

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “สังเกต 5 อาการ เสี่ยงโรคซึมเศร้า”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ โรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชที่มีผู้เป็นจำนวนไม่น้อย โดยอัตราการเสียชีวิตของหนุ่มสาวที่สูงขึ้นนั้น ส่วนหนึ่งก็เกิดจากการที่ตัวเองอยู่ในภาวะซึมเศร้านั่นเอง โรคนี้บางคนเป็นโดยที่ตัวเองไม่ทราบ คิดว่าเป็นเพราะตนเองคิดมากไปเอง ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมและทัน่วงที ดังนั้น มาทำความรู้จักกับโรคนี้ให้มากขึ้นกัน ครับ/คะ

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้านั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงหลักๆ จะเป็นในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่าง ๆ ซึ่งสามารถสังเกตอาการที่เปลี่ยนแปลงได้ ดังนี้

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป จะกลายเป็นคนเศร้า หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ดูเหมือนจะอ่อนไหวไปหมด บางคนอาจมีความรู้สึกเบื่อหน่ายไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง บางคนอาจมีอาการหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย อะไรก็ดูขวางหูขวางตาไปหมด กลายเป็นคนอารมณ์ร้าย ไม่ใจเย็นเหมือนก่อน

2. ความคิดเปลี่ยนแปลงไป มองอะไรก็รู้สึกว่าย่ำไปหมด มองชีวิตที่ผ่านมาในอดีตก็เห็นแต่ความผิดพลาดความล้มเหลวของตนเอง ไม่เห็นทางออก มองไม่เห็นอนาคต รู้สึกท้อแท้หมดหวังกับชีวิต บางคนกลายเป็นคนไม่มั่นใจตนเอง จะตัดสินใจอะไรก็ลังเลไปหมด รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า เป็นภาระแก่คนอื่น และจากความรู้สึกเหล่านี้อาจทำให้เกิดถึงเรื่องการตายอยู่บ่อย ๆ หากมีเหตุการณ์มากระทบกระเทือนจิตใจก็อาจเกิดการทำร้ายตนเองขึ้นได้จากอารมณ์ชั่ววูบ

3. สมาธิความจำแย่งลง จะหลงลืมง่าย โดยเฉพาะกับเรื่องใหม่ ๆ วางของไว้ที่ไหนก็นึกไม่ออก จิตใจเหม่อลอยบ่อยทำอะไรไม่ได้นานเนื่องจากสมาธิไม่มี ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงานผิด ๆ ถูก ๆ

4. ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนแปลงไป ผู้ที่เป็นโรคนี้นักจะดูซึมลง ไม่ร่าเริงแจ่มใสเหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้นไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย ซึ่งคนรอบข้างก็มักจะไม่ได้เข้าใจว่าทำไมเขาถึงเปลี่ยนแปลงไป

5. อาการโรคจิต จะพบในรายที่เป็นรุนแรง ซึ่งนอกจากผู้ที่เป็นจะมีอาการซึมเศร้ามากแล้ว จะยังพบว่ามีอาการของโรคจิต ได้แก่ อาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย ที่พบบ่อยคือจะเชื่อว่ามีคนคอยกลั่นแกล้ง หรือประสงค์ร้ายต่อตนเอง อาจมีหูแว่วได้ยินเสียงคนมาพูดคุยด้วย อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้มักจะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อได้รับการรักษาอารมณ์เศร้าให้ดีขึ้น อาการโรคจิตก็มักทุเลาตาม

ท่านผู้ฟังครับ/คะ อย่างไรก็ตาม การรักษาผู้ที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้านี้ ครอบครัวและญาติพี่น้องถือเป็นคนสำคัญที่สุด หากครอบครัวมีความรู้ ความเข้าใจ ก็เป็นส่วนสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วย และช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจในการดูแลรักษาตัวเองต่อไป นอกจากนี้ สสส. ยังได้แนะนำพฤติกรรมการใช้ชีวิตหรือการดำเนินชีวิตด้วยหลัก “3 อ.” คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ ซึ่งการมีพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 อ. นี้ หากปฏิบัติให้เหมาะสมและสมดุลกันแล้ว ก็เป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีของคนในทุกเพศทุกวัยได้อีกด้วย ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “สังเกต 5 อาการ เสี่ยงโรคซึมเศร้า”

เรียบเรียงโดย อธิติมา มหัทธนขจร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา: www.sanook.com