

อันตรายจากโรคซึมเศร้า(1)

กิตตินันต์ พิศสุวรรณ

เป็นเรื่องที่น่าห่วงที่สุดสำหรับทุกคน โดยเฉพาะชาวเกษตรกรเรา น้ำท่วมทุ่งนา ข้าวทะลักสววยเลย แต่สิ่งที่ตามมาก็คือพวกเราได้กินปลาชนิดต่าง ๆ ซึ่งคนกรุงเทพฯไม่ได้กินเหมือนเรา เห็นมียอย มันทมีซ้อดี แถมบางคนได้ขายด้วย ปลาบ้านเราเนื้อแน่น มีไข่ หมกใส่ใบตองโอ้ยยยย แสบบบ หลายเต้อออ.....วิธีแก้ไขหรือป้องกันโรคซึมเศร้ามีบ้างคือทำใจ มันเกิดขึ้นแล้ว คนอื่นก็เจอเหมือนเรา การตัดสินใจจะว่าใครเป็นคนบ้าอย่าเพิ่งโรคซึมเศร้าไม่ได้เป็นโรคสุนัขบ้า แต่คนบ้านเรามักจะไปตัดสินใจว่าไอ้บ้า ไอ้บ้ามันประสาท นั้นหละมันเป็นไปตอกย้ำให้อีก มันทำให้เค้ากลัวที่จะออกไปพบปะกะเพื่อนฝูง คนกรุงเทพฯ 90% เป็นโรคซึมเศร้า ดาราเกาหลี จีน หรือฝรั่ง มักฆ่าตัวตายเพราะโรคซึมเศร้า แต่มันก็น่าเศร้า ทุกคนคงเห็นว่าเวลาเกาหลีร้องเพลงจะออกมาเป็นกลุ่ม เต็มพร้อมกันชะสววยเลย แต่มีใครทราบเบื้องหลังมียอยยย เช่นวงหนึ่งมี 10 คน มันต้องมีดาวเด่น และโด่งดัง มีโฆษณา มีละครมาให้เล่น แต่คนที่ไม่ดัง ไม่เด่นล่ะ ค่ายสังกัดแยกห้องให้พักเลยนะครั้บ เครื่องบินก็คนละ Class เวลานอนยังต่างกันใครดั่งนอนห้องระดับ 5 ดาว ใครไม่ดั่งนอนแบบทั่วไป ดังนั้นเราห้ามเป็น ครูชอร้องด้วยนะ อย่าเป็นเลย มันทรมาณมากต้องกินยาวันละหลายเม็ด (เพราะครูเคยเป็นมาก่อน)

โรคซึมเศร้า เป็นความผิดปกติของสมอง ที่มีผลกระทบต่อความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและสุขภาพกาย แต่คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าโรคซึมเศร้า เป็นผลมาจากความผิดปกติของจิตใจ สามารถแก้ไขให้หายได้ด้วยตนเอง ในความจริงแล้ว โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท 3 ชนิด คือ ซีโรโตนิน นอร์เอปิเนฟริน และโดปามีน

ประเภทโรคซึมเศร้า (Depression)





โรคซึมเศร้า เป็นความผิดปกติของสมอง ที่มีผลกระทบต่อความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและสุขภาพกาย แต่คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าโรคซึมเศร้า เป็นผลมาจากความผิดปกติของจิตใจ สามารถแก้ไขให้หายได้ด้วยตนเอง ในความจริงแล้ว โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท 3 ชนิด คือ ซีโรโทนิน นอร์เอปิเนฟริน และโดปามีน

โรคซึมเศร้านั้นมีหลากหลายประเภท ทำให้ผู้ป่วยซึมเศร้าแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป อารมณ์ที่หลายหลายของโรคซึมเศร้า ได้แก่

1. โรคซึมเศร้าแบบเมเจอร์ ดีเพรสชัน (Major Depression)

ผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าชนิดนี้ จะมีความผิดปกติที่มีอารมณ์ซึมเศร้านานกว่า 2 สัปดาห์ ผู้ป่วยจะมีอาการเศร้าสลดอย่างมาก จนไม่มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยทำให้กลับมามีความสุขสดชื่นเหมือนเดิม ดังนั้นควรเริ่มรักษาแต่เนิ่นๆ จะช่วยไม่ให้โรคซึมเศร้าแบบนี้มีความรุนแรงขึ้น อีกทั้งยังลดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอีกด้วย

2. โรคซึมเศร้าแบบดิสทีเมีย (Dysthymia Depression)

ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าชนิดนี้ จะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าชนิดแรก แต่เป็นอย่างต่อเนื่องนานกว่า นั่นคือ จะมีอาการอย่างน้อย 2 ปี แต่มักจะนานกว่า 5 ปี อาการไม่รุนแรงถึงขนาดทำอะไรไม่ได้ เนื่องจากผู้ป่วยจะมีอารมณ์ผิดปกติสลับไปด้วย

3. โรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ ดิสออเดอร์ (Bipolar disorder)

ผู้ป่วยที่เป็นโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ ชนิดนี้บางรายจะมีอารมณ์แข็ง ขี้มึนเศร้าสลับกับอาการลึกลับ โดยเป็นอารมณ์ที่ต่างกัน หรือ ต่างช่วงกัน โดยขี้มึนเศร้าชนิดนี้จะมีผลต่อการตัดสินใจและมักก่อให้เกิดปัญหา เช่น การใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย หรือตัดสินใจผิดๆ และอาจมีความคิดฆ่าตัวตายในช่วงที่มีอาการขี้มึนเศร้าได้

ดังนั้น หากพบหรือสงสัยว่าตนเองและคนใกล้ตัวคุณป่วยด้วยโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ อย่าได้นิ่งนอนใจ ควรพามาปรึกษาแพทย์ เพราะหากได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องด้วยวิธีที่เหมาะสม คุณและคนใกล้ตัวก็สามารถจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

ภาวะขี้มึนเศร้า (Depression) หรือที่รู้จักกันว่าโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ เป็นภาวะความผิดปกติทางอารมณ์ที่ผู้ป่วยอาจรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือรู้สึกวุ่นวายใจ แต่ความรู้สึกและอารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้กับทุกคนเป็นครั้งคราว แต่อาการของภาวะขี้มึนเศร้านั้นมีความรุนแรงและยาวนานกว่ามากจนถึงขั้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ของผู้ป่วย

โรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่โดยมากมักเริ่มตั้งแต่วัยอายุ 20-30 ปี โรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ส่วนใหญ่มักจะเริ่มพัฒนาจากช่วงวัยรุ่นที่มีความเครียดและความวิตกกังวลสูง ดังนั้น ยิ่งในช่วงวัยรุ่น ประสบกับความกังวลมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ในวัยผู้ใหญ่มากขึ้นเท่านั้น

จากสถิติทั่วโลกพบว่ามีผู้ป่วยโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ประมาณ 350 ล้านคน มีความชุกราว 2-10 เปอร์เซ็นต์ และเป็นในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนในไทยมีจำนวนผู้ป่วยโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์เป็นอันดับที่ 3 และเพศชายเป็นอันดับที่ 8 ทั้งนี้ในปี 2557 กรมสุขภาพจิตของไทยได้คัดกรองกลุ่มเสี่ยงจำนวน 12 ล้านคน ในจำนวนนี้มีแนวโน้มป่วยโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ 6 ล้านคน ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ 5 แสนคน มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย 6 แสนคน และคาดว่าคนไทยน่าจะมีภาวะขี้มึนเศร้าถึงประมาณ 1.2 ล้านคน

โรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ โรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ชนิดรุนแรง และโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์เรื้อรัง ในที่นี้จะกล่าวถึงชนิดเรื้อรังเพียงโดยสังเขปด้านล่าง ส่วนบทความทั้งหมดจะเน้นไปที่โรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ชนิดรุนแรงเท่านั้น

โรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์ชนิดรุนแรง (Major Depression) เป็นอาการขี้มึนเศร้าอย่างรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตการทำงานหรือการเรียน รวมไปถึงการนอนหลับและการกินอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขอย่างรุนแรง

โรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์เรื้อรัง (Persistent Depressive Disorder) แม้จะมีอาการและความรุนแรงของอาการน้อยกว่า แต่ภาวะขี้มึนเศร้าชนิดนี้จะคงอยู่กับผู้ป่วยยาวนานกว่ามาก เป็นเวลาอย่างน้อยตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์เรื้อรังก็อาจมีบางช่วงเวลาที่ต้องเผชิญภาวะขี้มึนเศร้าชนิดรุนแรงร่วมด้วย

อาการของโรควิตกกังวลแบบไบโพลาร์

ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยแต่ละรายจะมีอาการแตกต่างกันไปตามระดับความรุนแรงของโรค เพศ หรืออายุ โดยอาจมีอาการเศร้า หดหู่ วิตกกังวล มีความรู้สึกว่าตนไร้ค่า โดดเดี่ยว สิ้นหวัง หงุดหงิดง่าย ซึ่งอาการเหล่านี้จะมีความรุนแรงและคงอยู่ยาวนานกว่าปกติ ทั้งยังสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายรู้สึกอ่อนล้าตลอดเวลา เจริญปวดตามร่างกาย นอนหลับยากหรือหลับมากเกินไป หรือมีพฤติกรรมแยกตัวจากสังคม ไม่มีสมาธิ ทำงานไม่ได้ หมดความสนใจในสิ่งที่เคยชอบ ไปจนถึงการคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเองได้

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุและปัจจัยประกอบกันจนพัฒนาไปเป็นภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การทำงานของสมองบางส่วนที่ผิดปกติและมีระดับของสารเคมีไม่สมดุลกัน ลักษณะนิสัยเดิมของผู้ป่วยที่เอื้อต่อการเผชิญภาวะซึมเศร้า เหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิตและการกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่างรุนแรง รวมถึงอาการป่วยจากโรคและการใช้ยารักษาโรคที่ตามมาด้วยภาวะแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงในลักษณะอาการซึมเศร้า

การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า

แพทย์มักวินิจฉัยเบื้องต้นด้วยการพูดคุยสอบถามถึงอาการ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ป่วยว่าเข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหรือไม่ มีความรุนแรงระดับใด โดยใช้ชุดคำถามมาตรฐานในการตรวจสอบ จากนั้นหากเข้าข่ายจะตรวจร่างกาย เช่น ตรวจเลือดหรือตรวจปัสสาวะ เพื่อให้แน่ใจได้ว่าภาวะซึมเศร้าที่สงสัยไม่ได้เป็นเกิดจากโรคอื่น ๆ เนื่องจากการรักษาที่โรคต้นเหตุจะเป็นการรักษาภาวะซึมเศร้าโดยตรง แล้วพิจารณาถึงวิธีการรักษาที่เหมาะสมในขั้นต่อไป

การรักษาโรคซึมเศร้า

การรักษาโรคซึมเศร้าในปัจจุบัน หลัก ๆ มีด้วยกัน 3 วิธี คือ การใช้ยาด้านซึมเศร้า (Antidepressants) การพูดคุยบำบัดทางจิต (Psychotherapy) และการกระตุ้นเซลล์สมองและประสาท (Brain Stimulation Therapies) โดยมากแพทย์จะรักษาด้วยการใช้ยาด้านซึมเศร้าและการพูดคุยบำบัดกับผู้ป่วยควบคู่กันไป ส่วนในรายที่มีอาการรุนแรงมาก มีพฤติกรรมมุ่งทำร้ายทำตัวเองหรือฆ่าตัวตาย จึงจะเลือกใช้การกระตุ้นเซลล์สมองและประสาทเพื่อรักษาได้ทันทั่วทั้งนี้แพทย์ยังต้องพิจารณาอีกด้วยว่าจะใช้ยาตัวใด การพูดคุยบำบัด และการกระตุ้นเซลล์สมองรูปแบบใดจึงจะปลอดภัยและเหมาะสมกับผู้ป่วยรายนั้น ๆ ที่สุด

ภาวะแทรกซ้อนของโรคซึมเศร้า

ภาวะทางจิตใจที่ย่ำแย่สามารถส่งผลในหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย พฤติกรรม และนำไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ในที่สุด เป็นเหตุให้ผู้ป่วยมีความผิดปกติของร่างกาย เช่น เจริญปวดตามส่วนต่าง ๆ รอบเดือนผิดปกติ มีปัญหา

ทางเพศ ปัญหาด้านการนอนหลับ พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ น้ำหนักเกิน และนำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ และ โรคเบาหวาน ตามมาในที่สุด

การป้องกันโรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าไม่มีวิธีการป้องกันที่แน่นอน เนื่องจากสาเหตุอาจเกิดจากโรคบางประการ เช่น ความผิดปกติในสมอง อาการเจ็บป่วย หรือการใช้ยาที่เกิดภาวะซึมเศร้าแทรกซ้อนได้ ถือว่าเป็นปัจจัยที่อยู่เหนือการควบคุม แต่การสร้างพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีด้วยการเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกาย การรักษาภาวะอารมณ์ให้แจ่มใสด้วยการทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลาย นับเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะซึมเศร้าได้

อาการของโรคซึมเศร้าและความรุนแรงที่เกิดกับผู้ป่วยแต่ละรายนั้นแตกต่างกันออกไป บางคนอาจแสดงอาการเศร้า เบื่อ เหนงผิดปกติ แสดงอาการเพียงไม่กี่อย่าง ในขณะที่บางคนแสดงหลายอาการร่วมกัน บางคนอาจรุนแรงถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย และแม้จะถูกเรียกว่าโรคซึมเศร้า แต่ผู้ป่วยบางคนอาจไม่แสดงออกถึงความรู้สึกเศร้าตรง ๆ ก็ได้ โดยอาการของโรคซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้นมีดังนี้

ด้านจิตใจและอารมณ์

- รู้สึกหดหู่ เศร้า ตลอดเวลา
- รู้สึกสิ้นหวัง ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองไม่ไหว
- มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกว่าตนไร้ค่า โดดเดี่ยว และมีความรู้สึกผิด
- ขาดสมาธิในการจดจ่อ จดจำ หรือการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ
- กระสับกระส่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย
- มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเอง

ด้านร่างกาย

- เคลื่อนไหวหรือพูดช้ากว่าปกติ
- รู้สึกอ่อนล้า เื่อยเฉื่อย เหนื่อยตลอดเวลา
- อาจรู้สึกอยากอาหารหรือไม่อยากอาหารก็ได้ น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง
- ท้องผูก
- นอนหลับยาก ตื่นเช้า หรือนอนนานกว่าปกติ
- เจ็บปวดตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ
- รอบเดือนผิดปกติ
- ความสนใจเรื่องเพศลดลง

ด้านพฤติกรรม

- ทำงานได้ไม่ดีหรือไม่มีประสิทธิภาพเท่าเดิม
- เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยลง แยกตัว ไม่ค่อยออกไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อน
- หหมดความสนใจในกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่เคยสนใจ
- อาจหันไปพึ่งสารเสพติด

นอกจากนี้ อาการของภาวะซึมเศร้ายังแตกต่างกันไปตามอายุและเพศของผู้ป่วย ดังนี้

อาการซึมเศร้าในผู้ชาย อาการซึมเศร้าในผู้ชายมักไม่แสดงความรู้สึกแ่หรือสิ้นหวังได้เหมือนผู้หญิง แต่มักมีความอ่อนล้า หงุดหงิด นอนหลับยาก และหมดความสนใจในงานและกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีความเป็นไปได้ที่จะหันไปพึ่งพาแอลกอฮอล์และสารเสพติด อาจแสดงอารมณ์โกรธ ก้าวร้าว และขาดความมั่นใจ บางคนอาจหันไปทุ่มเทให้กับงานและหลีกเลี่ยงการพูดคุยถึงอาการซึมเศร้ากับเพื่อนและครอบครัว

อาการซึมเศร้าในผู้หญิง โรคซึมเศร้านักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องมาจากปัจจัยทางด้านชีวภาพ ฮอร์โมน และด้านจิตวิทยาที่ต่างกัน โดยผู้หญิงมักแสดงอาการในลักษณะของอารมณ์เศร้า เกิดความรู้สึกผิด รู้สึกไร้ค่า ภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงนี้สามารถได้รับผลกระทบจากฮอร์โมนระหว่างการมีรอบเดือน วัยหมดประจำเดือน และหลังการคลอดบุตรได้ด้วย

อาการซึมเศร้าในวัยรุ่น ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นมักสังเกตได้จากการบึ้งตึง หงุดหงิดง่าย มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกไม่ได้รับการเข้าใจ มีปัญหาการเรียน อาการจากภาวะซึมเศร้าอาจคล้ายคลึงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติในวัยรุ่น ให้สังเกตว่ามีอาการดังกล่าวมาเป็นระยะเวลานานเท่าไร รวมถึงระดับความรุนแรงของอาการหรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากปกติ นอกจากนี้ วัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าน่าจะมีความผิดปกติอื่นร่วมด้วย เช่นวิตกกังวล กินมากกว่าปกติ หรือใช้สารเสพติด

อาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุ มักแสดงอาการของภาวะซึมเศร้าทางด้านร่างกายมากกว่าทางอารมณ์หรืออาการซึมเศร้าโดยทั่วไป เช่น เจ็บปวดตามร่างกายอย่างไม่ทราบสาเหตุ เหนื่อยล้า มีปัญหาในการนอนหลับและการจดจำ หงุดหงิดง่ายขี้บ่น รวมถึงอาจมีอาการเพิกเฉยต่อลักษณะทางภายนอกของตนเอง ไม่ดูแลตัวเอง และไม่ยอมรับประทานยารักษาโรคประจำตัวที่เป็นอยู่

เอกสารอ้างอิง

<https://www.pobpad.com>