

# Depression

## โรคซึมเศร้า

### โรคซึมเศร้าคืออะไร?

บุคลิกลักษณะของผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะรวมถึงอารมณ์ซึมเศร้าต่อเนื่อง ไม่มีความสนใจ หรือแรงบันดาลใจ และมีความคิดด้านลบ ดังนั้น ในชีวิตการทำงาน หรือเรียน ครอบครัว และความสัมพันธ์ส่วนตัวของผู้ป่วยจึงได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก

### โรคซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากอะไร?

- 1) ปัจจัยทางกรรมพันธุ์  
ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีโอกาสเป็นโรคนี้สูง
- 2) ปัจจัยทางชีวภาพ  
นอกเหนือจากการทำงานของสารสื่อประสาท อาการเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น โรคภาวะไทรอยด์ต่ำ โรคแพ้ภูมิตัวเอง และผลกระทบจากการใช้ยาและแอลกอฮอล์ก็ส่งผลให้เกิดโรคซึมเศร้าเช่นกัน
- 3) ปัจจัยทางบุคลิกภาพ  
ผู้ที่วิตกกังวลง่าย ไม่ยืดหยุ่น และผู้ที่ชอบความสมบูรณ์แบบ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าได้
- 4) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และสังคม  
สิ่งกระตุ้นความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล งาน หรือความเครียดเรื่องการเรียน ภาระทางการเงิน และอาการเจ็บป่วยเรื้อรังสามารถก่อให้เกิดโรคซึมเศร้าได้

### จะทราบได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรคซึมเศร้า?

เมื่อเราต้องเผชิญกับความซับซ้อนใจ เช่น การยุติความสัมพันธ์ ตกงาน สมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต เป็นเรื่องปกติที่เราจะรู้สึกเสียใจ ผิดหวัง และหงุดหงิดไม่พอใจ อย่างไรก็ตามหากเราพบว่ามีอาการของโรคดังต่อไปนี้ 5 อาการขึ้นไป เป็นต่อเนื่องมากกว่า 2 สัปดาห์ และอาการนั้นส่งผลต่อการทำงาน และความสัมพันธ์ทางสังคม มีความเป็นไปได้อย่างมากที่กำลังเป็นโรคซึมเศร้า ควรจะขอรับความช่วยเหลือจากผู้ที่มีประสบการณ์

- 1) อารมณ์เศร้าหมอง
- 2) หดความสนใจ หรือความเพลิดเพลินกับกิจกรรมที่เคยปกติรู้สึกสนุกสนาน
- 3) น้ำหนัก หรือความอยากอาหาร ลดลงหรือเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก
- 4) มีปัญหาการนอนหลับ (อาการนอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป)
- 5) กระวนกระวาย หรือมีการตอบสนองที่ช้า
- 6) อ่อนล้า หรือไม่มีพลัง
- 7) รู้สึกไม่มีคุณค่า หรือโทษตนเองอย่างหนัก
- 8) มีปัญหาด้านสมาธิ หรือการตัดสินใจ และ
- 9) คิดซ้ำ ๆ ถึงเรื่องความตาย หรือคิดฆ่าตัวตาย

### ระยะของการเกิดโรคซึมเศร้าเป็นอย่างไร?

ระยะการเกิดโรคมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ละบุคคล ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีอาการดีขึ้นหลังจากได้รับการรักษาด้วยยา 6 เดือน ถึง 1 ปี อย่างไรก็ตามผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยบางส่วนมีโอกาสที่จะกลับมาเป็นโรคนี้อีกครั้ง ดังนั้น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และสมาชิกในครอบครัวควรใส่ใจถึงสัญญาณของโรคที่กำลังกลับมาอีก (กล่าวคือ อาการนอนไม่หลับโดยไม่มีสาเหตุ และอารมณ์เศร้าหมอง) เพื่อที่จะได้รับการรักษาทันเวลาที่

## วิธีการรักษาโรคซึมเศร้ามีอะไรบ้าง?

### 1) การรักษาด้วยยา

การรักษาด้วยยาจะช่วยให้อาการซึมเศร้าลดลงภายในเวลา 3-4 อาทิตย์ และเป็นการรักษาที่ได้ผลดีที่สุดสำหรับโรคซึมเศร้าแบบรุนแรง ยาที่ใช้ได้แก่ a) ยาระงับอาการซึมเศร้า ซึ่งจะช่วยควบคุมระดับของสารสื่อประสาท b) ยาระงับอาการวิตกกังวล ที่บรรเทาอาการวิตกกังวลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้า

### 2) การบำบัดจิต

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาโรคซึมเศร้า วิธีการป้องกันต่าง ๆ รวมถึงการเปลี่ยนวิธีคิดในแง่ลบ และรูปแบบพฤติกรรมของผู้ป่วย ดังนั้น ผู้ป่วยจึงสามารถรับมือกับปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

### 3) การกระตุ้นสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าแบบกระตุ้นซ้ำ

มักจะพิจารณาใช้เมื่อผู้ป่วยตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาไม่ดี คลื่นไฟฟ้าแม่เหล็กจะถูกส่งไปยังสมอง ไม่จำเป็นต้องใช้ยาซึ่งโดยทั่วไปจะต้องทำการรักษา 20-30 ครั้ง

### 4) การรักษาด้วยไฟฟ้า

การรักษาด้วยไฟฟ้าจะถูกพิจารณา และเลือกใช้สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าขั้นรุนแรงที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยา หรือบำบัดจิต และผู้ป่วยที่ป่วยหนักจนชีวิตต้องตกอยู่ในอันตราย ผู้ป่วยจะถูกวางยาสลบ และช็อคด้วยกระแสไฟฟ้า ระยะเวลาในการรักษาขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของผู้ป่วยแต่ละคน

## จะช่วยให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้อย่างไร?

- 1) มอบความเข้าใจและความช่วยเหลือให้แก่ผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า และส่งเสริมให้พวกเขาแชร์ความรู้สึกและปัญหาร่วมกับผู้อื่น
- 2) จัดหาสิ่งแวดล้อมที่สงบสุขและอบอุ่นให้แก่ผู้ป่วย และช่วยเหลือในการสร้างตารางกิจวัตรประจำวันที่มีแบบแผน
- 3) กระตุ้นให้ผู้ป่วยรักษาปฏิสัมพันธ์ทางด้านสังคมที่สมเหตุสมผลกับบุคคลอื่น
- 4) ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงระยะเวลาการป่วยของพวกเขา และส่งเสริมให้พวกเขารับการรักษา และให้จากผู้เชี่ยวชาญที่ดูแลด้านสุขภาพจิต

ให้ความใส่ใจต่อทุกระดับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หากพบพฤติกรรมทำร้ายตนเอง หรือพฤติกรรมที่ผิดจากปกติ ควรขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพโดยเร็วที่สุด

เอกสารฉบับนี้เป็นแปลจากภาษาอังกฤษที่เป็นต้นฉบับ ในกรณีที่มีความคลาดเคลื่อน หรือไม่สอดคล้องกันให้ยึดถือฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก