

ทำความรู้จัก “โรคซึมเศร้า”



ปัจจุบันนี้มีคนที่คิดสั้นฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น หนึ่งในสาเหตุของการคิดสั้นฆ่าตัวตายมาจากโรคที่ชื่อว่า “โรคซึมเศร้า” ซึ่งจากผลสำรวจของกรมสุขภาพจิตพบว่าผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ชายและส่วนมากพบในคนวัยทำงานอายุ 25-59 ปี

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์เลวร้ายที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก เช่น การสูญเสีย หรือความผิดหวัง มีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่าโรคซึมเศร้ามีสาเหตุส่วนหนึ่งจากการทำงานของระบบสมองที่ผิดปกติ หากไม่ได้รับการรักษาอาจเกิดผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงานและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงมากขึ้น เช่น มีอาการหลงผิด หูแว่ว มีความคิดทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

- ความผิดปกติของระดับสารเคมีในสมอง เช่น สารสื่อประสาท ฮอร์โมนและวงจรระบบประสาท
- ผู้ที่มีญาติเป็นโรคทางอารมณ์จะมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่า แต่ทั้งนี้ผู้ที่ไม่ใช่ญาติเป็นโรคทางอารมณ์ก็อาจเป็นโรคนี้ได้
- สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมและเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระบวนการคิดและมุมมองต่อตนเอง เช่น มองโลกในแง่ร้าย สิ้นหวัง หรือขาดความภูมิใจในตนเอง
- ภาวะซึมเศร้าอาจเกิดจากความผิดปกติอื่นๆ เช่น ยารักษาโรคบางชนิด ปัญหาเสพติด โรคทางกาย (ไทรอยด์ ลมชัก สมองเสื่อม ฯลฯ) โรควิตกกังวล โรคอารมณ์สองขั้ว เป็นต้น

อาการของโรคซึมเศร้า

ผู้เป็นโรคซึมเศร้ามักมีอาการดังต่อไปนี้ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์

- เก็บตัว แยกตัวออกจากสังคม ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง
- รู้สึกเศร้า หม่นหมอง หงุดหงิด ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ รู้สึกตนเองไร้ค่า รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา
- เคลื่อนไหวช้าลงหรือกระสับกระส่าย
- อ่อนเพลีย เมื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรงตลอดเวลา
- ไม่มีสมาธิ ความสามารถในการคิดและการตัดสินใจน้อยลง
- เบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากขึ้น
- นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ
- คิดถึงแต่ความตาย และอยากที่จะฆ่าตัวตาย
- มีปัญหาในการทำงานและการใช้ชีวิตในสังคม

การรักษาโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าสามารถรักษาให้หายได้ด้วยวิธีการรักษาทางจิตใจ เช่น การพูดคุยกับจิตแพทย์ 10 ถึง 20 ครั้ง อันจะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจกับสาเหตุของปัญหา และนำไปสู่การแก้ไขปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมองกับแพทย์ การรักษาทางพฤติกรรมจะช่วยให้ผู้ป่วยเรียนรู้วิธีที่จะได้รับความพอใจ หรือความสุขจากการกระทำของเขา และพบวิธีที่จะหยุดพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่ความซึมเศร้าด้วย หรือการรักษาด้วยยาหลายชนิด โดยที่แต่ละคน อาจตอบสนองต่อการรักษาแต่ละชนิดไม่เท่ากัน บางคนอาจต้องการการรักษาหลายอย่างร่วมกัน การรับประทานยาจะทำให้อาการของโรคดีขึ้นเร็ว ในขณะที่การรักษาทางจิตใจจะช่วยให้ผู้ป่วยเหมือนมี “ภูมิคุ้มกัน” สามารถต่อสู้กับปัญหาที่จะย่างกรายเข้ามาได้ดีกว่าเดิม ส่วนใหญ่แล้วการรักษาโรคซึมเศร้าไม่จำเป็นต้องมาอนรักษาในโรงพยาบาลแต่อย่างไร แต่หากผู้ป่วยมีอาการของโรครุนแรงจนอาจมีอันตรายจากการพยายามฆ่าตัวตาย หรือผู้ป่วยไม่สามารถกินยาได้ หรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยา อาจให้การรักษาด้วยไฟฟ้า แต่จะใช้ในกรณีที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น

หากไม่แน่ใจว่าตัวเองมีอาการของโรคซึมเศร้าหรือไม่ เบื้องต้นสามารถเข้าไปทำแบบทดสอบ 9 คำถามของกรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ที่เว็บไซต์ <http://www.prdmh.com/> หากผลการทดสอบพบว่าตัวเองมีความเสี่ยงควรเข้าปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมและทันที่ แต่สำหรับใครที่ทำแบบทดสอบแล้วไม่ได้เป็นโรคซึมเศร้า อยากรู้ลองช่วยกันสังเกตคนอื่นๆ แล้วเช็คว่าคุณมีอาการเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าหรือเปล่า หรือถ้าใครมีคนใกล้ตัวเป็นโรคนี้อีก โปรดเข้าใจ ช่วยเหลือ รับฟัง และให้กำลังใจเขา เพื่อให้เขามีความหวังและสู้ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลพญาไท. โรคซึมเศร้า โรคฮิตหรือแค่คิดไปเอง. [ออนไลน์]. (อ้างอิงวันที่ 1 ตุลาคม 2562) เข้าถึงได้จาก <https://www.phyathai.com/article>

โรงพยาบาลกรุงเทพ. โรคซึมเศร้า [ออนไลน์]. (อ้างอิงวันที่ 1 ตุลาคม 2562) เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/depression>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q). [ออนไลน์]. (อ้างอิงวันที่ 1 ตุลาคม 2562) เข้าถึงได้จาก <http://www.prdmh.com/>

สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร. 0 2201 7133

e-mail : nantana@dss.go.th