



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

รู้และเข้าใจ"โรคซึมเศร้า"



โรคซึมเศร้า คืออะไร?

โรคซึมเศร้า เป็นโรคความผิดปกติทางอารมณ์ มีอาการหลักคือ คือ

- 1) อารมณ์เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอยทั้งที่ตัวเองรู้สึกหรือคนอื่นก็สังเกตเห็น
- 2) เบื่อ ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม

และมีอาการเหล่านี้รวมกันอย่างน้อย 5 อาการ ได้แก่

- 1) เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป
- 2) หลับยาก หลับๆตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป
- 3) คิดซ้ำพุดซ้ำ ทำอะไรช้าลง หรือหงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้
- 4) รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยใจ ไม่มีแรง
- 5) รู้สึกตนเองไร้ค่า

6) สมาธิ ความคิดอ่านช้าลง

7) คิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง อาการเหล่านี้เป็นอยู่เกือบทั้งวัน เป็นติดต่อกันจนถึง 2 สัปดาห์ และทำกิจวัตรประจำวัน เข้าร่วมกิจกรรมด้านสังคม ทำหน้าที่การทำงานไม่ได้เหมือนเดิม หรือมีความทุกข์ทรมานใจอย่างเห็นได้ชัด

มีคนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน แต่ได้รับการตรวจรักษาเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น โรคซึมเศร้ารักษาหายได้...รักษาด้วยยาต้านเศร้าอย่างน้อย 6-9 เดือน หรือรักษาด้วยจิตบำบัด

โรคซึมเศร้า...มีสาเหตุเกิดจากอะไร?

สาเหตุของโรคเกิดจาก 2 สาเหตุ คือ 1. **ปัจจัยทางชีวภาพ** เช่น พันธุกรรม หรือโรคทางกายบางอย่าง เช่น โรคไทรอยด์ สารเสพติดต่างๆ 2. **ปัจจัยด้านจิตสังคมและลักษณะนิสัย** เช่น เป็นคนเครียดสูง มองตนเองในแง่ลบ หรือมองโลกในแง่ร้าย รวมทั้งความเครียดที่เราพบเจอในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดในครอบครัว การเจอกับเหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง ความผิดหวัง ชีวิตโดดเดี่ยว สูญเสียคนที่รัก ตกงาน หย่าร้าง เป็นต้น

หากท่านมีภาวะซึมเศร้า... สามารถป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้ โดย...

- คุยกับคนที่ไว้ใจ เกี่ยวกับอารมณ์เศร้า และเรื่องที่ทำให้เศร้า หลายคนรู้สึกดีขึ้นหลังจากการพูดคุย
- ทำกิจกรรมที่เคยทำแล้วมีความสุข
- ไปมาหาสู่พบปะพูดคุยกับเพื่อน และครอบครัวบ่อยๆ และสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แม้เป็นการเดินระยะสั้นก็ได้ จนเหงื่อซึมไหล นาน 30 นาที
- รับประทานอาหาร และนอนให้เป็นเวลาทุกวัน
- ทำใจกับอาการซึมเศร้าว่า เป็นเรื่องที่ทุกคนเป็นได้ ความคาดหวังในสิ่งต่างๆ อาจจะไม่เป็นไปตามที่เคยเป็น
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามใช้ยาเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น
- ไปพบแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือบุคลากรสาธารณสุข ท่านจะได้รับการดูแลช่วยเหลือที่ทันทั่วถึง และเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการรักษา
- หากท่านคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขโดยด่วน
- ให้ระลึกอยู่เสมอว่า การได้รับดูแลรักษาที่ถูกต้อง จะทำให้ท่านอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว และหายขาด

ทำอย่างไรเมื่อเป็นซึมเศร้า...รักษาได้หรือไม่?

หากตรวจสอบตัวเองและคนใกล้ชิดแล้ว พบว่า ในช่วง 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีอาการดังกล่าว หรือยังรู้สึกสิ้นหวังรุนแรง ให้หาทางระบายความคิดและความรู้สึกของตัวเองออกมากับคนใกล้ชิดที่ไว้ใจและมั่นใจว่าจะช่วยเหลือได้ หรือพบจิตแพทย์

โปรดระลึกไว้เสมอว่า **“โรคซึมเศร้า..รักษาได้”** แต่ถ้าเป็นมากๆ แล้วไม่ได้รับการรักษา หรือรักษาไม่ต่อเนื่องจะมีแนวโน้มสู่การฆ่าตัวตายได้สูง ซึ่งพบได้ถึงร้อยละ 60 วิธีรักษาคือเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ในรายที่มีอาการมาก เช่น มีความคิดฆ่าตัวตาย หรือรักษาโดยการให้ยา รวมถึงการรักษาด้วยจิตบำบัด ซึ่งจะเป็นการปรับทัศนคติ ปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิต และเมื่อเข้ารับการรักษาแล้วควรเข้าสู่กระบวนการที่รักษาอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ผู้ป่วยกลับใช้ชีวิตดังเดิมได้

เข้าใจโลกของผู้ป่วยซึมเศร้า

สิ่งสำคัญที่สุดคือ ผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยอย่ามองว่า อาการที่ผู้ป่วยแสดงออกมาเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยคิดหรือสร้างขึ้นมาเอง หรือคิดมองโลกในแง่ร้ายเอง หรือใช้คำพูดเช่น “ไม่สู้เอง” “ทำไมไม่ดูแลตนเอง” “ไม่เห็นมีอะไรเลยทำไมถึงเศร้า” “เรื่องแค่นี้เองทำไมถึงอ่อนแอจัง” เพราะจะยิ่งทำให้ผู้ป่วยไม่กล้ายอมรับว่าตัวเองเป็นโรคซึมเศร้า เพราะกลัวถูกมองว่าตนเองล้มเหลว หรืออ่อนแอ หรือเป็นความผิดของตนเองจึงไม่ยอมเข้ารับรักษากับจิตแพทย์ แต่ควรเปิดใจรับฟังและพยายามหาทางช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ การรับฟังอย่างตั้งใจ ด้วยความเข้าใจ อดทน และห่วงใย ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ ชี้ให้เห็นถึงความเป็นจริง ตลอดจนความหวัง ชักชวนเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หรืองานอดิเรกที่เคยให้ความสนใจ จะช่วยเป็นกำลังใจที่มีค่าต่อผู้ป่วย โดยสามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง หรือรีบพามาพบจิตแพทย์ เพื่อขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ

ข้อมูลจาก : กรมสุขภาพจิต



“สุขภาพจิตของท่าน คือบริการของเรา”
ขอรับเรื่องสุขภาพพ่วงๆ แค่นิดหน่อย...คลี่คลาย...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพจิตและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์