



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

โรคซึมเศร้าในเด็ก

กับสัญญาณสำคัญที่ผู้ใหญ่ควรตระหนัก



โรคซึมเศร้าในเด็กเป็นสิ่งที่ไม่มีพ่อแม่คนไหนอยากให้เกิดขึ้นกับลูกของตนเอง เพราะอารมณ์โศกเศร้าหรือความรู้สึกหดหู่อาจนำไปสู่สถานการณ์ร้ายแรงได้ ซึ่งหากผู้ปกครองคิดว่าบุตรหลานอาจเข้าข่ายเป็นโรคนี้อาจควรรับช่วยเหลือเด็กแต่เนิ่น ๆ เพราะหากปล่อยไว้นานโดยไม่ได้รับการรักษาอาจทำให้เกิดปัญหาร้ายแรงตามมาได้ โดยผู้ปกครองควรสังเกตสัญญาณอาการของโรคซึมเศร้า เพื่อที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยให้ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นหรือหายเป็นปกติได้

โรคซึมเศร้าเป็นอย่างไร ?

โรคซึมเศร้า คือ ภาวะทางอารมณ์ที่อาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเศร้า หดหู่ได้ง่าย สิ้นหวัง หรือรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะคงอยู่ยาวนานมากกว่าปกติ จึงอาจส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งอาจนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพได้ โดยโรคนี้อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลาย ๆ อย่าง ประกอบกัน เช่น อาการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ อย่างโรคเมอเร็งในเด็กและโรคลมชัก การสูญเสียอวัยวะ การเผชิญเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีหรือมีปัญหาครอบครัว คนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคซึมเศร้ามามาก่อน การถูก**กลั่นแกล้ง** การดื่มแอลกอฮอล์ หรือการใช้สารเสพติด เป็นต้น

สัญญาณอาการของโรคซึมเศร้าในเด็ก

อาการของโรคซึมเศร้าในเด็กแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป ซึ่งผู้ปกครองอาจสังเกตบุคลิกลักษณะของตนว่าเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ได้จากสัญญาณอาการดังต่อไปนี้

- เด็กรู้สึกเศร้าหรือสิ้นหวังเป็นเวลานาน
- มีอาการหงุดหงิดหรือไม่พอใจอยู่ตลอดเวลา
- เลิกสนใจในสิ่งที่ตนเองเคยชื่นชอบ
- ทำกิจกรรมที่บ้าน กิจกรรมกับเพื่อน กิจกรรมที่โรงเรียน รวมถึงงานอดิเรกได้ไม่ดีเหมือนเดิม
- รู้สึกอ่อนล้าหรือ**เหนื่อย**ตลอดเวลา
- มีปัญหาในการนอนหลับ หรือนอนหลับมากกว่าปกติ
- ขาดสมาธิในการจดจ่อ และมีปัญหาที่โรงเรียน
- มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัวลดลง
- มีความลังเลและขาดความมั่นใจในตัวเอง
- **เบื่ออาหาร** หรือรับประทานอาหารมากผิดปกติ
- มีอาการป่วยอย่างปวดท้องหรือปวดศีรษะที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษา
- มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างมาก
- วิดกกังวล รู้สึกไม่ผ่อนคลาย หรือกังวลซึมมากกว่าปกติ
- รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า หรือมีความรู้สึกผิด
- รู้สึกว่างเปล่า หรือไร้ความรู้สึก
- ใช้สารเสพติด หรือดื่มแอลกอฮอล์
- มีความคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเอง
- ทำร้ายร่างกายตนเองด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างกรีดตามผิวหนังหรือใช้ยาเกินปริมาณที่กำหนด

วิธีรับมือกับโรคซึมเศร้าในเด็ก

หากผู้ปกครองพบว่าบุตรหลานป่วยเป็นโรคซึมเศร้า อาจขอรับคำปรึกษาจากสายด่วนสุขภาพจิตโดยโทร 1323 หรือทำนัดหมายและพาผู้ป่วยเข้าพบกุมารแพทย์หรือ**จิตแพทย์**เด็ก รวมถึงให้ผู้ป่วยเข้ารับการบำบัดจากนักบำบัดทางจิตเวช

อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองเองก็เป็นส่วนสำคัญในการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน เพื่อช่วยให้เด็กที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามารับมือกับภาวะนี้ได้ ซึ่งอาจปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน **นอนหลับ**ให้เพียงพอ รวมถึงทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ เพราะอาจช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นได้

- คอยพูดคุยและรับฟังผู้ป่วยอยู่เสมอ เพื่อให้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงรับฟังและทำความเข้าใจว่าผู้ป่วยรู้สึกอย่างไร หากผู้ป่วยปฏิเสธการพูดคุยก็ควรแสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองพร้อมจะอยู่เคียงข้างเด็กเสมอ หรืออาจโน้มน้าวให้ผู้ป่วยลองพูดคุยกับผู้ที่เด็กไว้วางใจแทน เช่น สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว เพื่อน ครู หรือคนรู้จักที่โรงเรียน เป็นต้น นอกจากนี้ การพูดคุยกับผู้ที่เป็นที่สนิทกับผู้ป่วยก็อาจช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจผู้ป่วยมากขึ้นได้
- ควรใช้เวลาอยู่กับผู้ป่วยให้มากขึ้น โดยอาจทำกิจกรรมที่ช่วยให้ทั้งครอบครัวผ่อนคลาย ความเครียด อีกทั้งยังสร้างความสุขและความสนุกสนานได้ เช่น ไปเดินเล่น เล่นเกม ทำอาหารร่วมกัน หรือดูภาพยนตร์สนุก ๆ ร่วมกัน เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวอาจช่วยกระตุ้นให้ผู้ป่วยรู้สึกสดชื่นแจ่มใสขึ้น และอาจจัดการกับความรู้สึกเศร้าได้ดีขึ้น
- หากผู้ป่วยแสดงพฤติกรรมที่เกิดจากโรคซึมเศร้าออกมาอย่างมีท่าทีทำไม่พอใจหรือหงุดหงิด ผู้ปกครองควรหลีกเลี่ยงการโต้เถียงหรือการใช้คำพูดที่รุนแรง แต่ควรใช้ความอดทนและความเข้าใจในการรับมือกับผู้ป่วยแทน เพราะหากผู้ปกครองและผู้ป่วยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็อาจช่วยให้อาการของโรคซึมเศร้านั้นดีขึ้นได้เช่นกัน
- หากผู้ปกครองพบสัญญาณอันตรายของการฆ่าตัวตายจากโรคซึมเศร้าในเด็ก ควรติดต่อสายด่วนสุขภาพจิตหรือรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์หรือจิตแพทย์เด็กทันที เช่น แปรเปลี่ยนความรู้สึกเศร้าเป็นความสุขหรือสงบนิ่งอย่างรวดเร็ว พูดหรือคิดเรื่องความตายอยู่เสมอ อาการซึมเศร้าที่เด็กเป็นอยู่แย่งลง มีพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำให้เสียชีวิตได้อย่าง การขับรถฝ่าไฟแดง แสดงความคิดว่าสิ้นหวัง ไร้หนทาง หรือไร้ค่า จัดการสิ่งต่าง ๆ ไว้อย่างรีบร้อนแล้ว พูดว่าไม่มีชีวิตอยู่คงจะดีกว่าหรืออยากตาย มีสัญญาณของการจากลาอย่างไปเยี่ยมหรือติดต่อเพื่อนสนิทและคนที่รัก เป็นต้น

ที่มา: www.pobpad.com



"สุขภาพดี...ใจดี คือบริการของเรา"
 รوبرู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่อ่านนี้...ก็ดีขึ้นมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพจิตและประสาทสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
 โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์