

มารู้จักและหาวิธีรับมือกับ

ภาวะซึมเศร้า

สำหรับประชาชน



กรมสุขภาพจิต

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์อุนลราชธานี

www.facebook.com/thaidepression.center



คำนำ

ภาวะซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วย ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ แต่เป็นความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอยเหงา เบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกสนานเพลิดเพลินเหมือนเดิม โดยคนทุกคนและทุกกลุ่มวัย มีโอกาสที่เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งเพศหญิงมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าผู้ชาย ถ้าไม่ได้รับการรักษาภาวะซึมเศร้า หากมีอาการเกือบตลอดทั้งวันและนานวันจนถึง 2 สัปดาห์ มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อและปัญหาตามมา ทั้งต่อตัวเอง ครอบครัวและสังคม อย่างไรก็ตามโรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ ด้วยการกินยาต้านเศร้าและป้องกันได้โดยการคุยกับคนที่ไว้ใจ ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้มอบหมายให้โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ดำเนินการพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ เทคโนโลยี นวัตกรรมเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ในประเทศไทย คณะกรรมการพัฒนาความเป็นเลิศด้านโรคซึมเศร้า จึงจัดทำหนังสือ **“มารู้จักและหาวิธีรับมือกับภาวะซึมเศร้า ฉบับประชาชน”** โดยรวบรวมความรู้ การคัดกรอง อาการเบื้องต้นและวิธีปฏิบัติตัวเมื่อตัวเองหรือคนใกล้ตัวมีภาวะซึมเศร้า จากศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้า (www.facebook.com/thaidepression.center) และจากแหล่งข้อมูลอื่นๆ ทางอินเทอร์เน็ต

คณะทำงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับประชาชนคนไทยในการทำความเข้าใจตนเองและคนรอบข้างที่มีภาวะซึมเศร้า ตลอดจนเป็นแนวทางในการรับมือกับภาวะซึมเศร้าต่อไป

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข





ภาวะซึมเศร้า **อะไรที่ควรรู้**

ภาวะซึมเศร้า คืออะไร



ไม่ใช่ เบื่อ เซ็ง เศร้า ท้อแท้ทั่วไป

แต่ เป็นความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง



อาการ เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวังรุนแรง

เบื่อไม่อยากทำอะไร แม้แต่กิจกรรมเพลิดเพลิน
ที่เคยชอบทำ เกิดติดต่อกัน **2 สัปดาห์** ขึ้นไป



รักษาได้ ด้วยการกินยาต้านเศร้า

การทำจิตบำบัดและป้องกันได้โดยการคุยกับคนที่ไว้ใจ
ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข



อาการรุนแรง อาจ

ฆ่าตัวตาย มากกว่าคนทั่วไป 20 เท่า

2 คำถามนี้

จะบอกว่า ท่าน...มีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่

1 ตลอด 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้
ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้ สิ้นหวัง หรือไม่

2 ตลอด 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้
ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรไม่เพลิดเพลิน หรือไม่

ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้งสองคำถาม ถือว่า “ปกติ” ไม่เป็นโรคซึมเศร้า

ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่ง หรือ ทั้งสองข้อ ในคำถามที่ 1 และ 2

หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคซึมเศร้า



ผู้ชาย กับภาวะซึมเศร้า

ความเชื่อว่าเพศชายต้องเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอ ทำให้ผู้ชายปฏิเสธที่จะยอมรับว่าตัวเองเกิดภาวะซึมเศร้า แต่หันไปดื่มหนัก ทำอะไรรู้อวาม ระเบิดอารมณ์ตัวเองจนเกิดการสูญเสีย ที่สำคัญคือการฆ่าตัวตาย

ซึ่งผู้ชายมีโอกาสฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าเพศหญิงถึง 3-4 เท่า

ความแตกต่างระหว่างชาย หญิงเมื่อเกิดภาวะซึมเศร้า



ผู้หญิง มีแนวโน้มที่จะ

1. พยายามฆ่าตัวตาย มากกว่าชาย 4 เท่า
2. รู้สึกเศร้า ไร้ค่า โทษตัวเอง
3. รู้สึกวิตกกังวล ตื่นกลัว ตกใจง่าย
4. หลีกเลี่ยงที่จะเกิดความขัดแย้ง
5. ทำอะไรช้าลง
6. พุดถึงการสูญเสีย ความผิดหวัง ความอ่อนแอได้ง่าย
7. ใช้การกินอาหาร เพื่อน และความรัก ในการเยียวยาตนเอง



ผู้ชาย มีแนวโน้มที่จะ

1. ฆ่าตัวตายสำเร็จ มากกว่าหญิง 3 เท่า
2. รู้สึกโกรธ หงุดหงิด ระเบิดอารมณ์ บ่นบ่น โทษคนอื่น
3. รู้สึกไร้แรง สบสัย ระเบิดระงิงตัวเอง
4. สร้างความขัดแย้งขึ้นมา
5. ดูร่นวายอยู่ไม่สุข พักผ่อนน้อย
6. ยากที่จะยอมรับหรือพุดถึงความสูญเสีย ความผิดหวัง ความอ่อนแอ
7. ใช้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เล่นกีฬา มีเซ็กซ์ หรือดูสิ่งบันเทิงในการเยียวยาตัวเอง

10 อาการของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น



1 มีความรู้สึก
ด้อยค่าในตัวเอง

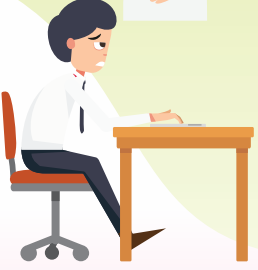
2 นอนหลับยาก หรือ
นอนหลับมากกว่าปกติ



4 อารมณ์แปรปรวน
โกรธ หุดหวิดง่าย



3 ระบบย่อยอาหาร
หรือน้ำหนักเปลี่ยนไป



5 ไม่รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน
หรือสนใจต่อสิ่งที่เคยชอบ



7 ปวดหัวหรือปวดตาม
ร่างกายที่หาสาเหตุไม่ได้

6 ไม่มีสมาธิในการเรียน
ความจำไม่ดี

8 ขาดแรงจูงใจในการทำภารกิจ
สิ่งใดให้สำเร็จลุล่วง



9 อารมณ์ทางเพศ
ลดลง



10 เหนื่อย เพลีย
ไม่มีเรี่ยวแรง

13

อาการของ ภาวะซึมเศร้าในวัยทำงาน

อาการของโรคซึมเศร้าอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่ส่วนมากผู้ป่วยมักมีอาการดังต่อไปนี้

- รู้สึกเศร้าหรือว่างเปล่าเป็นเวลานาน
- รู้สึกหงุดหงิด กระสับกระส่าย หรือกระวนกระวายใจอยู่บ่อย ๆ
- รู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีค่า หรือรู้สึกผิด
- อ่อนเพลีย
- พฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนไป
- มีความลำบากในการมีสมาธิ จดจำรายละเอียด หรือทำการตัดสินใจ
- ปัญหาการนอนหลับ เช่น นอนหลับมากขึ้น หรือ นอนไม่หลับ
- รู้สึกหมดความสนใจในกิจกรรมหรืองานอดิเรกเดิมที่เคยสนใจ
- มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวที่ไม่สามารถอธิบายสาเหตุได้ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหาร
- มีความคิดเรื่องความตายและการฆ่าตัวตาย
- คิด พูด และทำงานช้าลง
- สะเพร่า
- เสพสารเสพติด



ที่มา <https://www.honestdocs.co/most-common-psychiatric-disorders>

8 วิธีสังเกตภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ



- 1 กินอาหารน้อย**

ผู้ดูแล ควรดูแลให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ โดยกินอาหารอ่อนย่อยง่าย
- 2 เบื่อหน่าย**

ผู้ดูแล ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตัวเอง เช่น แต่งตัว แปรงฟัน กินข้าว ตีมน้ำ ออกกำลังกายเบาๆ
- 3 ไม่อยากออกไปไหน**

ผู้ดูแล ชวนผู้สูงอายุทำกิจกรรม เช่น ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ เสี่ยงสัตว์ ทำอาหาร
- 4 รู้สึกไร้ค่า**

ผู้ดูแล ควรดูแลอย่างใกล้ชิด ให้กำลังใจ ทาล้างเช็ดแห้งยัดใจ
- 5 นอนไม่หลับ**

ผู้ดูแล ชวนทำกิจกรรม เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือธรรมะ หรือฟังธรรมะ

*ถ้านอนไม่หลับติดต่อกัน 3-4 วัน ควรไปพบแพทย์
- 6 หดหู่หดใจ ฉุนเฉียว**

ผู้ดูแล ไม่ควรไว้วางใจหรือได้เกียรติ รับฟังอย่างเข้าใจ และจับมือผู้สูงอายุระหว่างคุย ให้ฝึกผ่อนคลายในสถานที่สงบ
- 7 บ่นว่าไม่สบาย (ทั้งที่ไม่ได้เป็นอะไร)**

ผู้ดูแล ควรรับฟังและให้ความสำคัญกับปัญหาของผู้สูงอายุ ดูแลด้วยความรักและความเอาใจใส่ สื่อสารด้วยความรัก
- 8 พวดคุณน้อย**

ผู้ดูแล ควรให้ความรักใส่ใจใจความรู้สึก พุดคุยเรื่องที่น่าสนใจ กระตุ้นให้คุยกับคนรอบข้าง พุดเรื่องราวในอดีตที่มีความสุข

ที่มา ผู้มีภาระดูแลผู้สูงอายุ สตรีกลางวัยเกษียณ โดย นส.พ. สสส. สวรส.



การขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ เช่น สนับสนุนการจ้างงานแรงงานผู้สูงอายุในภาครัฐ ภาคเอกชน และการทำงานอาชีวอิสระ การพัฒนาที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ สสส. มส.พ.ส.และภาคีเครือข่าย เห็นความสำคัญในการให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีลดภาระการพึ่งพิงครอบครัวและสังคมได้ตลอดจนสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ



15 กิจกรรมที่ควรทำในยามเศร้า



5 กิจกรรมที่ควรทำทุกวัน

1



ตื่นเช้า อาบน้ำ
ทำตัวให้พร้อม
รับความสดชื่น
ในยามเช้า

2



รับประทานอาหารเช้า

3



ล้างจานทันที
ที่ทานอาหารเสร็จ

4



ออกกำลังกายนอกบ้าน
วันละ 10 นาที

5



ปิดโทรศัพท์ โทรทัศน์
คอมพิวเตอร์
ก่อน 3 ทุ่ม เพื่อข้ามอน

5 กิจกรรมทางสังคม

1



หาเวลาติดต่อกับเพื่อนฝูง
ไม่ว่าจะสัปดาห์

2



โทรศัพท์ถามข่าวคราว
ความเป็นอยู่ของเพื่อน

3



เดินเล่น หรือดูหนัง ดูละคร
กับเพื่อนในดอมนเย็นและ
ถามเพื่อนว่าวันนี้เป็นยังไงบ้าง

4



ทำอาหารและรับประทานอาหาร
กับเพื่อนหรือคนในครอบครัว

5



เล่นกับเด็ก ๆ

5 กิจกรรมใหม่ๆ

1



อ่านหนังสือ
อย่างน้อย
10-20 นาที

2



เขียนลงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น
รอบ ๆ ตัวในแต่ละวัน

3



ออกไปทำงาน
จิตสาธารณะ

4



ไปดูงานแสดง
นิทรรศการ ฐานค้า
ซื้อสิ่งดี ๆ ให้ตัวเอง

5



เล่นเกมปริศนาอักษรไขว้
หรือเล่นเกมชดุกู

อ้างอิง

Ly H et al.(2014). Behavioural activation versus mindfulness-based guided self-help treatment administered through a smartphone application: a randomized controlled trial. *BMJ Open* 4:e003440

หากท่านมีภาวะซึมเศร้าสามารถป้องกัน ไม่ให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้โดย

<ul style="list-style-type: none">• ค่อยๆคุยกับคนที่ไว้ใจเกี่ยวกับอารมณ์เศร้าและเรื่องที่ทำให้เศร้า หลายคนรู้สึกดีขึ้นหลังจากการพูดคุย
<ul style="list-style-type: none">• ทำกิจกรรมที่เคยทำ แล้วมีความสุข
<ul style="list-style-type: none">• ไปมาหาสู่พบปะพูดคุยกับเพื่อน และครอบครัวบ่อยๆ และสม่ำเสมอ
<ul style="list-style-type: none">• ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แม้เป็นการเดินระยะสั้นก็ได้ จนเหงื่อซึมไหล นาน 30 นาที
<ul style="list-style-type: none">• รับประทานอาหาร และนอนให้เป็นเวลาทุกวัน
<ul style="list-style-type: none">• ทำใจกับอาการซึมเศร้าว่า เป็นเรื่องที่ทุกคนเป็นได้ ความคาดหวังในสิ่งต่างๆ อาจจะไม่เป็นไปตามที่เคยเป็น
<ul style="list-style-type: none">• งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามใช้ยาเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none">• ไปพบแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือบุคลากรสาธารณสุข ท่านจะได้รับการดูแลช่วยเหลือที่ทันท่วงที และเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการรักษา
<ul style="list-style-type: none">• หากท่านคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขโดยด่วน
<ul style="list-style-type: none">• ให้ระลึกอยู่เสมอว่า การได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง จะทำให้ท่านอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็วและหายขาด

อยู่อย่างไร กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

คำแนะนำนี้จะเป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่คุณรักให้ดีขึ้นเหมือนที่
คุณดูแลตัวเอง มี 6 คำแนะนำ ดังนี้

1

พูดคุยและฟังผู้ป่วย

สิ่งสำคัญคือการพูดคุยและการฟังผู้ป่วย ตามที่เรา
รู้สึกอย่างไร แต่ไม่ต้องรบเร้าหากผู้ป่วย
ไม่ต้องการที่จะพูด ให้การพูดคุยเป็นเรื่องง่ายและ
เปิดเผยให้เห็นชัดว่าคุณช่วยเขา และเขาไว้วางใจได้
ถามว่าต้องทำอะไรจึงจะช่วยเขาได้มากที่สุด
ผู้ป่วยซึมเศร้ามีแนวโน้มที่จะรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ
น้อยใจง่าย จึงให้ความสำคัญกับคำพูดที่อาจทำให้
กระทบกระเทือนจิตใจผู้ป่วย จนทำให้เขารู้สึกด้อยค่า
ซึ่งจะมีผลต่ออาการซึมเศร้า



อยู่อย่างไร กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า



2

ทำความเข้าใจกับโรคซึมเศร้า

มีความจำเป็นที่ผู้ดูแลต้องเข้าใจอาการ และ
คอร์สการรักษาของผู้ป่วยซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจ
ผู้ป่วยที่คุณรักว่าเขารู้สึกอย่างไร ควรแสวงหา
ความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าที่มีมากมายจากหนังสือ
คู่มือหรือทางออนไลน์หรือถามจากทีมผู้รักษา



อยู่อย่างไร กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

3

ช่วยสนับสนุนให้กำลังใจ การรักษาผู้ป่วย

สิ่งสำคัญที่สุดในการช่วยผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
ได้รับการรักษาตามแผนการรักษา ในระยะแรก
คุณอาจต้องจัดยาให้ผู้ป่วยกิน พาไปพบกับแพทย์
พยาบาลผู้รักษาตามนัด หากผู้ป่วยอาการยังไม่ดีขึ้น
อาจต้องแสวงหาทางเลือกหลายทางที่ช่วยสนับสนุน
ให้ผู้ป่วยดีขึ้น



อยู่อย่างไร กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

4

ตระหนักถึงสัญญาณเตือน ในการฆ่าตัวตาย

มีความสำคัญมากที่จะรู้ว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือไม่ เพราะมีหลายครอบครัวต้องสูญเสียผู้ป่วยไปจากการไม่ได้ประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ป่วย

หากผู้ป่วยมีพฤติกรรมทำร้ายตนเองหรือบอกชัดเจนว่าจะฆ่าตัวตาย ควรรีบพามาพบแพทย์ และทีมการรักษาเพื่อให้การช่วยเหลือ และเฝ้าระวังการฆ่าตัวตายต่อไป



อยู่อย่างไร กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

5



ช่วยเหลือในการ ดำรงชีวิตประจำวัน

บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยซึมเศร้ามีปัญหาความยุ่งยาก ในการทำกิจวัตรประจำวัน จนคนในครอบครัวเข้าใจ ว่าผู้ป่วยก็เกียจ จนเผลอต่ำหับ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยรู้สึก ต้อยค่าลงไปอีก ในช่วงนี้เป็นช่วงสำคัญมากที่คุณ ต้องเข้าใจว่าพฤติกรรมดังกล่าว เป็นอาการของ คนเป็นโรคซึมเศร้า คุณต้องช่วยผู้ป่วยในการจัดการ กับตัวเองตามกิจวัตรประจำวัน que ผู้ป่วยควรทำ ตามลำดับในแต่ละวัน



อยู่อย่างไร กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

6

ช่วยเหลือในการทำกิจกรรม ที่เป็นปกติของผู้ป่วย

พยายามกระตุ้นคนที่คุณรักให้ดำรงกิจกรรม
ที่เขาทำเป็นประจำก่อนที่เขาป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เช่น
เคยไปทำงานที่ก่อให้เกิดรายได้ เคยไปเล่นกีฬา ไป
ออกกำลังกาย ช่วยเขาทำกิจกรรมที่เคยทำได้
มากที่สุด แต่อย่าพยายามคะยั้นคะยอให้ทำ หาก
ผู้ป่วยยังไม่พร้อม แต่จงพยายามช่วยเขาในการ
ดำรงชีวิต...



หน่วยงานในสังกัด กรมสุขภาพจิตและหมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อ

ภาคเหนือ

โรงพยาบาลสวนปรุง	053-908-500
โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์	056-219-444

ภาคกลางและตะวันออก

โรงพยาบาลศรีธัญญา	02-528-7800
สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยา	02-442-2500
สถาบันกัลยาราชนครินทร์	02-441-6100
โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์	037-262-994-8

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์	044-233-999
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์	043-209-999
โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์	042-539-000
โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์	042-808-100
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์	045-352-500

ภาคใต้

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์	077-312-991
โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์	074-317-400