ทำความรู้จัก "โรคซึมเศร้า" และวิธีการดูแล ฟื้นฟู จิตใจ

ทำความรู้จัก "โรคซึมเศร้า" และวิธีการดูแล ฟื้นฟู จิตใจทำความรู้จัก "โรคซึมเศร้า" และวิธีการดูแล ฟื้นฟู จิตใจ เกี่ยวกับ โรคซึมเศร้า

คุณมีอาการของโรคซึมเศร้าหรือไม่

รู้สึกเศร้าใจ หม่นหมอง หงุดหงิด หรือรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ

ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง หรือสิ่งที่เคยให้ความสนุกสนานในอดีต

น้ำหนักลดลง หรือเพิ่มขึ้น ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป

นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินกว่าปกติ

รู้สึกผิด สิ้นหวัง หรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ความจำแย่ลง

อ่อนเพลีย เมื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง

กระวนกระวาย ไม่อยากทำกิจกรรมใดๆ

คิดถึงแต่ความตาย และอยากที่จะฆ่าตัวตาย

ถ้าหากคุณมีอาการเช่นนี้หลายข้อ เป็นเวลามากกว่า 2 สัปดาห์ คุณอาจจะกำลังเป็นโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า เป็นโรคหนึ่งซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตของคนเรา เหมือนกับโรคทางกายอื่นๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง การเป็นโรคซึมเศร้าไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่เป็นนั้นจะเป็นคนอ่อนแอ ล้มเหลว หรือไม่มีความสามารถ แต่เป็นเพียงการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง เกิดได้ทั้งมีสาเหตุ เช่น การสูญเสีย การหย่าร้าง ความผิดหวัง และเกิดได้เองโดยไม่มีสาเหตุใดๆ ซึ่งในปัจจุบันโรคนี้สามารถรักษาหายได้ด้วยการใช้ยา การรักษาทางจิตใจ หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

หากมีประวัติการเจ็บป่วยโรคนี้ในญาติของท่าน ก็เพิ่มการป่วยโรคนี้กับสมาชิกอื่นในบ้าน แต่ก็มิได้หมายความว่า จะเป็นกันทุกคน

ปัจจัยที่กระตุ้นให้คนที่มีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มีโอกาสเกิดอาการก็คือ ความเครียด แต่ทั้งนี้คนที่ไม่มีญาติเคยป่วยก็อาจเกิดเป็นโรคนี้ได้ มักพบว่าผู้ป่วยโรคนี้จะมีความผิดปกติของระดับสารเคมี ที่เซลล์สมองสร้างขึ้น เพื่อรักษาสมดุลของอารมณ์

สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดูก็เป็นปัจจัยที่เสี่ยงอีกประการหนึ่งต่อการเกิดโรคซึมเศร้าเช่นกัน คนที่ขาดความภูมิใจในตนเองมองตนเองและโลกที่เขาอยู่ในแง่ลบตลอดเวลา หรือเครียดง่ายเมื่อเจอกับมรสุมชีวิต ล้วนทำให้เขาเหล่านั้นมีโอกาสป่วยง่ายขึ้น

นอกจากนี้ หากชีวิตพบกับการสูญเสียครั้งใหญ่ต้องเจ็บป่วยเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น หรือต้องมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่ปรารถนา ก็อาจกระตุ้นให้โรคซึมเศร้ากำเริบได้ สาเหตุที่จะกระตุ้นการเกิดโรคซึมเศร้าที่พบบ่อยก็คือ

การมีทั้งความเสี่ยงทางพันธุกรรม ทางสภาพจิตใจ ประจวบกับการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายร่วมกันทั้ง 3 ปัจจัย

การรักษา

โรคซึมเศร้า สามารถรักษาให้หายได้ด้วยวิธีการรักษาทางจิตใจ และการรักษาด้วยยาหลายชนิด โดยที่แต่ละคนอาจตอบสนอง ต่อการรักษาแต่ละชนิดไม่เท่ากัน บางคนอาจต้องการการรักษาหลายอย่างร่วมกัน การรับประทานยาจะทำให้อาการของโรคดีขึ้นเร็ว ในขณะที่การรักษาทางจิตใจจะช่วยให้คุณเหมือนมี “ภูมิคุ้มกัน” สามารถต่อสู้กับปัญหาที่จะย่างกรายเข้ามาได้ดีกว่าเดิม ส่วนใหญ่แล้วการรักษาโรคซึมเศร้าไม่จำเป็นต้องมานอนรักษาในโรงพยาบาลแต่อย่างไร

เมื่ออาการของโรครุนแรง จนอาจมีอันตรายจากการพยายามฆ่าตัวตาย หรือผู้ป่วยไม่สามารถกินยาได้ หรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยา อาจให้การรักษาด้วยไฟฟ้า แต่จะใช้ในกรณีที่จำเป็นจริงๆเท่านั้น

ยารักษาโรคซึมเศร้า

ในปัจจุบันยารักษาโรคซึมเศร้าแบ่งออกได้หลายกลุ่ม ตามลักษณะโครงสร้างทางเคมีและวิธีการออกฤทธิ์ คือ

กลุ่ม tricyclic (คือยาที่มีโครงสร้างทางเคมีสามวง)

กลุ่ม monoamine oxidase inhibitors เรียกย่อๆ ว่า MAOI

กลุ่ม SSRI (serotonin-specific reuptake inhibitor)

ซึ่งแต่ละกลุ่มมีข้อดีข้อเสียต่างกัน แต่ประสิทธิภาพการรักษาเท่าเทียมกัน แพทย์อาจเริ่มจ่ายยากลุ่มใดแก่ผู้ป่วย ก่อนก็ได้เพื่อดูผลตอบสนอง เนื่องจากเราไม่อาจทราบก่อนได้เลยว่า ผู้ป่วยคนใดจะ"ถูก"กับยาชนิดใด แล้วแพทย์จะค่อยๆปรับขนาดยาให้เหมาะสมกับอาการต่อไป

ยารักษาโรคซึมเศร้าออกฤทธิ์โดยปรับระดับสารเคมีในสมองให้สมดุล เป็นการรักษาโรคโดยตรง มิใช่เป็นเพียงยาที่ทำให้ง่วงหลับ จะได้ไม่ต้องคิดมากเช่นที่คนมักเข้าใจผิดกัน

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ มักต้องการหยุดกินยาเร็วกว่าที่ควรเป็น ข้อสำคัญและพึงปฏิบัติที่สุดก็คือ การกินยาอย่างต่อเนื่อง จนกว่าแพทย์จะบอกให้ท่านหยุด ถึงแม้ว่าจะรู้สึกดีขึ้นแล้วก็ตามยาบางตัวต้องค่อยๆลดขนาดลง เพื่อให้โอกาสร่างกายปรับตัว

ไม่ต้องกังวลว่า ยารักษาโรคซึมเศร้าเป็นยาที่กินแล้วติดหยุดยาไม่ได้อย่างไรก็ตาม ก็เช่นเดียวกับการรักษาโรคอื่นๆ แพทย์อาจให้ตรวจวัดระดับยาให้ถูกต้องกับอาการเป็นระยะๆ

สิ่งที่คุณหลีกเลี่ยงก็คือ การซื้อยากินเองจากร้านขายยา ยืมยาจากเพื่อน หรือกินยาจากแพทย์ท่านอื่นปนกับโรคซึมเศร้า โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ของท่านก่อน เช่นเดียวกับแพทย์คนอื่นหรือหมอฟันด้วยว่า ท่านกำลังกินยารักษาโรคซึมเศร้าอยู่ อย่าวางใจว่า เป็นแค่ยาพื้นบ้านธรรมดา คงไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงอะไรร้ายแรง การดื่มแอลกอฮอล์จากเหล้า เบียร์ หรือไวน์ จะลดประสิทธิภาพของยาลง

ยานอนหลับหรือยาลดความกังวล ไม่ใช่ยาที่สามารถรักษาโรคซึมเศร้าได้โดยลำพัง อย่างที่กล่าวแล้ว แม้ว่าบางครั้งแพทย์จะสั่งใช้ยาชนิดนี้ควบคู่ไปกับยารักษาโรคซึมเศร้า เพื่อบรรเทาอาการกังวลในระยะต้นของการรักษา และไม่ควรใช้ยากระตุ้นประสาทหรือยาม้าเพื่อหวังผลให้หายเพลียเพียงชั่วครั้งชั่วคราว

ควรถามแพทย์ทุกครั้งที่ท่านมีปัญหาที่เกิดจากยา หรือเกิดปัญหาที่คิดว่าอาจเกิดจากยา

ผลข้างเคียง

ยารักษาโรคซึมเศร้ามีผลข้างเคียงอยู่บ้างกับผู้ใช้บางคนอันอาจก่อความรำคาญ แต่ไม่อันตราย อย่างไรก็ตามเมื่อรู้สึกว่ามีผลข้างเคียงของยาเกิดขึ้น กรุณาแจ้งให้แพทย์ทราบ ผลข้างเคียงต่อไปนี้มักเกิดจากกลุ่มยา tricyclics ซึ่งเป็นกลุ่มยาที่ถูกสั่งใช้บ่อยที่สุด และเราได้แนะนำวิธีบรรเทาผลข้างเคียงไว้ท้ายข้อแล้วดังนี้

1.ปากแห้งคอแห้ง - ดื่มน้ำบ่อยๆ เคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่มีน้ำตาล รักษาสุขภาพช่องปากให้ดี

2.ท้องผูก - กินอาหารที่มีกาก หรือมีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ ผักผลไม้ เช่น ส้มโอ มะขาม มะละกอ

3.ปัญหาการถ่ายปัสสาวะ - อาจมีการถ่ายปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่พุ่งเช่นเคย อาจใช้มือกอหน้าท้องช่วยและปรึกษาแพทย์

4.ปัญหาทางเพศ - อาจมีปัญหาขณะร่วมเพศได้บ้าง ซึ่งปรึกษาแพทย์ได้

5.ตาพร่ามัว - อาการนี้จะหายไปอย่างรวดเร็ว ไม่ต้องตัดแว่นใหม่

6.เวียนศีรษะ - ลุกจากเก้าอี้ หรือเตียงช้าๆ ดื่มน้ำมากขึ้น

7.ง่วงนอน - อาการอาจหายไปเอง อย่าพยายามขับรถ หรือทำงานกับเครื่องจักร หากง่วงมาก ในช่วงเช้าให้เลื่อนยามื้อก่อนนอนมากินหัวค่ำกว่าเดิม

สำหรับกลุ่ม SSRI อาจมีผลข้างเคียงที่ต่างออกไป ดังต่อไปนี้

1.ปวดศีรษะ - อาจมีอาการสักช่วงหนึ่ง แล้วจะหายไป

2.คลื่นไส้ - มักเป็นเพียงชั่วคราว

3.นอนไม่หลับหรือกระวนกระวาย - พบได้ในช่วง 2 ถึง 3 สัปดาห์แรก ของการกินยา หากคงอยู่นานควรปรึกษาแพทย์

เช็คหน่อย ! คุณมี 9 พฤติกรรมที่เสี่ยงเป็น “โรคซึมเศร้า” รึเปล่า ??

ว่ากันว่าโรคซึมเศร้านั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็อาจเกิดขึ้นจากความเครียด สังคมรอบข้าง หรือพฤติกรรมการใช้ชีวิต น้อยมากผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงจะแสดงอาการเหล่านี้ให้คนทั่วไปได้เห็น ฉะนั้น เราลองมาสังเกต 9 พฤติกรรมที่เป็นสัญญาณเตือนของโรคนี้กันดีกว่า เพราะถ้าหากคุณเอง หรือคนใกล้ตัวมีอาการเหล่านี้ 5 ข้อติดต่อกันภายใน 2 สัปดาห์ ก็ให้สงสัยไว้ได้เชียวล่ะว่า โรคซึมเศร้า นั้นกำลังมาเยือนแล้ว

มีอารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว

ขาดความสนใจต่อสิ่งรอบข้าง

เสียสมาธิ ไม่มีสมาธิจดจ่อเวลาที่ทำสิ่งต่างๆ

รู้สึกร่างกาย สมองอ่อนเพลีย

เชื่องช้า ทำอะไรก็เป็นไปอย่างช้าๆ

รับประทานอาหารน้อยลงกว่าปกติ หรือรับประทานอาหารมากขึ้นกว่าปกติ

นอนน้อย หรือนอนมากขึ้นกว่าที่เคยเป็น

ชอบตำหนิตัวเอง ซึ่งอาการเช่นนี้จะพบได้มากในผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า

รู้สึกอยากฆ่าตัวตาย หรือสังเกตได้ว่าตัวเองมีความคิด หรือความรู้สึกแบบนี้ ก็ขอให้ตั้งข้อสันนิษฐานได้ว่า คนๆ นั้นอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า

การเตรียมตัวรับมือกับโรคซึมเศร้า

โดยปกติเท่าที่มีการพบข้อมูลขณะทำการรักษา พบว่า ผู้ที่มีเกณฑ์จะเป็นโรคซึมเศร้ามักจะเริ่มเป็นตอนช่วงอายุ 25 ปี หลังจากนั้นก็จะเกิดอาการซึมเศร้าต่อเนื่องไปเป็นระยะยาว ถึงแม้ว่าจะมีการเข้ารับการรักษาแล้ว แต่ก็ยังต้องเฝ้าติดตามอาการอย่างใกล้ชิด การเป็นโรคซึมเศร้าก็จะมีความคล้ายคลึงการเป็นโรคเบาหวาน หรือโรคความดัน ที่ถึงแม้จะไม่มีอาการให้เห็นแล้ว แต่ก็ต้องทานยาควบคุมไม่อาการกำเริบได้ แต่ข้อดีของการเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ตรงที่เมื่อเข้ารับการรักษาแล้ว ผู้ป่วยจะสามารถกลับมาใช้วิตได้เป็นปกติ บางคนมีสติปัญญาที่ดีขึ้น เป็นคนเก่ง ในบางรายสามารถเรียนได้ถึงในระดับปริญญาโท ปริญญาเอก บางรายก็เป็นผู้บริหารระดับสูง เป็นคนที่สามารถประสบความสำเร็จในสังคมได้

ฉะนั้น เมื่อพูดถึงการรักษา หากผู้ป่วยรับประทานยาจนครบแล้ว แพทย์ที่ทำการรักษาก็จะให้หยุดยา และยังต้องคอยเฝ้าสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เนื่องจากว่ามันอาจจะกลับเป็นซ้ำอีกได้ อย่างโรคมะเร็ง ที่เมื่อได้ฆ่าเชื้อมะเร็งให้หมดไปแล้ว แต่ก็ต้องเฝ้าดูว่าจะกลับมาเป็นมะเร็งซ้ำอีกได้รึเปล่า โรคซึมเศร้าก็เช่นกัน การรับมือกับโรคนี้ก็ให้หมั่นสังเกตจากพฤติกรรมทั้ง 9 อย่างข้างต้น

อย่าละเลยจนทำให้คนๆ หนึ่งต้องออกจากงาน เกิดการหย่าร้าง หรือทุบตีลูกโดยที่ไม่มีเหตุผล หากคนที่เป็นพ่อเป็นแม่เกิดเป็นโรคนี้ไปเลี้ยงลูกเข้า ลูกก็จะกลายเป็นเด็กที่มีปัญหา เมื่อเราเจอสัญญาณอันตรายก็ต้องรีบพาไปรักษาตั้งแต่เนื่อนๆ อย่ารอให้ผู้ป่วยมีความคิดที่ไม่ดีต่อตัวเอง อย่าง การฆ่าตัวตาย เราต้องพาเขาเข้าสู่กระบวนการรักษาและบำบัดให้ได้เร็วที่สุด

การรักษาทางจิตใจ

มีวิธีรักษาทางจิตใจอยู่หลายรูปแบบ ในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ซึ่งอาจเป็นการ”พูดคุย” กับจิตแพทย์ 10 ถึง 20 ครั้ง อันจะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจกับสาเหตุของปัญหา และนำไปสู่การแก้ไขปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมองกับแพทย์ การรักษาทางพฤติกรรมจะช่วยให้ผู้ป่วยเรียนรู้วิธีที่จะได้รับความพอใจ หรือความสุขจากการกระทำของเขา และพบวิธีที่จะหยุดพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่ความซึมเศร้าด้วย

การรักษาอีก 2 รูปแบบต่อไปที่มีการศึกษาแล้วว่า สามารถรักษาโรคซึมเศร้าได้ดี คือ การรักษาแบบปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรักษาแบบปรับความคิดและพฤติกรรม โดยการรักษารูปแบบแรกมุ่งไปที่การแก้ไขปัญหาระหว่าง ผู้ป่วยกับคนรอบข้างที่อาจ เป็นสาเหตุและกระตุ้นให้เกิดความซึมเศร้า ส่วนการรักษาแบบหลังจะช่วยให้ผู้ป่วยเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมในแง่ลบกับตนเอง

ส่วนการรักษาโดยอาศัยทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ก็นำมารักษาโรคนี้ โดยช่วยผู้ป่วยค้นหาปัญหาข้อขัดแย้งภายในจิตใจผู้ป่วย ซึ่งอาจมีรากฐานมาจากประสบการณ์ตั้งแต่เด็ก

โดยทั่วไปสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้ารุนแรง มีอาการกำเริบซ้ำๆ จะต้องการการรักษาด้วยยาร่วมกับการรักษาทางจิตใจควบคู่กัน เพื่อผลการรักษาในระยะยาวที่ดีที่สุด

จะช่วยรักษาตนเองได้อย่างไร

การป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามักจะทำให้คุณรู้สึกเพลีย รู้สึกไร้ค่า เหมือนช่วยตัวเองไม่ได้ ไม่มีความหวัง ความคิดในแง่ลบกับตนเองในแบบนี้ มักจะทำให้ผู้ป่วยบางคนท้อถอยและยอมแพ้ เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องทราบว่าความคิดหรือความรู้สึก เหล่านี้เป็นเพียงแค่อาการของโรค มิได้สะท้อนเรื่องจริงในชีวิตของคุณอย่างถูกต้องแต่อย่างใด ความคิดเหล่านี้จะค่อยๆหมดไปเมื่อเริ่มต้นการรักษาไปสักระยะหนึ่ง

ในระหว่างนี้คุณควรจะ

อย่านำตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน

อย่าตั้งเป้าหมายที่บรรลุได้ยาก หรือเข้าไปแบกความรับผิดชอบมากๆ

พยายามย่อยงานใหญ่ให้เป็นงานเล็ก เลือกทำที่สำคัญกว่าก่อน แล้วทำให้เต็มที่เท่าที่จะเป็นไปได้

อย่าคาดหวังกับตนเองมากเกินไป เพราะนั่นคือ คุณกำลังสร้างความล้มเหลว

ร่วมกิจกรรมที่คุณอาจเพลินใจ เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ดูกีฬา เข้ากิจกรรมทางศาสนาหรือสังคม แต่อย่าหักโหมหรือหงุดหงิด ถ้ามันไม่ช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจขึ้นอย่างทันใจ เพราะอาจใช้เวลาบ้าง

อย่าด่วนตัดสินใจกับเรื่องใหญ่ๆ ในชีวิต เช่น ลาออก เปลี่ยนงาน แต่งงาน หรือหย่า โดยไม่ปรึกษาคนอื่นที่รู้จักคุณดีและ มีมุมมองที่เป็นกลางต่อปัญหาพอ ไม่ว่าด้วยเหตุใด พยายามเลื่อนการตัดสินใจออกไปก่อนจนกว่าอาการป่วยของคุณจะดีขึ้น

อย่าหวังว่าจะหายจากอาการซึมเศร้าแบบ “ลัดนิ้วมือเดียว” เพราะเป็นไปได้ยาก จงพยายามช่วยตนเองให้มากที่สุด โดยไม่โทษตนเองว่า ที่ไม่หายเพราะตนเองไม่พยายามหรือไม่ดีพอ

พึงระลึกว่า จะไม่ยอมรับความคิดในแง่ร้าย บอกตนเองว่ามันเป็นสวนหนึ่งของอาการของโรค และจะหายไปเมื่ออาการของโรคดีขึ้น

RamaMental.mahidol.ac.th

โดยภาควิชาจิตเวชศาสตร์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อาคาร 3 ชั้น 7 270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
โทรศัพท์ 02-201-1478 02-201-1929

ภาพประกอบ จาก iStockphoto.com