

**การดูแลตนเองให้ห่างไกล
...โรคซึมเศร้าและความเครียด...**



**งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา
กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้**

คำนำ

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา ได้เห็นความสำคัญของการดูแลด้านสุขภาพทางจิต และการให้คำปรึกษา (Counseling) เป็นการบริการที่สำคัญ เพราะเป็นการช่วยเหลือให้นักศึกษาได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บางรายไม่สามารถปรับตัวได้ จึงเกิดความเครียด สุขภาวะซึมเศร้าทางด้านจิตใจ ส่งผลให้เกิดการคิดทำร้ายตนเอง งานทุนการศึกษา และให้คำปรึกษา กองพัฒนานักศึกษาได้รวบรวมขึ้นจากเอกสารทางวิชาการหลายแหล่งด้วยกัน จึงได้รวบรวมสาระความรู้จากแหล่งต่าง ๆ และผู้เชี่ยวชาญจากโรงพยาบาลสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ มาจัดทำเป็นคู่มือการดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคซึมเศร้า เพื่อให้บุคลากร นักศึกษา หรือผู้ที่สนใจในสถาบันการศึกษา ที่มีเนื้อหาสาระ รวบรวม และเรียบเรียงเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ ในการเลือกปฏิบัติที่ช่วยคลายเครียด และห่างไกลโรคซึมเศร้า ซึ่งจะกล่าวถึงโรคซึมเศร้า ที่สำคัญที่ใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองอย่างเป็นรูปธรรม รวมทั้งปัญหาและข้อเสนอแนะจากประสบการณ์ของผู้จัดทำ

อนึ่ง ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการการดูแลตนเองให้ห่างไกลโรคซึมเศร้าเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากร นักศึกษา หรือผู้ที่สนใจ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เบื้องต้น เป็นอย่างดี

ผู้จัดทำ ขอขอบคุณ ผู้ชำนาญการทุกท่านที่ได้ให้ข้อมูล และข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ อย่างยิ่งต่อการจัดทำ “คู่มือการดูแลตนเองให้ห่างไกลภาวะซึมเศร้า” เล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์ด้วยดี

บุคลากรงานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา
ผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
1. โรคซึมเศร้า	
- ความหมายของโรคซึมเศร้า	1
- โรคซึมเศร้าเกิดจากอะไร	1
- การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า	2
- ควรทำอะไรเมื่อเป็นโรคซึมเศร้า	3
- Do's & Don't ควรทำตัวอย่างไร เมื่อคนใกล้ชิดเป็น “โรคซึมเศร้า”	5
2. ความเครียด	
- ความหมายของความเครียด	6
- สาเหตุของความเครียด	7
- ผลของความเครียดที่มีผลต่อชีวิต	7
- ระดับความเครียด	8
- 5 เทคนิคสร้างความสมดุลตามสูตร R E L A X	9
บรรณานุกรม	10

โรคซึมเศร้า

คุณไม่ใช่คนเดียวที่เป็น โรคซึมเศร้า อย่างแน่นอน เพราะโรคซึมเศร้าเป็นโรคที่พบบ่อยมาก เพียงแต่ว่าคนที่เป็นอย่างนี้จะบอกคุณหรือไม่เท่านั้นว่าเขาซึมเศร้าหรือเปล่า

โดยมนุษย์ทั่วไปอาจมีอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ได้ตามธรรมชาติ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงเยอะมาก แต่ “เศร้าธรรมดา” กับ “โรคซึมเศร้า” นั้นแตกต่างกันที่ว่า โรคซึมเศร้า จะทำให้เกิดอารมณ์เศร้าต่อเนื่องยาวนาน (เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนๆ) และรุนแรงจนเสียหน้าที่ (Functions) ในการดำเนินชีวิต เช่น ไปเรียนหนังสือไม่ได้ อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำอะไรก็ไม่สนุก เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ เก็บตัว มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เป็นต้น

1.1 ความหมายของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า คือ ภาวะจิตใจที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับความรู้สึกท้อแท้ หดหวัง มองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ต่ำหีนตนเอง เมื่อมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นจะเป็นอยู่นาน โดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น หรือเป็นรุนแรง มีอาการต่าง ๆ ติดตามมา จนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างชัดเจน เช่น นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หดความสนใจต่อโลกภายนอก ไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ก็อาจจะเข้าข่ายของโรคซึมเศร้าแล้ว

1.2 โรคซึมเศร้าเกิดจากสาเหตุอะไร??

โรคซึมเศร้าไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่มักเกิดจากหลายสาเหตุร่วมกัน ทั้งปัจจัยทางพันธุกรรมและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยพบว่ามีความเกี่ยวข้องกับความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ในครอบครัวที่มีประวัติโรคซึมเศร้าหรือโรคจิตเวชมักมีโอกาเสี่ยงสูงกว่าคนทั่วไป เหตุการณ์/ความเครียดในชีวิต การเผชิญความรุนแรงทางจิตใจมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าคนทั่วไป

ปัจจัยเสี่ยงของโรคซึมเศร้า ได้แก่ การเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคไต โรคหัวใจ โรคเลือด โรคทางระบบประสาท ปัญหาด้านสังคม เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ถูกเพื่อนรังแก ถูกทอดทิ้ง ถูกทารุณกรรม การสูญเสียคนที่รัก ติดสารเสพติด และปัญหาอื่น ๆ เช่น โรคจิตเวช ในครอบครัว มีปัญหาการเลี้ยงดู ทำให้เกิดความนับถือตนเองต่ำ ขาดทักษะการจัดการอารมณ์ พฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า เช่น ปัญหาการดื่มสุรา บุหรี่ การมีเพศสัมพันธ์ การทำร้ายตัวเอง การใช้ความรุนแรง ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาการเรียน และปัญหาการล้อ การถูกแกล้ง หรือรังแกกัน

1.3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้ที่เป็โรคซึมเศร้า

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในผู้ที่เป็โรคซึมเศร้าดัง ที่จะกล่าวต่อไปนี้ อาจเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไปเป็นเดือน ๆ หรือเป็นเร็วภายใน 1-2 สัปดาห์เลยก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ ปัจจัย เช่น มีเหตุการณ์มากระทบรุนแรงมากน้อยเพียงใด บุคลิกเดิมของเจ้าตัวเป็นอย่างไร มีการช่วยเหลือจากคนรอบข้างมากน้อยเพียงใด เป็นต้น และผู้ที่เป็นอาจไม่มีอาการทั้งหมดตามที่กล่าวมา แต่อย่างน้อยอาการหลักๆ จะมีลักษณะคล้ายๆ กัน เช่น รู้สึกเบื่อเศร้่า ท้อแท้ รู้สึกตนเองไร้ค่า นอนหลับไม่ดี เป็นต้น

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป

อารมณ์ที่พบบ่อยคือ จะกลายเป็นคนเศร้่าสร้อย หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย อ่อนไหวกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ บางคนอาจไม่มีอารมณ์เศร้่าที่ชัดเจนแต่จะบอกว่ามีจิตใจหม่นหมอง ไม่สดชื่นแจ่มใส เบื่อหน่ายกับทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่เคยทำแล้วสบายใจ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง พบปะเพื่อนฝูง ก็ไม่อยากทำหรือทำแล้วก็ไม่ทำให้สบายใจขึ้น บางคนอาจมีอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย อดใจรอคอยไม่ได้ทำอะไรก็ดูขวางหูขวางตาไปหมด กลายเป็นคนอารมณ์ร้าย

2. ความคิดเปลี่ยนไป

มองอะไรก็รู้สึกว่แย่ไปหมด มองชีวิตที่ผ่านมาในอดีตก็เห็นแต่ความผิดพลาด ความล้มเหลวของตนเอง รู้สึกท้อแท้หมดหวังกับชีวิต บางคนกลายเป็นคนไม่มั่นใจตนเองไป จะตัดสินใจอะไรก็ลังเลไปหมด รู้สึกว่ตนเองไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า มีความคิดที่อยากฆ่าตัวตาย เมื่ออารมณ์เศร้่าหรือความรู้สึกหม่นหมองมีมากขึ้น ก็จะเริ่มคิดเป็นเรื่องเป็นราวว่จะทำอย่างไร ในช่วงนี้หากมีเหตุการณ์มากระทบกระเทือนจิตใจก็อาจเกิดการทำร้ายตนเองขึ้นได้จากอารมณ์ชั่ววูบ

3. สมาธิความจำแย้ลง

จะหลงลืมง่าย โดยเฉพาะกับเรื่องใหม่ ๆ จิตใจเหม่อลอย ทำอะไรไม่ได้นานเนื่องจากไม่มีสมาธิ ดูโทรทัศน์นาน ๆ จะไม่รู้เรื่อง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงานผิด ๆ ถูก ๆ

4. มีอาการทางร่างกายต่าง ๆ ร่วม

ที่พบบ่อยคือ จะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง นอนหลับยาก นอนหลับๆ ตื่นๆ หรือนอนมากเกินไป ส่วนใหญ่จะรู้สึก เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หรือทานอาหารมากผิดปกติ นอกจากนี้ยังมีอาการท้องผูก อึดแน่นท้อง บางคนอาจมีอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว

5. ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป

ผู้ที่เป็นโรคนี้นี้มักจะซึมลง ไม่ร่าเริงแจ่มใสเหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้น ไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย ซึ่งคนรอบข้างมักจะไม่ว่เข้าใจว่า ทำไมเขาถึงเปลี่ยนไป บางคนอาจหงุดหงิดบ่อยกว่าเดิม

การงานแย่ง

ความรับผิดชอบต่อการการงานลดลง ถ้าเป็นแม่บ้านงานบ้านก็ไม่ได้ทำ หรือทำลวก ๆ เพียงให้ผ่าน ๆ ไป คนที่ทำงานสำนักงานก็จะทำงานที่ละเอียดไม่ได้เพราะสมาธิไม่มี ในช่วงแรก ๆ ผู้ที่เป็นอาจจะพอฝืนใจตัวเองให้ทำได้ แต่พอเป็นมา ๆ ขึ้นก็จะหมดพลังที่จะต่อสู้ เริ่มลางาน ขาดงานบ่อย ๆ ซึ่งหากไม่มีผู้เข้าใจหรือให้การช่วยเหลือก็มักจะถูกให้ออกจากงาน

อาการโรคจิต

จะพบในรายที่เป็นรุนแรงซึ่งนอกจากผู้ที่เป็นจะมีอาการซึมเศร้ามากแล้ว จะยังพบว่ามีอาการของโรคจิต ได้แก่ อาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย ที่พบบ่อย คือ จะเชื่อว่ามีคนคอยกลั่นแกล้ง หรือประสงค์ร้ายต่อตนเอง อาจมีหูแว่วเสียงคนมาพูดคุยด้วย อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้มักจะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อได้รับการรักษา อาการซึมเศร้าดีขึ้น อาการโรคจิตก็มักทุเลาตาม

1.4 ควรทำอย่างไรเมื่อเป็นโรคซึมเศร้า??

การที่เราป่วยเป็น “โรค” นั้นไม่ได้แปลว่าเรา “อ่อนแอ” เพราะใคร ๆ ก็ป่วยได้ เราจึงไม่ควรโทษหรือตำหนิตัวเองที่เราซึมเศร้า เพราะจะยิ่งทำให้เรารู้สึกแย่งลง และหมดกำลังใจในการรักษา

ในทางตรงกันข้าม เราควรคิดว่า “โรค” มาคุกคามเราทำให้เรารู้สึกแย่ง แต่เราไม่ต้องไปยอมแพ้ต่อโรคก็ได้ เราสามารถรวบรวมกำลังใจลุกขึ้นมาสู้กับโรคได้ เพราะวงการแพทย์ค้นพบแล้วว่า **“โรคซึมเศร้ารักษาได้อย่างแน่นอน”**

1. ดูแลตัวเอง

เริ่มต้นด้วยการดูแลตัวเองให้ดี กินให้พอ กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ อย่าอดนอน เพราะคนซึมเศร้านักกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ทำให้สภาพร่างกายอ่อนเพลียง และอารมณ์จะแย่งตาม แต่บางคนอาจกินหรือนอนมากเกินไป ซึ่งจะทำให้อารมณ์แย่งลงได้เช่นเดียวกัน ควรนอนพอดี ๆ ให้เป็นเวลา

2. ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำ

อารมณ์เศร้างจะทำให้ไม่อยากอยู่เฉย ๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากออกไปไหน แต่สุดท้ายถ้าเราทำตามอารมณ์ก็จะยิ่งเศร้างมากขึ้น คำแนะนำคือ ให้ฝืนทำกิจกรรมที่ควรทำหรือจำเป็นต้องทำต่อไป แม้จะไม่อยากทำ ให้คิดไว้เสมอว่า **“ทำตามแผน อย่าทำตามอารมณ์”**

นอกจากนี้ถ้าสามารถเพิ่มกิจกรรมให้ active มากยิ่งขึ้นกว่าปกติได้ยิ่งดี เช่น ออกกำลังกาย จัดห้องเก็บกวาดทำความสะอาดบ้าน กลับไปทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ การทำตัวให้กระฉับกระเฉง เป็นวิธีต้านอารมณ์เศร้างที่ดีมาก และทำให้หายจากโรคซึมเศร้าได้เร็วขึ้น

3. การพูดคุยกับคนที่เราไว้วางใจ

การพูดคุยกับคนที่เราไว้วางใจจะช่วยให้คุณได้ระบายความรู้สึก ไม่ต้องเก็บเอาไว้คนเดียว ลองนึกว่าคุณคุยกับใครได้บ้าง อาจจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ พี่ น้อง ครูอาจารย์ หรือเพื่อนๆ ที่เข้าใจคุณ การพูดคุยจะทำให้เราได้แบ่งปันความรู้สึกกัน ได้รู้ว่าไม่ได้มีแต่เราที่ทุกข์อยู่คนเดียว นอกจากนี้คนอื่นอาจมีวิธีแก้ปัญหาคือ ๆ ที่เรานึกไม่ถึงแนะนำให้คุณก็ได้ (อย่าลืมนึกว่าเวลาซึมเศร้าเราจะคิดอะไรไม่ค่อยออกเหมือนตอนปกติ)

ถ้าคุณไม่รู้จะคุยกับใคร ลองนึกถึงบริการทางสุขภาพจิตที่คุณสามารถโทรไปปรึกษาได้ เช่น สายด่วนสุขภาพจิต โทร.1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

4. การพบจิตแพทย์

การไปพบจิตแพทย์ เพื่อรักษาโรคซึมเศร้าไม่ใช่เรื่องน่าอาย คนเราป่วยกายก็ไปหาหมอตรวจร่างกาย ถ้าจิตใจไม่สบายก็ไปให้จิตแพทย์รักษา ในขั้นตอนแรกของการรักษา จิตแพทย์อาจจะพูดคุยแนะนำการปฏิบัติตัวให้คุณและพ่อแม่ฟังแล้วนัดมาดูอาการ โรคซึมเศร้าจำนวนมากสามารถหายเองได้ เพียงแค่ดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม

5. การทำจิตบำบัด (Psychotherapy)

ทางจิตแพทย์อาจส่งคุณไปทำจิตบำบัด (Psychotherapy) ซึ่งการทำจิตบำบัด คือ การนั่งคุยกัน (talk therapy) การพูดคุยนั้นเพื่อประโยชน์ในการทำความเข้าใจตัวเองและหาวิธีจัดการอารมณ์ความรู้สึกในใจของคุณให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเนื้อหาในการพูดคุยจะถือว่าเป็นความลับ

6. การทานยาต้านเศร้า

ยาจะช่วยปรับสารเคมีในสมองของคุณให้กลับมาสู่สมดุลภายใน 2 - 4 เดือน ควรกินยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง และไม่ควรหยุดกินยาเองแม้อาการดีขึ้นแล้ว เพราะข้อมูลจากการวิจัยพบว่าการหยุดกินยาเร็วเกินไปจะทำให้โอกาสกลับมาเป็นซ้ำเพิ่มขึ้น

ถ้ากินยาแล้วมีผลข้างเคียงควรปรึกษาแพทย์เพื่อปรับยาเพราะยามีหลายชนิด ถ้ากินยาแล้วไม่ได้ผล หรือมีผลข้างเคียงมากเกินไป แพทย์อาจปรับขนาดยา หรือเปลี่ยนชนิดยาให้ตามความเหมาะสม แต่ไม่ควรหยุดกินไปเองเฉย ๆ แพทย์อาจให้ยาต่อเนื่องถึง 6 - 12 เดือน หรือนานกว่าเพื่อ

นึกไว้เสมอว่า การเป็นโรคซึมเศร้าไม่ใช่ความผิดของคุณ คุณไม่ได้เป็นโรคนี้ และคุณไม่ได้ทำให้ตัวเองเป็นโรคนี้ แต่คุณสามารถสู้และหายจากโรคได้

1.5 DO'S & DON'T ควรทำอะไร เมื่อคนใกล้ชิดเป็น “โรคซึมเศร้า”

โรคซึมเศร้าไม่ใช่แค่อาการอ่อนแอทางจิตใจ แต่คืออาการป่วยทางร่างกายอย่างหนึ่ง ดังนั้น คนที่ไม่ได้ป่วยย่อมไม่สามารถรู้สึกถึงสิ่งที่ผู้ป่วยรู้สึกได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ยิ่งถ้าคนใกล้ตัวเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เราจะดูแลพวกเขาอย่างไรให้เข้าใจเขาได้มากที่สุด และนี่จะเป็นแนวปฏิบัติที่เราควรทำหรือไม่ควรทำอะไร เมื่อมีคนใกล้ชิดเป็นโรคซึมเศร้า

สิ่งที่**ควร**ทำ

พูดคุยชี้ให้ผู้ป่วยให้มองเห็นข้อดีของตัวเองเสมอ เพราะหัวใจของการรักษาโรคซึมเศร้า นอกเหนือจากการใช้ยาแล้วคือ การที่ผู้ป่วยต้องมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ที่จะทำให้อยากมีชีวิตอยู่ และมีกำลังใจสู้ต่อ

ชวนผู้ป่วยให้ลุกขึ้นมาทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาเบาๆ เล่นเกมส์ ทำงานคราฟท์ นอกจากจะลดโอกาสที่จะคิดฟุ้งซ่าน และคิดหุดหู่แล้ว การเคลื่อนไหวร่างกาย ยังช่วยหลั่งสารความสุขอย่างสารเอ็นโดรฟินออกมา ซึ่งให้ผลใกล้เคียงกับการใช้ยาเลยทีเดียว

ฟังด้วยความตั้งใจ และทำที่ที่สบาย ๆ ไม่คะยั้นคะยอ และไม่ตัดสินใจแทน เพราะผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้นมักมีความคิดว่าตัวเองเป็นที่น่ารำคาญ หรือเป็นภาระให้คนอื่นอยู่แล้ว ดังนั้น การให้ผู้ป่วยพูดคุยระบายความรู้สึก ต้องให้พวกเขาารู้สึกก่อนว่ามีคนอยากรับฟัง และไม่กดดันหรือตัดสินเขา สร้างความไว้วางใจ และบรรยากาศสบาย ๆ ให้เขาได้เล่าสิ่งที่อยากพูดออกมาเต็มที่ เพราะบางครั้งเขาอาจจะมีความคิดที่อยากทำร้ายตัวเอง หรืออยากตาย หากว่าคนรอบข้างได้มีโอกาสรับฟัง จะได้สามารถป้องกันเหตุร้ายที่อาจเกิดขึ้นได้ทันท่วงที

สิ่งที่**ไม่**ควรทำ

อย่าบอกรัด ให้ผู้ป่วยเข้าวัดฟังธรรม หรือทำจิตใจให้สงบ โดยไม่อยู่เคียงข้างพวกเขา เพราะผู้ป่วยจะรู้สึกทันทีว่าไม่มีที่พึ่งพา หรือรู้สึกว่าตัวเองเป็นที่น่ารำคาญ และยิ่งตีตัวออกห่าง ส่งผลให้เกิดความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ได้

อย่าทำเป็นไม่ได้ยิน หรือไม่อยากพูดถึงเมื่อผู้ป่วยพูดถึงการอยากตาย หลาย ๆ คนคิดว่าการเอ่ยหรือพูดคุยถึงเรื่องการฆ่าตัวตายกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า อาจเป็นแนวโน้มให้ผู้ป่วยอยากทำ หรือชี้โพรงให้กระรอก แต่ในความเป็นจริงแล้วหากผู้ป่วยเอ่ยถึงการอยากตาย แล้วคนใกล้ตัวกลับมีท่าทีต่อต้าน หรือทำเป็นไม่สนใจเพื่อให้ผู้ป่วยเลิกคิด หรือมีคำพูดทำนองว่า “อย่าคิดมาก” “อย่าคิดอะไรบ้า ๆ” ยิ่งทำให้ผู้ป่วยรู้สึกแย่งอย่างมากกว่าเราไม่รับฟังสิ่งที่เขารู้สึกคับข้องใจ ไม่มีวันจะเข้าใจเขาจริง ๆ

อย่ากดดันและเร่งรัด ถ้าผู้ป่วยยังอาการไม่ดีขึ้น ห้ามพูดหรือทำให้พวกเขาารู้สึกว่า “เมื่อไหร่จะหาย” หรือ “หายได้แล้ว” เพราะผู้ป่วยจะรู้สึกกดดัน และผิดหวังว่าตนเองเป็นที่น่ารำคาญ หรือเป็นภาระ และหากอาการเพิ่งเริ่มดีขึ้น ความเครียดเหล่านี้จะยิ่งส่งผลให้จิตใจแย่ง และอาจเป็นหนักกว่าเดิม

2. ความเครียด

คุณเคยนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจบ้างหรือเปล่า??

เคยรู้สึกเหนื่อยหน่ายจนไม่อยากทำอะไรบ้างไหม??

เคยมีอาการปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ ทั้งที่ไม่ได้ใช้แรงทำอะไรเลย??

ถ้าในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาคุณมีอาการเหล่านี้...

แสดงว่าคุณกำลังเริ่มเข้าสู่ภาวะความเครียดในระยะเริ่มแรกแล้ว

2.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนของร่างกายนั่นเอง ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวต่างๆ ไปมีการศึกษาพบว่า ทุกครั้งที่เราคิด หรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ

ความเครียด มีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้น เป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็น แทนที่จะเป็นประโยชน์ กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเราอยู่ในภาวะตึงเครียด ร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะ “สู้” หรือ “หนี” โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น

1. หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว

2. การหายใจดีเร็วขึ้น แต่เป็นการหายใจตื้น ๆ

3. มีการขับครีนาลินและฮอร์โมนอื่น ๆ เข้าสู่กระแสเลือด

4. ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น

5. กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี

6. เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว

7. เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

เมื่อวิกฤตผ่านพ้นไป ร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตรายก็คือความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปเกินความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไปตามปกติหรือเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริง ๆ

2.2 สาเหตุของความเครียด

1. สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไปจากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสียจากควันท่อไอเสีย น้ำเสีย ฝุ่นละออง ยาฆ่าแมลง การอยู่กันอย่างเบียดเสียด ยัดเยียด เป็นต้น
 2. สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย
 3. สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้าเรียน
 4. เข้าทำงาน เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น
 5. นิสัยในการกิน-ดื่ม ที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อย ๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าตลอดจนกินของกินที่มีน้ำตาลมาก ๆ
 6. มีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกันคนอื่นเป็นปกติวิสัย
 7. ความรู้สึกตนเองต่ำต้อยกว่าคนอื่น ต้องพยายามต่อสู้เอาชนะ
 8. ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น
- นอกจากนี้ความเครียด ยังอาจเกิดจากอุปนิสัยหรือวิธีการดำเนินชีวิตของคนบางคนที่มีความลักษณะต่อไปนี้
1. คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย ชิงดีชิงเด่นเอาชนะ
 2. คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน
 3. คนที่พยายามทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน
 4. คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ
 5. คนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันที ไม่ชอบรอนาน

2.3 ผลของความเครียดที่มีผลต่อชีวิต

ผลต่อสุขภาพร่างกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

นอกจากนี้ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลตั้งเครียดมากขึ้น นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

ความเครียด เป็นสภาวะทางอารมณ์ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ กลัว วิตกกังวล และสะสมจนอาจจะส่งผลให้สภาวะสมดุลทางร่างกาย จิตใจเสียไป กลายเป็น “ความเครียดที่สะสม” บ่มเพาะโรคร้าย ตลอดจนปัญหาภาวะซึมเศร้าได้ง่าย ๆ

2.4 ระดับของความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับ 1 Mild Stress ความเครียดระดับต่ำ คือ ความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตมากนัก อาจจะแค่เกิดอาการเบื่อหน่าย ขาดแรงจูงใจ ส่งผลต่อร่างกาย คือ เคลื่อนไหวเชื่องช้าลง

ระดับ 2 Moderate Stress ความเครียดระดับปานกลาง เป็นระดับปกติที่เราควรจะมี ซึ่งเป็นระดับปานกลางที่ไม่ส่งผลอันตรายต่อสมดุลร่างกาย อารมณ์ ไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน สามารถกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้ เมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบหากเกิดความเครียด

ระดับ 3 High Stress ความเครียดระดับสูง เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรง ควรหาใครสักคนเพื่ออยู่เป็นเพื่อน คอยรับฟังปัญหา ระบายความรู้สึก เพราะหากว่าปรับตัวไม่ได้จะส่งผลต่อสุขภาพ อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม เช่น ปวดหัว ปวดท้อง อารมณ์ฉุนเฉียว กินข้าวไม่อร่อย นอนไม่หลับ เป็นต้น

ระดับ 4 Severe Stress ความเครียดระดับรุนแรง คือ ความผิดปกติทางอารมณ์เรื้อรังเป็นเวลานาน ส่งผลต่อการปรับตัว ซึ่งไม่สามารถเป็นปกติได้ ส่งผลต่อสุขภาพที่ร้ายแรง เช่น มีอาการทางจิต บกพร่องต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน อาจจะเป็น วัน สัปดาห์ เดือน ปี หากมีความเครียดระดับรุนแรงควรรับการรักษาจากแพทย์

2.5 5 เทคนิคสร้างความสมดุลตามสูตร R-E-L-A-X

R – Reposes คือ การพักผ่อนหย่อนใจ หากคุณรู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งที่กำลังทำ การใช้ชีวิตที่แสนวุ่นวาย ลองหาพื้นที่ว่างเพื่อพักผ่อน ใช้เวลากับตัวเอง การพักผ่อนไม่จำเป็นต้องออกไปเที่ยว การนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ก็ถือว่าเป็นการนอนหลับที่ดีกว่าไหม?? หากคุณร้องคาราโอเกะอยู่ในห้องแบบไม่ต้องคิดอะไร กับการที่คุณออกไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ แต่ในหัวกลับมีแต่เรื่องงาน

E – Enjoy yourself คือ การสนุกสนานกับการใช้ชีวิต การทำงาน ทุกสิ่งทุกอย่าง คุณคือที่กำหนดความรู้สึกของตัวเอง ดความริต การทำงานทุกสิ่งทุกอย่างงาน ใช้เวลากับสิ่งที่ชื่นชอบ ออกกำลังกาย หัวเราะกับเรื่องเล็กน้อยที่ผ่านเข้ามา ถ้าคุณเปลี่ยนความคิดเพียงเล็กน้อย ปัญหาที่เข้ามาอาจจะเป็นแค่เกม เกมหนึ่งที่คุณต้องผ่านไปในแต่ละด่านเท่านั้น

L – Learn to say no คือ การเรียนรู้ที่จะพูดปฏิเสธ ความเครียดบางอย่างเกิดจากการที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์ตึงเครียด ความกดดันต่าง ๆ ได้ แต่บางสถานการณ์คุณสามารถที่จะ “ปฏิเสธ” ได้ แต่ด้วยความเกรงใจหรืออะไรก็ตาม ทำให้ต้องจำใจรับสิ่งที่ทำให้คุณเกิดความเครียดเข้ามา ดังนั้นคุณจึงควรเรียนรู้ที่จะพูด “ปฏิเสธ” เพื่อสมดุลทางร่างกายและจิตใจของคุณเอง

A – Accept yourself คือ การยอมรับตัวเอง ยอมรับว่าทุกคนไม่ได้สมบูรณ์แบบไปทุกเรื่อง บางคนทำหลายเรื่องได้ดี แต่อาจจะบกพร่องในบางเรื่อง เรียนรู้และฝึกฝนให้มากขึ้น เพราะไม่มีใครที่จะประสบความสำเร็จได้เพียงการกระทำเพียงครั้งเดียว

X – Express yourself คือ การแสดงออกถึงความเป็นตัวของคุณเอง มันคือเรื่องง่ายที่จะแสดงออกเกี่ยวกับความเป็นคุณ แต่เป็นเรื่องยาก ด้วยบริบททางด้านสังคมที่อาจจะจำกัดหลาย ๆ อย่างคุณแค่เป็นตัวของตัวเอง และไม่ทำให้ใครเดือดร้อน



บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2563). 4 ระดับความเครียดกับ 5 เทคนิคสร้างสมดุลตามสูตร

RELAX. สืบค้นจาก: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30438>

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. ความเครียด. สืบค้นจาก: <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/05142014-1901>

มานิช หล่อตระกูล. โรคซึมเศร้าโดยละเอียด. สืบค้นจาก

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1017>

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2562). คู่มือปฏิบัติการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า.

สืบค้นจาก: <http://thaipediatics.org/Media/media-20200312102202.pdf>

โรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน. (2563). Do's & Don't ควรทำตัวอย่างไร เมื่อคนใกล้ชิดเป็น

“โรคซึมเศร้า”. สืบค้นจาก: <https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/>

บทความ-สุขภาพจิต/Do's---Don't-ควรทำตัวอย่างไร- เมื่อคนใกล้ชิดเป็น--โรคซึมเศร้า-.