



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

การรักษาโรคซึมเศร้า กับวิธีรับมือด้วยตนเอง



โรคซึมเศร้าถือเป็นภาวะทางจิตใจที่ส่งผลทั้งต่ออารมณ์และมุมมองของผู้ป่วยต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งอาจทำให้รู้สึกเศร้า หดหู่ หรือสิ้นหวัง อย่างไรก็ตาม การรักษาโรคซึมเศร้าด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างการใช้ยาและการบำบัดจะช่วยบรรเทาอาการหรือทำให้ผู้ป่วยกลับมาเป็นปกติได้ ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีรักษาโรคซึมเศร้าและการศึกษาวิธีรับมือด้วยตนเองในเบื้องต้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะเสริมให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นได้

การรักษาโรคซึมเศร้า มีวิธีอย่างไร ?

การรักษาโรคซึมเศร้า นั้นอาจแตกต่างกันไปในแต่ละคนตามดุลยพินิจของแพทย์โดยขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย ซึ่งบางครั้งอาจใช้การรักษาควบคู่กันไปมากกว่าหนึ่งวิธีก็ได้ โดยการรักษาโรคซึมเศร้ามีหลายวิธี ดังนี้

การรับประทานยา

แพทย์อาจแนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการซึมเศร้า ซึ่งยาที่ใช้ในการรักษาโรคซึมเศร้านั้นมีอยู่หลายชนิด เช่น ยากลุ่มเอสเอสอาร์ไออย่างฟลูออกซิทีนและพาร็อกซิทีน ยากลุ่มเอสเอ็นอาร์ไออย่างเวนลาฟาซีน ยากลุ่มไตรไซคลิกอย่างอะมีทริปไทลีนและนอร์ทริปไทลีน และยากลุ่มอื่น ๆ อย่างบูโพรพิออนและเมอร์ทาซาปิ่น เป็นต้น ซึ่งผู้ป่วยควรใช้ยาตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด

การทำจิตบำบัด

แพทย์อาจแนะนำให้ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาด้วยการทำจิตบำบัด ซึ่งเป็นการพูดคุยถึงอาการและปัญหาต่าง ๆ กับ นักจิตวิทยา หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิดและพฤติกรรมของผู้ป่วยให้เหมาะสม โดยการทำจิตบำบัดนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การบำบัดเพื่อช่วยปรับทัศนคติต่อสิ่งแวดล้อมและปฏิสัมพันธ์ การบำบัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การบำบัดเพื่อช่วยให้สามารถจัดการกับประสบการณ์ตึงเครียดในชีวิต และการให้ปรึกษาอื่น ๆ เป็นต้น

การรักษาด้วยการกระตุ้นสมอง

ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่ตอบสนองต่อการรักษาในรูปแบบอื่น แพทย์อาจแนะนำให้เข้ารับการรักษาด้วยการรักษาด้วยการกระตุ้นสมอง ซึ่งสามารถทำได้ 2 รูปแบบ ได้แก่ การบำบัดช็อคด้วยไฟฟ้า ซึ่งเป็นการใช้กระแสไฟฟ้าผ่านเข้าสู่สมองของผู้ป่วย และการกระตุ้นสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

การแพทย์ทางเลือก

ผู้ป่วยอาจเข้ารับการรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือกอย่างการฝังเข็มหรือการฝึกสมาธิ รวมถึงการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมหรือสมุนไพรบางชนิดที่อาจช่วยบรรเทาอาการของโรคซึมเศร้าอย่างเซนต์จอห์นเวิร์ทและน้ำมันปลา อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ

ทั้งนี้ ผู้ป่วยควรเข้ารับการรักษาด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อประสิทธิภาพการรักษาที่ดีที่สุด นอกจากนี้ ผู้ป่วยโรคซึมเศร่ายังต้องการกำลังใจจากครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดในระหว่างที่เข้ารับการรักษาด้วย ดังนั้น คนรอบข้างจึงควรใส่ใจและให้กำลังใจผู้ป่วย เพื่อช่วยให้การรักษาราบรื่นและช่วยให้ผู้ป่วยกลับมามีความสุขจิตที่ดีได้

วิธีรับมือกับโรคซึมเศร้าด้วยตนเอง

นอกจากการรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์ในข้างต้นแล้ว ผู้ป่วยก็ควรที่จะเรียนรู้และฝึกรับมือกับโรคซึมเศราด้วยตนเองด้วยอีกด้วย โดยผู้ป่วยอาจปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

- เรียนรู้วิธีผ่อนคลายความเครียด รวมทั้งวิธีรับมือกับอาการที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การหางานอดิเรกทำในยามว่างหรือเมื่อรู้สึกเครียด การทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเล่นโยคะ และไทเก็ก เป็นต้น
- ดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเองให้แข็งแรงด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติดทุกชนิด

- บริหารเวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม และวางแผนสิ่งที่จะต้องทำอย่างเป็นระเบียบ โดยอาจใช้สมุดจดบันทึก ตารางเวลาหรือเขียนบันทึกช่วยเตือนความจำแปะไว้ตามที่ต่าง ๆ นอกจากนี้ ควรเรียนรู้ที่จะปฏิเสธภาระหรือ ความรับผิดชอบที่เกินกำลัง หรือมีปริมาณมากเกินไปจนกว่าจะบริหารเวลาได้ตามกำหนด
 - หลีกเลี่ยงการตัดสินใจเรื่องสำคัญในขณะที่กำลังเผชิญภาวะตกต่ำทางอารมณ์ เนื่องจากอาจทำให้คิดอ่านได้ไม่ดี พอ
 - ขอความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน และบุคคลใกล้ชิด เพื่อพูดคุยปรึกษาถึงปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่
 - อย่าแยกตัวออกจากสังคม พยายามเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง รวมทั้งเข้าร่วมกลุ่มบำบัด โรคซึมเศร้าเพื่อแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกกับผู้ที่ประสบการณคล้ายกัน
- อย่างไรก็ตาม ความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน และคนรอบข้างก็ถือว่ามีส่วนสำคัญอย่างมาก ซึ่งบุคคลใกล้ชิด ควรทำความเข้าใจ ใส่ใจ ให้กำลังใจ และรับฟังปัญหาต่าง ๆ ของผู้ป่วยด้วยความเต็มใจ และหากพบว่าบุคคล ใกล้ชิดที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามีอาการที่รุนแรงหรือมีอาการที่อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการฆ่าตัวตาย ควรพาไป พบแพทย์หรือแจ้งบริการการแพทย์ฉุกเฉินให้ทราบทันที ส่วนผู้ที่สงสัยว่าตนเองหรือคนใกล้ชิดกำลังมีอาการของ โรคซึมเศร้า ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อขอรับคำแนะนำและเข้ารับการรักษาทันที รวมทั้งขอรับคำปรึกษาผ่านการ โทรไปที่เบอร์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้อีกด้วย

ที่มา www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่อายไลน์...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพจิตและประสาทสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์