

สรุปสัมมนา “โรคซึมเศร้าและคุณ: ทำความเข้าใจ ยอมรับและรับมือ”

วันเสาร์ที่ 29 ตุลาคม 2565

นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา นักจิตวิทยาคลินิก และจิตแพทย์มีความแตกต่างกันอย่างไร

จิตแพทย์และนักจิตวิทยาต่างก็มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการทำงานของสมอง รวมถึงการเกิดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกต่างๆ และมีทักษะการรักษาทางจิตวิทยาด้วยการพูดคุย เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจในความคิดและพฤติกรรมของตนเอง นอกจากนี้เป้าหมายของทั้งคู่คือการช่วยให้สุขภาพจิตของผู้ป่วยดีขึ้น

การศึกษาและความเชี่ยวชาญ

จิตแพทย์ เป็นแพทย์เฉพาะทางแขนงหนึ่ง เส้นทางการศึกษาเป็นจิตแพทย์จึงต้องเริ่มจากการเรียนแพทย์ทั่วไปในคณะแพทยศาสตร์ 6 ปี และต่อแพทย์เฉพาะทางในภาควิชาจิตเวชศาสตร์อีก 3 ปี ใช้เวลาทั้งหมดอย่างน้อย 9 ปี มีความเชี่ยวชาญในการรักษาโรคทางจิต รวมถึงความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรม โดยในการวินิจฉัยและรักษาโรคทางจิตจะพิจารณาความผิดปกติจากปัจจัยทางด้านประสาทและสมอง พันธุกรรม รวมถึงโรคอื่นๆ ร่วมด้วย

นักจิตวิทยา ไม่ใช่แพทย์ แต่จบจากคณะต่างๆ เช่น จิตวิทยา มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ในหลักสูตรสาขาจิตวิทยา ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตใจ กระบวนการความคิด และพฤติกรรมของมนุษย์ในปัจจุบันแวดล้อมทางสังคมต่างๆ ใช้เวลาเรียน 4 ปีในระดับปริญญาตรี และหากต้องการเป็นนักจิตวิทยาคลินิกที่ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวชจะต้องต่อหลักสูตรอบรม 6 เดือนเพื่อสอบใบประกอบโรคศิลป์สาขาจิตวิทยาคลินิก

วิธีการรักษา

จิตแพทย์ สามารถตรวจวินิจฉัยโรคทางจิตต่างๆ และให้การรักษาที่ครอบคลุมมากกว่านักจิตวิทยา โดยจะเน้นรักษาด้วยยาและการทำจิตบำบัด ซึ่งบางครั้งในส่วนของการทำงานจิตบำบัดจะส่งต่อไปให้นักจิตวิทยาเป็นผู้ดูแล นอกจากนี้จิตแพทย์ยังอาจใช้การรักษาอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การกระตุ้นสมองด้วยไฟฟ้า รวมทั้งมีหน้าที่ในการตรวจสุขภาพกายและประเมินประสิทธิภาพของยาที่ผู้ป่วยใช้

นักจิตวิทยา ไม่สามารถวินิจฉัยโรคได้ แต่สามารถใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาเพื่อประกอบการวางแผนการบำบัดทางจิต การรักษาของนักจิตวิทยาจะเน้นวิธีการบำบัดทางจิต ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมโดยการพูดคุยแลกเปลี่ยนเป็นหลัก เพื่อหาสาเหตุของปัญหาและร่วมหาแนวทางการแก้ไข รวมถึงให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความคิดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพจิต ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงหรือคาดว่าอาการจะ

ช่วยได้ นักจิตวิทยาจะส่งต่อผู้ป่วยไปยังจิตแพทย์ พร้อมผลการประเมินสภาพจิตเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการวินิจฉัยเพิ่มเติม แต่ในบางประเทศนักจิตวิทยาจะสามารถให้ยาได้ด้วย

โรคที่ให้การรักษา

จิตแพทย์ จะเน้นรักษาโรคที่ต้องใช้หลายวิธีรักษาร่วมกัน ทั้งการใช้ยา การบำบัดทางจิต และการใช้จิตสังคมบำบัด โดยให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้ป่วยอย่างครอบคลุม ผู้ป่วยที่มีโรคที่ค่อนข้างซับซ้อน เช่น โรคซึมเศร้าหรือวิตกกังวลชนิดรุนแรง โรคไบโพลาร์ โรคจิตเภท ภาวะออทิสติก มักต้องได้รับการรักษาจากจิตแพทย์ รวมไปถึงกรณีที่มีพฤติกรรมทำร้ายตนเองและคนรอบข้าง

นักจิตวิทยา มักดูแลปัญหาทางสภาวะจิตใจที่สามารถรักษาได้ด้วยการทำจิตบำบัด ปัญหาทั่วไปที่หลายคนพบเจอในชีวิตประจำวัน แต่ไม่สามารถหาทางออกด้วยตัวเอง หรือไม่รู้จะไปปรึกษาใคร ล้วนแล้วแต่ปรึกษา นักจิตวิทยาได้ เช่น ความเครียดจากการเรียนและการทำงาน ภาวะหมดไฟ ในการทำงาน (Burnout) ความวิตกกังวลต่อเรื่องต่างๆ ที่รู้สึกว่ามีมากเกินไป และปัญหาด้านความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทั้งครอบครัว เพื่อน หรือคนในที่ทำงาน รวมไปถึงภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลที่ยังไม่รุนแรง ปัญหาอื่นๆ ในด้านพฤติกรรม การเรียนรู้ และการปรับตัวเข้ากับสังคม

โรคซึมเศร้า เป็นอาการผิดปกติของอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โรคซึมเศร้าเป็นภาวะอารมณ์เศร้าหมองที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกเฉยชา ไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำงานในแต่ละวัน ซึ่งก่อให้เกิดอาการทางจิตได้มากมาย การดำเนินชีวิตตามปกติ อาจทำได้อย่างยากลำบากหรือรู้สึกว่าชีวิตไม่มีค่า

ภาวะซึมเศร้าไม่ใช่ความรู้สึกไม่สบายกายหรือไม่สบายใจที่สามารถสลัดออกไปได้ง่าย ๆ ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องและยาวนานซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยถอดใจ การรักษา เช่น การทานยาหรือจิตบำบัด หรือทั้งสองอย่าง สามารถช่วยผู้ป่วยส่วนใหญ่ให้กลับมามีอาการที่ดีขึ้น

อาการทั่วไป

เมื่อมีอาการซึมเศร้าครั้งหนึ่งแล้ว อาการอาจกำเริบขึ้นได้อีก ภาวะโรคซึมเศร้ามักจะเกิดขึ้นเป็นระลอก อาการที่อาจพบได้เสมอๆ ได้แก่

- รู้สึกเศร้า ว่างเปล่า อายากร้องไห้ ลึนหวัง
- รู้สึกโกรธ หงุดหงิด รำคาญเรื่องเล็กน้อย

- หมดความสนใจ หรือรู้สึกไม่สนุกกับกิจกรรมส่วนใหญ่หรือกิจกรรมทั้งหมดในชีวิตประจำวัน เช่น เพศสัมพันธ์ กีฬา หรืองานอดิเรก
- ปัญหาด้านการนอนหลับ เช่น นอนมากเกินไป หรือ นอนไม่หลับ
- เหนื่อยล้า ไม่มีความกระตือรือร้นที่จะทำเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
- ความอยากอาหารลดลง น้ำหนักลด หรือ ความอยากอาหารเพิ่มขึ้น น้ำหนักขึ้น
- รู้สึกวิตกกังวล กระสับกระส่าย ประหม่า
- คิดช้าลง พูดหรือขยับร่างกายช้าลง
- รู้สึกไร้ค่า รู้สึกผิด หมกหมุ่นเรื่องความล้มเหลวที่ผ่านมาแล้วหรือโทษตัวเอง
- ขาดสมาธิ มีปัญหาเรื่องความจำ หรือไม่สามารถคิดหรือตัดสินใจเองได้
- คิดถึงเรื่องความตาย การพยายามฆ่าตัวตายบ่อย ๆ
- มีอาการป่วยทางกายที่ไม่พบสาเหตุ เช่น ปวดหัว ปวดหลัง

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักมีอาการมากจนกระทบชีวิตประจำวัน เช่น การไปโรงเรียน การทำงาน หรือการพบปะสังสรรค์ บางรายอาจรู้สึกเศร้าหมอง ไม่มีความสุขโดยไม่ทราบสาเหตุ

โรคซึมเศร้า หรือไม่ว่าจะเป็นโรคทางจิตเวชใด ถ้าเรารู้ตัวและสามารถเข้าถึงความช่วยเหลือ เราจะสามารถให้การช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงทีก็จะทำให้สามารถกลับมาเป็นปกติได้อย่างเร็ว ต้องเริ่มจากการที่ทุกคนจะต้องมีการรับรู้ในเรื่องของโรคซึมเศร้า มีการสำรวจตนเองว่ามีปัญหาทางใจอะไรหรือไม่ ตลอดจนให้ยอมรับสภาพต่างๆที่เกิดขึ้นในใจ การยอมรับการรักษาโรคซึมเศร้าพบว่า ยังมีปฏิสัมพันธ์กับคนมากเท่าไรก็จะยิ่งทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น

ผศ.ปณิตา นิรมล
