

โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าคืออะไร?

บุคลิกลักษณะของผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะรวมถึงอารมณ์ซึมเศร้าต่อเนื่อง
ไม่มีความสนใจหรือแรงบันดาลใจ และมีความคิดด้านลบ ดังนั้น ในชีวิตการทำงานหรือเรียน
ครอบครัวและความสัมพันธ์ส่วนตัวของผู้ป่วยจึงได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก

โรคซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากอะไร?

- 1) ปัจจัยทางกรรมพันธุ์
ผลการศึกษาล่าสุดชี้ให้เห็นว่าสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีโอกาสเป็นโรคนี้สูง
- 2) ปัจจัยทางชีวภาพ
นอกจากการทำงานของสารสื่อประสาท
อาการเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น โรคภาวะไทรอยด์ต่ำ
โรคแพ้ภูมิตัวเอง และผลกระทบจากการใช้ยาและแอลกอฮอล์ก็ส่งผลให้เกิดโรคซึมเศร้าเช่นกัน
- 3) ปัจจัยทางบุคลิกภาพ
ผู้ที่วิตกกังวลง่าย ไม่ยืดหยุ่น และผู้ที่ชอบความสมบูรณ์แบบ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าได้
- 4) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและสังคม
สิ่งกระตุ้นความเครียด ปัญหาครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาหนี้สิน
และอาการเจ็บป่วยเรื้อรังก่อให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ด้วย

จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรคซึมเศร้า?

เมื่อเราต้องเผชิญกับความซับซ้อนของใจ เช่น การยุติความสัมพันธ์ ตกลงงาน สมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต
เป็นเรื่องปกติที่เราจะรู้สึกเสียใจ ผิดหวัง และหงุดหงิดไม่พอใจ
อย่างไรก็ตามหากเราพบว่ามีอาการของโรคดังต่อไปนี้ 5 อาการขึ้นไป เป็นต่อเนื่องมากกว่า 2 สัปดาห์
และอาการนั้นส่งผลต่อการทำงานและความสัมพันธ์ทางสังคม
มีความเป็นไปได้อย่างมากว่ากำลังเป็นโรคซึมเศร้า ควรจะขอรับความช่วยเหลือจากผู้ที่มีประสบการณ์

- 1) อารมณ์เศร้าหมอง
- 2) หมดความสนใจ หรือความเพลิดเพลินกับกิจกรรมที่โดยปกติรู้สึกสนุกสนาน
- 3) น้ำหนักหรือความอยากอาหาร 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

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและสมาชิกในครอบครัวควรรีใจถึงสัญญาณของโรคที่กำลังกำเริบอีกครั้ง (กล่าวคือ อาการนอนไม่หลับโดยไม่มีสาเหตุ และอารมณ์เศร้าหมอง) เพื่อที่จะได้รับการรักษาทัน่วงที่

วิธีการรักษาโรคซึมเศร้ามีอะไรบ้าง?

1) การรักษาด้วยยา

การรักษาด้วยยาจะช่วยให้อาการซึมเศร้าลดลงภายในเวลา 3-4 อาทิตย์

และเป็นการรักษาที่ได้ผลดีที่สุดสำหรับโรคซึมเศร้าแบบรุนแรง ยาที่ใช้ได้แก่ a)

ยาระงับอาการซึมเศร้า ซึ่งจะช่วยควบคุมระดับของสารสื่อประสาท และ b)

ยาระงับอาการวิตกกังวล ที่บรรเทาอาการวิตกกังวลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้า

2) การบำบัดจิต

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาโรคซึมเศร้า

วิธีการป้องกันต่าง ๆ รวมถึงการเปลี่ยนวิถีคิดในแง่ลบ และรูปแบบพฤติกรรมของผู้ป่วย ดังนั้น

ผู้ป่วยจึงสามารถรับมือกับปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

3) การรักษาด้วยไฟฟ้า

การรักษาด้วยไฟฟ้าจะถูกพิจารณาและเลือกใช้สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าขั้นรุนแรงที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาหรือบำบัดจิต

ผู้ป่วยจะถูกวางยาสลบและช็อคด้วยกระแสไฟฟ้า

ระยะเวลาในการรักษาขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของผู้ป่วยแต่ละคน

จะช่วยให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้อย่างไร?

- 1) มอบความเข้าใจและความช่วยเหลือให้แก่ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า และส่งเสริมให้พวกเขาแชร์ความรู้สึกและปัญหาพร้อมกับผู้อื่น
- 2) จัดหาสิ่งแวดล้อมที่สงบสุขและอบอุ่นให้แก่ผู้ป่วย และช่วยเหลือในการสร้างตารางกิจวัตรประจำวันที่มีแบบแผน
- 3) กระตุ้นให้ผู้ป่วยรักษาปฏิสัมพันธ์ทางด้านสังคมที่สมเหตุสมผลกับบุคคลอื่น
- 4) ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงระยะอาการป่วยของพวกเขา และส่งเสริมให้พวกเขารับการรักษาและให้ความร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญที่ดูแลด้านสุขภาพจิต

ให้ความใส่ใจต่อทุกระดับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

หากพบพฤติกรรมทำร้ายตนเอง และ/หรือพฤติกรรมที่ผิดจากปกติ

ควรขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพโดยเร็วที่สุด

