

## จิตแพทย์แนะ 9 วิธี ต้านซึมเศร้า



นอกจากภาวะความเครียดแล้ว ปัญหาโรคซึมเศร้า ถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาด้านสุขภาพจิตของคนไทยที่มีความน่าเป็นห่วงอย่างมาก เพราะในสังคมแต่ละวันเรามักจะเห็นข่าวปัญหาการฆ่าตัวตาย หรือการทำร้ายร่างกายเกิดขึ้นบ่อยๆ ซึ่งนับเป็นเรื่องที่น่าสลดใจ สังคมอาจตั้งข้อสงสัยว่าเป็นเพราะปัญหาที่ชีวิต ครอบครัว เศรษฐกิจที่รุมเร้า แต่แท้จริงแล้วหลายกรณีสาเหตุเกิดจากการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าซึ่งถูกมองข้ามไป

นพ.วิชัย อิกฐสุกุล จิตแพทย์ โรงพยาบาลมหารมย์ อธิบายเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าให้ฟังว่า โรคซึมเศร้าถือเป็นโรคทางด้านจิตเวชที่พบมากเป็นอันดับต้นๆ ของเมืองไทย เกิดจาก 2 สาเหตุหลักคือปัจจัยทางชีวภาพหรือพันธุกรรม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของเคมีในสมอง เช่นความผันผวนของระดับฮอร์โมนที่สำคัญ สืบทอดจากพ่อแม่สู่ลูก และเกิดจากปัจจัยด้านจิตใจหรือสิ่งแวดล้อมที่เรียกว่าปัจจัยทางอารมณ์ เป็นผลมาจากสถานการณ์ความตึงเครียดทางอารมณ์ เช่นหากเป็นภาวะซึมเศร้าในวัยเด็ก (Childhood Depression) อาจมีสาเหตุจากความตึงเครียดในครอบครัว เหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง หรือความคาดหวังทางการศึกษาเล่าเรียนที่สูงส่งเกินความสามารถของตน ภาวะซึมเศร้าในโรคประสาท (Neurotic depression) ซึ่งอาจบ่งบอกรอยว่าคุณบอบค้ำอย่างมาในวัยเด็ก แล้วปะทุออกมาในช่วงชีวิตภายหลัง ภาวะซึมเศร้าเพราะความชรา (Depression of age) เกิดเพราะความสามารถในการปรับตัวลดน้อยลง มีชีวิตโดดเดี่ยว ปัญหาช่องว่างระหว่างวัยหรือปัญหาที่เรียกกันว่า ภาวะสะเทือนใจหลังเกษียณ (สูญเสียคุณค่าในตนเองไม่มีงาน ความรู้สึกไร้สมรรถภาพ)

จิตแพทย์ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า นอกจากนี้ยังรวมไปถึงภาวะซึมเศร้าจากปฏิกิริยาทางใจ (Reactive depression) เช่น อาการซึมเศร้าหลังจากคู่แต่งงานเสียชีวิต ตกงาน หย่าร้าง ภาวะซึมเศร้าเพราะสภาพ

จิตใจอ่อนล้า (Depression of fatigue) เป็นการตอบสนองทางใจต่อสภาวะความเครียดเรื้อรัง เช่น ชีวิตสมรสมีปัญหาขัดแย้งไม่รู้จบ ความกดดันจากงานที่ต้องรับผิดชอบ การเปลี่ยนงาน ภาระมากเกินไป ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้มักเกิดในหญิงซึ่งต้องรับภาระทั้งในครอบครัวและทำงานนอกบ้าน และในชายที่อยู่ในช่วงอายุ 50 - 60 ปี ซึ่งถูกกดดันจากการไม่อาจขึ้นสู่จุดสูงสุดในอาชีพการงานของตนได้

นพ.วิชัย ให้ข้อสังเกตว่าเมื่อคนในครอบครัวหรือใกล้ชิดเข้าข่ายซึมเศร้า หลักการสังเกตง่ายๆ ควรจะสังเกตถึงพฤติกรรมดังต่อไปนี้

พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางความคิด คือมักจะมีความคิดไปในทาง Negative Thinking หรือความคิดที่เป็นด้านลบตลอดเวลา มักจะรู้สึกสิ้นหวังมองโลกในแง่ร้าย รู้สึกผิดรู้สึกตัวเองไร้ค่าไม่มีความหมาย และคิดว่าไม่มีทางเยียวยาได้ จนทำให้มีความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง ในที่สุดก็จะคิดทำร้ายตัวเอง คิดถึงแต่เรื่องความตายพยายามที่จะฆ่าตัวตาย

พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้หรือการทำงาน มักไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนุก งานอดิเรก หรือกิจกรรมที่เพิ่มความสนุกสนานทั้งกิจกรรมทางเพศ รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีพลังงาน การทำงานช้าลง การงานแย่ง ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม การตัดสินใจแย่งลง

พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์คือ มักจะมีความรู้สึกซึมเศร้า กังวล อยู่ตลอดเวลา มักหงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย อยู่ไม่สุข กระทบกระเทือน เป็นต้น

พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเด่นชัด เช่น นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายหลับมากเกินไป บางคนเบื่ออาหารทำให้น้ำหนักลด บางคนรับประทานอาหารมากทำให้น้ำหนักเพิ่ม มีอาการทางกายรักษาด้วยยาธรรมดาไม่หาย เช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแย่งลง

จิตแพทย์ระบุว่า นอกจากนี้อาจต้องลองตรวจสอบตัวเองและคนใกล้ชิด ว่ามีใครเป็นโรคซึมเศร้าบ้าง ในช่วง 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา หากพบว่ามีอาการดังกล่าวอย่างน้อย 4 ข้อ ต้องพยายามระมัดระวังความคิดและพยายามดึงตัวเองออกมาจากภาวะนั้นให้ได้ ต้องพยายามเตือนตัวเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลาว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ที่ทำให้รู้สึกไม่ดีหรือเปล่า หากรู้ตัวว่าไม่สามารถหยุดความคิดได้ หรือยังรู้สึกสิ้นหวังแบบรุนแรงจนรู้สึกหมดซึ่งหนทางที่อยากจะใช้ชีวิตต่อไป ต้องรวบรวมกำลังเพื่อให้โอกาสตัวเอง โดยการหาทางระบายความคิดและความรู้สึกของตัวเองออกมา แต่การให้โอกาสที่ดีกับตัวเองต้องพยายามเปิดใจหาผู้ที่ท่านมั่นใจว่าช่วยเหลือท่านได้จริงๆ หรือปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรงเพื่อความปลอดภัยจากภาวะซึมเศร้าที่เป็นอยู่ ณ ขณะนั้นให้ได้

นพ.วิชัยแนะนำข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีการะซึมเศร้า โดยมีหลัก 9 ข้อดังต่อไปนี้

อย่าตั้งเป้าหมายในการทำงาน และปฏิบัติตัวที่ยากเกินไป หรือรับผิดชอบมากเกินไป

แยกแยะปัญหาใหญ่ๆ ให้เป็นส่วนย่อยๆ พร้อมทั้งจัดเรียงความสำคัญก่อนหลังและลงมือทำเท่าที่สามารถทำได้

อย่าพยายามบังคับตนเอง หรือตั้งเป้ากับตนเองให้สูงเกินไป เพราะอาจไปเพิ่มความรู้สึกล้มเหลวในภายหลัง

พยายามทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับบุคคลอื่น ซึ่งดีกว่าอยู่เพียงลำพัง

เลือกทำกิจกรรมที่จะสร้างความรู้สึที่ดีขึ้น หรือเพลิดเพลินและไม่หนักเกินไปเช่นการออกกำลังกาย การชมภาพยนตร์ การร่วมทำกิจกรรมทางสังคม

อย่าตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตมากๆ เช่น การลาออกจากงาน การแต่งงาน หรือ การหย่าร้าง โดยไม่ได้ปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่รู้จักผู้ป่วยดี และ ต้องเป็นบุคคลที่สามารถพิจารณาเหตุการณ์นั้นอย่าง ที่เที่ยงตรง มีความเป็นกลาง และ ปราศจากอคติที่เกิดจากอารมณ์มาบดบัง ถ้าเป็นไปได้ และ ดีที่สุด คือ เลื่อนการตัดสินใจออกไป จนกว่าภาวะโรคซึมเศร้าจะหายไปหรือดีขึ้น มากแล้ว

ไม่ควรตำหนิ หรือลงโทษตนเองที่ไม่สามารถทำ ได้อย่างที่ต้องการ เพราะ ไม่ใช่ความผิดของผู้ป่วย ควรทำเท่าที่ตนเองทำได้

อย่ายอมรับว่าความคิดในแง่ร้ายที่เกิดขึ้นในภาวะ ซึมเศร้าว่าเป็นส่วนหนึ่งที่แท้จริงของตนเองเพราะโดยแท้จริงแล้วมันเป็นส่วนหนึ่งของโรค หรือ ความเจ็บป่วย และ สามารถหายไปได้เมื่อรักษา

ในขณะที่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักกลายเป็นคนที่ต้องการ ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นแต่ก็อาจมีบุคคลรอบตัวๆ ที่ไม่เข้าใจในความเจ็บป่วยของผู้ป่วย และ อาจสนองตอบในทางตรงกันข้ามและกลายเป็น การซ้ำเติมโดยไม่ได้ตั้งใจ

นพ.วิชัย กล่าวว่า ปัจจุบันนี้โรคซึมเศร้ามักมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย หากเราสังเกตเห็นคนใกล้ชิด มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปและเข้าข่ายของภาวะซึมเศร้าหรือเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว อย่ามองว่าเป็นความคิดแง่ลบที่สร้างขึ้นมาเอง มองโลกในแง่ร้ายเอง แต่ควรเปิดใจรับฟังและพยายามหาทางช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ เพราะโรคนี้อาจรุนแรงแต่อาการอาจจะดูเหมือนคนมีอาการวิตกกังวลเพียงเท่านั้น ซึ่งคนใกล้ชิดควรจะช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามดังต่อไปนี้

การช่วยพยุง หรือประคับประคองทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดอันดับแรกการรับฟัง ความเข้าใจ ความอดทน ความห่วงใย

การสนับสนุนและให้กำลังใจการรับฟังผู้ป่วยอย่างตั้งใจ โดยแทนที่จะแสดงท่าทีรำคาญ หรือดูแคลนผู้ป่วย แต่ควรจะชี้ให้เห็นถึงความเป็นจริงตลอดจนความหวัง

การชักชวนผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หรืองานอดิเรกที่เคยให้ความสนุกสนานต่อผู้ป่วย มาก่อน เช่น เดินเล่น ชมภาพยนตร์ หรือเล่นกีฬา แต่ไม่ควรผลักดันมากเกินไป และเร็วเกินกว่าที่ผู้ป่วยจะรับได้เพราะอาจไปเพิ่มความรู้สึกไร้ค่าไร้ความ สามารถให้มากขึ้น

อย่าเรียกร้องให้ผู้ป่วยต้องหายจากโรครวดเร็ว อย่างกล่าวโทษผู้ป่วยซึมเศร้าว่าสร้างท่า หรือขี้เกียจ เพราะถึงแม้ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษา ก็ยังต้องใช้เวลา ช่วงหนึ่งจึงจะมีอาการดีขึ้น

ที่มา :

หนังสือพิมพ์ กรุงเทพธุรกิจ วันจันทร์ 29 กันยายน 2557

ปีที่ 27 ฉบับที่ 9503 หน้า 3 คอลัมน์ Smart Life

เว็บไซต์โรงพยาบาลมนารมย์ <http://www.manarom.com/article-detail.php?id=666672>