



เช็กอาการ “โรคซึมเศร้า”



พร้อมวิธีรักษาและดูแลจิตใจให้แข็งแรง



โรคซึมเศร้า เป็นอีกโรคหนึ่งที่มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน แต่ยังมีผู้รู้จักโรคนี้ไม่มากนัก บางคนเป็นโดยที่ตัวเองก็ไม่ทันรู้ตัว หรือบางคนก็คิดว่าเป็นเพราะตนเองคิดมากไปเอง ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม และทันท่วงที ซึ่งโรคซึมเศร้านั้นสามารถส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันทั้งทางร่างกายและจิตใจได้มากทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นการทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย เศร้า วิตกกังวล มีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร รวมไปถึงการนอนหลับ ร้ายแรงสุดถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายได้เลย

ใครยังกังวล ไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ตัวเองกำลังเป็นนั้น เข้าข่ายโรคซึมเศร้าหรือไม่ มาเช็กอาการไปพร้อม ๆ กันเลย

โรคซึมเศร้า เกิดจากอะไร?

โรคซึมเศร้า หรือ Major depressive disorder เป็นโรคทางจิตเวชที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติ หรือความไม่สมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง 3 ชนิด คือ ซีโรโทนิน นอร์เอปิเนเฟริน และโดปามีน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงจำเป็นต้องได้รับการรักษาจากจิตแพทย์อย่างถูกวิธี



เช็กด่วน! 9 พฤติกรรม เข้าข่ายโรคซึมเศร้า

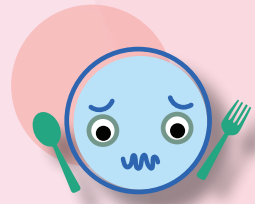


✓ **เศร้า เบื่อ หรือหงุดหงิดง่าย**

บางคนอาจจะรู้สึกเศร้า เบื่อ ไม่มีความสุข หรืออาจจะรู้สึกโกรธ โมโห หงุดหงิดง่าย โดยมีความรู้สึกเหล่านี้วนเวียนมาอยู่เป็นประจำ เกือบทุกวัน

✓ **ไม่อยากทำสิ่งที่เคยชอบ**

รู้สึกไม่อยากทำงานอดิเรกที่ตนเองเคยชอบทำ เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ดูละคร ดูทีวี หรือทำได้แต่รู้สึกไม่สนุกเหมือนเคย

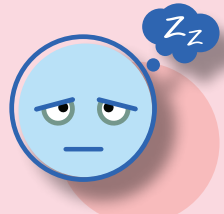


✓ **เบื่ออาหาร หรือกินมากจนเกินไป**

สำหรับบางคนอาจจะมีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหาร เช่น รู้สึกเบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง หรือกลับกันบางคนอาจจะรู้สึกเครียด ทำให้รับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้น จนไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารของตัวเองได้

✓ **มีปัญหาเรื่องการนอน**

บางคนอาจจะมีปัญหาในเรื่องของการนอน โดยอาจมีอาการนอนไม่หลับ หลับ ๆ ตื่น ๆ หลับยากหรือตรงกันข้ามบางคนอาจจะรู้สึกง่วงเพลียจนอยากนอนทั้งวันก็เป็นได้





✓ ทำอะไรช้าลง กระสับกระส่าย

ในผู้ป่วยบางรายอาจจะรู้สึกว่าตัวเองทำอะไรเรื่องช้าลงกว่าที่เคย หรือมีอาการกระวนกระวาย และกระสับกระส่ายอย่างเห็นได้ชัดเจน

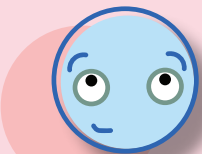


✓ เหนื่อย อ่อนเพลียง ไม่มีแรง

รู้สึกว่าตัวเองเหนื่อย เพลียง่ายกว่าแต่ก่อน หรือไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

✓ รู้สึกไร้ค่า

บางคนอาจจะรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่มีความหมาย หรือทำอะไรก็ไม่ดี ไปเสียหมด ทำให้รู้สึกแสบกับตัวเอง หรือเอาแต่โทษตัวเองในทุก ๆ เรื่อง

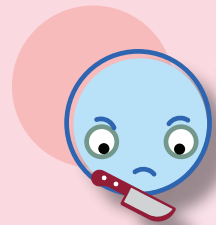


✓ สมาธิสั้น ความจำแฉ่งลง

ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าตัวเองสมาธิสั้น และความจำแฉ่งลง ทำให้มีอาการเหม่อลอยหรือใจลอยบ่อย ๆ จนทำให้มีปัญหาด้านการตัดสินใจ และทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพเหมือนเคย

✓ คิดถึงเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง

เริ่มมีการคิดเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง หรือรู้สึกว่าชีวิตมีดมนไปหมด จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ และอาจร้ายแรงไปจนถึงการฆ่าตัวตาย



หากใครลองเช็คดู แล้วมีอาการตรงกันกับสิ่งที่ตัวเองกำลังเป็นอยู่ ตั้งแต่ 5 อาการขึ้นไป หรือมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันก็ควรที่จะเข้ารับการปรึกษากับจิตแพทย์โดยด่วน เพื่อที่จะได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันท่วงที

การวินิจฉัยและรักษาโรคซึมเศร้า

สำหรับการตรวจวินิจฉัยผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้น แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะเริ่มต้นจากการพูดคุยเพื่อสอบถามอาการ ลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ว่ามีความรุนแรงในระดับไหน ซึ่งอาจจะมีการทำแบบทดสอบทางจิตวิทยาพร้อมด้วยเพื่อนำผลมาประเมินว่าผู้ป่วยควรได้รับการรักษาในแนวทางใด เช่น การรักษาโดยใช้จิตบำบัด หรือการรักษาด้วยยา เป็นต้น

โรคซึมเศร้า หากพยายามช่วยเหลือตนเองหลาย ๆ ด้าน เช่น การทำกิจกรรมมากขึ้น ปรับความคิดตนเองหาเพื่อนหรือที่ปรึกษาช่วยเหลือแล้วยังไม่ดีขึ้น และสังเกตตัวเองพบว่าชีวิตขาดความสมดุล ไม่มีความสุข และมีพฤติกรรมเข้าข่าย 9 ข้อข้างต้นหรือไม่ ซึ่งหากมีมากกว่า 5 ข้อ ก็ควรที่จะเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจะได้รักษาได้อย่างทันท่วงที

แต่หากไม่แน่ใจว่าตนเองเข้าข่ายโรคซึมเศร้าหรือไม่ ก็สามารถทำแบบทดสอบภาวะโรคซึมเศร้าได้ที่ https://www.rama.mahidol.ac.th/th/depression_risk หรือสแกน QR Code

