

สรุปรายงานการเข้าร่วมสัมมนาหัวข้อ “โรคซึมเศร้าและคุณ ทำความเข้าใจ ยอมรับ และรับมือ”

โดย ผศ. นันธิดา อนันตชัย

วันที่ 29 ตุลาคม 2565 ฝ่ายวิชาการ คณะกรรมการนิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้จัดสัมมนาหัวข้อ “ซึมเศร้าและคุณ ทำความเข้าใจ ยอมรับ และรับมือ” เนื้อหาการสัมมนาประกอบด้วย การทำความเข้าใจกับโรคซึมเศร้า แนวทางการบำบัดรักษา วิธีการรับมือกับโรคซึมเศร้า ซึ่งสามารถสรุปประเด็นที่ได้รับความรู้จากการสัมมนาได้ดังนี้

การทำความเข้าใจกับโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชประเภทหนึ่ง เกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง เซโรโทนิน (Serotonin) มีปริมาณลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุข มีแต่ความวิตกกังวล และหากปล่อยไว้ ผู้ป่วยอาจคิดสั้นฆ่าตัวตายได้ ซึ่งมีสาเหตุ/ปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้น ได้แก่

- ความเครียดสะสม
- การสูญเสียครั้งใหญ่
- สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม
- ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างไม่ราบรื่น
- ความเสี่ยงทางพันธุกรรม

อย่างไรก็ตาม สาเหตุของโรคซึมเศร้าอาจมีหลายปัจจัยร่วมจนเป็นเหตุให้เกิดโรคขึ้นในแต่ละบุคคล พิจารณาได้จากโรคทางสุขภาพจิตทั้งหมดซึ่งมีสาเหตุมาจาก 3 ส่วน ดังนี้

1. ปัจจัยทางชีวภาพ Bio เช่น การมีสารเคมีเปลี่ยนแปลงไป ส่วนของสมองที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นต้น
2. ปัจจัยทางกายภาพ Physio เช่น ปัจจัยบุคลิกภาพ ความสามารถในการรับมือกับปัญหาความเครียด เป็นต้น
3. ปัจจัยทางสังคม Social ได้แก่ สภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว ครอบครัวการเลี้ยงดู

ซึ่งแต่ละปัจจัยไม่ได้เกิดขึ้นเดี่ยวๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่จะเป็นจุดเริ่มกระตุ้นให้เกิดทางการแพทย์ใช้ศัพท์ “Epigenetic” เช่น ผู้ที่พ่อและแม่เป็นโรคซึมเศร้าแต่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีก็อาจไม่เป็นโรคซึมเศร้า ในขณะที่บางคนมีพ่อเป็นโรคซึมเศร้าคนเดียว แต่อยู่ในสภาพแวดล้อมไม่ดีก็เป็นตัวกระตุ้นให้เป็นโรคซึมเศร้าได้มาก

นอกจากนี้ นักพฤติกรรม กล่าวถึงปัจจัยที่สามารถเพิ่มโอกาสการเป็นโรคซึมเศร้า ได้แก่

- การขาดคำชม Positive Reinforcement
- การรู้สึกว่าตัวเองไร้คุณค่า Humanistic
- การเจอเหตุการณ์เชิงลบซ้ำๆ จนเกิดความคิดเชิงลบ Cognitive negative ได้แก่ การคิดว่าตัวเองไม่ดี สิ่งแวดล้อมไม่ดี

คนรอบด้านไม่ดี

แนวทางการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้า

การตรวจสอบอาการว่าเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ ปกติจะมี checklist สอบถาม เช่น

- มีอารมณ์ซึมเศร้า
- อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
- รู้สึกตนเองไร้ค่า สิ้นหวัง
- เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมากกว่าปกติ
- นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
- คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย หรือทำร้ายตัวเอง

- ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
- น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก
- สมาธิลดลง ใจลอย ลังเลใจไปหมด
- กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเซื่องซำลง

การวิเคราะห์อาการหากมีอาการ 5 อาการ หรือมากกว่า มีอาการอย่างน้อย 2 สัปดาห์ โดยมีอาการอยู่เกือบตลอดเวลาแทบทุกวัน ไม่ใช่เป็นๆ หายๆ อาจมีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า แม้ตามหลักทฤษฎีอาการที่เกิดขึ้นหากไม่รุนแรงอาจสามารถหายได้เอง แต่ไม่ควรคาดหวังเนื่องจากอาจเสี่ยงต่อการพัฒนาไปในทิศทางที่รุนแรงขึ้น หากเริ่มมีอาการไม่ต้องรอให้ครบ 2 สัปดาห์ ควรรีบปรึกษาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย ปรึกษา และรักษาต่อไป

การบำบัดโรคซึมเศร้าสามารถทำได้หลายรูปแบบ การบำบัดที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยซึมเศร้าควรให้ผู้ป่วยได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบด้านให้มากที่สุด และให้ออกจากสภาพแวดล้อมเดิมๆ อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญสำหรับการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าคือการที่ผู้ป่วยจำสามารถรู้สึกหรือรับรู้ได้ว่าตนเองต้องการให้ช่วยเหลือจากผู้อื่น รู้ว่าตัวเองกำลังตกอยู่ในสภาวะป่วย

1. การบำบัดแบบต่อต่อตัว – การวิเคราะห์รักษาเป็นรายบุคคล มีข้อดีคือสามารถเจาะลึกถึงปัญหาของแต่ละบุคคลได้ เนื่องจากอาการของผู้ป่วยแต่ละคนจะแตกต่างกันไป สามารถดูแลใกล้ชิดและปรับการรักษาได้ตรง
2. การบำบัดแบบกลุ่ม – มีข้อดีทำให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับคนรอบด้านเพิ่มขึ้น และได้ออกจากสภาพแวดล้อมเดิมๆ
3. การบำบัดแบบมาเป็นคู่ เช่น สามีมากับภรรยา เพื่อมาอยู่กับเพื่อน หรือแฟนมาด้วยกัน

การรักษาโรคซึมเศร้าสามารถใช้ธรรมะบำบัดได้หรือไม่?>>> เนื่องจากศาสนาทุกศาสนามีแนวคิดทางจิตวิทยาเป็นจุดบุกเบิก เช่น การมีสติ การยอมรับความจริง การออกจากความคาดหวัง เป็นต้น เพื่อให้สามารถยึดเหนี่ยวจิตใจให้สามารถดำเนินชีวิตได้ปกติ และเป็นการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมออกจากวังวนเดิมๆ หันมามองทำความเข้าใจตัวเองมากขึ้น ดังนั้นศาสนาใช้ได้แน่นอน แต่ต้องเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิต แต่อาจต้องระวังเรื่องเกินจริง เช่น ความเชื่อต่างๆ

วิธีการรับมือกับโรคซึมเศร้า

1. วิธีรับมือกับตนเอง : วิธีที่ง่ายที่สุดคือให้พิจารณาอารมณ์ของตนเอง “จากสิ่งที่เคยมีความสุขในชีวิตตอนนี้ไม่มีความสุขแล้ว” ถ้ารู้สึกตัวว่าเริ่มมีอาการดังกล่าวให้หาใครซักคนบอกว่าเกิดอะไรขึ้น รู้สึกอย่างไร แต่หากหาใครไม่ได้ให้รับพาตนเองออกไปทำกิจกรรมอื่นๆ จากสภาวะปัจจุบัน
2. วิธีรับมือกับคนรอบข้าง : เนื่องจากรู้แบบของโรคซึมเศร้าแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน จึงไม่สามารถระบุแนวทางการรับมือได้เป็นขั้นตอนตายตัว ดังนั้น หากรู้ว่ามีคนที่ยังเป็นโรคซึมเศร้า “ให้ทำในสิ่งที่มนุษย์พึงกระทำต่อเพื่อนมนุษย์” ให้เวลารับฟัง ยอมรับ และทำความเข้าใจ
