4. พูดคุยกับคนที่เราไว้ใจจะช่วยให้คุณได้ระบายความรู้สึก ไม่ต้องเก็บเอาไว้คนเดียว อาจเป็นพ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อนหรือคุณครู การพูดคุยจะทำให้เราได้แบ่งปันความรู้สึกกัน ได้รู้ว่าไม่ได้มีแต่เราที่ทุกข์อยู่คนเดียว อาจมีวิธีแก้ปัญหาดีๆ ที่เรานึกไม่ถึงแนะนำให้คุณก็ได้ นอกจากนี้คนที่เราควรนึกถึงและมั่นใจได้ว่าเขาจะช่วยเราได้อย่างแน่นอนคือจิตแพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์ ไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยา พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ หรือมีสายด่วนให้บริการปรึกษาทางสุขภาพจิตในแต่ละโรงพยาบาลจิตเวชทุกแห่งใกล้บ้านคุณ หรือของกรมสุขภาพจิต โทร.1323

5. การไปพบจิตแพทย์เพื่อรักษาโรคซึมเศร้าไม่ใช่เรื่องน่าอาย การไปพบจิตแพทย์ไม่ได้แปลว่าเป็น "โรคจิต" หรือ "เป็นบ้า" เดี๋ยวนี้คนดัง เซเลบทั้งหลาย ใครไม่สบายใจก็ไปคุยกับจิตแพทย์ เป็นเรื่องธรรมดามากนะ จิตแพทย์จะพูดคุย แนะนำการปฏิบัติตัวให้คุณและพ่อแม่ฟัง แล้วนัดมาดูอาการ วัยรุ่นซึมเศร้าจำนวนมากสามารถหายเองได้ เพียงแค่ดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม อาจนัดทำจิตบำบัด เพื่อทำให้คุณเข้าใจตัวคุณเองและหาวิธีจัดการอารมณ์ความรู้สึกในใจได้อย่างดียิ่งขึ้น คุณอาจกินยาต้านเศร้า ยาจะช่วยปรับสารเคมีในสมองของคุณให้กลับสู่สมดุล ควรกินยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่งและไม่ควรหยุดกินยาเองแม้จะอาการดีขึ้นแล้ว

ซึมเศร้าสามารถป้องกันได้ ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เรียน เล่นให้เป็นเวลา เข้าหาพ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่เคารพไว้ใจ คบเพื่อนดีช่วยเป็นคู่คิด ไม่ยุ่งเกี่ยวยาเสพติด หากิจกรรมสร้างสรรค์ที่ทำให้คลายเครียด ผ่อนคลาย ถ้ารู้สึกจิตตกต้านทานไม่ไหว ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต

หากเห็นเพื่อนเศร้า ช่วยเพื่อนให้ก้าวข้ามความเศร้าไปด้วยกัน เป็นกำลังใจให้ทุกคนสู้ต่อไปนะ

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ศูนย์วิจัยและฝึกอบรม
โทร. 045 352500, 045 353535

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

มนุษย์ทั่วไปอาจมีอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ได้ตามธรรมชาติ โดยเฉพาะวัยรุ่นอย่างคุณที่มีฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงเยอะมาก แต่ "เศร้าตามธรรมชาติ" กับ "โรคซึมเศร้า" นั้นต่างกันที่ว่าโรคซึมเศร้าจะทำให้เกิดอารมณ์เศร้าต่อเนื่องยาวนาน (เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนๆ) และรุนแรงจนเสียหน้าที่ (functions) ในการดำเนินชีวิต เช่น ไปเรียนหนังสือไม่ได้ อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำอะไรก็ไม่สนุก แม้เพื่อนสนิทจะชวนทำอะไรที่เคยสนุกด้วยกันมาก่อน

อาการของโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น ที่สำคัญมี 10 อาการหลักคือ

1. มีความรู้สึกด้อยค่าในตัวเอง
2. นอนไม่หลับหรือหลับยากหรือหลับมากเกินปกติ
3. อาจมีท้องผูก น้ำหนักอาจมากขึ้นหรือลดลงได้
4. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ค่อยได้ มองโลกในแง่ร้าย โกรธหงุดหงิดง่าย รู้สึกผิดและวิตกกังวล
5. ไม่รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน ยินดีต่อสิ่งใด ไม่สนใจต่อสิ่งใดที่เคยชอบ ไม่อยากทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกใดที่เคยทำแล้วสนุกมีความสุข เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี หรือการเข้าร่วมชมรมกิจกรรมต่างๆในโรงเรียน มหาวิทยาลัย แยกตัวเองออกจากสังคม
6. ความอดทนต่อความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจลดลง รู้สึกปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามร่างกายมากขึ้นโดยหาสาเหตุทางกายไม่ได้
7. ความต้องการ แรงขับ หรืออารมณ์ทางเพศลดลงหรือไม่มีเลย
8. ไม่มีสมาธิในการเรียน การทำงาน ความจำไม่ดี
9. ขาดแรงจูงใจในการกระทำภารกิจสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วง
10. เหนื่อย เพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีพลังทำสิ่งใด

สาเหตุที่เกิดโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเกิดได้จากหลายสาเหตุ คุณอาจเผชิญกับปัญหาชีวิตที่รุนแรงหรือต่อเนื่องยาวนาน หรือระดับสารเคมีในสมองของคุณเกิดเสียสมดุล พันธุกรรม การมีพ่อหรือแม่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า การพัฒนาทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง และการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนตามธรรมชาติ อาจก่อให้เกิดการหลั่งสารเคมีที่ผิดปกติในสมอง ซึ่งนำมาสู่อารมณ์ซึมเศร้า มีปัญหาสุขภาพ พักผ่อนไม่เพียงพอ การใช้สารเสพติด ทั้งหมดนี้ทำให้เกิดอาการของโรคซึมเศร้า

การที่เราป่วยเป็น "โรค" ไม่ได้แปลว่าเรา "อ่อนแอ" เพราะใครๆ ก็ป่วยได้

เราจึงไม่ควรโทษหรือตำหนิตัวเองที่เราซึมเศร้าเพราะจะยิ่งทำให้เรารู้สึกแย่ลงและหมดกำลังใจในการรักษา เป็นซึมเศร้าไม่ใช่ความผิดของเรา เราไม่ได้ทำให้ตัวเองเป็น ไม่ใช่การเรียกร้องให้ใครมาสนใจ ไม่ใช่ความขี้เกียจอยากเรียนหนังสือ

เราสามารถรวบรวมกำลังลุกขึ้นมาสู้กับอาการซึมเศร้าได้

เพราะโรคซึมเศร้ารักษาได้อย่างแน่นอน

[มาดูแลตัวเองกัน]

1. กินให้พอ นอนให้พอ เพราะคนซึมเศร้ามักกินไม่ได้นอนไม่หลับ ทำให้สภาพร่างกายอ่อนเพลีย และอารมณ์จะแย่ตาม แต่ระวังอย่ากินหรือนอนมากไป เพราะจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มจากการไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย และไม่กินน้อย หรือนอนน้อยเกินไป อาจทำให้น้ำหนักลด ดูร่างกายโทรม พอน้ำหนักตัวเพิ่มหรือดูทรุดโทรม ก็อาจจะทำให้อารมณ์แย่ลงได้เช่นเดียวกัน ควรกินให้พอดีๆ 3 มื้อ กินโปรตีน ถั่ว ปลา ผัก ผลไม้ นอนวันละ 7-8 ชั่วโมง

2. อารมณ์เศร้าจะทำให้อยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากออกไปไหน แต่ควรฝืนทำกิจกรรมที่ควรทำหรือจำเป็นต้องทำต่อไปแม้จะไม่อยากทำ เช่น การลุกขึ้นมาจากที่นอน อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว ไปเรียนหนังสือ ทำงานบ้าน ทำงานส่งคุณครู

3. ถ้าสามารถเพิ่มกิจกรรมให้ active มากยิ่งขึ้นกว่าปกติได้ยิ่งดี เช่น ออกกำลังกายแบบแอโรบิก วิ่ง ในสวนสาธารณะ จัดห้อง เก็บกวาดทำความสะอาดบ้าน กลับไปทำงานอดิเรกที่ตัวเองชอบ การทำตัวให้กระฉับกระเฉงเป็นวิธีสู้อารมณ์เศร้าที่ดีมากและทำให้หายเศร้าได้เร็ว