



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

นอนหลับมากเกินไป เสี่ยงโรคซึมเศร้า?



การนอนหลับ เป็นการพักผ่อนที่ดีต่อสุขภาพและร่างกาย แต่การนอนหลับมากเกินไปสามารถส่งผลเสียต่อร่างกายได้และอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงทางด้านสุขภาพจิตอย่างโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน

อาการ

-  ต้องการนอนเพิ่มขึ้นทั้งในช่วงกลางวันและกลางคืน
-  ง่วงเพลีย ถึงแม้หลับเพียงพอแล้ว
-  ไม่สดชื่นหลังตื่นนอน
-  สมาธิหรือความจำลดลง
-  หงุดหงิดง่าย

สาเหตุ

ฮอร์โมนในร่างกายผิดปกติ เช่น ภาวะไทรอยด์ต่ำ
นอนกรน หรือภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ
ร่างกายแปรปรวน ปรับเวลาผิด
ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล
ยาบางชนิด เช่น ยาแก้แพ้ ยานอนหลับ
สมองได้รับบาดเจ็บหรือโรคเกี่ยวกับทางสมอง

ผลกระทบ

สมองเฉื่อยชา สมองล้า

ประสิทธิภาพการทำงานของกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อลดลง

น้ำหนักขึ้น เนื่องจากระบบการเผาผลาญไขมันลดลง

รับผิดชอบหน้าที่ต่าง ๆ ลดลง

การดูแลตัวเองเบื้องต้น

-  นั่งสมาธิหรือกิจกรรมเบา ๆ
-  กินอาหารเป็นเวลาสม่ำเสมอ
-  จัดห้องนอนให้อากาศถ่ายเท

-  หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน สูบบุหรี่
-  ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

-  จัดบันทึกการนอน เช่น เวลาเข้านอน ตื่นนอน ความรู้สึกง่วง
-  ลดพฤติกรรมที่รบกวนวงจรการนอน เช่น เล่นมือถือก่อนนอน จิบกลางวันนานเกินไป

-  ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น เช่น แบบสอบถาม PHQ-9 หรือ GAD-7



แบบสอบถาม PHQ-9
สแกนเลย



อ่านบทความเพิ่มเติมได้ที่
Rama Channel



LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

รับชมวิดีโอเพิ่มเติมได้ที่
 Rama Channel

พศ. นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>