

สังเกตตนเอง


เราเป็นแบบนี้หรือเปล่า? (2Q)

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้ สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

ถ้าคำตอบ ไม่มี ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ **ไม่เป็นโรคซึมเศร้า**

มี ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้อ
มี ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง **"เป็นผู้มีความเสี่ยง"** หรือ **"มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า"** ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q



แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q

10 สัญญาณเตือนของโรคซึมเศร้า

- ฉันรู้สึกเหมือนกำลังต่อสู้กับโรค
- ฉันไม่มีอะไรดีสักอย่าง
- ไม่มีใครเข้าใจฉัน
- ฉันผิดหวังในตัวเองมาก
- ไม่มีอะไรรู้สึกดีอีกต่อไป
- ฉันไม่มีที่ยืนอีกต่อไปแล้ว
- ฉันไม่สามารถเริ่มต้นใหม่ได้
- ฉันไร้ค่า ฉันเป็นผู้แพ้ ฉันล้มเหลว
- ฉันรู้สึกหมดหนทาง
- อนาคตของฉันช่างสิ้นหวัง

8 สัญญาณ

ให้คนทำงานหมั่นสังเกตตัวเอง เบื้องต้นก่อนเสี่ยงโรคซึมเศร้า

- เราแค่เครียดเรื่องงาน หรือ เป็นอาการเริ่มต้นของโรคซึมเศร้ากันแน่??
- ลองสังเกตตนเอง หากมีมากกว่า 5 อาการติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์ อาจต้องรับหาทางแก้ หรือปรึกษาแพทย์ก่อนจะเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าขั้นเรื้อรัง
- รู้สึกว่างเปล่าหรือสิ้นหวัง มองไม่เห็นคุณค่าในตัวเองอย่างที่เคยเป็น
 - เบื่อ ไม่อยากทำกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ
 - นอนไม่หลับ หรือนอนมากกว่าปกติ
 - รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่อยากลุกขึ้นมาทำอะไร
 - ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ทำได้ รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด กระวนกระวายใจ
 - น้ำหนักเพิ่มขึ้น หรือลดลงมากแบบผิดปกติ
 - ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่กล้าตัดสินใจอย่างที่เคยเป็น
 - มีความคิดอยากตาย รู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่ **ข้อนี้สำคัญมาก ควรไปพบแพทย์โดยด่วน**

แหล่งช่วยเหลือ (Call for Help)

- สายด่วน ศูนย์รับแจ้งเหตุฯ 1669 / เจ้าหน้าที่ตำรวจ 191 / สุขภาพจิต 1323
- ศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้าไทย โทร. 081-725-8886
- จับใจ (Bot พุดคุยปัญหาสุขภาพจิต บน Facebook Messenger)
- ศูนย์บรรเทาใจ โทร. 02-233-4449 และ 02-233-6227
- Depress we care โรงพยาบาลตำรวจ สายด่วน 081-932-0000
- สมาคมสมาจิตันส์แห่งประเทศไทย โทร. 02 713 6793 (เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 12.00 – 22.00 น.)

"3ส พลัส" ปรุมพยาบาลทางใจ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

1 สอดส่องมองหา

ผู้ที่รู้สึกเศร้า ร้องไห้มาก จิตตก ไม่อยากทำในสิ่งที่เคยชอบ รู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง ซึ่งอาจเกิดขึ้นภายหลังเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ เช่น มีปัญหาความขัดแย้ง ภาวะซึมเศร้าภายหลังคลอดบุตร ตกงาน ประสบอุบัติเหตุ การตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรม ถูกกระทำรุนแรง ถูกกลั่นแกล้งรังแก เจ็บป่วยเรื้อรัง และเป็นบุคคลที่ใกล้ชิด/ดูแลผู้ป่วย เป็นต้น



2 ใส่ใจรับฟัง

- รับฟังอย่างเข้าใจ เห็นใจ ไม่ตัดสินว่าบุคคลนั้นอ่อนแอหรือขี้เกียจให้กำลังใจว่าเขา/เธอพยายามปรับตัวที่จะแก้ปัญหา
- ระวังคำพูดไม่ให้รู้สึกกดดัน ไม่ตำหนิ และไม่แสดงอารมณ์หงุดหงิดที่พวกเขามีอาการเหล่านี้



3 ส่งต่อเชื่อมโยง

แนะนำให้ลองทำแบบทดสอบโรคซึมเศร้า หรือใช้แอปสบายใจ (sa-baijai) และแนะนำพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ



4 (ให้) ข้อมูล

เกี่ยวกับอาการหรือพฤติกรรม และอารมณ์ที่แสดงออก นั้นว่า

- ซึมเศร้าเป็นโรคที่พบบ่อย
- เป็นการเจ็บป่วย หรืออาการของโรค ไม่ใช่จิตใจอ่อนแอหรือความบกพร่อง
- ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าไม่ได้ขี้เกียจ แต่ขาดแรงจูงใจ
- มีการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพจากแพทย์และผู้ให้การรักษา
- ยาและจิตบำบัดช่วยให้หายได้

5 (ช่วยให้) เข้าถึงบริการ

- ให้กำลังใจ แนะนำไปพบที่มสุขภาพจิต
- ให้ครอบครัว/เพื่อนพาไปพบแพทย์หรือขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญและเยี่ยมเยียนให้กำลังใจ แต่ไม่ใช่คำพูดแนะนำ (เช่น ใจเย็น ๆ ทำใจให้สงบ) หรือกระตุ้นให้สำเร็จ
- แนะนำช่องทางขอความช่วยเหลือต่อไป ถ้าปฏิเสธการช่วยเหลือในครั้งแรก

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- ★ ศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้าไทย รพ.พระศรีมหาราชาโพธิ์
- ★ คู่มือการปรุมพยาบาลทางใจผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต (กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต)

สำหรับความรอบรู้สุขภาพจิต



ซึมเศร้า... เราคุยกันได้



โรคซึมเศร้า คืออะไร...

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นภาวะที่จิตใจ หม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับความรู้สึกท้อแท้ หม่นหวัง มองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ต่ำหนิตัวเอง เมื่อมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นจะเป็นอยู่นาน โดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น จนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด จิตใจ อารมณ์และสังคมอย่างชัดเจน



สาเหตุของโรคซึมเศร้า

- 1 ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง** ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของอารมณ์ เกิดเสียความสมดุล ทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ
- 2 พันธุกรรม** ครอบครัวที่มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้มากกว่าคนทั่วไป 2.8 เท่า และการถ่ายทอดทางพันธุกรรมมีประมาณ 31 - 42% นอกจากนี้ปัจจัยทางพันธุกรรม ยังคงมีสาเหตุ และปัจจัยอื่นร่วมทำให้เกิดอาการของโรคนี้ได้
- 3 เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด** เป็นสาเหตุสำคัญกระตุ้นให้เกิดอาการซึมเศร้าครั้งแรก และเป็นตัวกระตุ้นการกลับเป็นซ้ำได้ เช่น ปัญหาการงาน ปัญหาการเงิน ปัญหาครอบครัว การสูญเสียและความขัดแย้งต่างๆ เป็นต้น หลังประสบเหตุการณ์ อาจเกิดอาการซึมเศร้าได้ทันที และในบางรายเกิดซ้ำหลังจากนั้น 2 - 3 เดือน
- 4 บุคลิกภาพส่วนตัว** เป็นปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า เช่น เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย มีความคิดด้านลบ เมื่อประสบปัญหาใช้วิธีหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นคนเก็บกดอารมณ์ ไม่แสดงออก เป็นต้น
- 5 โรคทางกายและยาบางชนิด** ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคตับอักเสบ โรคไทรอยด์ โรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน การใช้ยาคุมกำเนิดบางชนิด การดื่มสุรา หรือแอลกอฮอล์ ยาโรคหัวใจ และยาลดความดันโลหิตบางประเภท เป็นต้น



อาการซึมเศร้า ต่างจาก โรคซึมเศร้า อย่างไร

อาการซึมเศร้า

- ➔ รู้สึกเศร้าหมอง เหงาหงอย เซ็ง และรู้สึกชีวิตที่ผ่านไปแต่ละวันมีแต่ความน่าเบื่อไม่มีความสุข
- ➔ สูญเสียแรงจูงใจ ไม่มีกำลังใจทำสิ่งต่าง ๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากพูดคุยกับใคร

* ความรู้สึกและอาการทั้งหมดที่กล่าว เรียกว่า “อาการซึมเศร้า” มีข้อสังเกตที่แยกจากความรู้สึกเศร้าธรรมดา คือ จะรุนแรงกว่าเป็นอยู่นานกว่า และทำให้สูญเสียหน้าที่การงาน และชีวิตประจำวันมากกว่า



โรคซึมเศร้า

- ➔ มีอารมณ์เศร้า เป็นเกือบตลอดเวลาทั้งวัน และเป็นทุกวัน บางวันเป็นมาก บางวันเป็นน้อย
- ➔ ความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำลดลงอย่างมาก
- ➔ เบื่ออาหารจนน้ำหนักลดลง หรือกินมากจนน้ำหนักเพิ่ม
- ➔ นอนไม่หลับ หรือหลับมากผิดปกติ เป็นแทบทุกวัน
- ➔ ทำอะไรช้าลง แต่มีบางรายก็มีหงุดหงิด กระสับกระส่าย ทำอะไรเหมือนรีบเร่ง
- ➔ อ่อนเพลีย หรือไร้เรี่ยวแรงทั้งวัน และแทบทุกวัน
- ➔ รู้สึกตนเองไร้ค่า หรือรู้สึกผิดมากเกินไปจนมองด้านลบไปหมด
- ➔ สมารถ หรือความคิดอ่านช้าลง
- ➔ คิดอยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรือมีแผน/พยายามฆ่าตัวตาย ในบางรายที่อาการรุนแรงมาก จะมีอาการหูแว่วประสาทหลอน หรือมีความคิดหลงผิด



* ถ้ามีอาการข้างต้น อย่างน้อย 5 อาการ ตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีอารมณ์เศร้า (1) ความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง (2) ก็จะเรียกได้ว่าป่วยเป็น “โรคซึมเศร้า” และต้องได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง

โรคซึมเศร้า รักษาอย่างไร

อาการซึมเศร้า เกิดได้จากทั้งมีปัญหาด้านจิตสังคม และเกี่ยวข้องกับสารเคมีในสมอง ดังนั้นการรักษาที่ดีที่สุด คือ การรักษาทางการแพทย์ ร่วมกับการรักษาทางจิตใจ การรักษาทางการแพทย์ ประกอบด้วย การให้ยาต้านเศร้า การรักษาด้วยไฟฟ้า (แล้วแต่กรณีและความรุนแรงของอาการ) ส่วนการรักษาทางจิตใจ ได้แก่ จิตบำบัด การให้การปรึกษาแก้ไขปัญหาด้านจิตสังคม ทักษะจัดการและผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกาย 30 - 45 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (จากการวิจัย พบว่าได้ผลดีพอ ๆ กับการใช้ยา ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานานพอ)



โรคซึมเศร้าไม่ต้องกินยาได้ไหม?

- ❌ เป็นยาที่ปลอดภัย** มีฤทธิ์ระงับอาการซึมเศร้า และยังช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคด้วย
- ❌ ยาจะมีประสิทธิภาพ** หากกินตามระยะเวลาที่กำหนด ไม่ควรหยุดยาเอง เพราะจะทำให้อาการกำเริบ หรือ กลับเป็นซ้ำ และการหยุดยาทันทีอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้
- ❌ กินยา 1 - 2 สัปดาห์** อาการจะเริ่มดีขึ้น ประมาณ 8 สัปดาห์ จะเห็นผลชัดเจน โดยทั่วไปจะต้องกินยาต่อเนื่องอีกเป็นเวลาประมาณ 6 เดือนถึง 1 ปี แพทย์จึงจะลดยาลงเรื่อย ๆ จนในที่สุดหยุดยาได้

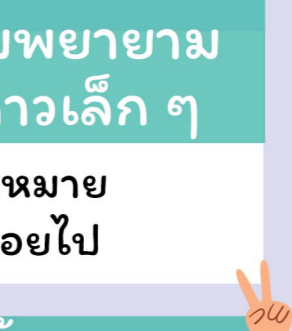
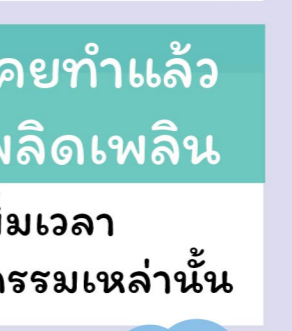


- ❌ ยาต้านเศร้าทุกชนิด** อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ แต่จะค่อย ๆ หายไป เมื่อกินไประยะหนึ่ง ไม่ควรหยุดยาเอง
- ❌ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด** ถ้ามีปัญหาการใช้ยา ควรปรึกษาแพทย์



เราจะดูแลสุขภาพจิตตนเองอย่างไร เมื่อรู้ว่ากำลังซึมเศร้า..

- 1 ตั้งเป้าหมายและกำหนดกิจกรรม**
ในแต่ละวัน แต่ละช่วงเวลา และพยายามปฏิบัติตามที่กำหนดไว้เท่าที่จะทำได้
- 2 กิจกรรมใดที่เคยทำแล้วเพลิดเพลิน**
พยายามเพิ่มเวลาสำหรับกิจกรรมเหล่านั้น
- 3 หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบความรู้สึกในปัจจุบัน**
ขณะที่ท่านมีอาการซึมเศร้ากับเมื่อก่อนที่ยังปกติดีไม่มีอาการ
- 4 ให้รางวัลกับความพยายามและความสำเร็จก้าวเล็กๆ**
ที่ทำได้ตามเป้าหมาย แบบค่อยเป็นค่อยไป
- 5 ถ้ารู้สึกว่ากิจกรรมเหล่านั้นยากเกินไปไม่ต้องผิดหวัง**
ให้แตกกิจกรรมใหญ่เป็นกิจกรรมย่อย ๆ แล้วค่อยเริ่มใหม่อย่างช้า ๆ ทีละกิจกรรม



จะช่วยเหลือเพื่อนที่เป็นโรคซึมเศร้าได้อย่างไร

- 1** ใส่ใจ ให้ความสนใจ ถ้าสังเกตพบว่าผู้ป่วยมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปควรบอกให้ผู้ป่วยรู้
- 2** เปิดโอกาสให้ระบายความคับข้องใจ ไม่ซ้ำเติม
- 3** สนับสนุนการรักษาต่อเนื่อง
- 4** ลดความคาดหวัง ยอมรับ อดทนต่อการแสดงออกของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
- 5** ควรหลีกเลี่ยงให้ตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญจนกว่าจะดีขึ้น
- 6** เผื่อระวังการทำร้ายตัวเอง และไม่ควรปล่อยให้อยู่คนเดียว โดยเฉพาะในช่วงแรก
- 7** ช่วยดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร ยา การนอนหลับ รวมถึงการออกกำลังกาย
- 8** ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของตัวเอง ส่งเสริมให้คนใกล้ชิดชักชวนผู้ป่วยออกไปทำกิจกรรม แต่ไม่ควรกดดันผู้ป่วย

