โรคซึมเศร้า

- หมายถึง โรคที่เป็นความผิดปกติของสมองที่มีผลกระทบต่อความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และสุขภาพกาย

ลักษณะทางคลินิก
อารมณ์เศร้า เช่นใจคอไม่ดี ไม่มีชีวิตชีวา ไม่แจ่มใสเบิกบาน หรือใจคอเศร้าหมอง
หงุดหงิดโกรธง่าย ในเด็กและวัยรุ่นจะมีอารมณ์หงุดหงิดโกรธง่ายหรือเจ้าอารมณ์แทนที่จะรู้สึกเศร้า
หมดความสนใจหรือความสุข แยกตัว ละเลยทำกิจกรรมที่เคยชอบ
การทำกิจกรรมทางเพศหรืออารมณ์รักใคร่ลดลง
อาการเบื่ออาหาร หรือรับประทานจุหรืออยากทานของหวาน
นอนไม่หลับ
เชื่องช้าลงและกระวนกระวาย เชื่องช้าลงทั้งความคิดและการเคลื่อนไหว พูดน้อยลงและน้ำเสียงเบาลง หรืออาจพลุ่งกระวนกระวาย นั่งไม่ติด
อ่อนเพลียง่ายหรือไม่มีแรง มีอาการอ่อนเพลียตลอดเวลาแม้ไม่ได้ออกแรง ทำงานเล็กน้อยก็อ่อนเพลียมาก
รู้สึกไร้ค่าหรือรู้สึกผิด มองตนเองด้านลบไม่สมเหตุสมผลหรือรู้สึกตนเองไร้ค่า หรือตำหนิตนเองอย่างมากโดยที่ทำความผิดเพียงเล็กน้อย อาจถึงขั้นหลงผิด
ไม่มีสมาธิหรือมีความลังเลใจ ผู้ป่วยจะขาดสมาธิและลืมง่าย ทำให้ประสิทธิภาพทางด้านการเรียนหรือการทำงานลดลง
มีความคิดอยากตายหรือคิดฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยอาจคิดว่าควรตายไปเสียดีกว่าหรือครุ่นคิดถึงการฆ่าตัวตายตลอดเวลา

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

1. **ปัจจัยทางพันธุกรรม** ในครอบครัวที่มีคนเป็นโรคซึมเศร้าจะมีความเสี่ยงสูงกว่าครอบครัวปกติ
2. **ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม** เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสูญเสียคนที่เรารักอาจเป็นกลไกกระตุ้นให้เกิดความซึมเศร้า เช่น การหย่าร้าง การสูญเสียงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจ การล้มป่วย เป็นต้น
3. **ยา** การใช้ยาบางขนานเป็นระยะเวลายาวอาจก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ในบางคน เช่น ยารักษาความดัน ยาแก้โรคข้ออักเสบ ยาสเตียรอยด์ เป็นต้น
4. **ความเจ็บป่วย** คนที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง และ โรคอัลไซเมอร์จะมีความเสี่ยงสูงต่อโรคซึมเศร้า
5. **บุคลิกภาพ** คนที่มีลักษณะไม่เชื่อมั่นในตนเอง ต้องพึ่งพาผู้อื่นจนเกินไป ตำหนิตนเอง มองโลกในแง่ร้าย ไม่อดทนต่อความเครียด
6. **แอลกอฮอล์** นิโคตินและยาเสพติด ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า และความวิตกกังวล
7. **อาหาร** การขาดวิตามินโพเลตและวิตามินบี 12 ก่อให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า

การช่วยเหลือตนเองของผู้ป่วยซึมเศร้า

1. ให้โอกาส ไม่ท้อถอย ยอมแพ้ บอกตนเองว่า ความคิด พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นเพียงแค่อาการของโรคที่ได้รับการรักษาไประยะหนึ่ง ความคิดพฤติกรรมเหล่านั้นจะทุเลาหายไป
2. ปฏิเสธความรับผิดชอบที่เพิ่มหรือซับซ้อนขึ้น
3. ย่อยงานใหญ่ให้เป็นงานเล็ก ทำทีละขั้นตอน
4. เลื่อนการตัดสินใจจนกว่าอาการจะดีขึ้น
5. ทำกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลินใจ
6. ให้กำลังใจไม่กล่าวโทษตนเอง

บทบาทของครอบครัวและเพื่อนของผู้ป่วยโรซึมเศร้า

1. ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาดูแลที่ถูกต้องกับผู้บำบัดโดยเร็ว
2. ให้กำลังใจ ให้ความเข้าใจ ให้ความอดทน ให้ความเอาใจใส่ เป็นผู้ฟังที่ดี ให้ความสนใจในคำพูดท่าทางที่อาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วย
3. เป็นเพื่อนร่วมทำกิจกรรมต่างๆ แต่ไม่รีบบังคับเร็วเกินไป เพราะอาจจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกล้มเหลว
4. ไม่กล่าวโทษว่าแกล้งหรือเกียจคร้าน หรือคาดคั้นให้หายโดยเร็ว

เอกสารอ้างอิง
ตำราจิตเวชศาสตร์ / สมภพ เรืองตระกูล พิมพ์ครั้งที่ 10 กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์,2557