

โรคซึมเศร้า อาการโรคซึมเศร้าที่ต้องรีบรักษา

โรคซึมเศร้า โรคทางจิตเวชที่คุกคามคนทั่วโลก และอาการป่วยอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้คิดสั้นฆ่าตัวตายได้ มาตรวจเช็คอาการพร้อมวิธีรักษากัน



โรคซึมเศร้า (Major depressive disorder) เป็นโรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยที่สุด ผู้ป่วยไม่ได้เป็นบ้าและไม่ได้เป็นคนไม่ดี แต่เป็นคนที่มีการป่วยทางอารมณ์อย่างหนึ่งซึ่งต้องการการรักษา เพราะหากปล่อยไว้ ผู้ป่วยอาจคิดสั้นฆ่าตัวตายได้ เพราะมีสถิติที่ระบุว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า

ทั้งนี้ ธนาคารโลกได้ทำการวิจัยร่วมกับมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด แล้วคาดการณ์ว่า ในปี 2020 โรคซึมเศร้าจะกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกอันดับที่ 2 รองลงมาจากโรคหัวใจหลอดเลือด เพราะปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมที่กีดกันการใช้ชีวิตของผู้คนมากขึ้น

ขณะที่ประเทศไทยเอง กรมสุขภาพจิตก็ไม่ได้นิ่งนอนใจกับปัญหานี้ เพราะได้เฝ้าจับตามองสถานการณ์โรคซึมเศร้ามาตลอด โดยจากข้อมูลในปี 2559 พบว่ามีคนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้ากว่า 12 ล้านคน และเป็นผู้ที่ไม่ได้พบแพทย์มากกว่า 1 ล้านคน จึงถือเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องดูแล

โรคซึมเศร้าคืออะไร

โรคซึมเศร้าคือโรคทางจิตเวชประเภทหนึ่ง ที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้รู้สึกท้อแท้ หงอยเหงา เบื่อหน่าย ไม่มีความสุข มีแต่ความวิตกกังวล จึงต้องได้รับการรักษาโดยเร็วด้วยการปรึกษาจิตแพทย์

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าคือโรคทางจิตเวชที่เกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมองชื่อ เซโรโทนิน (Serotonin) มีปริมาณลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด รู้สึกท้อแท้ หงอยเหงา เบื่อหน่าย ไม่สนุกสนานกับชีวิต นอนไม่หลับ สะดุ้งตื่นกลางดึก ฝันร้ายบ่อยครั้ง ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำงานลดลง

ทั้งนี้ สาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดอาการซึมเศร้ามาจากหลายปัจจัย ทั้งจากด้านกรรมพันธุ์ พัฒนาการของจิตใจ และสิ่งแวดล้อมที่เผชิญ เช่น ประสบกับความเครียดหนัก ๆ เจอมรสุมชีวิต เจ็บป่วยเรื้อรังจนหมดกำลังใจ พบกับความสูญเสียในชีวิต เช่น การพลัดพรากจากพ่อแม่ในวัยเด็ก สูญเสียคนรัก ครอบครัว ตกงาน ปัญหาเรื่องการเงิน ต้องย้ายบ้านกะทันหัน ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น และหากเจอกับเหตุการณ์หรือความรู้สึกเหล่านั้นบ่อย ๆ ก็อาจกระตุ้นให้โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นได้ รวมถึงปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของระดับสารเคมีในสมองบางตัว ก็อาจส่งผลให้เกิดโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน

นอกจากนี้ ปัจจัยทางพันธุกรรมก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า เพราะโรคนี้สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ แต่ก็ได้ไม่ได้หมายความว่าหากมีญาติเป็น แล้วเราจะเป็นไปด้วย เพราะต้องขึ้นอยู่กับว่ามีปัจจัยดังที่กล่าวมาข้างต้นมากระตุ้นด้วยหรือไม่ อย่างไรก็ดี ผู้หญิงมักประสบกับภาวะนี้มากกว่าผู้ชายถึง 70% และมักเริ่มต้นเมื่อราวอายุ 32 ปี

โรคซึมเศร้า คืออะไร ?

ทำไมใคร ๆ ก็เป็น

โรคซึมเศร้า คือ โรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง สาเหตุหลักเกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง ทำให้ผู้ป่วยมีความผิดปกติทางอารมณ์ โรคนี้โดยทั่วไปสามารถรักษาให้หายได้ โดยใช้ยา การรักษาทางจิตใจ หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

อาการ

- ▶ เศร้า หดหู่ ซึม
- ▶ สะเทือนใจง่าย
- ▶ เบื่อหน่าย
- ▶ บอนไม่หลับ
- ▶ หุดหวิด
- ▶ อารมณ์รุนแรง
- ▶ ไม่มั่นใจในตัวเอง
- ▶ มีความคิดอยากตาย

สิ่งกระตุ้นให้เกิดโรค

- ▶ มีความเครียด
- ▶ สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดู
- ▶ พบกับความสูญเสียครั้งใหญ่
- ▶ ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น
- ▶ มีความเสี่ยงทางพันธุกรรม

การรักษา

ใช้ยา จิตบำบัด รักษาด้วยไฟฟ้า (ในรายที่มีอาการรุนแรง)

หากสงสัยว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย หรือปรึกษา สายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร.1323

โรคซึมเศร้า รักษาให้หายได้

ข้อมูลจาก คู่มือโรคซึมเศร้า กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ศ. บพ.มาโนช หล่อตระกูล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



อาการโรคซึมเศร้า

อาการแสดงของโรคซึมเศร้าในแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นไปในลักษณะนี้

- + มีอารมณ์ซึมเศร้า (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)
- + ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่าง ๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
- + น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน) หรือมีการเบื่อ

อาหารหรือเจริญอาหารมาก

- + นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
- + กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง
- + อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
- + รู้สึกตนเองไร้ค่า
- + สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด
- + คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

* ต้องมีอาการในข้อ 1 หรือ 2 อย่างน้อย 1 ข้อ

* ต้องมีอาการเป็นอยู่นาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป และต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา แทบทุก

วัน ไม่ใช่เป็น ๆ หาย ๆ เป็นเพียงแค่วันสองวันหายไปแล้วกลับมาเป็นใหม่

ทั้งนี้ ในผู้ป่วยที่เป็นหนักต้องระวังให้มาก เพราะมีโอกาสคิดสั้นฆ่าตัวตายสูงมาก หากมีเรื่องมากกระทบจิตใจเพียงนิดเดียว โดยจากสถิติพบว่า ผู้ที่ฆ่าตัวตายมากกว่าร้อยละ 60 ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าด้วย

อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นหลังป่วยมานานเท่าไรไม่สามารถบอกได้ เพราะในบางคนป่วยมาแล้ว 1-2 ปีถึงออกอาการ แต่บางคนป่วยแค่ 6 เดือนก็รู้ตัวแล้ว จึงสามารถรักษาให้หายได้

โรคซึมเศร้า สลับกับอารมณ์ดีผิดปกติ (Bipolar disorder)

มีโรคทางอารมณ์อีกชนิดหนึ่งคือ โรคไบโพลาร์ คนที่เป็นโรคชนิดนี้เมื่อป่วยขึ้นมาจะมีอาการได้ 2 แบบ คือ แบบซึมเศร้า และแบบตรงข้ามกับซึมเศร้า เวลาที่มีอาการแบบซึมเศร้า (depressive episode) ผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนโรคซึมเศร้าทั่ว ๆ ไป แต่เมื่อมีอาการตรงข้ามกับซึมเศร้า (manic episode) ผู้ป่วยจะอารมณ์ดีผิดปกติ มีความสุขมาก พุดมาก หัวเราะเก่ง ใจดี ใช้เงินเปลือง มีโครงการใหญ่ ๆ โต ๆ ผุดขึ้นมาในหัวเต็มไปหมด บางรายก้าวร้าวเที่ยวไปก้าวก่ายคนอื่น บางรายมีความต้องการทางเพศมาก บางรายมีอาการ

หลงเชื่อผิด ๆ ด้วย เช่น คิดว่าตนเป็นซูเปอร์แมนมาพิทักษ์ชาวโลก

ทั้งนี้ โรคซึมเศร้าสลับกับอารมณ์ดีผิดปกตินี้ต้องการการรักษาด้วยยาที่ต่างไปจากโรคซึมเศร้าธรรมดา ดังนั้นเมื่อพบผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า แพทย์มักจะถามว่าเคยมีช่วงที่อารมณ์ดีผิดปกติหรือไม่ เพื่อช่วยแยกโรคให้ถูกต้อง

คุณเป็นโรคซึมเศร้า...หรือไม่?

โรครซึมเศร้า เป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด มีสาเหตุจากหลายปัจจัย ทั้งด้านกรรมพันธุ์ การพลัดพรากจากพ่อแม่ในวัยเด็ก พัฒนาการของจิตใจ รวมทั้งปัจจัยทางชีวภาพ

มีอาการดังต่อไปนี้ 5 อาการหรือมากกว่า

- 1 มีอารมณ์ซึมเศร้า
- 2 ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
- 3 น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก
- 4 นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
- 5 กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเซื่องซาลง
- 6 อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
- 7 รู้สึกตนเองไร้ค่า
- 8 สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด
- 9 คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

* ต้องมีอาการในข้อ 1 หรือ 2 อย่างน้อย 1 ข้อ
* ต้องมีอาการเป็นอยู่มา 2 สัปดาห์ขึ้นไป และต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา แทบทุกวัน ไม่ใช่เป็นๆ หายๆ เป็นเพียงแค่วันสองวันหายไปแล้วกลับมาเป็นใหม่

รักษาโรคซึมเศร้าได้อย่างไร?

- รักษาด้วยยา
- รักษาด้วยไฟฟ้า
- เปลี่ยนความคิด
- เปลี่ยนพฤติกรรม

โรครซึมเศร้า สามารถรักษาให้หายได้ หากสงสัยว่าเป็น ควรรับพบแพทย์

ข้อมูลจาก ศ. นพ.มานิช หล่อตระกูล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามธิบดี, กระทรวงสาธารณสุข

แบบทดสอบโรคซึมเศร้า

หากสงสัยว่าตัวเองหรือคนใกล้ชิดอาจมีอาการโรคซึมเศร้า ลองดูแบบทดสอบต่อไปนี้ จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่จะช่วยให้เราวินิจฉัยได้เบื้องต้นว่ากำลังป่วยเป็นโรคซึมเศร้าอยู่

หรือไม่ โดยให้ตอบคำถามว่า ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการหรือความคิดในลักษณะนี้บ้างหรือไม่

1. รู้สึกจิตใจหม่นหมอง (เกือบตลอดทั้งวัน)
2. รู้สึกเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้
3. รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก
4. รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุก กับสิ่งที่เคยชอบและเคยทำ
5. รู้สึกผิดหวังในตนเอง และโทษสิ่งที่เกิดขึ้น
6. รู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง
7. รู้สึกอยากอยู่คนเดียวไม่อยากสูงส่งกับใคร
8. รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า
9. คิดอะไรไม่ออก
10. หลงลืมง่าย
11. คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ
12. ทำอะไรผิดพลาด เชื่องช้ากว่าปกติ
13. รู้สึกอ่อนเพลียง่ายเหมือนไม่มีแรง
14. รู้สึกเบื่ออาหาร กินได้น้อยกว่าเดิม
15. นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ หลับไม่สนิท

ถ้าตอบว่า "มี" ตั้งแต่ 6 ข้อขึ้นไป หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า ควรได้รับการให้คำปรึกษาจาก

ผู้เชี่ยวชาญ หรือพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษา

รักษาโรคซึมเศร้าได้อย่างไร

โรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ด้วยหลายวิธี ดังนี้

- รักษาโรคซึมเศร้าด้วยยา

การรักษาหลักในปัจจุบันก็คือ การให้ยาแก้โรคซึมเศร้า (antidepressant drugs) ซึ่งมีอยู่หลายชนิด มีทั้งชนิดที่ทำให้ง่วงและไม่ง่วง ยาแก้โรคซึมเศร้าจะไม่ทำให้เกิดการเสพติด และผู้ป่วยสามารถหยุดยาได้เมื่อหมดความจำเป็น

ทั้งนี้ ยาแก้โรคซึมเศร้าไม่ได้ออกฤทธิ์เพียงแค่ลดความกังวล แต่จะออกฤทธิ์ทำให้อารมณ์หายซึมเศร้าจริง ๆ อย่างไรก็ตาม **ยาชนิดนี้จะออกฤทธิ์ค่อนข้างช้า ต้องรับประทานอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 2-3 สัปดาห์ จึงเริ่มเห็นว่าอารมณ์แจ่มใสขึ้น และมักต้องใช้เวลา 4-6 สัปดาห์ยาจึงจะออกฤทธิ์เต็มที่** เมื่อหายแล้วผู้ป่วยจะกลับเป็นคนเดิม และแพทย์จะให้ยาต่ออีกอย่างน้อย 6 เดือน แต่ในรายที่เป็นป่วยแพทย์อาจพิจารณาให้ยานานกว่านั้น

ยาแก้เศร้าอาจแบ่งคร่าว ๆ ออกเป็นสองกลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มที่มีโครงสร้างเป็นแบบ tricyclic และยากกลุ่มใหม่ซึ่งสังเคราะห์ขึ้นมาในช่วงไม่นานมานี้ ข้อดีของยาในกลุ่ม tricyclic คือ เป็นยาที่ใช้ในการรักษามานานจนทราบกันดีถึงอาการข้างเคียงของยาแต่ละตัว ประสิทธิภาพเป็นที่ยืนยันแน่นอน ทั้งในการรักษาระยะเฉียบพลันและการป้องกันระยะยาวและราคาถูก

อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพในการรักษาของยาแก้โรคซึมเศร้าแต่ละตัวนั้นไม่ต่างกัน ความแตกต่างอยู่ที่ฤทธิ์ข้างเคียง ซึ่งรวมถึงยาในกลุ่มใหม่ด้วยเช่นกัน ในการเลือกให้ยาเราพิจารณาจากปัจจัยต่อไปนี้ตามลำดับ

หากเป็นผู้ป่วยที่เคยป่วยและรักษาหายมาก่อน ประวัติการรักษาเดิมมีความสำคัญ โดยผู้ป่วยมักตอบสนองต่อยาตัวเดิม และขนาดเดิมที่เคยใช้ ดังนั้นจึงควรใช้ยาขนาดเดิมเป็นครั้งแรก

- รักษาโรคซึมเศร้าโดยไม่ใช้ยา

* เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า

คนที่กำลังเศร้าจะมองโลกในแง่ร้าย และคนที่มองโลกในแง่ร้ายก็จะซึมเศร้าได้ง่าย เป็นวัฏจักรที่ทำให้ภาวะซึมเศร้าเป็นอยู่นาน ดังนั้นเมื่อเกิดอาการซึมเศร้าขึ้นมา ให้ผู้ป่วยลองหยุดเศร้าสักประเดี๋ยวแล้วมองย้อนกลับไปว่าอะไรก็เกิดอะไรขึ้น และเมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้นมันมีความคิดอะไรแวบขึ้นมาในสมอง แล้วลองพิจารณาว่าความคิดอันนั้นมันถูกต้องแค่ไหน ถ้าคิดได้ว่ามันไม่ค่อยสมเหตุผลเท่าไรอารมณ์จะดีขึ้นทันที อย่างน้อยก็จนกว่าจะเผลอไปคิดอะไรในแง่ร้ายอีก แต่ถ้าคิดแล้วรู้สึกว่ามันก็สมเหตุผลก็ค่อยคิดต่อว่า แล้วจะอย่างไรกับเรื่องนั้นดี

* เปลี่ยนพฤติกรรม

ผู้ที่อยู่ในภาวะซึมเศร้ามักไม่อยากทำอะไร หมดเร็วแรง นิ่ง ๆ นอน ๆ แต่ในสมองจะคิดไปเรื่อยและมักคิดแต่เรื่องร้าย ๆ ยิ่งคิดก็ยิ่งลุกไม่ขึ้น ให้แก้โดยการหาอะไรทำ หาอะไรที่ได้ลงมือลงมือทำ ไม่จำเป็นจะต้องเป็นงานที่สำคัญขอให้ได้ลงมือทำเป็นใช้ได้ เช่น จัดตู้หรือลิ้นชักที่รก ๆ เอาของที่แตกที่หักมาลงซ่อมดู เช็ดรถรดน้ำต้นไม้ แยกงานคนใช้ทำ ฯลฯ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ความคิดฟุ้งซ่านจะลดลงและอารมณ์จะดีขึ้น

- รักษาโรคซึมเศร้าด้วยไฟฟ้า (ECT, electroconvulsive therapy)

ในรายที่เป็นมากหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมาก ๆ แพทย์จะให้การรักษาด้วยไฟฟ้า เครื่องจะปล่อยกระแสไฟฟ้าผ่านสมองทำให้ผู้ป่วยเกิดการชัก (convulsion) ภาวะซึมเศร้าจะหายได้อย่างรวดเร็ว (ในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์) การรักษาด้วยไฟฟ้าในปัจจุบันมีความปลอดภัยสูงมาก แต่เนื่องจากสังคมได้รับข้อมูลที่ผิดพลาดจากสื่อต่าง ๆ ทำให้การรักษาแบบนี้ไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับกัน แพทย์จึงจะใช้การรักษาแบบนี้ในรายที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น



เหตุผลดี ๆ ที่คุณควรรักษาโรคซึมเศร้า

1. คุณจะหลับสบายขึ้น โรคซึมเศร้าอาจทำให้คุณนอนไม่หลับหรือตื่นเร็วกว่าปกติ วันต่อมาคุณก็ยังอ่อนเพลีย และโรคซึมเศร้าก็จะรุนแรงขึ้นเพราะการที่คุณอดนอนนี่เอง
2. ชีวิตรักดีขึ้น ยาต้านโรคซึมเศร้าบางตัวอาจทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง แต่บ่อยครั้ง โรคซึมเศร้านี้แหละเป็นตัวการบ่อนทำลายชีวิตรัก เคยมีการศึกษาชี้ว่าผู้ป่วยกว่า 70% หมดความสนใจทางเพศหากไม่ได้รับยา ทั้งนี้ การรักษาจะช่วยให้คุณรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้นด้วย
3. บรรเทาปวด การรักษาโรคซึมเศร้านอกจากจะทำให้คุณรู้สึกดีแล้วยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด ซึ่งการศึกษามากมายชี้ว่าคนที่มมีอาการ เช่น ปวดข้อหรือไมเกรน จะรู้สึกเจ็บปวดมากขึ้นหากมีอาการซึมเศร้า
4. ทำงานได้ดีขึ้น เพราะหากคุณเป็นโรคซึมเศร้า คุณอาจไม่มีสมาธิทำงานและทำผิดพลาดอยู่บ่อยครั้ง
5. สมองเฉียบแหลม ความจำดีขึ้น โรคซึมเศร้าอาจจะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในสมองบริเวณที่เกี่ยวข้องกับความจำและการตัดสินใจ แต่ไม่ต้องห่วงไปเพราะอาการเหล่านี้รักษาได้
6. ครอบครัวมีความสุข บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึกโมโหจนไปลงกับคนรอบข้างแล้วมาเสียใจทีหลัง ซึ่งการรักษาจะช่วยให้คุณมั่นคงขึ้น และลดความตึงเครียดในครอบครัว

บทบาทของครอบครัวต่อโรคซึมเศร้า

ครอบครัวและญาติพี่น้องถือเป็นคนสำคัญในที่ปรึกษา การคอยให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคที่รักษาได้จะช่วยได้มาก เพราะผู้ป่วยมักมองโลกในแง่ร้าย และมักจะลืมนั่นอยู่เรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังต้องให้กำลังใจให้ผู้ป่วยรับประทานยาให้สม่ำเสมอ เพราะความที่ยาออกฤทธิ์ช้าทำให้ผู้ป่วยอาจเข้าใจผิดว่ายานี้ไม่ได้ผล

ในรายที่เป็นมากและมีความคิดจะฆ่าตัวตาย ญาติควรเก็บสิ่งที่จะใช้ในการฆ่าตัวตายได้ เช่น เชือก มีด กรรไกร ยาฆ่าแมลง อาวุธต่าง ๆ ให้มัดชิดและคอยดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด ในรายที่มีความมุ่งมั่นที่จะฆ่าตัวตายมาก ๆ ควรให้ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่มีการดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- infomental.com

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข