



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธุ์ รพ.ท่าตูม

แม่ซึมเศร้า...เราช่วยได้



การให้กำเนิดลูกน้อยเป็นหน้าที่และความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของผู้เป็นแม่ แต่ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์และหลังการคลอดที่ระดับฮอร์โมนที่พุ่งสูงขึ้นกลับลดลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้อารมณ์แปรปรวน และอาจทำให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้าหลังคลอด ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามระดับความรุนแรงของอาการและระยะเวลาที่เกิด คุณแม่คนเดียวกันแต่คนละครรภ์ก็อาจจะมีอาการซึมเศร้าแตกต่างกันได้

โดยภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หรือ อาการซึมเศร้าหลังคลอด หรือ อารมณ์เศร้าหลังคลอด (Postpartum blues, Maternity blues) เป็นกลุ่มที่พบได้บ่อยที่สุด 1 ใน 6 ของคุณแม่หลังคลอด จะมีอาการซึมเศร้าเพียงเล็กน้อย ๆ เท่านั้น ฮอร์โมนที่ลดระดับลงอย่างรวดเร็วจนตรวจไม่พบในกระแสเลือด เชื่อว่าอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณแม่เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้ อารมณ์เศร้าของแต่ละคนจะมีความรุนแรงแตกต่างกันออกไป แต่ส่วนใหญ่มักจะปรากฏให้เห็นในช่วง 2-5 วันแรกหลังคลอด (ภาวะซึมเศร้านี้มักจะเกิดขึ้นภายใน 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด หลังจากนั้นอาจจะพบได้บ้างประปราย บางทีอาจจะพบหลังคลอดไปแล้วหลาย ๆ เดือนก็ได้ ซึ่งสาเหตุก็เนื่องมาจากสภาพแวดล้อม คนรอบข้าง และปัญหาต่าง ๆ ที่คุณแม่ยังแก้ไม่ตก) และจะเป็นอยู่นานประมาณ 7-10 วัน แต่ไม่เกิน 2 สัปดาห์ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติที่พบว่าคุณแม่จะมีอารมณ์เศร้าหลังคลอดใหม่ ๆ โดยคุณแม่อาจจะรู้สึกสับสนแปรปรวน มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล จิตใจอ่อนไหว

นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เบื่ออาหารแต่ไม่ถึงกับกินอะไรไม่ได้เลย มีอาการเศร้า เหงา และอาจถึงกับร้องไห้ออกมาโดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งอาการเหล่านี้จะมีมากขึ้นหากคุณแม่ต้องรับภาระเลี้ยงดูลูกน้อยเพียงลำพัง

ในขณะที่คนรอบข้าง หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าที่คุณแม่มี ปัญหาหรือกำลังเผชิญอยู่ อาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจ ในพฤติกรรม อารมณ์ และอาการที่คุณแม่ได้แสดงออกมา แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงสำหรับคุณแม่บางราย คือ เมื่อถึงภาวะปกติแล้วยังมีอาการของซึมเศร้าอยู่ อาจนำไปสู่เหตุการณ์ที่รุนแรงได้

วิธีที่จะช่วยให้คุณแม่หลุดพ้นจากภาวะซึมเศร้า คนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว ต้องช่วยกัน **สอดส่องมองหา (Look)** จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น พุดน้อยลง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เหมือนเดิม

เมื่อพบแล้วต้องมีการ**ใส่ใจรับฟัง (Listen)** โดยมีการพูดคุยหรือสัมผัส โอบกอด เพื่อให้คุณแม่รู้สึกว่าได้ถูกทอดทิ้ง สร้างความผ่อนคลาย ให้คุณแม่ได้ระบายให้ฟังว่าตอนนี้กำลังเผชิญกับปัญหาอะไรบ้าง ผู้ใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว ต้องช่วยคุณแม่ดูแลลูก เพื่อให้มีเวลาพักผ่อนและใช้เวลาอยู่กับสามี สามีอาจช่วยแบ่งเบาภาระในบ้าน เช่น ทำความสะอาด ดูแลลูกให้คุณแม่ได้พักผ่อน การช่วยเหลือเล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถช่วยให้คุณแม่ผ่อนคลายได้มากที่สุด

แต่เมื่อพบว่าภาวะซึมเศร้าที่คุณแม่มีนั้น คนในครอบครัวรู้สึกเกินกำลังให้รับ**ส่งต่อเชื่อมโยง (Link)** พาคุณแม่มาพบจิตแพทย์ เพื่อให้การช่วยเหลืออย่างถูกต้อง ซึ่งมีสถานพยาบาลรองรับการให้บริการอย่างทั่วถึง

สุดท้ายแล้ว**ผู้ใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว** ที่มีคุณแม่อยู่ในภาวะซึมเศร้า ต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติของภาวะซึมเศร้า ไม่คิดว่าสิ่งที่คุณแม่กำลังเผชิญเป็นภาระ และปล่อยให้ต้องเผชิญเพียงลำพัง ซึ่งภาวะซึมเศร้านี้ต้องการ**ได้รับการกำลังใจ และการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด** หากคนในครอบครัวต้องการที่ปรึกษาสามารถขอรับบริการปรึกษาได้ที่ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง

เรียบเรียงโดย นายอานนท์ ฉัตรทอง นักวิชาการสาธารณสุข กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต

ข้อมูลจาก : กรมสุขภาพจิต



"สุขภาพจิต@ง่าม คือบริการของเรา"
รอไว้เรื่องสุขภาพง่าม แค่นี้ก็...คลั่งมาก...

www.thatoomhsp.com

งานจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์