว่าเป็นความผิดปกติทางการแพทย์ จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาเพื่อให้อาการทุเลา ผู้ป่วยโรคซึมเศร้านอกจากมีอาการซึมเศร้าร่วมกับอาการต่าง ๆ แล้ว การทำงานหรือกิจวัตรประจำวันที่เคยชอบก็แย่ลงด้วย ดังนั้น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าไม่ใช่คนอ่อนแอ คิดมากหรือเป็นคนหนีปัญหา ท้อแท้ ที่เขาเป็นเช่นนั้นเพราะตัวโรค ถ้าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้บำบัดรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมโดยจิตแพทย์ โรคก็จะทุเลาลง เขาก็จะกลับมาเป็นผู้ที่มีจิตใจแจ่มใส พร้อมทำงานและกิจวัตรต่าง ๆ ได้เหมือนเดิม
- คนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน (พ.ศ. 2560) แต่ได้รับการรักษาเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น
- โรคซึมเศร้ารักษาหายได้ด้วยยาต้านเศร้า การรักษาด้วยไฟฟ้า การให้การปรึกษา การทำจิตบำบัด และครอบครัวบำบัด เป็นต้น

หากท่านมีภาวะซึมเศร้า...

สามารถป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงขึ้นจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ โดย.....

- พูดคุยกับคนที่ไวใจเกี่ยวกับอารมณ์ซึมเศร้าและเรื่องที่ทำให้เศร้า
- ทำกิจกรรมที่เคยทำแล้วมีความสุข เพลิดเพลิน
- พบปะพูดคุยกับครอบครัว เพื่อน หรือคนใกล้ชิดบ่อย ๆ และสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 30-45 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- รับประทานอาหารและนอนให้เป็นเวลาทุกวัน
- เปลี่ยนความคิดว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคที่ทุกคนเป็นได้ ไม่คาดหวัง
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สารเสพติด เพราะจะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น
- ไปพบแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด หรือบุคลากรสาธารณสุข
- หากท่านคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่หรืออยากทำร้ายตัวเอง ให้รีบส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อนสนิท บุคลากรสาธารณสุข
- ปรับความคิดว่าการได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง จะทำให้โรคซึมเศร้าอาการดีขึ้น และหายขาด

การเปลี่ยนแปลงของผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงที่พบได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม รวมทั้งอาการทางร่างกายต่าง ๆ (มานโซ หล่อตระกูล, ม.ป.ป)

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลง กลายเป็นคนซึมเศร้า หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้ง่าย ร้องไห้บ่อย อ่อนไหวกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
2. ความคิดเปลี่ยนไป มองสิ่งต่าง ๆ เลวร้ายไปหมด มีความคิดลบต่อตนเอง ผู้อื่น โลกและสิ่งรอบตัว มองแต่ความผิดพลาด ล้มเหลวของตนเอง ต่ำหนืดตนเอง รู้สีกว่าตนเองไร้คุณค่า ไร้ความสามารถ มองว่าชีวิตไม่มีอะไรดี ไร้ความหวัง ไม่มีทางออก และไม่มีใครช่วยได้
3. สมาธิ ความจำแย่ลง กลายเป็นคนหลงลืมง่าย
4. นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป หลับ ๆ ตื่น ๆ จนถึงเช้าหรือนอนมากจนผิดปกติ
5. เบื่ออาหาร หรือกินมากขึ้น
6. มีอาการทางกาย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
7. ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป ไม่ร่าเริง ไม่แจ่มใส เก็บตัว แยกตัวออกจากสังคม
8. ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ความรับผิดชอบต่องานลดลง
9. มีอาการโรคจิตในบางราย เช่น อาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย อาจมีหูแว่ว เสียงคนมาพูดด้วย
10. ทำร้ายตัวเอง รู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป

บทที่ 2 ทำความเข้าใจเรื่องโรคซึมเศร้า

สถานการณ์การปรากฏโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชที่คุกคามคนทั่วโลก กรมสุขภาพจิตได้จัดทำรายงานระบาดวิทยาโรคซึมเศร้าในประเทศไทยพบว่า คนไทยที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในปี พ.ศ. 2560 มีมากถึง 1.5 ล้านคน และเพิ่มขึ้นถึง 36% ภายใน 3 ปี โดยมีการสำรวจทางระบาดวิทยาสุขภาพจิตของคนไทย พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีโรคซึมเศร้ารุนแรงชนิดครึ่งครวรา 2.4% และชนิดเรื้อรัง 0.3% ประชากรไทย 100 คน จะมี 3 คนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า โดยผู้หญิงเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ชาย 1.7 เท่า (ศูนย์ความรู้โรคซึมเศร้าไทย โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต, 2560; โตมร ศุขปรีชา, 2562)



โรคซึมเศร้า เป็นอุบัติการณ์ของโรคที่เกิดขึ้นกับคนตามกลุ่มอายุต่าง ๆ โรคซึมเศร้าในวัยรุ่น โรคซึมเศร้าในวัยทำงาน โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ โดยแต่ละกลุ่มอายุมีอาการภาวะซึมเศร้าบางอาการคล้ายคลึงกัน แต่บางอาการเป็นลักษณะอาการเฉพาะช่วงวัย เนื่องจากกิจกรรมในชีวิตแตกต่างกัน เช่น การบ่นว่า 'ไม่สบาย' (ทั้งที่ไม่ได้เป็นอะไร) การพูดคุยน้อยลง เป็นภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ซึ่งอาการเหล่านี้อาจไม่พบในวัยรุ่นหรือวัยทำงาน ในขณะที่วัยรุ่นซึมเศร้านักพบอาการหงุดหงิดง่ายได้มากกว่าอาการเศร้า



โรคซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วยทางจิตเรื้อรัง มีระยะเวลาการป่วยของโรคนานาน แต่ก็สามารถรักษาหายได้ แต่ก็มีโอกาสกลับมาป่วยซ้ำและเกิดขึ้นใหม่ได้ โดยพบว่าเกือบครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยที่ป่วยครั้งแรกมีโอกาสที่จะป่วยซ้ำได้อีก บางคนรักษาหายไป 2-3 ปี แล้วกลับมาป่วยใหม่

โรคซึมเศร้าควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องและอยู่ภายใต้ความดูแลของแพทย์

ปัจจัยและสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้า

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้า

(ศิริจิตร สุทธิจิตต์, พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย, และสุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล, 2558)

- **ปัจจัยทางชีวภาพ** ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทวิทยา การสูญเสียการควบคุมของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบต่อมไร้ท่อ สารสื่อประสาทเคมีลดลง และพันธุกรรม
- **ปัจจัยทางจิตวิทยาและพฤติกรรม** ได้แก่ ผลกระทบจากเหตุการณ์รุนแรงในวัยเด็ก การเลี้ยงดู พัฒนาการด้านความคิดและบุคลิกภาพ อายุ และสถานภาพสมรส
- **ปัจจัยทางสภาพสังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรม** ได้แก่ สภาพเศรษฐกิจ สังคม ความยากจน บริบททางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพศสภาพ ความเชื่อ และวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดู

สาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้า

1. ความผิดปกติของสารสื่อประสาท คือ สารเซโรโทนิน (Serotonin) และ นอร์เอปิเนฟริน (Norepinephrine) ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์เสียสมดุล ทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ ซึ่งยาแก้ซึมเศร้าที่ใช้ในการรักษาโรคซึมเศร้าออกฤทธิ์โดยการไปปรับสมดุลของระบบสารเคมีเหล่านี้

2. พันธุกรรม โดยเฉพาะในกรณีของคนที่เป็นโรคซึมเศร้าซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ในส่วนครอบครัวที่เป็นโรคซึมเศร้า คนอื่น ๆ ในครอบครัวมีโอกาสป่วยได้มากกว่าคนทั่วไป 2.8 เท่า อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ไม่ได้หมายความว่าลูกต้องเป็นโรคซึมเศร้าเสมอไป เพราะการถ่ายทอดทางพันธุกรรมมีประมาณ 31-42 % (ธรรณิษฐ์ กองสุข, ม.ป.ป.)

3. ลักษณะบุคลิกภาพส่วนตัว เช่น มองโลกในแง่ร้ายอยู่เสมอ สนใจแต่ด้านลบมากกว่าด้านบวก เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน เช่น ตกงาน หย่าร้าง จะมีแนวโน้มเกิดอาการซึมเศร้าได้

4. การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตและปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ประกอบด้วย

- 4.1 การสูญเสียที่ซับซ้อน ได้แก่ การตายของบุคคลอันเป็นที่รัก ความเศร้าโศกที่ไม่ได้รับการแก้ไข ความผิดพลาดในอดีตที่แก้ไขไม่ได้
- 4.2 การเปลี่ยนบทบาท ได้แก่ จุดเริ่มต้นหรือจุดจบของความสัมพันธ์ การแต่งงาน การหย่าร้าง การได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคร้ายแรง
- 4.3 ข้อพิพาทด้านบทบาท ได้แก่ การต่อสู้ในความสัมพันธ์ การทำผิดกฎหมาย
- 4.4 การขาดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ การไม่มีเหตุการณ์สำคัญในชีวิต การแยกตัว การไม่รับรู้ความเคลื่อนไหวของบุคคลรอบข้าง

5. โรคทางกาย เป็นหลายโรค หรือใช้ยา

แม้ว่าขณะนี้ยังไม่สามารถสรุปชัดเจนว่า โรคซึมเศร้าเกิดจากสาเหตุใด อย่างไรก็ตาม สรุบบ้างได้ว่า โรคซึมเศร้าเป็นโรคของสารในสมองผิดปกติและพันธุกรรม โดยมีผลกระทบมาจากบุคลิกภาพและความเครียดในชีวิตจึงทำให้เกิดอาการป่วย การเกิดอาการของโรคซึมเศร้านั้นมักมีปัจจัยมากระตุ้นแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ผู้ที่มีอาการเข้าเกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้าหรือบ่งถึงภาวะของความผิดปกติ จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือ





“ท่านจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่
: เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า มีอะไรบ้าง”

ท่านจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ : เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า จะมีอาการต่อไปนี้ อย่างน้อย 5 อาการ (จาก 9 อาการ) โดยที่ต้องมีอาการในข้อ 1 หรือ 2 อย่างน้อย 1 ข้อ เป็นอยู่นานติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ และมีอาการอยู่เกือบตลอดเวลา แทบทุกวัน (American Psychiatric Association, 2013) อาการดังกล่าว ได้แก่

1. อารมณ์เศร้า ท้อแท้ ทั้งที่รู้สึกได้ด้วยตนเอง (เช่น ฉันรู้สึกเศร้า อ้างว้าง) หรือคนอื่นสังเกตเห็น (เช่น สังเกตว่าร้องไห้บ่อยมาก ร้องไห้ไม่มีสาเหตุ)
2. เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินเหมือนเดิม ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยทำ
3. เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป (น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน)
4. นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
5. เชื่องช้า คิดช้า พุดช้า เคลื่อนไหวช้าลง หรือ กระวนกระวาย ไม่เป็นสุข
6. รู้สึกอ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
7. รู้สึกตัวเองไร้ค่า หรือรู้สึกผิดมากเกินไป มีความคิดด้านลบทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และต่อโลก และชีวิต
8. ไม่มีสมาธิ ความสามารถในการคิดและตัดสินใจลดน้อยลง
9. คิดถึงเรื่องการตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ มีความคิดฆ่าตัวตาย/ อยากทำร้ายตัวเอง บางรายพยายามฆ่าตัวตาย หรือมีแผนฆ่าตัวตาย ในบางรายที่มีอาการรุนแรงมาก อาจจะมีอาการประสาทหลอน หูแว่ว ได้ยินเสียงคนพูดตำหนิตีติตน หรือหลงผิดว่าทุกคนรอบข้างมองตนเองไม่ดี

อาการดังกล่าว ทำให้ผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมานใจอย่างเห็นได้ชัด ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ความสามารถในการทำงาน/เรียน และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และอาการเหล่านี้ต้องไม่เกิดจากโรคทางกาย การใช้ยาและสารเสพติด

หากท่านมีอาการดังกล่าว อย่างน้อยหนึ่งข้อ ดึงตัวเองออกจากความเศร้า และพบแพทย์เพื่อรักษาอาการต่อไป

ใครบ้างที่เป็นโรคซึมเศร้า

คนทุกคน ทุกช่วงวัย ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเป็นโรคซึมเศร้าได้ ความแตกต่างระหว่างชายและหญิงเมื่อเป็นโรคซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, 2562)

ผู้หญิง มีแนวโน้มที่จะ...พยายามฆ่าตัวตาย มากกว่าผู้ชาย 4 เท่า รู้สึกเศร้า ไร้คุณค่า โทษตัวเอง หลีกเลียงที่จะเกิดความขัดแย้ง ทำอะไรช้าลง พุดถึงการสูญเสีย ความผิดหวัง ความอ่อนแอได้ง่าย ใช้การกินอาหาร เพื่อน และความรักในการเยียวยาตนเอง

ผู้ชาย มีแนวโน้มที่จะ...ฆ่าตัวตายสำเร็จ มากกว่าผู้หญิง 3 เท่า รู้สึกโกรธ หงุดหงิด ระบิดอารมณ์ บุ่มบ่าม โทษคนอื่น รู้สึกกระแวง สงสัย ระเบิดระว่างตัวเอง สร้างความขัดแย้งขึ้นมา ควบคุมยาก ไม่อยู่นิ่ง พักผ่อนน้อย ยากที่จะยอมรับ หรือพุดถึงการสูญเสีย ความผิดหวัง และความอ่อนแอ ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เล่นกีฬา หรือ ดูลิงบันเทิงในการเยียวยาตัวเอง



แนวทางการรักษาโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง ทั้งพันธุกรรม ความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง บุคลิกลักษณะนิสัย จิตสังคม ดังนั้น การรักษาโรคซึมเศร้าที่ดีที่สุด คือ การรักษาทางการแพทย์ร่วมกับการรักษาทางจิตใจ มาตรฐานการรักษาโรคซึมเศร้าประกอบด้วย การรักษาด้วยยาด้านเศร้า การรักษาด้วยจิตบำบัด และการรักษาด้วยไฟฟ้า ทั้งนี้ ประเภทรักษาขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของอาการโรคซึมเศร้า 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ระดับน้อย ★☆☆☆☆

ให้การรักษาทางจิตใจ ได้แก่ การให้ความรู้คำแนะนำ ทางจิตใจ การให้การปรึกษา การทำจิตบำบัด เช่น จิตบำบัดแบบประคับประคอง การบำบัดทาง ความคิดและพฤติกรรม จิตบำบัดความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และการบำบัดอื่นๆ เช่น ครอบครัว บำบัด ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด เป็นต้น

ระดับที่ 2 ระดับปานกลาง ★★★☆☆

รักษาด้วยยา และให้การรักษาทางจิตใจ

ระดับที่ 3 ระดับรุนแรง ★★★★★

รักษาด้วยยา ให้การรักษาทางจิตใจ และอาจจะ มีการรักษาด้วยไฟฟ้าร่วมด้วย การรักษาด้วยยาด้านเศร้า

การรักษาด้วยยาต้านเศร้า

ยาต้านเศร้ามีฤทธิ์ระงับอาการซึมเศร้า และยังสามารถช่วยป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของโรคได้ด้วยแพทย์ให้ยาต้านเศร้าเพื่อไปช่วยปรับสมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง การให้ยาต้องใช้เวลาพอสมควรกว่าอารมณ์เศร้าจะหายไป และกลับมาเป็นปกติ

ระยะเวลาการให้ยาจนกระทั่งได้ผล บางคนอาจต้องใช้เวลาในการรักษาด้วยยานานถึง 8 สัปดาห์กว่ายาจะออกฤทธิ์เต็มที่ หลังจากอาการซึมเศร้าดีขึ้นแล้วก็ยังต้องรับประทานยาต่อไปอีกระยะหนึ่ง เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรค โดยทั่วไปต้องรับประทานยาต่อไปอีกเป็นระยะเวลาประมาณ 6 เดือนถึง 1 ปี หรือนานกว่านั้นตามคำแนะนำของแพทย์ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยบางคนอาจได้รับผลข้างเคียงจากยา เช่น มีการง่วงซึม นอนนาน เจริญอาหารมากขึ้น น้ำหนักเพิ่ม เป็นต้น



ข้อสำคัญ

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าไม่ควรหยุดยาเอง เพราะจะมีผลเสียทำให้อาการกำเริบหรือกลับเป็นซ้ำ อีกทั้ง การหยุดยาทันทีจะทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้

การรักษาทางจิตใจ (พนม เกตุมาน, 2558)

การรักษาทางจิตใจ มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยเข้าใจตนเอง ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม ช่วยลดความเครียด ความเศร้า และลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา รวมทั้งสร้างพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมกว่าเดิม

การรักษาทางจิตใจ มีหลากหลายวิธี สามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับผู้ป่วย ตามสภาพปัญหา อาการและความรุนแรง ตลอดจนความสามารถและความต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้ป่วย ในที่นี้ จะขอกล่าวถึง การให้ความรู้คำแนะนำทางจิตใจ (psychoeducation)

การให้การปรึกษา (counseling)

การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavior therapy)

จิตบำบัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal psychotherapy)

การให้ความรู้คำแนะนำทางจิตใจ

มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยและญาติมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค อาการ การรักษา การปฏิบัติตน รวมทั้งการให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยและญาติ เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติยอมรับ และมีส่วนร่วมในการรักษา

การให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการของตน ช่วยประคับประคองจิตใจให้อารมณ์สงบช่วยให้ผู้ป่วยสามารถคิดตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง และเรียนรู้ทักษะต่างๆ ในการจัดการปัญหา ช่วยลดความทุกข์ใจ ความเศร้าหมอง เกิดกำลังใจในการแก้ปัญหา

การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม

เป็นจิตบำบัดที่นิยมใช้ในปัจจุบัน ได้ผลดีกับผู้ที่มีความคิดด้านลบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม เช่น คิดว่าตนเองทำผิด โทษตัวเอง รู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง ไม่สามารถควบคุมอะไรได้ ไม่มีใครช่วยเหลือตนเองได้ เป็นต้น การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม ช่วยให้ผู้ป่วยเห็นความเชื่อมโยงและผลกระทบระหว่างกันของความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม มุ่งแก้ไข ปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบที่ไม่ถูกต้อง ฝึกคิดด้านบวกที่ตรงข้ามกับความคิดลบ เรียนรู้ที่จะจัดการกับความคิดลบที่เป็นต้นเหตุของความเศร้าและอาการซึมเศร้า ทั้งยังส่งเสริมความคิดด้านดีต่อตนเอง ความมีคุณค่ามีศักยภาพ ความคิดดี ทำให้อารมณ์และจิตใจดี ช่วยลดอาการซึมเศร้า และป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าได้

จิตบำบัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้านักมีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สาเหตุอาจมาจากปัญหาบุคลิกภาพ ขาดทักษะการเข้าสังคม การแยกตัว จิตบำบัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมุ่งเน้นการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น การสื่อสาร การปรับตัวต่างๆ เช่น ปรับตัวต่อความขัดแย้ง ความสูญเสีย การเปลี่ยนบทบาทใหม่ เพื่อให้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นมีความสุขมากขึ้น



บทที่ 3 ภาษาและการสื่อสารภาวะซึมเศร้า และ/หรือโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เป็นความท้าทายต่อชีวิตของประชากรไทย ในระดับโลก องค์การอนามัยโลกได้ประเมินตัวเลขผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอยู่ที่ 5.4 % ของบุคคลทั่วไป กล่าวคือ คนทั่วไป 100 คน มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าถึง 5 คน ในประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเกือบ 2 ล้านคน ในจำนวนนี้ บางคนรู้สึกถึงอาการป่วยของตัวเอง เริ่มกล้าเปิดเผยตัวตนมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ใกล้ชิดกับผู้มีภาวะซึมเศร้าเป็นบุคคลสำคัญ ที่สังเกตอาการทางกายภาพ พฤติกรรม และสภาพจิตใจที่เปลี่ยนไป รวมทั้งภาษา การสื่อสารที่แสดงถึงภาวะ อารมณ์ซึมเศร้า สิ่งนี้เป็นข้อดีทำให้ผู้มีอาการซึมเศร้าเข้าสู่การรักษาเร็ว การได้พบจิตแพทย์และยินยอมเข้าสู่กระบวนการรักษาทำให้มีโอกาสหายเร็วขึ้น ที่สำคัญ การสังเกตพฤติกรรม ภาษา และการสื่อสารที่แสดงสัญญาณอาการซึมเศร้าจัดเป็นมาตรการที่ดีที่สุดในการเฝ้าระวังผลกระทบที่ร้ายแรงของโรคซึมเศร้า คือการฆ่าตัวตาย

“เศร้า” กับ “ซึมเศร้า” ต่างกันอย่างไร

หากเราเผชิญกับเหตุการณ์ หรือปัญหากระทบกระเทือนจิตใจ เช่น สูญเสียบุคคลที่รัก การหย่าร้าง หรือประสบความล้มเหลว เราจะรู้สึกเศร้าเสียใจในช่วงแรก ๆ เมื่อเวลาผ่านไปเราจะปรับตัวกลับมาเป็นปกติได้ สำหรับผู้มีภาวะซึมเศร้าจะติดอยู่กับช่วงความรู้สึกนี้ยาวนาน จนส่งผลให้เกิดความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง และการเปลี่ยนแปลงการทำงานของเซลล์สมองบางส่วน ที่เชื่อมโยงกับการทำงานด้านอารมณ์ จนทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความสามารถในการจัดการอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมด้านลบ และอาการทางกายที่ถดถอย ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เสนอ ความแตกต่างระหว่างความเศร้า และภาวะซึมเศร้า ดังรายละเอียดต่อไปนี้

อาการ ลักษณะ	ความเศร้าปกติ	ภาวะซึมเศร้า
ระยะเวลา	เศร้าหรือเบื่อไม่นาน เช่น ไม่กี่ชั่วโมง หรือน้อยกว่านั้น	เศร้าหรือเบื่อนานกว่าปกติ เช่น หลายวัน หรือหลายสัปดาห์
ความถี่	มีช่วงที่ดีมากกว่าช่วงที่เศร้าหรือเบื่อ	ช่วงเวลาส่วนใหญ่รู้สึกเศร้า
ความรุนแรง	ไม่ต่างจากที่เคยเป็น	ความเศร้าหรือเบื่อมากกว่าที่เคยเป็น
ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	รู้สึกว่าตนไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม	รู้สึกว่าตนไม่เคยรู้สึกอย่างนี้มาก่อน อาจรู้สึกผิด ไร้ค่า
อาการที่คนใกล้ชิดสังเกตเห็น	คล้ายเดิม	สังเกตเห็นว่าไม่เหมือนเดิม

รูปแบบการสื่อสาร ภาวะซึมเศร้า

รูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้าเป็นรูปแบบภาษาที่วนเวียนอยู่ในอาการทางจิต อาการทางพฤติกรรม และอาการทางกายภาพซึ่งเป็นการแบ่งกลุ่มอาการของผู้มีภาวะซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้า ของ เปาโล คาซาโน และเมาริโอ ฟาวา (Cassano & Fava, 2002) ทั้งนี้ อาการดังกล่าวเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ระดับความรุนแรงเพิ่มขึ้น มีอาการเป็นระยะเวลายาวนาน ยาวนานกว่าสองสัปดาห์ สามารถสังเกตได้จากรูปแบบการสื่อสารและลักษณะภาษาต่าง ๆ ดังนี้

1. ภาษาแสดงอาการทางจิต

- **เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร ทำอะไร ๆ ก็ไม่เพลิดเพลิน**
คำศัพท์/วลี : เบื่อ เซ็ง ไม่มีความสุข ไม่อยากทำอะไร
ข้อความ :
 - โลกทำไมดู**น่าเบื่อ**แบบนี้
 - ฉัน**เบื่อ** ไม่อยากหาเหตุผลให้ตัวเองไปวัน ๆ ทำไม่ฉันต้องดิ้นรนที่จะมีชีวิตขนาดนี้ด้วย
 - โคตร**เซ็ง**เลย
 - ฉันในตอนนั้นทุกข์ทรมานอยู่ตัวคนเดียว และพยายามที่จะมีความสุข **แต่ฉันไม่มีวิธีไหนเลยที่จะทำให้ฉันมีความสุขได้เลย**

- **ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้**
คำศัพท์/วลี : เศร้า ว่างเปล่า เคว้งคว้าง หดหู่ ท้อแท้ ทรมาน ลึนหวัง หมดหนทาง
ข้อความ :
 - ความรู้สึกมันว้างเปล่า แต่ลึก ๆ มันก็**เศร้า** จนจุกอยู่ข้างใน
 - **ความเศร้า**มันกัดกิน จนไม่เหลือความเป็นคนแล้ว
 - **ความเศร้า**ความ**หด**มันเริ่มกลับมาอีกแล้ว
 - ความรู้สึกตอนนั้น มัน**ท้อ**มาก **ทรมาน**สุด ๆ **ท้อ... ท้อ**
- **หนัก ๆ หน่วง ๆ**
คำศัพท์/วลี : หนัก หน่วง
ข้อความ :
 - เราไม่ชอบความรู้สึก**หนัก ๆ หน่วง ๆ** ที่ไร้เหตุผลนี่เลย
 - เราเหนื่อยมากจริง ๆ นะ ไม่อยากกินยา ไม่อยากร้องไห้ ไม่อยาก**หน่วง**
 - มันเป็นความรู้สึก**หน่วง ๆ** อยู่ในใจ เพราะเราไม่อยากเป็นภาระใคร



• **โมโห ฉุนเฉียว หงุดหงิด**

คำศัพท์/วลี : โกรธ โมโห หงุดหงิด หัวร้อน
เหวี่ยง

ข้อความ :

- หลังจากอาการ**หงุดหงิด** หัวร้อน เราก็จะมีความรู้สึกแบบ.. ทำให้ต้องมาเจอเรื่องอะไรแบบนี้
- เรา**หัวร้อน**ง่ายมาก ๆ กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย เรา**โมโห** จนต้องสั่งให้ตัวเองหายใจลึก ๆ เพื่อระงับอารมณ์**โกรธ**
- ผมน้อยใจนิดหน่อยก็**เหวี่ยง**คนรอบข้าง ให้ออกหมด เพราะแค่อารมณ์แย ๆ เนี่ยแหละ

• **วิตก กังวล กลัว**

คำศัพท์/วลี : กลัว หวาดหวั่น

ข้อความ :

- ร่างกายไม่พร้อม จิตใจก็ไม่ปกติ ผม**กังวล**มาก ๆ **กลัว**จะทำได้เหมือนคนอื่น **กลัว**จะตายนึก **กลัว**ทุกอย่าง **กลัว**ผู้คน **กลัว**สิ่งที่เจอ
- ผมยัง**กังวล**ว่าความเศร้าหมองมันจะกลับมาหาผมอีก
- พอต้องกลับมาอยู่คนเดียวมันเศร้ากว่าเดิมอีก เริ่ม**วิตกกังวล** หยิบหนังสือมาอ่านก็ไม่ได้

• **เหงา โดดเดี่ยว**

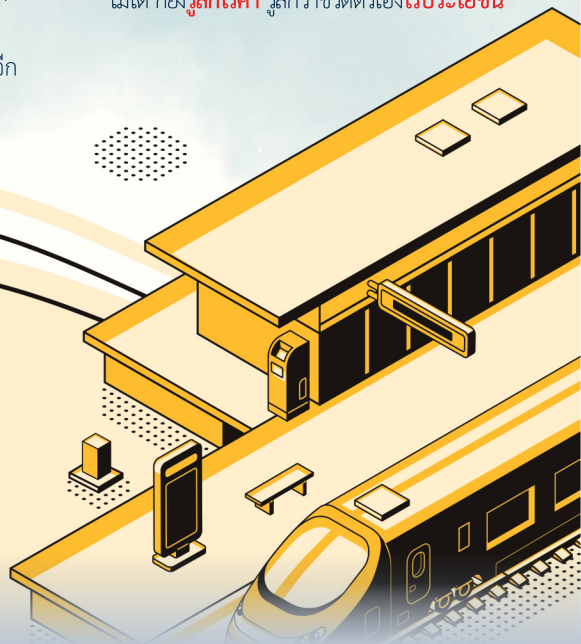
คำศัพท์/วลี : เหงา โดดเดี่ยว เคว้งคว้าง เดี่ยวดาย
ข้อความ:

- บรรยากาศมันเงียบเหงาแปลก ๆ ทั้งที่มีผู้คนนับร้อย แต่ฉันกลับ**รู้สึกโดดเดี่ยว**แบบบอกไม่ถูก
 - ฉันรู้สึกไม่เหลือใคร **เคว้งคว้าง**บนโลกใบใหญ่
 - บรรยากาศตอนนี้ ผมโคตรจะ**โดดเดี่ยว** อ้างว้าง **เดียวดาย** เหมือนอยู่ในอวกาศยังโง่งอยงั้น
 - **รู้สึก**ไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือทำให้ตัวเองหรือครอบครัวผิดหวัง รู้สึกผิดจนเกินไป ไร้ค่า
- คำศัพท์/วลี : รู้สึกผิด ไร้ค่า ไร้ประโยชน์
ไร้ความหมาย ไม่มีคุณค่า

ข้อความ :

- ฉันมันไม่**เจ๋ง**
- ในตอนนั้น**ความรู้สึกผิด**บ่นไร้ค่ามันตื้นขึ้นมากที่คอยพร้อมกับน้ำตา
- ช่วงนี้ เราโดนถามบ่อยเรื่องงานนะ อืม เราทำงานไม่ได้ ก็ยัง**รู้สึกไร้ค่า** รู้สึกว่าชีวิตตัวเอง**ไร้ประโยชน์**

“
ช่วงนี้ เราโดนถามบ่อยเรื่องงานนะ
อืม...เราทำงานไม่ได้ ก็ยังรู้สึกไร้ค่า
รู้สึกว่าคุณชีวิตตัวเองไร้ประโยชน์
”



- **ไม่มีสมาธิ เวลาทำอะไร หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ ตัดสินใจไม่ได้ หลงลืม**
คำศัพท์/วลี : ขาดสมาธิ ไม่สามารถตัดสินใจได้ สิ้นข้อความ:
- กิจกรรมประจำวันเหมือนเดิม ลูกขึ้นมากินยา ตื่นมาหาวอะไรกิน เปิดซีดีให้มันผ่านตา ตั้งใจจะทำงาน แต่ก็**ไม่มีสมาธิ**เลย รู้สึกไม่อยากทำอะไรทั้งนั้น
- การทำงานที่ควรจะใช้เวลาแค่ 5-10 นาทีกินเวลาไป**เกือบครึ่งชั่วโมง**
- ที่สำคัญฉันมักจะ**หลง ๆ ลืม ๆ** คิดอะไรไม่ค่อยออก อาจเป็นเพราะ serotonin สารนำสมอง
- **เกลียดตัวเอง ไม่เป็นที่รักของใคร**
คำศัพท์/วลี : เกลียด รังเกียจ ไม่มีใครรัก
ข้อความ:
- พอ**ไม่มีใครรักฉัน** ฉันก็ยิ่งมองตัวเอง**ด้อยค่า**
- เรา**เกลียดตัวเอง**ทุกเช้าที่เป็นแบบนี้ เหมือนอยู่ได้เพราะยาให้มันผ่านไปแต่ละวัน
- เรา**เกลียดตัวเอง**ที่ยังคิดวนเวียนเรื่องราวที่ทำร้ายจิตใจตัวเอง
- **รู้สึกเป็นตัวประหลาด เอเลี่ยน แปรกแยก แตกต่าง**
คำศัพท์/วลี : ประหลาด เอเลี่ยน แปรก
ข้อความ :
- ฉันเริ่มรู้สึกดาวน์ และ อยากทำร้ายตัวเอง ฉันไม่เคยหวังให้ใครมาสารหรือเห็นใจ แต่ฉันแค่ไม่ยอมให้ใครมามองว่าฉันเป็น**ตัวประหลาด**
- ฉันไม่มีทางห้ามสายตาใครที่มองมาได้ แต่ขอร้องลະเล็กทำเหมือนฉันหลุดออกมาจากโลกมิติที่สี่ หรือเล็กทำเหมือนฉัน**มีหัวใจเป็นมนุษย์ต่างดาว**ได้แล้ว
- ฉันเริ่มรู้สึกว่า**ตัวเองแปลก และแตกต่าง** มาตั้งแต่เริ่มขึ้นป.5
- ฉันร้องไห้ง่าย อ่อนแอ เพราะฉันไม่มีอะไรซัพพอร์ต ฉันดูเป็น**คนแปลก**ในสายตาคนอื่นอยู่ตลอดเวลา
- ฉันไม่ได้บ้า ฉันแค่**แตกต่าง**จากคุณ
- **มองโลกในแง่ร้าย หมกตอเลียตายอยาก**
คำศัพท์/วลี : อยากตาย โลกไม่ยุติธรรม
ข้อความ :
- เราจมปลักอยู่กับความเศร้า เรา**อยากตาย ไม่อยากอยู่แล้ว** ทั้งเสียในหัวและเสียตัวเอง ตีกันยังไม่หมด
- วันนี้นำ**รู้สึกหมกตอเลียตายอยาก** มีสิ่งที่เราอยากทำ แต่เราไม่อยากทำ
- ฉันคิดว่า**ฉันควรถูกกำจัดทิ้ง** เพราะโลกนี้มีแต่คนเข้มแข็ง
- **คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี**
คำศัพท์/วลี : กรีด กรีดข้อมือ กระโดดตึก คิดถึงวิธีการฆ่าตัวตาย พุดถึงการโดดจากที่สูง
อยากตาย ไม่อยากอยู่แล้ว ไม่อยากมีชีวิตแบบนี้แล้ว
ข้อความ:
- ความรู้สึก**อยากทำร้ายตัวเอง**กลับมาอีกครั้ง โดยไม่มีเหตุผล
- ตอนเศร้ามาก ๆ พอทำอะไรกับตัวเอง ไม่รู้สึกเจ็บ หนูทำก็หลายอย่าง **ต่อยกกำแพง** หรือว่า**เอาเม็ดกรีด** ตามร่างกาย
- ผมเคยทำร้ายตัวเองใช้**คัตเตอร์**แล้ว**กรีดให้เป็นแผลลลอก** บางทีก็**ใช้อะไรยาว ๆ รัดคอ**แล้วก็ไปถ่วงไว้ตรงราวตากผ้า ราวตู้เสื้อผ้า
- อารมณ์มันถึง จนขนาดที่เราคิดว่า**ทำไมเราไม่ตาย ๆ ไปซะเลย** **ทำไมเราต้องมาทรมานกับอะไรแบบนี้ด้วย**

2. ภาษาแสดงอาการทางพฤติกรรม

- ร้องไห้ พึมพำ ร้องไห้อย่างควบคุมไม่ได้ ร้องไห้แบบหยุดไม่ได้

คำศัพท์/วลี : ร้องไห้ น้ำตาไหล สามวันดีสี่วันร้องไห้

ข้อความ :

- ใจห่อเหี่ยว เรา**ร้องไห้**แบบไร้เหตุผล
- ผมเอาแต่**ร้องไห้**ในเวลากลางคืน ทุกคืนของผมมันเลวร้าย
- เศร้ามาก เศร้าผิดปกติ รู้สึกแย่มาก อยู่ดี ๆ **น้ำตาก็ไหล** กลายเป็นคนเปราะบางมาก นิด ๆ หน่อย ๆ **ร้องไห้** ได้ยินเสียงนิดหน่อย **ร้องไห้**เฉยเลย

- ทะเลาะ ทะเลาะกับตัวเอง กระแทกกระทั้นกับคนอื่น

คำศัพท์/วลี : ก้าวร้าว ทะเลาะ

ข้อความ:

- การอยู่ร่วมกับผู้อื่นเริ่มเป็นปัญหา การพูดต่อหน้าสาธารณะชนเริ่มกลายเป็น**ความก้าวร้าว**
- แต่สภาพจิตใจแบบนี้ ฉันจะไหวมั๊ย แค่**ทะเลาะ**กับตัวเองก็เหนื่อยแล้ว ฉันต้อง**ทะเลาะ**กับอย่างอื่นด้วย
- เราดันมาพัง คิดอยากตาย ตอนที่**ทะเลาะ**กับแม่

- โกรธ ระเบิดอารมณ์

คำศัพท์/วลี : โกรธ ระเบิดอารมณ์

ข้อความ:

- เรา**ระเบิด**มันออกมา เรา**ระเบิดอารมณ์**ใส่คนอื่นอย่างหยุดไม่ได้
- พอเรายู้งกับตัวเองจนมากเกินไป น้ำตาไหลอาบแก้มทั้งสอง เรา**กรีดร้อง**อย่างบ้าคลั่ง พุติทำร้ายตนเอง...

- ไม่มีพลังชีวิต ไม่มีแรงผลักดัน

คำศัพท์/วลี : เอื่อย ๆ ไม่มีจุดหมาย ไร้พลัง

ข้อความ :

- วันเวลาทุกวินาทีที่ผ่านไปดูไม่มีความหมาย ทุกอย่างดู**ซ้ำ ๆ เอื่อย ๆ ไม่มีแรงผลักดันอะไร**ให้ก้าวต่อไป ใช้ชีวิตทุกวันอย่างไม่มีจุดหมาย
- **พลังงานของเราตกต่ำ**ถึงขีดสุด
- ผมอารมณ์หงุดหงิดง่าย การตื่นเช้าและกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ กลายเป็นเรื่องที่ต้อง**ใช้ความพยายามมาก**

”

ความสามารถการเรียนรู้
การทำงานลดลง

“



- **ความสามารถการเรียนรู้ การทำงานลดลง**
คำศัพท์/วลี: ทำงานไม่ได้ ไม่เต็มที่ ไม่โอเค
ข้อความ:

- เรา**ทำงานช้าลง**
- ผมนอนทั้งวันโดยไม่ต้องทำอะไรเลย นอนอยู่ในห้องที่ปิดม่านปิดหน้าต่างปิดไฟทุกดวงอยู่มืด ๆ **ทำงานไม่ได้เลย** จากคนที่เคยออกกำลังกายว่ายน้ำได้ทีละ 1 กม. ก็ไม่มีแรง **ไม่สามารถทำอะไรได้เลย**
- วันนี้เรา**ไม่โอเค**กับการทำงานเลย คือเราร้องให้จนมันเหนื่อยไปหมดแล้ว

- **แยกตัวออกจากสังคม โดดเดี่ยวตัวเอง**
คำศัพท์/วลี : แยกตัว ปลีกตัว เก็บตัว ดัดจริต ชังตัวเอง
ข้อความ :

- สุดท้ายก็เป็นเราที่**ปลีกตัว**ออกจากสังคม เราทำตัวเองทุกอย่าง พอมีคนเอื้อมมือจะมาช่วย เรากลับปิดมือนั่นออก
- ทุกวัน ฉันเอาแต่**เก็บตัว**อยู่ในห้อง
- พอแล้ว.. ไม่เอาแล้ว.. ขอ**อยู่คนเดียว**ก็พอ.. สุดท้ายเราก็กเลือก ที่จะ**ขังตัวเอง**ไว้ในห้องเงียบ ๆ

- **ความสนใจกิจกรรม หรืองานอดิเรกลดลง ไม่เพลิดเพลินเหมือนเดิม**
คำศัพท์/วลี : ไม่สนุก ไม่อยาก เลย ๆ
ข้อความ :

- เรา**ไม่สนุก**อยู่กับเกมที่เล่น บทสนทนาที่กำลังคุยกับเพื่อน ในใจมันดังลงแบบกะทันหัน
- ฉัน**ไม่มีอารมณ์** ออกไปถ่ายภาพ วิวสวย ๆ เหมือนเคย
- ผมใช้ชีวิตปกติ แต่ความสุขผมเริ่มหายไป ๆ จากที่ผมชอบถ่ายภาพ ผมก็**รู้สึกเฉย ๆ**

- **หมกมุ่นเรื่องใดเรื่องหนึ่ง**
คำศัพท์/วลี : หมกมุ่น หมกตัว
ข้อความ :

- จริง ๆ มันเริ่มมาจากเราเหงา **จิตหมกมุ่น** ว่ามันทำอะไรก็ไม่มีสมาธิ
- ตอนนี้อย่าเรามีอินเทอร์เน็ตแล้ว ก็เหมือนเรา**หมกตัว**มากขึ้นกว่าเดิม

- **ดื่มแอลกอฮอล์**
คำศัพท์/วลี : เหล้า
ข้อความ :

- นอนไม่หลับจนต้องชด**เหล้า**
- เราทำแบบนี้หลายครั้ง กินยาพร้อม**เหล้า** หรืออื่นๆ
- มันเป็นครั้งแรกที่เราได้สัมผัสใกล้ชิดสถานะ**"ภาวะติดเหล้า"**

- **กรีดข้อมือ กรีดแขน ทำร้ายตัวเอง**
คำศัพท์/วลี : กรีด แผล รอยแผล
ข้อความ:

- ฉัน**กรีด**ข้อมือ มันเหมือนแบบว่าทำอยู่เรื่อย ๆ เวลาที่รู้สึกแย่
- ฉัน**กรีด**ตัวเองในที่ที่ไม่มีใครจะมองเห็น เพราะฉันรู้ว่าจะต้องมีคนเป็นห่วง
- วันนี้ฉันต้องคอยปิดกั้น**รอยแผล**ไว้ดี ๆ ถึงแม้จะไม่มีใครสังเกตเห็น

- **พยายามฆ่าตัวตาย**
คำศัพท์/วลี : พยายามฆ่าตัวตาย ดิ่ง กินยา กระโดดตึก
ข้อความ :

- ตอนนี้นฉัน**ดิ่งลง** จนฉัน**พยายามฆ่าตัวตาย**อีกแล้ว
- บางทีฉันก็อยากจะทำร้ายขึ้นมาทั้งแฉง แล้ว**ยึดมันลงไป**ทั้งหมดนั้นเลย
- วันนั้น...เมื่อฉันเลิกเรียน ฉันก็คิด**ที่จะฆ่าตัวตาย**โดยการกระโดดตึก

3. ภาษาแสดงอาการทางกายภาพ

- **อ่อนล้า เหนื่อยล้า เหนื่อยง่าย ไม่ค่อยมีแรง**
 คำศัพท์/วลี : อ่อนล้า เหนื่อยหน่าย เหนื่อยถึง
 จิตวิญญาณ หหมดพลัง ไม่สามารถทำอะไรสำเร็จ
 ไม่มีแรงจูงใจที่จะทำงานให้สำเร็จ
 ข้อความ :
 • เราไม่อยากจะทำอะไร อาการ**เหนื่อย** มัน**เหนื่อย**
เหนื่อยเหมือนเหนื่อยเรื้อรัง เหนื่อยไปถึงระดับ
จิตวิญญาณ
 • ลำพังตัวเองก็แทบ**ไม่เหลือพลังบวก**แล้ว
 • มัน**อ่อนล้า**เหลือเกินทั้งร่างกายและจิตใจ
- **นอนน้อย นอนไม่หลับ หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ**
 คำศัพท์/วลี : นอนไม่หลับ หลับยาก หลับ ๆ ตื่น ๆ
 ข้อความ :
 • ทุกวันหลังจากเรากลับจากโรงเรียน จะ**เหนื่อย**
 จนทำอะไรไม่ไหว ถึงแม้เราเหนื่อยมากก็**ข่มตา**
หลับไม่ลง
 • กว่าเราจะนอนหลับได้ ก็ใช้เวลานานอยู่ แถมเรา
 ยัง**ตื่นทั้งคืน**อีกต่างหาก
 • หนูนอนไม่พอ ตื่นกลางดึก ถ้าตื่นขึ้นมาแล้ว
 จะ**หลับ ๆ ตื่น ๆ** ทั้งคืน
- **นอนมาก หลับมากเกินไป**
 คำศัพท์/วลี : นอนหลับมากเกินไป นอนกว่า
 10 ชั่วโมง
 ข้อความ :
 • ฉัน**นอนมากเกินไป**แทบทุกวัน
 • วันนี้ทั้งวันฉันเฝ้า**อยู่คนเดียว**แทบตลอด
 • เรา**รู้สึกเวลาผ่านไปเร็วมาก** เพราะ**หมดเวลา**
ไปกับการนอน งานก็ไม่เดิน อารมณ์จะทำงาน
 ก็ไม่ค่อยมี

- **เบื่ออาหาร**
 คำศัพท์/วลี : ไม่อยากอาหาร ไม่อยากกิน
 ข้อความ :
 • ผม**รู้สึกท้องว่างมาก ๆ** แต่กลับ**ไม่รู้สึกหิว**
ไม่อยากกิน
 • เรา**เบื่ออาหาร**มากขึ้นละ หลัง ๆ มา**นี้เราแทบ**
 ไม่อยากกินอะไรเลย
 • เรา**ไม่อยากจะกิน** ทำให้สิ่งที่**น่ากังวล**ต่อมา
 คือน้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว
- **กินมากเกินไป**
 คำศัพท์/วลี : หยุตกินไม่ได้ กินทุกอย่างที่
 ขวางหน้า
 ข้อความ :
 • ฉัน**กินมากขึ้น** น้ำหนักขึ้นมากภายในหนึ่งเดือน
 • พฤติกรรมการ**กินผิดเพี้ยน**ไปจากที่เคยเป็น
 น้ำหนักขึ้นพรวดพราด
- **น้ำหนักเพิ่มขึ้น หรือน้ำหนักลดลง**
 คำศัพท์/วลี : อ้วน กลม ผอม แห้ง
 ข้อความ :
 • เราไม่อยากจะเชื่อสายตาตัวเอง ตอนนี้เรา
หนักเพิ่ม 48 กก. แล้วหรอ!!
 • หลังจากเราผ่านช่วง**ไม่มีความอยากอาหาร**
 ติดต่อกันนานจะสามสัปดาห์ **น้ำหนักเราหายไป**
 ประมาณ 3 กิโลกรัม
 • เรา**เบื่ออาหาร** คลื่นไส้ เราเลยกินข้าวได้
 น้อยมาก เรา**ผอม**ลงอย่างเห็นได้ชัด

• **ปวด เจ็บปวด ปวดหัว อาเจียน**

คำศัพท์/วลี : ปวดหัว ปวดตา เจ็บปวด อาเจียน
ข้อความ:

- เราตื่นมาพร้อมอาการ**ปวดหัว** และสภาพจิตใจที่เหมือนเดิม มีแรง แคหยิบพาราฯ มากิน แล้วก็ทิ้งตัวลงนอน
- เราจะเป็นแบบนี้ทุกวัน จะ**ปวดหัว** เพลีย **เจ็บ** ข้างตามร่างกาย รู้สึก**เวียนหัวจะอาเจียน**
- แยะ วันนี้นั้นแย่มาก อาการไม่ดีตั้งแต่เช้า **อาเจียน** หลังกินข้าวเช้า **ปวดท้อง**

• **หัวใจเต้นเร็ว หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจหายใจ**

คำศัพท์/วลี : เต้นเร็ว เต้นผิดปกติ
ข้อความ:

- เรามีเกิดจากความเครียด อย่าง**การหายใจ**ตอนหลับ **หัวใจเต้นเร็ว**
- อาการต่าง ๆ เริ่มกลับมา**หายใจติดขัด** เหงื่อแตก ปวดหัว ความดันขึ้น น้ำตามันไหลออกมาเองไหลไม่หยุดห้ามไม่ได้
- **กระสับกระส่าย** ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น
คำศัพท์/วลี : กระสับกระส่าย แปรปรวน ไม่อยู่นิ่ง
ข้อความ:
 - มันอาจเป็นเพราะ serotonin สารนำสมองทำให้อารมณ์ฉุน**แปรปรวน**
 - เราอารมณ์**ไม่ค่อยคงที่**



ภาวะซึมเศร้า : หลายอาการเกิดขึ้นพร้อมกัน

ผู้มีภาวะซึมเศร้าอาจเกิดอาการหลายอาการขึ้นพร้อมกัน ตัวอย่างเช่น อาการทางจิต ร่วมกับอาการทางพฤติกรรม (เช่น ว่างเปล่า ร้องไห้ อยากตาย; ความเศร้า ความก้าวร้าว ความโกรธ) อาการจิตร่วมกับอาการทางกายภาพ (เช่น เบื่อ เหนื่อย เหนงา) หรือเกิดอาการด้านต่างๆซ้ำๆ (เช่น เศร้า แ่ พัง; ว่างเปล่า สิ้นหวัง ไม่มีความรู้สึก)

- เบื่อ เหนื่อย เหนงา
เราเบื่อ...เหนื่อย...เหงา
- เศร้า แ่ พัง
ดวงตาดันเศร้า จิตใจฉันแ่ ร่วงกายฉันพัง
- ไร้ค่า เหนงา โดดเดี่ยว วนไปวนมา
ความรู้สึกไร้ค่ากับทุกความสัมพันธ์ เหนงา โดดเดี่ยว วนไปวนมา..
- ว่างเปล่า สิ้นหวัง ไม่มีความรู้สึก
*ความรู้สึกว่างเปล่าเป็นแบบไหน ... ความรู้สึกสิ้นหวังเป็นยังไง ...
ไม่มีความรู้สึกเป็นยังไง*
- ว่างเปล่า ร้องไห้ อยากตาย
มันว่างเปล่า... ร้องไห้... อยากตาย
- ความเศร้า ความก้าวร้าว ความโกรธ
เรามีทั้งความเศร้า ความก้าวร้าว ความโกรธพร้อมๆกัน
- ความเจ็บปวด ความท้อแท้ ความผิดหวัง ความล้มเหลว
*ความเจ็บปวด ความท้อแท้ ความผิดหวัง ความล้มเหลว
เหมือนภาพทุกภาพวิ่งเข้ามาสมอง*

ผู้มีภาวะซึมเศร้ามักมีอาการปวดเปรียบเทียบกับ

ผู้มีภาวะซึมเศร้ามักพูดถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก อาการซึมเศร้าอาการทางกายที่ทำให้ถึงเผชิญอยู่ของตนในเชิงเปรียบเทียบกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงปมความทุกข์ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ อาจนำไปสู่การสูญเสียความสามารถในการจัดการอารมณ์ และแสดงพฤติกรรมด้านลบ การพูดเชิงเปรียบเทียบกับนี้เป็นสัญญาณเตือนสำคัญอีกสัญญาณหนึ่งที่ครอบคลุม ญาติ เพื่อน และผู้ใกล้ชิดผู้มีภาวะซึมเศร้าควรให้ความสนใจ และตระหนักว่าบุคคลนั้นกำลังอยู่ในภาวะซึมเศร้าทั้งด้านจิต ด้านพฤติกรรม และด้านกายภาพ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สิ่งมีชีวิต

- หมาดำ
 - เราพยายามจะหาเรื่องออกจากบ้านเสมอ เพื่อให้ตัวเองควบคุม**หมาสีดำ**ตัวนั้น แทนที่มันจะควบคุมเรา

สิ่งไม่มีชีวิต

- ขยะ
 - มันเป็นภาระ เป็น**ขยะ**น่าเกลียดที่ทุกคนผลักไสให้ออกไปไกลๆ
- ซากศพ
 - บางทีการเห็นพอกับแม้ยังเหนียวกับการทำมาหากิน ในขณะที่เราเหมือน**ซากศพ** ที่มีหนอน หนอนไซสมองจนเละเทะ มันก็รู้สึกเศร้าและผิดหวังกับตัวเองเหลือเกิน

สิ่งเหนือธรรมชาติ

- ปีศาจ
 - ผมเหนื่อยที่จะต้องสู้กับ**ปีศาจ**ในใจผม
 - ผมก็ยังคิดว่า**ปีศาจ**ที่คอยจ้องทำร้ายผม มันยังคงรอคอยโอกาสที่จะเล่นงานผมอยู่
- ผีดิบ
 - เราตื่นมาด้วย**สภาพผีดิบ!**
- ขอมบี้
 - วันนั้นเราตื่นไปหาหมอด้วย**สภาพขอมบี้**
- เอเลี่ยน
 - เราไปไหนมาไหน ได้แต่เดินก้มหน้า สู้หน้าคนได้น้อยลง เราารู้สึก เหมือนมีป้ายแปะหลังว่า**เป็นเอเลี่ยน**
 - เหมือนตัวเองเป็น**เอเลี่ยน** เป็นตัวประหลาด พุดอะไรคนอื่นเขาก็ฟังไม่รู้เรื่อง

สถานที่

- หลุมดำ
 - เราไม่เคยคิดมาก่อนเลย ว่าต้องเหนื่อยขนาดนี้ เราต้องคอยพาตัวเองออกจาก**หลุมดำ**ที่คอยดูดเราเข้าไป
 - ขอให้ฉันหลุดพ้นจากปีศาจ จาก**หลุมดำ**ในใจ
- ปลั๊ก
 - เรา**จมปลั๊ก**อยู่กับความเศร้า

- นรก
 - ช่วงเวลาพระอาทิตย์ตกเป็นช่วงเวลาในโลกกำลังเปลี่ยน มันเป็น**นรก**สำหรับเรา
 - เราเกิดอาการดึงตัวสู่ภาวะซึมเศร้าหนักอย่างรวดเร็วเหมือนเรตกจากที่สูงลง**นรก**อย่างว่องไว
- เหว
 - ผมใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วไป อาจจะมีบางครั้งที่อารมณ์มันจะชวนเราดิ่งลงไปใน**เหวลึก**

อาการ พฤติกรรม

- ดิ่ง
 - ทุก ๆ อย่างกำลังดีขึ้น จนมันกลับมาลงหลุม และ**ดิ่ง**ลึกไปกว่าเดิม..
 - อารมณ์มัน**ดิ่ง** จนขนาดที่เราคิดว่าเราทำไม่เราไม่ตาย ๆ ไปซะเลย
- ดาวน์
 - เรากลับมา**ดาวน์**อย่างไรเหตุผลอีกครั้ง คิดวนเวียนเรื่องเดิม ๆ ที่เคยทำให้เสียใจ
 - พอเราเข้าบ้านมา อารมณ์ก็จะ**ดาวน์**ลง เรื่องราวหาเหวไหลเข้ามาในหัว
- จมน้ำ
 - อาการซึมเศร้า? มันเหมือน**จมน้ำ** แต่เราไม่สามารถตายได้...
 - เข้านี้ เราตื่นมา เหมือน**คนจมน้ำ** แค่ว่ายังไม่ตายก็เท่านั้น
- ถูกกดทับ
 - มันราวกับว่ามีอะไร**กดทับ**อยู่ ฉันอัดอัด บอกไม่ถูก
 - ความลึ้มเหลวหลังจากการตื่นนอน ความเศร้ามันมาแทนที่ความสุข เหมือนมีอะไร**กดทับ**ตรงหน้าอก
- ขา
 - ฉันไม่รู้ทำไมความรู้สึกฉันมัน**ชินชา**ขนาดนี้
- ว่างเปล่า
 - **ความว่างเปล่า**ทางอารมณ์ยังคงไม่หายไป
- วนลูป
 - ทุกอย่างในวันนี้แย่มาก.. ฉันลุกขึ้นมาตอนบ่ายโมง ขอฟัวน ล้างหน้า กินข้าว ดูหนัง ร้องไห้ และ.. แล้วฉันก็**วนลูป**อย่างนั้นไปเรื่อย ๆ ...
- แบก
 - ฉันไม่รู้ ว่าฉัน**แบกรับ**อะไรไว้มากมาย

ภาวะซึมเศร้า: ถี่ รุนแรง ซ้ำ ๆ ต่อเนื่องยาวนาน

ภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับความถี่ ระดับความรุนแรง การเกิดขึ้นซ้ำ ๆ และช่วงระยะเวลาต่อเนื่องยาวนาน

ความถี่

- มันเป็นเวลาที่เราให้อภัย บ่อยมาก ๆ ให้อภัยให้**ทุกวัน**
- เราให้อภัยให้**ทุกคน** เรากรีดข้อมือ ทำร้ายตัวเอง เราพยายามฆ่าตัวตาย**หลายครั้ง**
- เราให้อภัยให้**ทุกคน** เราพยายามฆ่าตัวตายหลายครั้ง กรีดข้อมือ ทำร้ายตัวเอง
- มี..กูอยากตายอะ คำพูดถูกถ่ายทอดออกมาจากปาก**นับครั้งไม่ถ้วน**
- ฉันก็เคยทำร้ายตัวเองมา**นับครั้งไม่ถ้วน** ทั้งกรีดฝ่ามือด้วยกรรไกรตัดเล็บ ทั้งกรีดข้อมือด้วยคัตเตอร์ ทั้งขวานตัวเองด้วยเล็บของตัวเอง
- ฉันเสียดความเจ็บปวด **ทุกครั้ง**ที่ฉันก้าวออกจากห้อง **ทุกครั้ง**ฉันมักมีบาดแผลเพิ่มขึ้นเสมอ

ระดับความรุนแรง

- ผมปวดหัว**มาก**
- ผมถึง**ขั้นต่ำสุด**
- ตอนนั้นเป็นเวลาที่เราอ่อนแอ**ที่สุด**
- การคิดฆ่าตัวตายของฉัน**มากขึ้น**ทุกวัน
- เราอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ที่**เพิ่มมากขึ้น**เป็น**เท่าตัว**
- ชีวิตตอนนี้แย่มาก อยากหายไปจากโลกนี้**มาก ๆ** มีดหม่น**เหลือเกิน**
- ฉันรู้สึกเหนื่อยล้า**เหลือเกิน**
- ฉัน**โคตร**เหนื่อย **โคตร**ท้อ



การเกิดขึ้นซ้ำ ๆ

- ฉันกลับมาเสพยาเสพติดความเจ็บปวด**อีกครั้ง** ทุกครั้งที่รู้สึกแย่ ทุกครั้งที่รู้สึกไร้ค่า ฉันเลือกใช้วิธีทำร้ายตัวเอง
- ความคิดเรื่อง 'ตาย' วนเข้ามาในหัวอยู่บ่อย**ครั้ง**
- ความรู้สึกแบบนี้กลับมา**อีกแล้ว** เราเริ่มคิดถึงมิด คิตถึงยานอนหลับ**ทุกคืน**
- ฉันพยายามจะฆ่าตัวตาย...**อีกแล้ว**
- ความคิดอยากตายกลับมา**อีกแล้ว**
- เรากลับมาดาวน์หนัก ๆ **อีกแล้ว** และทุกครั้งเราก็คิดว่าเราตายไปก็น่าจะดี

ช่วงระยะเวลา ต่อเนื่องยาวนาน

- ฉันคิดที่จะตายอยู่**ตลอดเวลา** จนวันหนึ่งฉันพยายามฆ่าตัวตายจริง ๆ
- ฉันอยู่ที่ไหน ฉันก็มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายอยู่**ตลอดเวลา**
- ฉันคิดอยากตาย**ตลอด** จนฉันขึ้น ม.2 ฉันได้พยายามฆ่าตัวตายจริง ๆ
- ฉันต้องทน และทนอยู่กับมันจนฉันคิดที่ "อยากจะตาย" อยู่**ทุก ๆ วัน**
- ฉันคิดอยากตายอยู่**ทุกวินาที**

การเกิดขึ้นซ้ำ ๆ และระดับความรุนแรง

- ฉันรู้สึกได้ถึงความเศร้า**อีกครั้ง** การไม่มีตัวตนของฉันกลับมา**อีกแล้ว** ฉันเป็นภาระให้ทุกคนมากเหลือเกิน

รูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้า กับความคิดทำร้ายตัวเอง และการฆ่าตัวตาย

ผลกระทบที่ร้ายแรงของผู้มีภาวะซึมเศร้าหรือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าคือการคิดทำร้ายตัวเอง คิดหรือวางแผนฆ่าตัวตาย ภาวะซึมเศร้ารุนแรงที่อาจนำไปสู่เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ บุคคลใกล้ชิดสามารถสังเกตได้จากอารมณ์ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป รวมทั้งภาษาที่สื่อสารออกมา คำสำคัญที่ผู้มีภาวะซึมเศร้ามักพูด แสดงออกมาซ้ำ ๆ ได้แก่

- **เป็นการะ**

“ผมรู้สึกว่าคุณ**เป็นการะ**มาก ๆ ผมเหนื่อยที่จะต้องสู้กับปีศาจในใจผม”
“เราอยากตายให้มันพ้น ๆ ไป จะได้ไม่**เป็นการะ**”

- **โดดเดี่ยว**

“แม้ว่าจะมีผู้คนมากมาย เราก็กู้สึก**โดดเดี่ยว**”
“บรรยากาศมันเงียบเหงาแปลก ๆ ทั้งที่มีผู้คนนับร้อย แต่ฉันกลับรู้สึก**โดดเดี่ยว**แบบบอกไม่ถูก”
“บรรยากาศตอนนี้ ผมโคตรจะ**โดดเดี่ยว** อ้างว้างเดียวดาย เหมือนอยู่ในอวกาศ”

- **ไม่เป็นส่วนหนึ่ง เป็นส่วนเกิน ไม่มีตัวตน**

“เหมือนเรา**ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่ง**กับเขา กับเพื่อน”
“**ความรู้สึกที่เป็นส่วนเกิน**ของสักที่หนึ่ง มันเป็นตั้งแต่หนูมาเรียนกับรุ่นน้องแล้วแหละ หนูรู้สึกว่า**เป็นส่วนเกิน**จริง ๆ ก็คือตอนที่ไปทำงาน”
“หนูรู้สึกว่า**หนูไม่ค่อยมีตัวตน**”

- **โทษตัวเอง**

“จากนั้นฉันก็**โทษตัวเอง**มาโดยตลอด และฉันก็อยู่ตัวคนเดียว และแยกตัวออกมา”
“ทั้งหมดเรา**ทำตัวเอง**ทั้งนั้น แล้วเราต้องรับกรรมจากการกระทำแย่ๆ ด้วยการอยู่คนเดียว ไปตลอดกาล”
“ในตอนนี้**ความรู้สึกผิดปนไร้ค่า**มันรื้อฟื้นขึ้นมาที่คอพร้อมกับน้ำตา”

- ความสามารถในการฆ่าตัวตาย ไม่กลัวตาย

“ฉันไม่เชื่อเรื่องโลกหลังความตาย ฉันไม่กลัวความตาย เพราะสำหรับฉัน การพยายามมีชีวิตอยู่ในสภาพแบบนี้ มันน่ากลัวกว่าความตาย”
“ยังไ้ในชีวิตคนก็ต้องเจอกับความตายเข้าสักวัน เพราะงั้นมันคงไม่ผิดอะไร ถ้าฉันเพียงจะเร่งให้**ความตาย**มาถึงเร็วขึ้นอีกหน่อย”

- ไร้ค่า

“เราไม่มี**ไร้ค่า** **ไร้ความหมาย** ไม่เห็นแม้แต่ข้อดีของตัวเองด้วยซ้ำ”
“เราเป็นแบบนี้อยู่หลายครั้ง เมื่อเรารู้สึกแย่ หรือ**รู้สึกไร้ค่า** เราารู้สึกเหมือนตายไปแล้ว”

- ว่างเปล่า

“**ความรู้สึกมันว่างเปล่า** แต่ลึกๆ มันก็เศร้า จนนเราถูกอยู่ข้างใน”
“เราเบื่อกับการตื่นขึ้นมาพร้อม**ความว่างเปล่า** **ความรู้สึก**ที่ว่า แม้แต่ตัวเราเองเราก็คุมไม่ได้”

- ลึนหวัง

“เมื่อไหร่ที่**ความรู้สึกลึนหวัง**จะเลิกกลับมาทักทายฉันซักทีนะ”
“เรา**ลึนหวัง** และซึมเศร้าสุด ๆ”

- การเข้าถึงอารมณ์ หรือสิ่งที่อาจนำไปสู่ ทำร้ายร่างกาย และ/หรือฆ่าตัวตาย

“ตอนที่เรายู่คนเดียว สายตาที่มองไป เราจะควานหา **'ของมีคม'** และของ ที่ใกล้ตัวที่สุดก็จะเป็น**คัตเตอร์**”
“ฉันนึกขึ้นได้ว่าชั้นบนของบ้าน **มีปืนอยู่กระบอกหนึ่ง**”
“ฉันกลับมาพร้อม**ใบมีดสามใบ**และ ใจที่ว่างเปล่ากว่าเดิม”



บทส่งท้าย เดินคกรออกจากภาวะซึมเศร้า

“ท่านควรอยู่อย่างไรรักกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า”

คณะผู้จัดทำได้ศึกษาพบรูปแบบการสื่อสารภาวะซึมเศร้าดังกล่าวข้างต้น ทำให้เข้าใจรูปแบบการสื่อสารของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้า ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและประสบการณ์ในการให้การปรึกษาและการทำจิตบำบัดแก่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จึงขอเสนอแนวทางในการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ดังนี้

1. สร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจ

จากการวิเคราะห์การสื่อสารของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้า พบว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้านักจะรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม/สังคม รู้สึกเป็นส่วนเกิน ไม่มีตัวตน หรือเป็นตัวประหลาด ชอบแยกตัวออกจากผู้อื่น/สังคม การดูแลผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้าจึงต้องเริ่มจากการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/ผู้ป่วยได้รับรู้ถึงความใส่ใจ ความห่วงใย เกิดความไว้วางใจและกลับมาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน ผู้ใกล้ชิดอีกครั้ง (reconnectedness) ความไว้วางใจที่เกิดขึ้น จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกวางใจและปลอดภัยที่จะเล่าเรื่องราวหรือสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ ความเครียด ความเศร้า และอาการต่าง ๆ ที่ตนเองประสบอยู่ การระบายความทุกข์ใจกับบุคคลที่ไว้วางใจและเข้าใจจะช่วยบรรเทาความทุกข์ เกิดความเข้าใจในตนเอง ได้สำรวจปัญหา และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขต่อไป และนอกจากคำพูดหรือภาษาพูดที่สื่อสารต่อกันแล้ว ภาษาท่าทาง นับเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง ครอบครัว เพื่อน ผู้ใกล้ชิดควรมีท่าทาง น้ำเสียง การแสดงออกที่เป็นมิตร ไม่คุกคามด้วยสายตา ท่าทาง น้ำเสียง ให้การต้อนรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม การสื่อสารทางบวกทั้งภาษาพูดและภาษากายร่วมกับการรับฟังด้วยความเข้าใจของบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่มีความหมายต่อผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้า จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการฟื้นหายจากภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้าและเป็นปัจจัยปกป้องต่อการฆ่าตัวตายได้

“

ตัวอย่างคำพูด/การสื่อสาร เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และความไว้วางใจ

”

“แม่สังเกตดูเหมือนหนูไม่ค่อยสบายใจ แม่เป็นห่วงหนูนะ มีอะไรที่หนูอยากจะบอกเล่า ให้แม่ฟังได้ แม่ยินดีนะ เราจะได้ช่วยกันหาทางออก”

“ฉันรักเธอนะ เป็นเพื่อนเธอเสมอ”

“ช่วงนี้ดูเธอเครียด ๆ นะ มีอะไรเกิดขึ้นกับเธอในช่วงนี้ เล่าให้เราฟังได้นะ เพื่อเราจะช่วยแบ่งเบาความทุกข์ของเธอได้บ้าง เรายินดี”

“เราจะไม่เล่าให้ใครฟัง ยกเว้นว่าจะเป็นประโยชน์กับเธอ ซึ่งเราจะบอกเธอก่อน”

2. พุดคุย รับฟัง และเข้าใจ

ผู้ที่มีการภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้า มีแนวโน้มที่จะมีความคิดลบๆ ต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม รู้สึกผิด ไม่มีคุณค่า ไม่มีความหมาย ให้ความสำคัญกับคำพูดที่กระทบกระเทือนจิตใจจนทำให้เขารู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง บางรายต้องเผชิญกับอาการของภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้ามานานจนรู้สึกเหนื่อยล้า ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ดังคำกล่าวของผู้ป่วยรายหนึ่ง **“มันเหนื่อยนะ เหนื่อยไปถึงระดับจิตวิญญาณ” “ทำไมเราไม่ตาย ๆ ไปซะเลย ทำไมเราต้องมาทรมานอะไรแบบนี้ด้วย”**

การพุดคุย รับฟังด้วยความเข้าใจ ไม่ตัดสิน ตลอดจนการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะทำให้ผู้ป่วยรับรู้ถึงความรัก ความปรารถนาดีจากครอบครัว เพื่อน ผู้ใกล้ชิด หากบุคคลได้รู้ว่าในชีวิตของเขามีคนที่รักและเข้าใจเขาอย่างแท้จริง ชีวิตของเขาจะมีค่า มีความหมาย ความรักความเข้าใจจากบุคคลรอบตัวจึงเป็นปัจจัยป้องกันการฆ่าตัวตายได้ทางหนึ่ง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข หมายถึง การยอมรับความคิดความเชื่อ การตัดสินใจ อารมณ์ และพฤติกรรมของเขา โดยไม่ตัดสินติ-ข้อ ถูก-ผิด แต่ไม่ได้หมายความว่า เราเห็นด้วยกับทุกอย่างที่เขาทำ เพียงแค่เข้าใจว่าเขาคิด รู้สึกอย่างไร ในบริบทแวดล้อมแบบไหน เขาจึงตัดสินใจเช่นนั้น และให้การยอมรับในความเป็นตัวตนของเขา การรับฟังด้วยความเข้าใจ ให้การยอมรับ ให้เกียรติให้คุณค่าในความเป็นบุคคลของเขา จะช่วยลดข้อเสียวยจิตใจในเบื้องต้นได้ หากเขามีอาการมากหรือรุนแรง ก็จำเป็นต้องส่งต่อให้จิตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญดูแลอย่างต่อเนื่อง



“ฉันเป็นห่วงเธอนะ
อยากรับฟังความไม่สบายใจของเธอ”



ตัวอย่างคำพูด/การสื่อสาร ที่สะท้อนความใส่ใจ ความรัก และความห่วงใย

การสื่อสารในลักษณะนี้ จะช่วยให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้าได้บอกเล่า
ความไม่สบายใจที่เขากำลังเผชิญ เปิดโอกาสให้เขาสำรวจตนเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น

“ฉันเป็นห่วงเธอนะ อยากรับฟังความไม่สบายใจของเธอ”

“เรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร”

“เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลกับเธออย่างไร”

“เธอคิด/รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”

“เธอ (รู้สึก).....เสียใจ/ผิดหวัง/โกรธ ฯลฯ.....”

“เธอคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุของ.....”



ตัวอย่างคำพูด/การสื่อสารที่ส่งเสริมคุณค่า/ ความเชื่อมั่นในตนเอง

“ที่ผ่านมามีเรื่องอะไรที่สำเร็จหรือทำแล้วรู้สึกภูมิใจบ้าง”

“เรื่องที่เคยรู้สึกว่ายาก/ สำเร็จยาก ตอนนั้นผ่านมาได้อย่างไร”

ตัวอย่างการใช้คำถามเชิงบวก เพื่อ change focus

ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า : “หนูทำไม่ได้หรอก”

ผู้ให้การบำบัด/ผู้ดูแล : “ถ้าทำได้อาจจะเกิดผลดีอย่างไร”



ตัวอย่างคำพูด การสื่อสาร เพื่อนำสู่การแก้ไขปัญหา

“คิดว่าจะจัดการกับความไม่สบายใจในช่วงนี้ได้ยังไง”

“ถ้าเพื่อนรักของเธอเผชิญเหตุการณ์แบบเดียวกับนี้
เธอจะแนะนำให้เพื่อนรักของเธอทำอะไร ยังไงบ้าง”

“ตอนนี้มีใครที่พอจะเป็นผู้ช่วยเหลือได้บ้าง
มีคนที่พอจะช่วยเหลืออย่างน้อยแค่ไหน”

ตัวอย่างคำพูดทางลบที่ควรหลีกเลี่ยง

“ทำไมเป็นคนแบบนี้ มีแต่เรื่อง มีแต่เรื่องตลอดเลย”

“ทำไมไม่เอาแบบอย่างพี่เค้า พี่เค้าทำอะไร ๆ ก็สำเร็จ เรามันไม่ได้เรื่องเลย”

“ฉันไม่เคยเห็นใครเรียนอ่อนเท่านี้มาก่อนเลย เธอที่เรียนอ่อนที่สุดเท่าที่ฉันเคยพบเจอมา”
“ฉันผิดหวังมากในตัวเธอ”

คำพูดทางลบที่ครอบครวั เพื่อน ผู้ใกล้ชิดสื่อสารออกไป นอกจากผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/
โรคซึมเศร้าจะรู้สึกไม่พอใจ ไม่พอใจ ไม่เข้าใจแล้ว ยังกระทบต่อความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
เช่น รู้สึกผิด ไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของผู้อื่น เป็นต้น

3. ทำความเข้าใจกับโรคซึมเศร้า

ผู้ดูแลต้องเข้าใจอาการและการรักษาโรคซึมเศร้าของผู้ป่วย ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก
และพฤติกรรมของของเขา ผู้ดูแลสามารถหาความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าจากหนังสือ คู่มือ
สื่อออนไลน์ หรือถามจากแพทย์ผู้รักษา อาการของโรคซึมเศร้าเกิดเนื่องจากความไม่สมดุลของ
สารเคมีในสมองอันเนื่องมาจากความเครียดเรื้อรัง จึงจำเป็นต้องรับประทานยาตามแผนการรักษา
แม้ว่าอาการจะดีขึ้นก็อาจจะต้องรับประทานยาต่อไปอีกระยะหนึ่งเพื่อลดอัตราการกลับเป็นซ้ำ
จึงควรรับประทานอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรหยุดยาเอง อาการบางอย่างคงอยู่ด้วยความเคยชิน
ในการคิดและการแสดงออก หากได้รับการรักษาด้วยยา ร่วมกับการบำบัดอื่น ๆ เช่น การให้
การปรึกษา หรือ การทำจิตบำบัด ก็จะเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา

4. ตระหนักถึงสัญญาณเตือนในการฆ่าตัวตาย

จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ต้องสังเกตและตระหนักถึงสัญญาณหรือความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เช่น คำพูดไม่อยากมีชีวิต/อยากตาย จดหมายลาตาย ร่ำเรง ผิดปกติจากเดิมที่ผู้ป่วยเศร้าอย่างมาก การสะสมวัสดุสิ่งของที่จนนำมาใช้ทำร้ายตัวเอง ผู้ใกล้ชิดต้องประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ป่วย เพื่อป้องกันความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นหากผู้ป่วยมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง หรือบอกชัดเจนว่า จะฆ่าตัวตาย ควรรีบพามาพบแพทย์เพื่อให้การช่วยเหลือ และเฝ้าระวังการฆ่าตัวตายต่อไป

5. ช่วยเหลือในการทำกิจกรรม/กิจวัตรประจำวัน

ส่งเสริมให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้าทำกิจกรรมที่เขาเคยทำเป็นปกติก่อนที่จะป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เช่น ไปทำงาน เล่นกีฬา ไปออกกำลังกาย แต่อย่าคะยั้นคะยอมากเกินไปหากผู้ป่วยยังไม่พร้อม

กิจวัตรประจำวันก็เช่นกัน บางครั้งผู้ป่วยซึมเศร้ามีความยุ่งยากในการทำกิจวัตรประจำวัน จนคนในครอบครัวเข้าใจว่าผู้ป่วยขี้เกียจ ผลตอบรับ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกด้อยค่า ผู้ใกล้ชิดต้องเข้าใจว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นอาการของโรคซึมเศร้า ต้องสังเกต ใส่ใจ กระตุ้นเตือน อย่างอ่อนโยน หรือให้การช่วยเหลือให้ผู้ป่วยสามารถทำกิจวัตรประจำวันที่ควรทำตามลำดับในแต่ละวัน รวมทั้งการรับประทานยา การออกกำลังกาย ให้กำลังใจหรือให้การเสริมแรงทางบวกเมื่อผู้ป่วยทำได้มากขึ้น



“อยู่อย่างไร
กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า”



ท่านควรทำอย่างไร เมื่อท่านมีภาวะซึมเศร้า

คำแนะนำสำหรับท่านที่มีภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การสังเกตตนเอง การรักษาใจ การจัดการความคิด และการเชื่อมตัวเองกับผู้อื่น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) สังเกตตัวเอง

ท่านควรสังเกตสัญญาณอาการซึมเศร้าที่แสดงออกมาทั้งทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจ อาจจะลองถามหรือสำรวจตัวเองว่า ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ด้านร่างกาย นอนไม่หลับ ผื่นร้าย หรือหลับมากกว่าปกติ เบื่ออาหารหรือทานจุมากกว่าปกติ เหนื่อย อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง เชื่องช้าไม่กระฉับกระเฉงหรือกระสับกระส่ายอยู่ไม่สุข

ด้านอารมณ์และจิตใจ อารมณ์เศร้า ไม่มีความสุข หดสนุกในกิจกรรมที่เคยชอบทำ เหนื่อยหน่าย ไม่มีสมาธิ รู้สึกตนเองไร้ค่า หรือมีความคิดอยากตาย

ด้านพฤติกรรม แยกตัวออกจากครอบครัว หรือเพื่อน ร้องไห้แบบไม่มีสาเหตุ หมกมุ่นเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ทำร้ายตัวเอง

เมื่อสังเกตอาการแล้ว ขอให้ท่านประเมินความรุนแรงและผลกระทบที่ตามมาด้วยว่า อาการที่เกิดขึ้นนั้นรุนแรงเพียงใด เกิดขึ้นบ่อยแค่ไหน เป็นมานานเท่าไร และมีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตด้านการประกอบอาชีพ การเข้าสังคม สัมพันธภาพกับผู้อื่นหรือไม่ เช่น เศร้ามาก ร้องไห้ง่าย/ร้องไห้ไม่ทราบสาเหตุ อาการเกิดขึ้นบ่อยครั้งเป็นทุกวัน และทำให้เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ไม่มีสมาธิ ผลการเรียนตกลง เป็นต้น

นอกจากการสังเกตตัวเองแล้ว ท่านยังสามารถประเมินตนเองด้วยแบบประเมินซึมเศร้าผ่านระบบออนไลน์ สามารถเข้าถึงได้ทางอินเทอร์เน็ต/ทางเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งท่านสามารถทราบผลการประเมินได้ในทันที
ข้อดี คือ เมื่อท่านทราบอาการความเสี่ยงของตนเองจะได้หาแนวทางในการดูแลตนเองในเบื้องต้น และหากผลการประเมิน พบว่า ท่านมีอาการซึมเศร้าระดับปานกลาง/ รุนแรง/รุนแรงมาก ท่านควรไปพบผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช เพื่อประเมินอาการให้การปรึกษาในเบื้องต้น หากมีความจำเป็นต้องรักษาด้วยยา/ จิตบำบัด หรือวิธีอื่นใดจะได้ส่งต่อท่านเข้าสู่ระบบการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป



ขอให้ท่านตระหนักในความจริง ที่ว่า

“ซึมเศร้ารักษาได้” ...

“ใคร ๆ ก็มีโอกาสเป็นได้ ไม่ใช่แค่ เรา”

“เจอเร็ว รักษาเร็ว จบเร็ว” ...

“การรักษา ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว”

ซึมเศร้า เกิดจากสารเคมีในสมองไม่สมดุล

แพทย์อาจจะพิจารณาให้การรักษาด้วยยาเพื่อปรับสมดุลของสารเคมีในสมอง ซึ่งก็ไม่ได้ต่างจากการรักษาโรคทางกาย เช่น โรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ก็ต้องรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อให้ระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่เกิดอันตรายหรือภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน เป็นต้น การรักษาด้วยยารักษาโรคซึมเศร้าจึงไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว แต่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตและทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ตามปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด

2) รักษาใจ ไม่ให้ “จิตตก”

กลไกหนึ่งของการเกิดโรคซึมเศร้า เกิดจากความเครียดเรื้อรัง สะสมจนทำให้สมองสร้างสารเคมีผิดปกติ การรักษาใจ จึงต้องมีแนวทางในการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม การศึกษาครั้งนี้ พบว่า ความเครียด เกิดจาก

- 1) ความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล
- 2) ความคิดทางลบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งรอบตัว ในที่นี้ จึงขอเสนอแนวทางในการดูแลจิตใจไว้ด้วยความหวัง ดังนี้

เข้าใจ ยอมรับ และต้อนรับความจริง

ความเครียด/เศร้า จากความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล ความคาดหวังดังกล่าว เป็นความคาดหวังต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือ ต่อสิ่งรอบตัว ต่อไปนี้ เป็นตัวอย่างคำถามที่ท่านสามารถใช้ในการสำรวจตนเองเมื่อท่านรู้สึกเครียด/เศร้า เพื่อให้ท่านเข้าใจตนเอง และนำไปสู่การแก้ไขปัญหา ทั้งยังเป็นแนวทางสำหรับผู้ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการซึมเศร้า/ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สามารถใช้ในการสนทนาเพื่อช่วยให้ผู้ที่มีอาการซึมเศร้า/ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเข้าใจปัญหา/ความต้องการของตนเอง และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข

“สิ่งที่ท่านต้องการคืออะไร”

“ในชีวิตจริง/สิ่งที่เกิดขึ้น เป็นอย่างไร”

“สิ่งที่ท่านปรารถนา/อยากให้นั้นเกิดขึ้นคือ.....แต่ในความเป็นจริง มันเป็น.....ซึ่งไม่เป็นอย่างที่ท่านต้องการ ท่านก็เลยเสียใจ/ ผิดหวัง (หรือความรู้สึกทางลบอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น)” (แนวทาง คือ ให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นว่า มีความคาดหวังบางอย่างที่ไม่เป็นไปอย่างใจเรา และความคาดหวังนั้นเอง ที่ทำให้เราเป็นทุกข์)

“ท่านเห็นภาพสิ่งที่ท่านประสบอยู่ในขณะนี้แล้ว ท่านคิดหรือรู้สึกอย่างไร”

(แนวทาง คือ สร้างเข้าใจและการยอมรับความจริงว่า ความทุกข์ เกิดจาก ความคาดหวังของตัวเอง ไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่น)

“ท่านคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป”

(แนวทาง คือ เมื่อเข้าใจและยอมรับความคาดหวังและความจริงที่ไม่สอดคล้องกันแล้ว ทางออก คือ ลดความคาดหวังลง หรือ ลงมือทำเพื่อให้บรรลุตามที่คาดหวัง)

3) จัดการความคิด พิชิตความเศร้า

ความคิดเป็นตัวกำหนดความรู้สึกและการแสดงออก ความคิดลบต่อตัวเอง ผู้อื่น และสิ่งรอบตัว นำมาซึ่งความรู้สึกและการแสดงออกทางลบ จึงต้องตระหนักและเข้าใจความเชื่อมโยงของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ หากเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ก็จะเปลี่ยน และการแสดงออกก็จะเปลี่ยนตามมา

ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้ามักมีความคิดลวนเวียน ยิ่งคิดยิ่งมีความคิดลวนเวียนๆ เกิดขึ้นมากมาย และสุดท้าย...ก็จะ “จิตตก” “จมดิ่ง” จนไม่สามารถพาตัวเองออกจากภavnันได้ เป็นภาวะที่เป็นทุกข์มหาศาลซึ่งอาจจะเหนียวนำไปสู่ความคิดทำร้ายตัวเอง/ฆ่าตัวตายได้ในที่สุด ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ร่วมวิจัย

“เราเกลียดตัวเองที่คิดวนเวียนแต่เรื่องราวที่ทำร้ายจิตใจตัวเอง”

“ความรู้สึกไร้ค่ากับทุกความสัมพันธ์ เหนงา โดดเดี่ยว วนไปวนมา”

“ตอนนี้ฉันดิ่งลง ฉันพยายามฆ่าตัวตายอีกแล้ว”

“ความคิดเรื่อง 'ตาย' วนเข้ามาในหัวอยู่บ่อยครั้ง”

การฟื้นฟูหายจากภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้า และการป้องกันการฆ่าตัวตาย จึงมีความจำเป็น ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/โรคซึมเศร้าต้องมีสติ ตระหนักถึงว่าขณะนี้มีความคิดลบเกิดขึ้น มันกำลังดึงดูดและกักขังท่านให้อยู่ในหลุมดำแห่งความทุกข์ และท่านต้องฝึกจัดการกับความความคิดลบเหล่านั้น เช่น

- หยุดคิด ท่านอาจหาคติพจน์/คำคมที่ท่านชอบ ไว้เตือนสติตัวท่านเอง เช่น “คิดลบทำลายชีวิต คิดบวกสแกนชีวิตจะดีกว่า”
- ลองถามตัวเองว่า ถ้าไม่คิดอย่างที่ท่านคิด สามารถคิดในแบบอื่นได้ไว้อย่างไร เช่น
ความคิดเดิม : “ในสายตาเพื่อน ฉันเป็นตัวประหลาด เป็นเอเลี่ยน แปลกแยก แตกต่าง”
ความคิดใหม่ : “ใครจะมองฉันเป็นตัวประหลาดก็ไม่เป็นไร แต่ฉันจะเป็นคนดี”
“เค้าอาจจะไม่รู้จัก/ไม่เข้าใจฉัน ก็ไม่เป็นไร อภัย ๆ เค้าคงค่อย ๆ รู้จักฉันมากขึ้น ฉันก็เหมือน ๆ กับคนอื่นนั่นแหละ”
- จัดเวลาคิด เช่น ถ้าอยากคิดลบ คิดฟุ้ง ให้คิดในช่วงเวลาที่จัดให้เท่านั้น (ประมาณ 15-30 นาที/วัน) นอกเวลาที่จัดไว้ ไม่ต้องคิด พอหมดเวลาที่จัดไว้ ก็หยุดคิด
- หากิจกรรมที่ชอบทำเพื่อเบี่ยงเบนจากความคิดลบ เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังเพลง ทำขนม ปลูกต้นไม้ ฯลฯ
- ฝึกการหายใจคลายเครียด และนำมาใช้เมื่อมีความคิดลบๆ เกิดขึ้น
- ฝึกมองโลกและชีวิตด้านบวก
- ฝึกพูดทางบวกกับตัวเอง/ชื่นชม/ให้กำลังใจตัวเอง (positive self talk)
- หยุดใช้คำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม.....” กับตัวเอง เพราะจะนำมาซึ่งความรู้สึกผิด ต่ำหนิ ฯลฯ ตัวเอง ให้เปลี่ยนเป็นคำถามที่สร้างสรรค์มากกว่า เช่น “จากนี้ไปฉันจะทำอะไรได้บ้างเพื่อชีวิตที่สมดุล/มีความสุขมากขึ้น”

4) เชื่อมตัวเองกับผู้อื่น

ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า อาจมีความรู้สึกที่ทำให้แปลกแยกออกจากผู้อื่น/สังคม ดังคำกล่าวของผู้ร่วมวิจัย “ตัวเองเป็นตัวประหลาด เอเลี่ยน แปลกแยก แตกต่าง” “เหมือนเราไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งกับเขา กับเพื่อน” ความคิดเหล่านี้ จะยิ่งทำให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าปลีกตัวตัวเองออกจากสังคม แยกตัวเองออกจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ความเป็นไปเช่นนี้อาจทำให้ท่านรู้สึกสบายที่ไม่ต้องพบปะ พูดคุยกับใคร แต่ถ้าท่านทบทวนให้มากขึ้น ท่านจะพบว่า อาการต่าง ๆ ของโรคซึมเศร้ามันเหนียวนาให้ท่านแยกตัวเองออกจากผู้อื่น กักขังตัวเองอยู่กับความคิดลบและความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งรอบตัว ท่านอาจจะมีสุขกับการอยู่ลำพังในห้อง ในมุมมืด ๆ และหมกมุ่นกับความความคิดลบ ๆ ที่เกิดขึ้น

นั่นแสดงว่า ท่านยินยอมและเปิดประตูให้อาการของโรคซึมเศร้าเข้ามาครอบงำชีวิตของท่านให้ตกลง ดิ่งลง จนท่านไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตปกติของท่านได้ เช่น ไม่สามารถเรียนได้ตามปกติ ผลการเรียนตก ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต และท่านก็ปล่อยให้ชีวิตของท่านถูกดึงรั้ง ด้วยอาการเหล่านั้นทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ มันถึงเวลาหรือยัง ที่ท่านจะลุกขึ้น และสลัดตนเองออกจากการถูกดึงรั้งเหล่านั้น ถ้าท่านยังยินยอมให้อาการเหล่านั้นเป็นนายในการดำเนินชีวิต อาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้นจะพัฒนาตัวเองกลายเป็นภาวะซึมเศร้า โรคซึมเศร้า และอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้在最ที่สุด

จึงอยากเชิญชวนท่านและผู้ใกล้ชิดทดลองที่จะมีปฏิสัมพันธ์/การสื่อสารทางบวกต่อกันและกัน ใช้กิจกรรมเป็นสื่อกลางในการสร้าง/สานสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน และที่สำคัญในการอยู่ร่วมกัน คือ ต้องเข้าใจว่า มนุษย์ทุกคน ไม่จำกัดอายุ เพศ ฐานะ ฯลฯ มีความต้องการเช่นเดียวกัน คือ ต้องการความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ ให้เกียรติ ให้อภัย ฯลฯ ถ้าเราอยากได้ เราต้องเริ่มที่จะให้สิ่งเหล่านี้แก่ผู้อื่นก่อน “ผู้ใดยังให้ ผู้นั้นจะยังได้รับ” แม้ว่าท่านอาจจะมีความไม่มั่นใจในการสร้างสัมพันธ์ภาพและดำรงสัมพันธ์ภาพต่อเนื่องกับผู้อื่นอยู่บ้าง แต่ขอให้ท่านพยายามพูดคุยและมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นฝ่ายเริ่มต้นในการสนทนาบ้างเท่าที่ท่านสามารถทำได้ และค่อย ๆ ทำเพิ่มขึ้น ๆ เพื่อถักทอความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกอุ่นใจ มีเพื่อนที่จะปรึกษา/ช่วยเหลือซึ่งกันและกันต่อไปได้

เมื่อรับมือกับภาวะซึมเศร้าไม่ไหว

เมื่อท่านคิดว่ารับมือไม่ไหวหรือจัดการภาวะซึมเศร้าด้วยวิธีต่าง ๆ ยังไม่ได้ผล ให้ขอความช่วยเหลือจากคนรอบตัวหรือผู้เชี่ยวชาญ โดยติดต่อหน่วยงาน สถานพยาบาล หรือโทรศัพท์ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำเบื้องต้นจากบุคลากรที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดการความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความคิดฆ่าตัวตาย ได้แก่ โทรศัพท์สายด่วน

1. สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323
 2. ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน โทร 1300
 3. สมาคมสมาธิจิตแห่งประเทศไทย
- เป็นสมาคมที่ให้บริการพูดคุยทางโทรศัพท์
มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย
โทร 02-713-6793 ตั้งแต่เวลา 12.00 - 22.00 น.

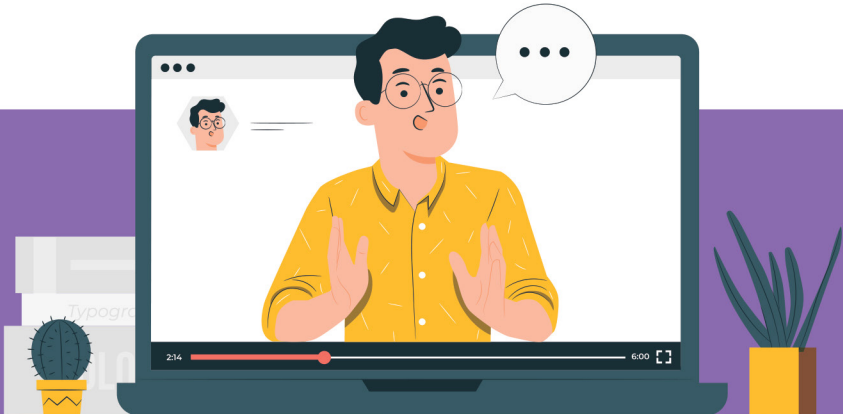


Facebook

1323 ปัญหาสุขภาพจิต <https://www.facebook/helpline1323/>

หลักสูตรออนไลน์

กรมสุขภาพจิต เปิดคอร์สออนไลน์หลักสูตรการดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด-19
รายละเอียดที่ <https://qr.go.page.link/BRBBg>



แอปพลิเคชัน

1. แอปพลิเคชัน Sabaijai (สบายใจ)

เป็นแอปพลิเคชันช่วยในการประเมินสถานะทางด้านจิตใจของบุคคลที่เสี่ยงต่อการทำร้ายตัวเอง และเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โดยมีแบบคัดกรองให้ทำเพื่อประเมิน ภายในแอปพลิเคชันมีคำแนะนำที่จำแนกตามความเหมาะสมกับเพศและอายุ โดยอายุแบ่งออกเป็น 3 ช่วง

คือ 15-24 ปี อายุ 25-59 ปี และอายุ 60-65 ปี

แอปพลิเคชัน Sabaijai (สบายใจ) :

ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญจาก
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563) รายงานจำนวนการฆ่าตัวตายของประเทศไทย แยกตามปี พ.ศ. สืบค้นวันที่ 12 สิงหาคม 2564 จาก <https://dmh.go.th/report/suicide/>
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข (2562) ฆ่าตัวตายและหาวิธีรับมือกับภาวะซึมเศร้าสำหรับประชาชน. อุบลราชธานี: โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ สืบค้นวันที่ 10 สิงหาคม 2564 จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/232>
- จันทิมา อังคพนิกิจ, อธิชาติ โรจนะหัสติน, และทรงพล อินทเศียร (2563) ภาษาการสื่อสาร และโรคซึมเศร้า: การสำรวจเบื้องต้นเพื่อความเข้าใจโรคซึมเศร้าและผู้มีภาวะซึมเศร้าในสังคมไทย กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง จำกัด
- โตมร ศุขปรีชา (2562) ทำไมซึมเศร้า-ซึมเศร้าทำไม: คลื่นแห่งโรคซึมเศร้ากำลังสาหัสเข้าหามนุษยศาสตร์ สืบค้นวันที่ 10 สิงหาคม 2564 จาก <https://www.the101.world/major-depressive-disorder>
- ไทยรัฐ (2562) สกู๊ปหน้า 1: ป่วยซึมเศร้าเหี่ยวสังคม ถูกปรักปรำคดีฆ่าตัวตาย สืบค้นวันที่ 2 สิงหาคม 2564 จาก <https://www.thairath.co.th/news/local/1727905>
- ธรณินทร์ กองสุข. (ม.ป.ป.) โรคซึมเศร้า...รักษาหายได้ (พิมพ์ครั้งที่ 10) อุบลราชธานี: หจก.ศิริธรรมออฟเซ็ท
- ปัญหาความสัมพันธ์-เศรษฐกิจ-โรคประจำตัว ปัจจัยเสี่ยงฆ่าตัวตาย (2563) สืบค้นวันที่ 10 สิงหาคม 2564 จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30143>
- พนม เกตุมาน. (2558). บทที่ 48 การรักษาทางจิตใจ. ใน นันทวัช สิทธิรักษ์, กมลเนตร วรรณเสวก กมลพร วรรณฤทธิ์, ปเนต ผู้กฤตยาคามิ, สุพร อภินันทเวช และพนม เกตุมาน (บ.ก.), จิตเวช ศิริราช DSM-5 (พิมพ์ครั้งที่ 2) (น.619-631) กรุงเทพฯ: ประยุรสาส์นไทย การพิมพ์
- มานิช หล่อตระกูล. (ม.ป.ป.) โรคซึมเศร้าโดยละเอียด สืบค้นวันที่ 16 สิงหาคม 2564 จาก <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1017>

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ศิริจิตร สุทธิจิตต์, พิรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย, และสุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล (2558) สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้า. ในสุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล และสรยุทธ วาสิกนันทน์ (บ.ก.), *ตำราโรคซึมเศร้า* (น. 49-110) ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา
- ศูนย์ความรู้โรคซึมเศร้าไทย โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต. (2560). เอกสาร “วันอนามัยโลก 2560: ซึมเศร้า ... เราคุยกันได้” สืบค้นวันที่ 12 สิงหาคม 2564. จาก https://www.thaidepression.com/www/who_depress/km_depress.pdf
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (ม.ป.ป) *อย่าปล่อยให้ซึมเศร้ากล้ำกราย* สืบค้นวันที่ 10 สิงหาคม 2564 จาก https://dol.thaihealth.or.th/resourcecenter/sites/default/files/documents/87_yaaplyaihchueemesraa_final.pdf
- อภิชัย มงคล, สุพิน พิมพ์เสน, และณัฏฐา ราชบุตร. (2548) *คู่มือการช่วยเหลือผู้มีภาวะซึมเศร้าสำหรับประชาชน* (พิมพ์ครั้งที่ 4) ขอนแก่น: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- American Psychiatric Association (APA) (2013) Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Washington, DC: APA
- Cassano, P., & Fava, M. (2002) Depression and public health : an overview Journal of Psychosomatic Research. 53, 849-857
- The Standard Team (2563) *กรมสุขภาพจิต เผยครึ่งปี 2563 อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มจากปีที่แล้ว 22% เตรียมผนึกกองปราบปรามตั้งทีมป้องกันบนโลกโซเชียล* สืบค้นวันที่ 12 สิงหาคม 2564 จาก <https://thestandard.co/departments-of-mental-health-unveil-suicidal-rate/>

ดัชนี

หน้า

เก็บตัว	5,23
เคืองคว้าง	18
เพื่อกัน	35
เซ็ง	1,3,18
เหนื่อย	18,21,23,24,26,27,28,30,33,39
โดดเดี่ยว	23,26,30,32,41
โทษตัวเอง	12,15,30
โรคซึมเศร้า	2,3,4,7,8,9,10,11,12,13,15,17,18,30,32,33,35,37,38,40,41,42,43
ไร้ค่า	11,15,26,30,31,39,41
การบำบัด	3,12,14,15,35
การปรึกษา	4,12,14,32,36,40
การรักษา	2,4,7,8,12,13,14,17,39,40
การวินิจฉัย	1,2,9,10,11
การสื่อสาร	15,17,18,30,32,33,35,43
กำลังใจ	14,37,42
ความเครียด	1,9,14,32,40,41,43
ความเศร้า	9,11,14,15,17,18,20,26,27,32,40,41
ความใส่ใจ	32,35
ความไว้วางใจ	32,33
ความคิดลบ	5,15,33,41,42
ความรัก	12,33,35,43
ความว่างเปล่า	27,31
ฆ่าตัวตาย	2,3,11,12,17,20,23,28,30,31,32,33,37,41,42,44
จัดการความคิด	39,41
จิตตก	40,41
จิตบำบัด	4,12,14,15,32,40
จิตวิญญาณ	24,33
ซึมเศร้า	1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,15,17,18,26,27,28,30,31,32,33,35,36,37,38,39,40,41,42,43
ท้อแท้	1,2,3,11,18,26
ทะเลาะ	21
ทำร้ายตัวเอง	4,11,20,23,28,30,37,39,41,44

ดัชนี

หน้า

นรก	27
นอนไม่หลับ	5,11,23,24,39
น่าเบื่อ	18
ประหม่น	1,17,37,39,40,44
ปลื้กตัว	23,42
ปัจจย	8,9,12,32,33
ปัญหาสุขภาพจิต	17,44
พฤติกรรมด้านลบ	17,26
ภาวะซึมเศร้า	1,2,3,4,7,12,17,18,26,27,28,30,32,33,35,37,39,41,42,43
ร้องไห้	2,5,11,18,20,21,23,26,28,39
สมาธิ	5,11,20,39
หงุดหงิด	2,7,12,21
หวังใย	32,35
อยากตาย	2,20,21,26,28,30,37,39
อาการทางกายภาพ	17,18,24,26
อาการทางจิต	18,26
อารมณ์เศร้า	1,2,3,11,13,39

