



# โรคซึมเศร้า

## คุณมีอาการของ โรคซึมเศร้าหรือไม่

1. รู้สึกเศร้าใจ หม่นหมอง หงุดหงิด หรือรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ
2. ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง หรือสิ่งที่เคยให้ความสนุกสนานในอดีต
3. น้ำหนักลดลง หรือเพิ่มขึ้น ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป
4. นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไปกว่าปกติ
5. รู้สึกผิด สิ้นหวัง หรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
6. ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ความจำแย่ลง
7. อ่อนเพลีย เมื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง
8. กระวนกระวาย ไม่อยากทำกิจกรรมใดๆ
9. คิดถึงแต่ความตาย และอยากที่จะฆ่าตัวตาย

ถ้าหากคุณมีอาการเช่นนี้หลายข้อ เป็นเวลามากกว่า 2 สัปดาห์  
คุณอาจจะกำลังเป็น โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็น โรคหนึ่งซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตของคนเรา  
เหมือนกับโรคทางกายอื่นๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง  
การเป็น โรคซึมเศร้าไม่ได้หมายความว่าผู้ที่เป็นนั้นจะเป็นคนอ่อนแอ  
ล้มเหลว หรือไม่มีความสามารถแต่เป็นเพียงการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง  
เกิดได้ทั้งมีสาเหตุ เช่น การสูญเสีย การหย่าร้าง ความผิดหวัง และเกิดได้เอง  
โดยไม่มีสาเหตุใดๆ ซึ่งในปัจจุบัน โรคนี้สามารถรักษาหายได้ด้วยการใช้ยา  
การรักษาทางจิตใจหรือทั้งสองอย่างรวมกัน

[สาเหตุของ โรคซึมเศร้า](#)

[การรักษา](#)

[ยารักษา โรคซึมเศร้า](#)

[ผลข้างเคียงของยา](#)

[การรักษาทางจิตใจ](#)

[การช่วยรักษาตนเอง](#)

[ผู้ใกล้ชิดช่วยได้อย่างไร](#)

## สาเหตุของ โรคซึมเศร้า

หากมีประวัติการเจ็บป่วย โรคนี้ในญาติของท่าน ก็เพิ่มการป่วยโรคนี้กับสมาชิกอื่นในบ้าน

แต่ก็มีได้หมายความว่า จะเป็นกันทุกคน ปัจจัยที่กระตุ้นให้คนที่มีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้

มีโอกาสเกิดอาการก็คือ ความเครียด แต่ทั้งนี้คนที่ไม่มีญาติเคยป่วยก็อาจเกิดเป็นโรคนี้ได้ มักพบว่าผู้ป่วยโรคนี้จะมีความผิดปกติของระดับสารเคมี ที่เซลล์สมองสร้างขึ้น

เพื่อรักษาสมดุลย์ของอารมณ์

สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดูก็เป็นปัจจัยที่เสี่ยงอีกประการหนึ่ง ต่อการเกิด โรคซึมเศร้าเช่นกัน คนที่ขาดความภูมิใจในตนเองมองตนเอง และโลกที่เขาอยู่ในแง่ลบตลอดเวลา หรือเครียดง่าย เมื่อเจอกับมรสุมชีวิต ล้วนทำให้เขาเหล่านั้นมีโอกาสป่วยง่ายขึ้น

นอกจากนี้ หากชีวิตพบกับการสูญเสียครั้งใหญ่ต้องเจ็บป่วยเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น หรือต้องมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่ปรารถนา ก็อาจกระตุ้นให้โรคซึมเศร้ามำเริบได้ สาเหตุที่จะกระตุ้นการเกิด โรคซึมเศร้าที่พบบ่อยก็คือ การมีทั้งความเสี่ยงทางพันธุกรรม ทางสภาพจิตใจ ประจวบกับการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย ร่วมกันทั้ง 3 ปัจจัย

## การรักษา

โรคซึมเศร้า สามารถรักษาให้หายได้ด้วยวิธีการรักษาทางจิตใจ และการรักษาด้วยยาหลายชนิด โดยที่แต่ละคนอาจตอบสนองต่อการรักษาแต่ละชนิดไม่เท่ากัน บางคนอาจต้องการการรักษาหลายอย่างร่วมกัน การรับประทานยาจะทำให้อาการของโรคดีขึ้นเร็ว ในขณะที่การรักษาทางจิตใจจะช่วยให้คุณเหมือนมี “ภูมิคุ้มกัน” สามารถต่อสู้กับปัญหาที่จะย่างกรายเข้ามาได้ดีกว่าเดิม

ส่วนใหญ่แล้วการรักษาโรคซึมเศร้าไม่จำเป็นต้องมา  
นอนรักษาในโรงพยาบาลแต่อย่างไร

เมื่ออาการของโรครุนแรง จนอาจมีอันตรายจากการพยายามฆ่าตัวตาย  
หรือผู้ป่วยไม่สามารถกินยาได้ หรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยา  
อาจให้การรักษาด้วยไฟฟ้า แต่จะใช้ในกรณีที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น

## ยารักษาโรคซึมเศร้า

ในปัจจุบันยารักษาโรคซึมเศร้าแบ่งออกได้หลายกลุ่ม  
ตามลักษณะโครงสร้างทางเคมีและวิธีการออกฤทธิ์ คือ  
กลุ่ม tricyclic (คือยาที่มีโครงสร้างทางเคมีสามวง)  
กลุ่ม monoamine oxidase inhibitors เรียกย่อๆ ว่า MAOI  
และกลุ่มสุดท้ายคือยากลุ่มใหม่ชื่อ SSRI (serotonin-specific reuptake  
inhibitor) ซึ่งแต่ละกลุ่มมีข้อดีข้อเสียต่างกัน แต่ประสิทธิภาพการรักษาเท่า  
เทียมกัน

แพทย์อาจเริ่มจ่ายยากลุ่มใดแก่ผู้ป่วย ก่อนก็ได้เพื่อดูผลตอบสนอง  
เนื่องจากเราไม่อาจทราบก่อนได้เลยว่า ผู้ป่วยคนใดจะ”ถูก”กับยาชนิดใด  
แล้วแพทย์จะค่อยๆปรับขนาดยาให้เหมาะสมกับอาการต่อไป

ยารักษาโรคซึมเศร้าออกฤทธิ์โดยปรับระดับสารเคมีในสมองให้สมดุลย์  
เป็นการรักษาโรคโดยตรง มิใช่เป็นเพียงยาที่ทำให้ง่วงหลับ  
จะได้ไม่ต้องคิดมากเช่นที่คนมักเข้าใจผิดกัน

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ มักต้องการหยุดกินยาเร็วกว่าที่ควรเป็น  
ข้อสำคัญและพึงปฏิบัติที่สุดก็คือ การกินยาอย่างต่อเนื่อง  
จนกว่าแพทย์จะบอกให้ท่านหยุด ถึงแม้ว่าจะรู้สึกดีขึ้นแล้วก็ตาม  
ยาบางตัวต้องค่อยๆลดขนาดลง เพื่อให้โอกาสร่างกายปรับตัว

ไม่ต้องกังวลว่า ยารักษาโรคซึมเศร้าเป็นยาที่กินแล้วติดหยุดยาไม่ได้  
อย่างไรก็ตาม ก็เช่นเดียวกับการรักษาโรคอื่นๆ  
แพทย์อาจให้ตรวจวัดระดับยาให้ถูกต้องกับอาการเป็นระยะๆ

สิ่งที่คุณหลีกเลี่ยงก็คือ การซื้อยากินเองจากร้านขายยา ยืมยาจากเพื่อน หรือ กินยาจากแพทย์ท่านอื่นปนกับ โรคซึมเศร้า โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ของท่าน ก่อน เช่นเดียวกับแพทย์คนอื่นหรือหมอพื้นด้วยว่า ท่านกำลังกินยารักษาโรค ซึมเศร้าอยู่

อย่าวางใจว่า เป็นแค่ยาพื้นบ้านธรรมดา คงไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงอะไร ร้ายแรง

การดื่มแอลกอฮอล์จากเหล้า เบียร์ หรือไวน์ จะลดประสิทธิภาพของยาลง

ยานอนหลับหรือยาลดความกังวล ไม่ใช่ยาที่สามารถรักษาโรคซึมเศร้าได้ โดยลำพัง

อย่างที่กล่าวแล้ว แม้ว่าบางครั้งแพทย์จะสั่ง ใช้ยาชนิดนี้ควบคู่ไปกับยารักษา โรคซึมเศร้า

เพื่อบรรเทาอาการกังวลในระยะต้นของการรักษา และไม่ควรร

ใช้ยากระตุ้นประสาทหรือยาม้าเพื่อหวังผลให้หายเพ็ลยเพียงชั่วครั้งชั่วคราว

ควรถามแพทย์ทุกครั้งที่ท่านมีปัญหาที่เกิดจากยา หรือเกิดปัญหาที่คิดว่าอาจ เกิดจากยา

## ผลข้างเคียง

ยารักษาโรคซึมเศร้ามักมีผลข้างเคียงอยู่บ้างกับผู้ใช้บางคน

อันอาจก่อความรำคาญ แต่ไม่อันตราย อย่างไรก็ตาม

เมื่อรู้สึกว่ามีผลข้างเคียงของยาเกิดขึ้น กรุณาแจ้งให้แพทย์ทราบ

ผลข้างเคียงต่อไปนี้มักเกิดจากกลุ่มยา tricyclics ซึ่งเป็นกลุ่มยาที่ถูกลั้งใช้ บ่อยที่สุด และเราได้แนะนำวิธีบรรเทาผลข้างเคียงไว้ท้ายข้อแล้วดังนี้

### 1. ปากแห้งคอแห้ง

ดื่มน้ำบ่อยๆ เคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่มีน้ำตาล รักษาสุขภาพช่องปากให้ดี

### 2. ท้องผูก

กินอาหารที่มีกาก หรือมีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ ผักผลไม้ เช่น ส้ม โย มะขาม  
มะละกอ

### 3.ปัญหาการถ่ายปัสสาวะ

อาจมีการถ่ายปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่พุ่งเช่นเคย  
อาจใช้มือกอดหน้าท้องช่วยและปรึกษาแพทย์

### 4.ปัญหาทางเพศ

อาจมีปัญหาขณะร่วมเพศได้บ้าง ซึ่งปรึกษาแพทย์ได้

### 5.ตาพร่ามัว

อาการนี้จะหายไปอย่างรวดเร็ว ไม่ต้องตัดแว่นใหม่

### 6.เวียนศีรษะ

ลุกจากเก้าอี้ หรือเตียงช้าๆ ดื่มน้ำมากขึ้น

### 7.ง่วงนอน

อาการอาจหายไปเอง อย่าพยายามขับรถ หรือทำงานกับเครื่องจักร หากง่วง  
มากในช่วงเช้าให้เลื่อนยามื้อก่อนนอนมากินหัวค้ำกว่าเดิม

สำหรับกลุ่ม SSRI อาจมีผลข้างเคียงที่ต่างออกไป ดังต่อไปนี้

1.ปวดศีรษะ อาจมีอาการสักช่วงหนึ่ง แล้วจะหายไป

2.คลื่นไส้ มักเป็นเพียงชั่วคราว

3.นอนไม่หลับหรือกระวนกระวาย พบได้ในช่วง 2ถึง3 สัปดาห์แรก  
ของการกินยา หากคงอยู่นานควรปรึกษาแพทย์

## การรักษาทางจิตใจ

มีวิธีการรักษาทางจิตใจอยู่หลายรูปแบบ ในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ซึ่งอาจเป็นการ "พูดคุย" กับจิตแพทย์ 10 ถึง 20 ครั้ง

อันจะช่วยให้อาการป่วยเกิดความเข้าใจกับสาเหตุของปัญหา

และนำไปสู่การแก้ไขปัญห โดยเปลี่ยนมุมมองกับแพทย์ การรักษาทางพฤติกรรมจะช่วยให้ผู้ป่วยเรียนรู้วิธีที่จะได้รับความพอใจ

หรือความสุขจากการกระทำของเขา และพบวิธีที่จะหยุดพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่ความซึมเศร้าด้วย

การรักษาอีก 2 รูปแบบต่อไปที่มีการศึกษาแล้วว่า

สามารถรักษาโรคซึมเศร้าได้ดี คือ

การรักษาแบบปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

และการรักษาแบบปรับความคิดและพฤติกรรม

โดยการรักษาแบบแรกมุ่งไปที่การแก้ไขปัญหาระหว่าง

ผู้ป่วยกับคนรอบข้างที่อาจ เป็นสาเหตุและกระตุ้นให้เกิดความซึมเศร้า ส่วนการรักษาแบบหลังจะช่วยให้ผู้ป่วยเปลี่ยนความคิด

และพฤติกรรมในแง่ลบกับตนเอง

ส่วนการรักษาโดยอาศัยทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ก็นำมารักษาโรคนี้ โดยช่วยผู้ป่วยค้นหาปัญหาข้อขัดแย้งภายในจิตใจผู้ป่วย ซึ่งอาจมีรากฐานมาจากประสบการณ์ตั้งแต่เด็ก

โดยทั่วไปสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้ารุนแรง มีอาการกำเริบซ้ำๆ จะต้องการการรักษาด้วยยา ร่วมกับการรักษาทางจิตใจควบคู่กัน เพื่อผลการรักษาในระยะยาวที่ดีที่สุด

## จะช่วยรักษาตนเองได้อย่างไร

การป่วยด้วยโรคซึมเศร้านั้นจะทำให้คุณรู้สึกเปลี่ยว รู้สึกไร้ค่า

เหมือนช่วยตัวเองไม่ได้ ไม่มีความหวัง ความคิดในแง่ลบกับตนเองในแบบนี้ มักจะทำให้ผู้ป่วยบางคนท้อถอยและยอมแพ้ เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องทราบว่า

ความคิดหรือความรู้สึก เหล่านี้เป็นเพียงแค่อาการของ โรค มิได้สะท้อนเรื่อง  
จริงในชีวิตของคุณอย่างถูกต้องแต่อย่างใด  
ความคิดเหล่านี้จะค่อยๆหมดไปเมื่อเริ่มต้นการรักษาไปสักระยะหนึ่ง

ในระหว่างนี้คุณควรจะ

อย่านำตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน

อย่าตั้งเป้าหมายที่บรรลุได้ยากหรือเข้าไปแบกความรับผิดชอบมากๆ

พยายามย่อยงานใหญ่ให้เป็นงานเล็ก เลือกทำที่สำคัญกว่าก่อน  
แล้วทำให้เต็มที่เท่าที่จะเป็นไปได้

อย่าคาดหวังกับตนเองมากเกินไปเพราะนั่นคือ คุณกำลังสร้างความล้มเหลว

ร่วมกิจกรรมที่คุณอาจเพลินใจ เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ดูกีฬา เข้า  
กิจกรรมทางศาสนาหรือสังคม แต่อย่าหัก โหมหรือหงุดหงิด

ถ้ามันไม่ช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจขึ้นอย่างทันใจ เพราะอาจใช้เวลาบ้างอย่า  
ด่วนตัดสินใจกับเรื่องใหญ่ๆ ในชีวิต เช่น ลาออก เปลี่ยนงาน แต่งงาน หรือ  
หย่า โดยไม่ปรึกษาคนอื่นที่รู้จักคุณดี

และมีมุมมองที่เป็นกลางต่อปัญหาพอ ไม่ว่าจะด้วยเหตุใด

พยายามเลื่อนการตัดสินใจออกไปก่อนจนกว่าอาการป่วยของคุณจะดีขึ้น

อย่าหวังว่าจะหายจากอาการซึมเศร้าแบบ “ลัดนิ้วมือเดียว” เพราะเป็นไปได้  
ยาก

จงพยายามช่วยตนเองให้มากที่สุด โดยไม่โทษตนเองว่า ที่ไม่หายเพราะ  
ตนเองไม่พยายามหรือไม่ดีพอ

พึงระลึกว่า จะไม่ยอมรับความคิดในแง่ร้าย บอกตนเองว่ามันเป็นส่วนหนึ่ง  
ของอาการของโรคและจะหายไปเมื่ออาการของ โรคดีขึ้น