

หนังสือ	“โรคซึมเศร้า...รักษาหายได้”
ISBN	978-974-296-522-8
โดย	นายแพทย์ธรณินทร์ กองสุข โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
พิมพ์ครั้งที่ 10	จำนวน 10,000 เล่ม
กำหนดแนวคิดการออกแบบรูปเล่ม	จินตนา ลีจิ่งเพิ่มพูน ศูนย์วิจัยและสารสนเทศโรคซึมเศร้า
พิมพ์ที่	หจก.ศิริธรรมออฟเซ็ท 429 หมู่ 12 ถ.อุบล-ตระการ ต.ไร่น้อย อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000 โทรศัพท์ 045-317491-5

คำนำ

โรคซึมเศร้าฟังดูไม่คุ้นหู แต่ถ้าพูดถึงเรื่องซึมเศร้า เรามักจะนึกกันว่า เป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากความผิดหวัง หรือการสูญเสียมากกว่าที่จะเป็นโรค ถ้าหากเป็นอยู่นาน ไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น หรือเป็นรุนแรง จนมีอาการนอนหลับๆ ตื่นๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หมดความสนใจต่อโลกภายนอก ไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ก็อาจจะเข้าข่ายของโรคซึมเศร้าแล้ว

โรคซึมเศร้า จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาให้หายหรือทุเลา เพราะโรคซึมเศร้าจะทำให้การทำงานหรือการประกอบกิจวัตรประจำวันแยลง ซึ่งสามารถรักษาให้อาการหายทุเลากลับสู่ภาวะปกติได้ ถ้าหากได้รับการรักษาอย่างถูกต้องต่อเนื่อง

เอกสาร “โรคซึมเศร้า...รักษาได้” จึงเป็นสิ่งที่ จะช่วยให้ท่านเข้าใจในโรคซึมเศร้าและสามารถจัดการกับโรคนี้ได้เหมาะสม ผู้ที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้า เขาก็จะกลับมาเป็นผู้ที่จิตใจแจ่มใส พร้อมจะดำรงชีวิตให้ปกติสุขดังเดิม

ดรณินทร์ กองสุข



โรคซึมเศร้า

สารบัญ

คำนำ **1**

ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าและการปฏิบัติ
สำหรับผู้ป่วยและญาติ **3**

คนไทยเป็นโรคซึมเศร้ากันมากเท่าไร **7**

ข้อแนะนำ การจัดการกับอาการ
ของโรคซึมเศร้า **11**



ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าและการปฏิบัติ

สำหรับผู้ป่วยและญาติ

สิ่งที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ท่านควรทราบ จะช่วยให้ท่านเข้าใจโรคซึมเศร้าได้ดียิ่งขึ้น และสามารถจัดการกับอาการซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อะไรคือ อาการซึมเศร้า

หลายคนมีความรู้สึกเศร้าหรือทุกข์ใจเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ผิดหวัง เช่น เสียเพื่อน ตกงาน สูญเสียคนที่รัก ซึ่งความรู้สึกเศร้าเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ความรู้สึกเศร้าหมองนี้มักจะหายไปอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะเมื่อเราได้รับสิ่งอื่นที่ดีๆ เข้ามาในชีวิตเรา แต่มีบางคนที่อารมณ์หรือความรู้สึกเศร้านี้ยังคงเป็นอยู่นานแม้จะไม่มีเหตุผลให้ต้องเศร้านานขนาดนั้น เพื่อนๆ หรือคนในครอบครัวพยายามช่วยเหลือ หรือแม้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นแต่ก็ไม่สามารถช่วยให้เขาหลุดพ้นจากความเศร้ามาเบิกบานสนุกสนานเหมือนเดิมได้ คนเหล่านี้ในระยะแรกอาจจะรู้สึกเศร้า เหนงหงอย เซ็ง และรู้สึกชีวิตที่ผ่านไปแต่ละวันมีแต่ความน่าเบื่อไม่มีความสุข หากอาการแยลงก็อาจสูญเสียแรงจูงใจหรือไม่มีความตั้งใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากพูดคุยกับใคร บางครั้งอาจถึงกับไม่อยากลุกขึ้นมาล้างหน้าแปรงฟัน แต่งตัวในตอนเช้า ความรู้สึกและอาการทั้งหมดที่กล่าวมาเรียกว่า “อาการซึมเศร้า” ซึ่งจะมีข้อสังเกตที่แยกจากความรู้สึกเศร้าธรรมดาคือ

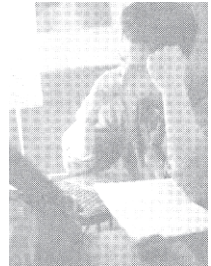
ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าและการปฏิบัติ

สำหรับผู้ป่วยและญาติ

จะรุนแรงกว่า เป็นอยู่นานกว่าและทำให้สูญเสียหน้าที่การงานและชีวิตประจำวันมากกว่า ถ้าหากอาการซึมเศร้าเป็นต่อเนื่องและมีอาการอื่นร่วมด้วย จะเข้าเกณฑ์การวินิจฉัยเป็น “โรคซึมเศร้า”

ลักษณะโรคซึมเศร้า มีอะไรบ้าง

1. **มีอาการเศร้า** ซึ่งอารมณ์เศร้าจะมีอยู่เกือบตลอดทั้งวันและเป็นทุกวันบางวันอาจเป็นมากบางวันอาจเป็นน้อย
2. **ความสนใจหรือความเพลิดเพลินในกิจกรรมต่างๆ** ที่เคยทำ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
3. **เบื่ออาหารจนน้ำหนักลดลง**หรือบางรายอาจมีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น กินมากจนน้ำหนักเพิ่ม (เช่น 2-3 กก. ต่อเดือน)
4. **นอนไม่หลับ หรือหลับมากแทบทุกวัน** ส่วนใหญ่จะนอนไม่หลับกระสับกระส่าย หลับตึกแต่จะตื่นเช้า 1-2 ชั่วโมงก่อนเวลาปกติที่เคยตื่นและไม่สดชื่น
5. **ทำอะไรช้า** พูดช้า เดินเหิน เคลื่อนไหวช้าลง แต่มีบางรายก็มีหงุดหงิด กระสับกระส่าย ทำอะไรเหมือนรีบเร่ง
6. **อ่อนเพลียหรือไร้เรี่ยวแรงทั้งวันและแทบทุกวัน**
7. **รู้สึกตนเองไร้ค่าหรือรู้สึกผิดมากเกินควร** (หลายรายที่มองตน มองโลก มองอนาคตในด้านลบไปหมด เช่น ตนไม่เหลือ



ไม่สวย ไม่เก่ง ไม่ดี โลก ลังคมก็แย่เสื่อมโทรม ทุกอย่างแก้ไขไม่ได้แล้ว
อนาคตต้องยิ่งทุกข์ยากลำบากมีดมน)

8. สมาธิหรือความคิดอ่านซ้าลดลง

9. คิดอยากตายไม่ยอมมีชีวิตอยู่ คิดถึงเรื่องการตายอยู่
เรื่อยๆ หรือบางรายพยายามฆ่าตัวตายหรือมีแผนฆ่าตัวตาย ในบางราย
ที่อาการรุนแรงมากจะมีอาการประสาทหลอน เป็นหูแว่ว ได้ยินเสียง
คนพูดตำหนิติเตียน หรือหลงผิดว่าทุกคนรอบข้างมองตนเองไม่ดี
แกล้งทำให้ตนล้มเหลว

ถ้ามีอาการดังข้างต้น อย่างน้อย 5 อาการ อยู่ยาวนานตั้งแต่
2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีอารมณ์เศร้า (1) หรือเบื่อหน่ายไม่มีความสุข
(2) ก็จะเรียกได้ว่า ป่วยเป็น “โรคซึมเศร้า” แล้ว และต้องได้รับ
การรักษาอย่างถูกต้อง

โรคซึมเศร้าและอาการซึมเศร้า เกิดจากอะไร

ในปัจจุบันอยู่ในระหว่างการศึกษาวิฉัย ยังไม่มีใครรู้อย่างแน่ชัด
ว่า โรคซึมเศร้าเกิดจากอะไรแน่ แต่พบว่า **ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง** บริเวณส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมและการแสดงออกของอารมณ์ คือ สารสื่อประสาทดังกล่าวจะเสียความสมดุลทำให้การทำงานผิดปกติไป ยาต้านเศร้าส่วนใหญ่จะออกฤทธิ์ต่อสารสื่อประสาทเหล่านี้ มีผลทำให้ระดับของสารสื่อประสาทในสมองเกิดสมดุลสามารถลดอาการซึมเศร้าได้ดี

พันธุกรรมก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการเกิดโรคซึมเศร้าเพราะพบว่าในครอบครัวที่เป็นโรคซึมเศร้าคนอื่นๆ ในครอบครัวมีโอกาสป่วยได้มากกว่าคนทั่วไป 2.8 เท่า แต่อย่างไรก็ตามการถ่ายทอดทาง

พันธุกรรมมีประมาณ 31-42% ดังนั้น ถึงแม้มีพ่อแม่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ลูกก็ไม่ได้เป็นกันทุกคนยังมีสาเหตุและปัจจัยอื่นที่ทำให้เกิด

เหตุการณ์ที่ก่อความเครียดในชีวิต จะเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดอาการซึมเศร้า ทั้งในการเริ่มต้นเกิดโรคและการกลับเป็นซ้ำหลังหายดีแล้ว เหตุการณ์ที่ก่อความเครียดเหล่านั้นได้แก่ มีปัญหาการเงิน ตกงาน ออกจากงาน คลอดบุตร หย่าร้าง ต้องอยู่คนเดียว การสูญเสียของรักหรือคนที่รัก ขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่น เมื่อประสบเหตุการณ์เหล่านี้แล้วคนที่มีแนวโน้มจะป่วยอยู่แล้วก็อาจเกิดอาการซึมเศร้าได้ทันทีแต่ก็มีบางรายอาการซึมเศร้าจะเกิดซ้ำหลังจากนั้นสองสามเดือน

ลักษณะบุคลิกภาพส่วนตัวบางอย่างก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า เช่น เป็นคนมองโลกในแง่ร้ายอยู่เสมอ สนใจแต่ในด้านไม่ดีหรือด้านลบของสิ่งต่างๆ มากกว่าด้านบวก เมื่อประสบปัญหา ก็ใช้วิธีหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา เก็บกอดอารมณ์ไม่แสดงออก แม้ในสถานการณ์ที่ควร บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบนี้มีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการซึมเศร้าหรือเป็นโรคซึมเศร้า

สาเหตุอื่นนอกจากที่กล่าวมาแล้วได้แก่การเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายและยาต่างๆ มีโรคทางกายหลายโรคและยาบางอย่างที่ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า เช่น โรคไขหวัดใหญ่ ตับอักเสบ โรคไทรอยด์ โรคเลือดจาง โรคเบาหวาน ยาคุมกำเนิดบางชนิด การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ ยาโรคหัวใจและยาลดความดันโลหิตบางประเภท เป็นต้น

ถึงแม้ว่า ในขณะนี้ยังไม่สรุปชัดเจนว่า โรคซึมเศร้าเกิดจากสาเหตุใด แต่ก็พอบอกได้ว่า โรคซึมเศร้าเป็นโรคของสารในสมอง ผิดปกติและพันธุกรรมโดยมีผลกระทบจากบุคลิกภาพและความเครียดในชีวิตจึงทำให้เกิดอาการป่วยขึ้น

คนไทยเป็นโรคซึมเศร้ากัน มากเท่าไร

จากการสำรวจพบคนไทยร้อยละ 3 ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ประมาณการว่าคนไทยอายุระหว่าง 15-59 ปี ไม่น้อยกว่า 800,000 คน ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ และอีกประมาณ 300,000 คน เป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรัง

โรคซึมเศร้า รักษาอย่างไร

เนื่องจากอาการซึมเศร้าเกิดได้จากทั้งมีปัญหาด้านจิตสังคม และเกี่ยวข้องกับ การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง ดังนั้น การรักษาโรคซึมเศร้าที่ดีที่สุดคือการรักษาทางการแพทย์ร่วมกับการรักษาทางจิตใจ

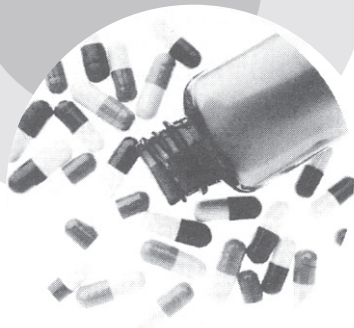
การรักษาทางการแพทย์ ประกอบด้วย การให้ยาต้านเศร้า การรักษาด้วยไฟฟ้า (ในรายที่มีอาการรุนแรง) การให้ยาด้านโรคจิต (กรณีมีประสาทหลอน หลงผิดร่วมด้วย) ส่วนการรักษาทางจิตใจ ได้แก่ จิตบำบัด การให้การปรึกษาแก้ไขปัญหาลังคมจิตใจ และการเรียนรู้ทักษะจัดการความเครียด

สำหรับอาการซึมเศร้าระดับน้อย การออกกำลังกาย 30-45 นาที (เป็นแบบแอโรบิกก็ยิ่งดี) อย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ จะช่วยให้ดีขึ้นได้จากการวิจัยพบว่าได้ผลดีพอๆ กับการใช้ยา ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานานพอ

ยาต้านเศร้า

ยาต้านเศร้าโดยทั่วไปมีฤทธิ์ระงับอาการซึมเศร้า แต่ก็สามารถช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคได้ด้วย โดยการที่ยาจะไปช่วยปรับความสมดุลของสารสื่อประสาทในสมองซึ่งต้องใช้เวลาพอสมควรกว่าที่จะทำให้อารมณ์เศร้าหายไป กลับมาเป็นปกติ หลังรับประทานยาไป 2-3 วันแรก จะทำให้หลับได้ดีขึ้นและจิตใจสงบลง ลดความหงุดหงิด กระวนกระวายใจ บางคนอาจยังรู้สึกเพลียอ่อนแรง หลังจากนั้น 1-2 สัปดาห์ อาการก็จะดีขึ้นจิตใจสดชื่น แจ่มใสขึ้น บางคนอาจต้องใช้เวลาราว 8 สัปดาห์กว่ายาจะออกฤทธิ์เต็มที่ ดังนั้นในการรักษาอาการซึมเศร้าไม่ควรคาดหวังเห็นผลในทันที หลังจากอาการซึมเศร้าหายดีแล้วก็ยังต้องรับประทานต่อไปอีกกระยะหนึ่งเพื่อป้องกันการกลับซ้ำของโรค โดยทั่วไปจะต้องรับประทานยาต่อไปอีกเป็นเวลาประมาณ 6 เดือนถึง 1 ปี แล้วแพทย์จึงจะลดยาลงเรื่อยๆ จนในที่สุดหยุดยาได้

เมื่อรู้สึกว่ายากว่าอาการซึมเศร้าดีขึ้นแล้วไม่ควรหยุดยาเอง เพราะจะทำให้อาการกำเริบหรือกลับเป็นซ้ำ การหยุดยาทันทีจะทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ดังนั้นจึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด



จิตบำบัด

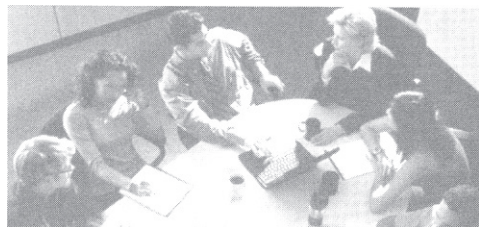
จิตบำบัดเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีในการลดอาการซึมเศร้า วิธีหนึ่ง จิตบำบัดมีหลายรูปแบบ แล้วแต่ความเหมาะสมกับลักษณะของผู้ป่วย

จิตบำบัดแบบมุ่งเน้นการปรับความคิดความเข้าใจ

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีความรู้สึกท้อแท้ชีวิตลุ่มหลงสิ้นหวัง เมื่อมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นก็จะโทษตำหนิตนเอง แต่เมื่อมีสิ่งดีเกิดขึ้นกลับบอกกับตนเองเพียงแต่โชคดีเท่านั้น หรือมากกว่านั้นก็เชื่อเลยว่าสิ่งต่างๆ ไม่มีทางดีขึ้นอีกแล้ว จิตบำบัดแบบมุ่งเน้นการปรับความคิดความเข้าใจนี้ จะช่วยผู้ป่วยได้เห็นการคิดทางลบของตนเองและจะสอนวิธีคิดในทางที่เป็นบวกและเกิดประโยชน์มากขึ้น อีกทั้งจะทำให้ได้เรียนรู้ว่าสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เรียนรู้ที่จะพ้นจากความลุ่มหลงและได้คิด และเชื่อมั่นในสิ่งดีๆ ในชีวิต

จิตบำบัดแบบพฤติกรรมบำบัด

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักจะมีปัญหาในการสร้างแรงจูงใจเพื่อกระตุ้นตนเอง พบบ่อยว่าจะนั่งเฉยๆ ไม่ทำอะไรได้เป็นชั่วโมง คิดหมกมุ่นเกี่ยวกับปัญหาของตนจนพลาดโอกาสที่ดีๆ จิตบำบัดแบบพฤติกรรมบำบัดจะช่วยค้นหาและปรับพฤติกรรมที่อาจจะเป็นสาเหตุให้อาการซึมเศร้าหายช้าหรือคงอยู่นาน พฤติกรรมที่ปรับเปลี่ยนได้แก่ การวางแผนปฏิบัติกิจกรรม การแก้ไขปัญหา การวางแผนเป้าหมาย และการฝึกทักษะทางสังคม เป็นต้น



จิตบำบัดแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จิตบำบัดแบบนี้มีเป้าหมายที่ช่วยผู้ป่วยแก้ไขปัญหความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เป็นสาเหตุให้อาการซึมเศร้าคงอยู่นานไม่หาย เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในกลุ่มมรส ปัญหากับเพื่อนในที่ทำงาน หรือช่วยให้เกิดการปรับตัวที่ดีขณะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเป็นพ่อแม่ หย่าร้าง หรือสูญเสียคนรัก

การให้การปรึกษา

เป็นกระบวนการช่วยเหลือทางจิตใจ มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้เข้าใจปัญหาที่แท้จริงของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้ป่วยได้หาแนวทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้นอย่างเหมาะสม ขณะให้การปรึกษาผู้ป่วยก็จะเรียนรู้เข้าใจตนเองมากขึ้น การให้การปรึกษาจะไม่ได้ลดอาการซึมเศร้าโดยตรง แต่จะช่วยทำให้ปัญหาที่ก่อความทุกข์ใจแก่ผู้ป่วยได้รับการแก้ไข เป็นการลดอาการซึมเศร้าทางอ้อม



ข้อแนะนำ การจัดการกับอาการของโรคซึมเศร้า

แนวทางที่กล่าวถึงต่อไปนี้จะช่วยให้คุณจัดการกับอาการที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

อาการเบื่อเซ็ง ทำอะไรไม่เพลิดเพลิน คิดเข้าทำเข้า

1. ตั้งเป้าหมายสำหรับกิจกรรมแต่ละวัน กำหนดกิจกรรมที่จะทำทั้งวันโดยจัดรายการกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละช่วงเวลา แล้วพยายามปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดตามที่กำหนดไว้เท่าที่จะทำได้
2. กิจกรรมอะไรที่เคยทำแล้วเพลิดเพลิน พยายามเพิ่มเวลาสำหรับกิจกรรมเหล่านั้น
3. หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบการกระทำหรือความรู้สึกในปัจจุบัน ขณะที่ท่านมีอาการซึมเศร้ากับเมื่อก่อนที่ยังปกติดี ไม่มีอาการ
4. ให้รางวัลกับความพยายาม และความสำเร็จก้าวเล็กๆ ที่ทำได้ตามเป้าหมาย การหายจากอาการซึมเศร้าต้องค่อยเป็นค่อยไปเหมือนการหัดเดินใหม่หลังประสบอุบัติเหตุขาหัก
5. ถ้ารู้สึกว่ากิจกรรมเหล่านั้นยากเกินไป ไม่ต้องฝืนหวังให้แตกกิจกรรมใหญ่เป็นกิจกรรมย่อยๆ แล้วค่อยเริ่มใหม่อย่างช้าๆ ทีละกิจกรรม

เบื่้อาหาร

ควรรับประทานอาหารทีละน้อย ให้อิ่มขึ้น โดยเฉพาะอาหารที่ชอบ รับประทานผลไม้หรือน้ำผลไม้ให้มากขึ้น ไม่ควรเร่งรีบในการรับประทานอาหาร ควรมีเวลากับการรับประทานอาหารอย่างสบาย

ปัญหาในการนอน

1. พยายามตื่นนอนตอนเช้าเวลาเดิมทุกวัน
2. หลีกเลี่ยงการงีบหลับกลางวัน
3. ลดคาเฟอีนให้เหลือน้อยที่สุดและไม่ควรดื่มหลังเที่ยงวันหรืองดไปเลยได้ยิ่งดี
4. ตื่นนอนตอนเช้าให้ลุกขึ้นจากที่นอนไปทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย ไม่ควรนอนต่อขณะที่ตื่นแล้ว
5. ออกกำลังกาย 30-45 นาที อย่างน้อยสามครั้งต่อสัปดาห์ (ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็ว วิ่ง หรือเต้นแอโรบิกได้ยิ่งดี)



ความคิดทางลบ

ความคิดด้านลบจะดึงความสนใจของท่านที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าไปในสิ่งที่ทำให้ไม่ชอบตัวเอง ไม่ชอบสภาพชีวิตปัจจุบันของตนเอง ทำให้มองปัญหาแย่กว่าความเป็นจริง และประเมินความสามารถตนเองต่ำ กลวิธีต่อไปนี้อาจช่วยให้ท่านปรับการคิดใหม่ที่สมดุลงกว่าเดิม

1. นึกอย่างรอบคอบหาส่วนดีที่สุดของท่าน อย่างน้อย 3 อย่าง ถ้าคิดไม่ออกหรือหาไม่ได้ ลองให้เพื่อนสนิทหรือญาติใกล้เคียงช่วยหา แล้วเขียนบันทึกไว้และนำติดตัวตลอดเวลา หยิบขึ้นมาอ่านทุกครั้งที่ท่านมีความคิดทางลบกับตัวเอง

2. มีสมุดบันทึกประจำวันเล็กๆ สำหรับบันทึกสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่ทำให้ท่านสุขใจ และพุดคุยสิ่งเหล่านี้กับเพื่อนหรือญาติสนิท

3. นึกย้อนอดีต เหตุการณ์ที่มีความประทับใจ สุขใจ และวางแผนจัดให้มีโอกาสหรือเหตุการณ์ดีๆ เช่นนั้นอีกในอนาคต

4. หลีกเลี่ยงการพุดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกที่ไม่ดีหรือความคิดทางลบ เพราะไม่ก่อประโยชน์ การพุดคุยเพื่อแก้ปัญหาที่มีอยู่จะมีประโยชน์มากกว่า

5. สำหรับเหตุการณ์หรือความคิดไม่ดีที่เกิดขึ้น ควรพยายามหาคำอธิบายอื่นๆ นอกเหนือจากการโทษตนเองหรือมองว่าเป็นความผิดของตนเอง โดยคิดหาข้อสรุปใหม่ คิดถึงความเป็นไปได้อื่นๆ ที่สามารถอธิบายเหตุการณ์หรือความคิดเหล่านั้น

6. อย่าย่อเยื้องกินใจ จัดกิจกรรมให้ยุ่งๆ เข้าไว้ หลีกเลี่ยงการนั่งๆ นอนๆ โดยไม่ทำอะไร

คิดไม่ตก กังวลกับปัญหา

ควรทำความเข้าใจความกังวลที่มีให้เกิดเป้าหมายที่มีประโยชน์ อย่าปล่อยให้ตนเองกังวลไปเรื่อยโดยไม่มีจุดหมาย จงหยิบยกเอาปัญหาที่คิดว่าสำคัญที่สุดมา 1-2 ปัญหา เพื่อเอามาตัดสลิใจ แก้ไขอย่างจริงจัง ท่านอาจนำมาพูดคุยปรึกษากับแพทย์พยาบาล หรือผู้ให้การปรึกษาที่ดูแลท่าน หรือเพื่อน ญาติสนิท

นั่งลงในที่สงบพร้อมกระดาษ ดินสอ/ปากกา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ไขปัญหาคือจะแนะนำดังต่อไปนี้

1. เขียนประโยคที่อ่านแล้วให้เข้าใจได้ว่า ปัญหาจริงๆ คืออะไร หรือกำหนดเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จ

2. นึกวิธีแก้ไขปัญหาคือพอจะเป็นไปได้ 5-6 วิธี (ไม่จำเป็นว่า จะต้องเป็นทางที่ดีที่สุด) แล้วเขียนลงไป

3. พิจารณาจุดดีจุดด้อยของแต่ละวิธี

4. เลือกวิธีแก้ไขปัญหาคือดีที่สุด (คือ มีจุดดีมากกว่าและจุดด้อยนั้นแก้ไขได้) และเหมาะสมกับท่าน

5. กำหนดขั้นตอนที่จะปฏิบัติจริงๆ ตามวิธีแก้ไขปัญหาคือท่านเลือก

6. ปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ (ควรใช้ความพยายามอย่างเต็มที่)

อย่าลืมหททวนว่าปฏิบัติตามนั้นแล้วได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็อย่าท้อใจเริ่มใหม่อีกครั้ง

การจัดการกับความเครียด

อาการซึมเศร้าพบได้บ่อยในผู้ที่ประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดหรือเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงที่ต้องปรับตัวในปีที่ผ่านมาเช่น สูญเสียคนที่รัก หย่าร้าง ตกงาน ย้ายที่อยู่/ที่ทำงาน/ย้ายโรงเรียน การคลอดบุตร มีปัญหาหนี้สิน ฯลฯ เหตุการณ์เหล่านี้จะทำให้เกิดความเครียดต่อเนื่องและมีแนวโน้มที่จะเกิดอาการซึมเศร้าได้ ดังนั้น เพื่อที่จะรักษาอาการซึมเศร้าให้หายขาดและป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำอีก จึงจำเป็นอย่างยิ่งต้องแก้ไขเหตุการณ์ที่ก่อความเครียดเหล่านั้น

การแก้ไขสามารถใช้ขั้นตอนการแก้ไขปัญหาดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น การดำเนินการตามขั้นตอนดังกล่าวจะทำให้ท่านทราบว่าที่จริงแล้ว อะไรคือสิ่งที่ก่อความเครียด จากนั้นท่านจึงค่อยคิดกำหนดวิธีการแก้ไขและช่วยเหลือตนเอง

ไม่ใช่ว่าความเครียดทุกอย่างจะแก้ไขได้จนหมดสิ้น ถ้าท่านรู้สึกที่ไม่สามารถจัดการได้ด้วยตัวท่านเอง ก็ควรปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ได้รับการฝึกอบรมในเรื่องนี้อย่างดีแล้วซึ่งเขาเหล่านี้จะสามารถให้คำแนะนำวิธีการหรือเทคนิคอื่นๆ แก่ท่าน รวมถึงให้การปรึกษาเพื่อช่วยท่านแก้ไขปัญหาทางลึกลับจิตใจที่มี

1. โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่สารเคมีในสมองเสียความสมดุล ความเครียดในชีวิตทำให้เป็นมากขึ้น
2. โรคซึมเศร้ามีอาการที่ส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก การปฏิบัติหน้าที่การทำงานและชีวิตประจำวัน
3. ยาต้านเศร้าจะช่วยระงับอาการซึมเศร้าได้ดีแต่ต้องใช้เวลา และต้องรับประทานอยู่นานเพื่อป้องกันการกลับซ้ำอีก
4. ท่านและครอบครัวสามารถช่วยกัน ร่วมมือกันเอาชนะโรคซึมเศร้าได้ โดยไม่ทำตัวให้ว่างมากเกินไป หลีกเลี่ยงการคิดทางลบ ช่วยกันแก้ไขปัญหาและลดเหตุการณ์ที่ก่อความเครียด