

2. อยู่อย่างไรกับคนใกล้ตัวที่มีภาวะซึมเศร้า

อยู่กับคนใกล้ตัวที่มีภาวะซึมเศร้า ด้วยการเข้าใจเขา ดูแลพวกเขา และตัวเองไปพร้อมกัน

ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้า...

- ภาวะซึมเศร้า เป็นความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ เซ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม
- ถ้าไม่รีบรักษา... ซึมเศร้า...จะเป็นมากขึ้น รุนแรงขึ้น ถ้าซึมเศร้าอยู่เกือบทั้งวันเป็นติดต่อกันจนถึง 2 สัปดาห์ จะมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า
- ภาวะซึมเศร้าจะเป็นนานเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค...แต่รักษาหายได้..
- การรักษาต้องใช้เวลาพอสมควร อย่างน้อย 6-9 เดือน สิ่งจำเป็นที่สุดคือ การดูแลด้วยความตั้งใจและอดทน จากเพื่อน ครอบครัว และคนใกล้ชิด ... จะช่วยให้ภาวะซึมเศร้าหายเร็วขึ้น
- ความเครียดทำให้ภาวะซึมเศร้าเป็นมากขึ้น

คุณสามารถช่วยผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ โดย...

- เข้าหาและบอกว่า ยินดีช่วยเหลือ พร้อมรับฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจ
- ทำความเข้าใจและหาความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าให้มากขึ้น
- พาไปพบจิตแพทย์ และไปเป็นเพื่อนเสมอเมื่อถึงวันตรวจตามนัด
- ภาวะซึมเศร้าจะดีขึ้นใน 2-3 สัปดาห์ แต่ต้องดูแลให้ได้รับยาครบตามที่แพทย์สั่งด้วยความอดทนใจเย็น
- ดูแลให้ได้กิน และนอนให้เป็นเวลาทุกวัน
- ชวนให้ออกกำลังกาย และร่วมกิจกรรมในชุมชนด้วยกัน
- ชี้แนะ บอกถึงการมองสิ่งรอบข้างอย่างมีความสุข และไม่นึกถึงที่บั่นทอนจิตใจ สิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่ดี เช่น ความรู้สึกแยกกับตนเอง หรือรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว หรือรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระกับครอบครัว
- หากผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าบอกไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง อย่าปล่อยให้คนเดียว ให้ดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมง เก็บสิ่งที่มีอันตรายไม่ให้มีในบ้าน เช่น เชือก ของมีคม อาวุธปืน ยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง หรือยาอันตรายต่างๆ
- อย่าลืมน...ดูแลตนเอง...ด้วยการหาวิธีคลายเครียด และกิจกรรมที่ทำให้สนุกเพลิดเพลิน

โปรดจำไว้ว่า...

ท่านสามารถช่วยคนที่มีภาวะซึมเศร้า ไม่ให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้ ... และเมื่อป่วยก็รักษาหายได้