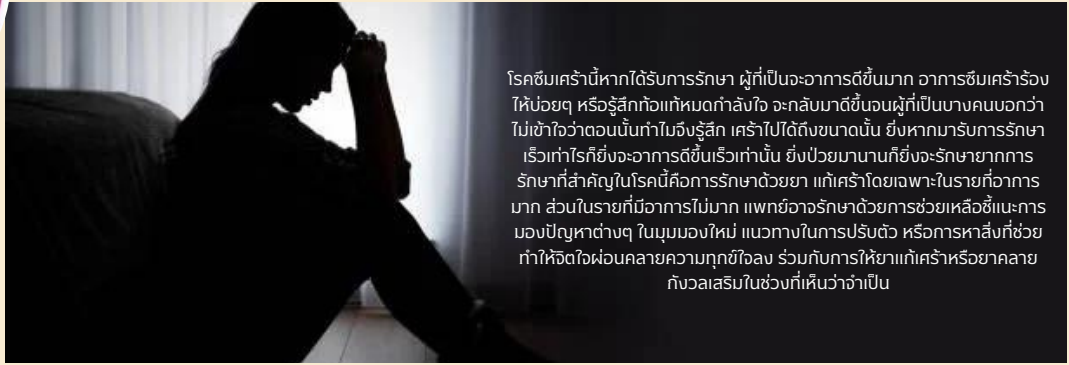




# การรักษาโรคซึมเศร้า



โรคซึมเศร้านี้หากได้รับการรักษา ผู้ที่เป็นจะอาการดีขึ้นมาก อาการซึมเศร้ารบกวนให้บ่อยๆ หรือรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ จะกลับมาดีขึ้นจนผู้ที่เป็นคนบอกว่าจะไม่เข้าใจว่าตนเองนั้นทำไมจึงรู้สึก เศร้าไปได้ถึงขนาดนั้น ยิ่งหากมารับการรักษาเร็วเท่าไรก็ยิ่งจะอาการดีขึ้นเร็วเท่านั้น ยิ่งป่วยมานานก็ยิ่งจะรักษายาก การรักษาที่สำคัญในโรคนี้คือการรักษาด้วยยา แต่เศร้าโดยเฉพาะในรายที่อาการมาก ส่วนในรายที่มีอาการไม่มาก แพทย์อาจรักษาด้วยการช่วยเหลือชี้แนะ การมองปัญหาต่างๆ ในมุมมองใหม่ แนวทางในการปรับตัว หรือการหาสิ่งที่จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายความทุกข์ใจลง ร่วมกับการให้ยาแก่เศร้าหรือยาคลายกังวลเสริมในช่วงที่เห็นว่าเป็น

## วิธีการรักษา

1. การรักษาด้วยการใช้ยา การให้ยาแก่เศร้า เนื่องจากโรคซึมเศร้าสาเหตุที่พบเกี่ยวข้องกับสารเคมีในสมองดังที่ได้กล่าว แล้วข้างต้น ดังนั้นการให้ยาแก่เศร้าเพื่อไปปรับสมดุลสารเคมีในสมองจึงเป็นสิ่งจำเป็น อย่างมาก ยาแก่เศร้าช่วยบรรเทาอาการเศร้า ทานยาจนรู้สึกดีขึ้น และเมื่อดีขึ้นแล้วควรทานยาต่อไปอีก 6-12 เดือน เพื่อป้องกันอาการกลับมาเป็นซ้ำอีก ดังนั้นแม้จะ รู้สึกสบายดีก็ยังต้องกินยาตามแพทย์สั่งอย่าง ต่อเนื่อง เพื่อป้องกันอาการกลับมาเป็นซ้ำ เนื่องจากผู้ที่เคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้านั้นมักจะกลับมาป่วยซ้ำหรืออาจมีอาการ กำเริบซ้ำ อีก ถือว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคเรื้อรังจำเป็นต้องได้รับการรักษา
2. การรักษาทางจิตเวช มีวิธีการทางจิตเวชอยู่หลายรูปแบบ ในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ซึ่งอาจเป็นการ พูดคุยกับจิตแพทย์ จนจะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจตนเอง สาเหตุที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ซึมเศร้า เข้าใจปัญหาและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาดังอย่างเหมาะสมในที่สุด วิธีการที่พบว่าสามารถรักษาโรคซึมเศร้าได้ดี คือ
- 2.1 การรักษาแบบปรับความคิดและพฤติกรรม เชื่อว่าอาการของผู้ป่วยมีสาเหตุจากการมีแนวคิดที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง เพราะในหลายครั้ง บางคนทุกข์เพราะความคิดของตัวเอง เช่น มองตนเองในแง่ลบ มองสิ่งต่างๆ แล้วยิ่งเกิดความจริง ดังนั้น การรักษา มุ่งแก้ไขแนวคิดของผู้ป่วยให้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น รวมถึงการปรับพฤติกรรม ใช้ทักษะใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้นในการแก้ไขปัญหา
- 2.2 การรักษาแบบปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรักษามุ่งให้ผู้ป่วยมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและผู้อื่นที่ดีขึ้น
- 2.3 การรักษาจิตบำบัดเชิงลึก เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจปมขัดแย้งที่อยู่ในจิตใจตนเอง จนนำมาสู่โรคซึมเศร้า

## คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้มักรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีใครสนใจ ต้องรับความกดดันต่างๆ แต่ผู้เดียว รู้สึกสิ้นหวัง ไม่อยากจะทำอะไรสักอย่างอะไรๆ ก็ไม่ไหวแล้ว แต่ขอให้เชื่อมั่นว่าความรู้สึกเช่นนี้ไม่ได้เป็นอยู่ตลอดเวลา โรคนี้รักษาให้หายขาดได้ เมื่ออาการของโรคดีขึ้น มุมมองต่อสิ่งต่างๆ ในแง่ลบจะเปลี่ยนไป ความมั่นใจในตนเองจะเพิ่มขึ้น มองเห็นปัญหาต่างๆ ในมุมมองอื่นๆ ที่แตกต่างออกไปจากเดิมมากขึ้น

ในขณะที่คุณกำลังซึมเศร้าอยู่นั้น มีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยทางร่างกายแล้ว จิตใจก็ยิ่งจะดีขึ้นด้วย โดยในผู้ที่มีการซึมเศร้าไม่มาก จะรู้สึกว่าการออกกำลังกาย และแอโรบิคขึ้นได้ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นด้วยก็จะยิ่งช่วยเพิ่มการเข้าสังคม ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. อย่านั่งเหงาหรือตั้งเป้าหมายยากเกินไป ทั้งในการทำงานและการปฏิบัติตัว ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่เราต้องการการพักผ่อน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การกระตุ้นตนเองมากเกินไปกลับยิ่งจะทำให้ต้องรู้สึกแย่ที่ทำได้ไม่ได้อย่างที่หวัง
3. เลือกกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี โดยมักจะเป็นสิ่งที่เราเคยชอบ เช่น ไปเที่ยวสวนสาธารณะ ไปเที่ยวชายหาด เช่น เพื่อนที่บ้าน
4. พยายามทำกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนอื่นมากกว่าที่จะอยู่คนเดียว หลีกเลี่ยงกับอารมณ์ความรู้สึกอย่างหนึ่งก็คือ ความรู้สึกที่กลืนใจตัวเองไม่ลงอยู่ตลอดเวลา แต่จะขึ้นๆ ลงๆ ในแต่ละช่วง คนที่มีความโรคเศร้านั้นจะรู้สึกหมดหวัง คิดว่าความรู้สึกนี้จะคงอยู่กับตนเองตลอดเวลา ในความเป็นจริงแล้วจะมีช่วงเวลาที่อารมณ์เหล่านี้เบาบางลง ซึ่งเป็นโอกาสที่ให้เราเริ่มกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น
5. อย่านัดสินใจเรื่องที่สำคัญต่อชีวิต เช่น การหย่า การลาออกจากงาน ณ ขณะที่เรากำลังอยู่ในภาวะซึมเศร้านี้การมองสิ่งต่างๆ ในแง่ลบอาจทำให้การตัดสินใจผิดพลาดไปได้ ควรเลื่อนการตัดสินใจไปก่อน หากจำเป็นหรือเห็นว่าปัญหานั้นๆ เป็นสิ่งที่กดดันเราทำให้อะไรๆ แย่ลงจริงๆ ก็ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดหลายๆ คนให้ช่วยคิด
6. การแก้ไขปัญหาให้แยกแยะปัญหาให้เป็นส่วนย่อยๆ การมองปัญหาโดยไม่แยกแยะจะทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไม่รู้จะทำอย่างไร การจัดเรียงลำดับความสำคัญของปัญหา ว่าเรื่องไหนควรทำก่อนหลังแล้วลงมือทำตามลำดับโดยที่ปัญหาย่อยอื่นๆ ไว้ก่อน วิธีนี้จะพอช่วยให้รู้สึกว่าคุณยังทำอะไรได้อยู่

## คำแนะนำสำหรับญาติ

ญาติมักจะรู้สึกห่วงผู้ป่วย ไม่เข้าใจว่าทำไมเขาถึงได้ซึมเศร้านั้นขนาดนี้ ทั้งๆ ที่เรื่องที่มารบกวนก็ดูไม่หนักหนาเท่า ทำให้บางคนพาลรู้สึกโกรธ ขุ่นเคือง เห็นว่าผู้ป่วยเป็นคนอ่อนแอ เป็นคน “ไม่สู้” ทำให้เรื่องแค่นี้ถึงต้องเศร้าเสียใจขนาดนี้ ทำให้เขานึกถึงยังทำให้ผู้ที่ป่วยซึมเศร้าไม่ดีขึ้นไปอีก เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่น ทำให้จิตใจยังตกอยู่ในความทุกข์ แต่ทั้งนี้ ภาวะที่เขาเป็นนี้ไม่ใช่อารมณ์เศร้าธรรมดา หรือเป็นจากจิตใจอ่อนแอ หากแต่เป็นภาวะของความผิดปกติ เขากำลัง “เจ็บป่วย” อยู่ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีและระบบฮอร์โมนต่างๆ ในสมอง เกิดมีอาการต่างๆ ตามมาทั้งทางกายและใจ ซึ่งเมื่อได้รับการรักษาหายแล้ว อารมณ์เศร้าหมองก็จะดีขึ้น ใจดีใจแจ่มใสขึ้น การมองสิ่งรอบตัวก็จะเปลี่ยนไป อาการต่างๆ จะค่อยๆ หายไป

ดังนั้นหากญาติมีความเข้าใจผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มองว่าเขากำลังไม่สบาย ความคาดหวังในตัวเขาจะลดลง ความหงุดหงิด คับข้องใจก็ลดลง เรามักจะให้อภัยคนที่กำลังไม่สบาย มีช่วยกันให้กำลังใจ เพราะเราราบตัวเขาไม่ได้แกล้งทำ ไม่มีใครอยากป่วย

มีข้อแนะนำในการดูแลผู้ป่วยดังนี้

1. รับฟังผู้ป่วยด้วยความเข้าใจ ใจใส่ โดยไม่ต้องสิ้น อารมณ์ของผู้อื่นป่วยโรคซึมเศร้า อ่อนไหวมาก และ หลายครั้งเข้าใจยาก การรับฟังอย่างเข้าใจ โดยไม่ต้องสิ้น จะช่วยให้ความรู้สึกของผู้ป่วยดีขึ้นที่มีคนพร้อมจะเข้าใจตัวเขาอย่างแท้จริง
2. ชวนผู้ป่วยคุยบ้างเล็กน้อย ด้วยท่าทีที่สบายๆ ใจเย็น พร้อมทั้งช่วยเหลือ โดยไม่ต้อง ไม้คานหิ้ว ไม่ละยืนยันจะว่าผู้ป่วยต้องพูดคุยโต้ตอบได้มาก เพราะท่าทีที่คาดหวังมากจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกแย่ที่ทำได้ไม่ดี
3. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายความคิดความรู้สึก ที่ไม่ดี ที่รู้สึกแย่ ต่างๆ ออกมา โดยเฉพาะความคิดอยากฆ่าตัวตาย การที่ผู้ป่วยได้พูดได้ระบายออกมากจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในใจลงได้ อย่างมาก

## ข้อควรทราบ

1. โรคนี้ไม่ได้มีอาการดีขึ้นทันทีที่กินยา การรักษาต้องใช้เวลานาน ส่วนใหญ่จะเป็นสัปดาห์ อาการจึงจะดีขึ้นอย่างเห็นชัด จึงไม่ควรคาดหวังจากผู้ป่วยมากเกินไป
2. การรักษาด้วยยามีความสำคัญ ควรช่วยดูแลเรื่องอาการข้างเคียง โดยเฉพาะในช่วงแรกที่ผู้ป่วยยังซึมเศร้ามาก หรืออาจมีความคิดอยากตาย การตัดสินใจในช่วงนี้ยังไม่ดี ควรให้ผู้ป่วยแจ้งการตัดสินใจในเรื่องสำคัญๆ ไปก่อนจนกว่าจะเห็นว่าอาการเขาดีขึ้นมากแล้ว

เมื่อได้รู้จักโรคซึมเศร้ากันแล้ว จะเห็นว่าโรคซึมเศร้าไม่ได้เป็นแค่อารมณ์ซึมเศร้าเท่านั้น แต่หากเป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและครอบครัว และหากปล่อยทิ้งไว้ไม่บำบัดรักษา อาจนำมาสู่ปัญหาการทำงานและการดำเนินชีวิต และบางรายอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ ดังนั้น หากพบหรือสงสัยว่าตนเองและคนใกล้ชิดของคุณป่วยด้วยโรคซึมเศร้า อย่านิ่งนอนใจ ควรพามาปรึกษาแพทย์ เพราะหากได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องด้วยวิธีที่เหมาะสม คุณและคนใกล้ชิดก็กลับมาจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป