

## 1. ภาวะซึมเศร้า : อะไรที่ควรรู้

หากท่านหรือคนใกล้ตัวมีภาวะซึมเศร้า โปรดอ่านสิ่งต่อไปนี้

### ภาวะซึมเศร้า คืออะไร

- ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ แต่เป็นอาการของโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นภัยเงียบด้านสุขภาพ!
- ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่เพียงแค่อารมณ์เบื่อเซ็ง ท้อแท้ หดหู่ เศร้า เหงาโดยทั่วไป แต่เป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน
- อาการที่สำคัญของภาวะซึมเศร้าคือ มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังอย่างรุนแรง เกิดขึ้นเกือบตลอดทั้งวันติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ร่วมกับเบื่อหน่าย หมดความสนใจในกรงานหรือกิจกรรมที่เคยชอบทำ หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง จะคงอยู่นานเป็นเดือน เรื้อรังเป็นปี และกลับเป็นซ้ำได้บ่อย
- หากอาการซึมเศร้ารุนแรง อาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า

### โรคซึมเศร้า คืออะไร

- โรคซึมเศร้า เป็นโรคความผิดปกติทางอารมณ์ มีอาการหลักคือ คือ 1) อารมณ์เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอยทั้งที่ตัวเองรู้สึกหรือคนอื่นก็สังเกตเห็น 2) เบื่อ ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม ร่วมกับมีอาการเหล่านี้รวมกันอย่างน้อย 5 อาการ ได้แก่ 1) เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป 2) หลับยาก หลับๆตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป 3) คิดซ้ำพุดซ้ำ ทำอะไรช้าลง หรือหงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้ 4) รู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยใจ ไม่มีแรง 5) รู้สึกตนเองไร้ค่า 6) สมาธิความคิดอ่านช้าลง 7) คิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง อาการเหล่านี้เป็นอยู่เกือบทั้งวัน เป็นติดต่อกันจนถึง 2 สัปดาห์ และทำกิจวัตรประจำวัน เข้าร่วมกิจกรรมด้านสังคม ทำหน้าที่การทำงานไม่ได้เหมือนเดิม หรือมีความทุกข์ทรมานใจอย่างเห็นได้ชัด
- มีคนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน แต่ได้รับการตรวจรักษาเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น
- โรคซึมเศร้ารักษาหายได้...รักษาด้วยยาต้านเศร้าอย่างน้อย 6-9 เดือน หรือรักษาด้วยจิตบำบัด

### หากท่านมีภาวะซึมเศร้า... สามารถป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้..โดย...

- คุยกับคนที่ไว้ใจ เกี่ยวกับอารมณ์เศร้า และเรื่องที่ทำให้เศร้า หลายคนรู้สึกดีขึ้นหลังจากการพูดคุย
- ทำกิจกรรมที่เคยทำแล้วมีความสุข
- ไปมหาหาสูบบุหรี่พูดคุยกับเพื่อน และครอบครัวบ่อยๆ และสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แม้เป็นการเดินระยะสั้นก็ได้ จนเหงื่อซึมไหล นาน 30 นาที
- รับประทานอาหาร และนอนให้เป็นเวลาทุกวัน
- ทำใจกับอาการซึมเศร้าว่า เป็นเรื่อง que ทุกคนเป็นได้ ความคาดหวังในสิ่งต่างๆ อาจจะไม่เป็นไปตามที่เคยเป็น
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามใช้ยาเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น
- ไปพบแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือบุคลากรสาธารณสุข ท่านจะได้รับการดูแลช่วยเหลือที่ทันท่วงที และเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการรักษา
- หากท่านคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขโดยด่วน
- ให้ระลึกอยู่เสมอว่า การได้รับดูแลรักษาที่ถูกต้อง จะทำให้ท่านอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว และหายขาด

### โปรดจำไว้ว่า...

ภาวะซึมเศร้ารักษาหายได้ หากท่านหรือคนใกล้ตัวรู้สึกซึมเศร้า อย่าลังเล...ไปหาความช่วยเหลือทันที