



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี  
โรงพยาบาลท่าสาย

# สารสุขภาพ

งานสุขศึกษา โรงพยาบาลท่าสาย จังหวัดเพชรบุรี

## คุณเป็นโรคซึมเศร้า...หรือไม่ ?



นอกจากภาวะความเครียดแล้ว **ปัญหาโรคซึมเศร้า** ถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาด้านสุขภาพจิตของคนไทยที่มีความน่าเป็นห่วงอย่างมาก เพราะในสังคมแต่ละวันเรามักจะเห็นข่าวปัญหาการฆ่าตัวตาย หรือการทำร้ายร่างกาย เกิดขึ้นบ่อย ๆ นับเป็นเรื่องที่น่าสลดใจ อาจตั้งข้อสงสัยว่าเป็นเพราะปัญหาที่ชีวิต ครอบครั้ว เศรษฐกิจที่รุ่มร่า แท้จริงแล้วหลายกรณีสาเหตุเกิดจากการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าซึ่งถูกมองข้ามไป

### หลักการสังเกตง่าย ๆ ควรจะสังเกตถึงพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางความคิด คือ มักจะมีความคิดไปในทาง Negative Thinking หรือความคิดที่เป็นด้านลบตลอดเวลา รู้สึกสิ้นหวังมองโลกในแง่ร้าย รู้สึกผิดรู้สึกตัวเองไร้ค่าไม่มีความหมาย และคิดว่าไม่มีทางเยียวยาได้ จนทำให้มีมีความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง ในที่สุดก็จะคิดทำร้ายตัวเอง คิดถึงแต่เรื่องความตายและพยายามที่จะฆ่าตัวตาย
2. พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้หรือการทำงาน มักไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนุก งานอดิเรก หรือกิจกรรมที่เพิ่มความสนุกสนานรวมทั้งกิจกรรมทางเพศ รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีพลังงาน การทำงานช้าลง การงานแย่ลง ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม การตัดสินใจแย่ลง
3. พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ คือ มักจะมีความรู้สึกซึมเศร้า กังวล อยู่ตลอดเวลา มักหงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย อยู่ไม่สุข กระทบกระชวย เป็นต้น
4. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเด่นชัด เช่น นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายหลับมากเกินไป บางคนเบื่ออาหารทำให้น้ำหนักลด บางคนรับประทานอาหารมากทำให้น้ำหนักเพิ่ม มีอาการทางกายรักษาด้วยยาธรรมดาไม่หาย เช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแย่ลง

### บทบาทของครอบครัวต่อโรคซึมเศร้า

ครอบครัวและญาติพี่น้องถือเป็นคนสำคัญในทีมรักษา การให้กำลังใจผู้ป่วยว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคที่รักษาได้จะช่วยได้มาก เพราะผู้ป่วยมักมองโลกในแง่ร้าย และมักจะลืมประเด็นนี้อยู่เรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังต้องให้กำลังใจให้ผู้ป่วยรับประทานยาให้สม่ำเสมอ เพราะความที่ขยาออกฤทธิ์ช้าทำให้ผู้ป่วยอาจเข้าใจผิดว่ายานี้ไม่ได้ผล ในรายที่เป็นมากและมีความคิดจะฆ่าตัวตาย ญาติควรเก็บสิ่งที่จะใช้ในการฆ่าตัวตายได้ เช่น เชือก มีด กรรไกร ยาฆ่าแมลง อาวุธต่าง ๆ ให้มิดชิด และคอยดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด ในรายที่มีความมุ่งมั่นที่จะฆ่าตัวตายมาก ๆ ควรให้ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่มีการดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด