แบบฝึกชุดที่ ๔
โรคซึมเศร้า...เราคุยกันได้

โรคซึมเศร้า เป็น โรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยที่สุด ผู้ป่วยไม่ได้เป็นบ้า และไม่ได้เป็นคนไม่ดี แต่เป็นคนที่ มีอาการป่วยทางอารมณ์อย่างหนึ่งซึ่งต้องได้รับการรักษา เพราะหากปล่อยไว้ผู้ป่วยอาจคิดสั้น ฆ่าตัวตายได้ มีสถิติที่ระบุว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายสาเร็จกว่าคนทั่วไปถึง ๑๐ เท่า

โรคซึมเศร้า..มีสาเหตุเกิดจากอะไร ?

สาเหตุของโรคเกิดจาก ๒ สาเหตุ คือ ๑.ปัจจัยทางชีวภาพ เช่น พันธุกรรม หรือโรคทางกายบางอย่าง เช่น โรคไทรอยด์ สารเสพติดต่าง ๆ ๒. ปัจจัยด้านจิตสังคมและลักษณะนิสัย เช่น เป็นคนเครียดสูง มองตนเอง ในแง่ลบ หรือมองโลกในแง่ร้าย รวมทั้งความเครียดที่เราพบเจอในชีวิตประจาวัน เช่น ความเครียดในครอบครัว การเจอกับเหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง ความผิดหวัง ชีวิตโดดเดี่ยว สูญเสียคนที่รัก ตกงาน หย่าร้าง เป็นต้น

หากท่านมีภาวะซึมเศร้า... สามารถป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้ โดย...

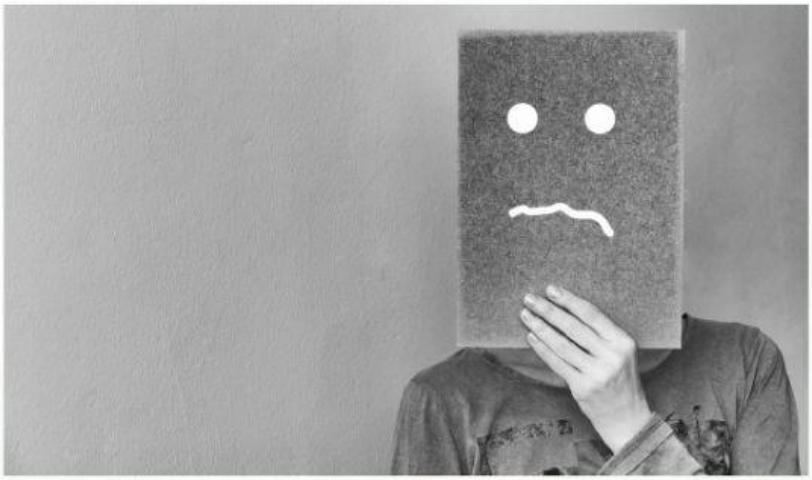
- คุยกับคนที่ไว้ใจ เกี่ยวกับอารมณ์เศร้า และเรื่องที่ทำให้เศร้า หลายคนรู้สึกดีขึ้นหลังจากการพูดคุย
- หากิจกรรมที่เคยทำแล้วมีความสุข
- ไปมาหาสู่พบปะพูดคุยกับเพื่อน และครอบครัวบ่อย ๆ และสม่ำเสมอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอแม้เป็นการเดินระยะสั้นก็ได้
- รับประทานอาหาร และนอนให้เป็นเวลาทุก ๆ วัน
- ทำใจกับอาการซึมเศร้าว่า เป็นเรื่องที่ทุกคนเป็นได้ ความคาดหวังในสิ่งต่าง ๆ อาจจะไม่เป็นไปตามที่เคยเป็น
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามใช้ยาเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น

LIVEWORKSHEETS

- ไปพบแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือบุคลากรสาธารณสุข ท่านจะได้รับการดูแลช่วยเหลือที่ทันท่วงที และเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการรักษา

- หากท่านคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตนเอง ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากร สาธารณสุขโดยด่วน

- ให้ระลึกอยู่เสมอว่า การได้รับดูแลรักษาที่ถูกวิธี จะทำให้ท่านอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว และหายขาด



ทำอย่างไรเมื่อเป็นซึมเศร้า...รักษาได้หรือไม่ ?

หากตรวจสอบตัวเองและคนใกล้ชิดแล้ว พบว่า ในช่วง ๑-๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา มีอาการดังกล่าว หรือ ยิ่งรู้สึกสิ้นหวังรุนแรง ให้หาทางระบายความคิดและความรู้สึกของตัวเองออกมากับคนใกล้ชิดที่ไว้ใจและมั่นใจว่าจะช่วยเหลือได้ และพบจิตแพทย์

โปรดระลึกไว้เสมอว่า “โรคซึมเศร้า..รักษาได้” แต่ถ้าเป็นมาก ๆ แล้วไม่ได้รับการรักษา หรือรักษาไม่ต่อเนื่องจะมีแนวโน้มสู่การฆ่าตัวตายได้สูง ซึ่งพบได้ถึงร้อยละ ๖๐ วิธีรักษา คือ เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ในรายที่มีอาการมาก เช่น มีความคิดฆ่าตัวตาย หรือรักษาโดยการใช้ยา รวมถึงการรักษาด้วยจิตบำบัด ซึ่งจะเป็นการปรับทัศนคติ ปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิต และเมื่อเข้ารับการรักษาแล้วควรเข้าสู่กระบวนการที่รักษาอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ผู้ป่วยกลับใช้ชีวิตดังเดิมได้

LIVEWORKSHEETS

เข้าใจโลกของผู้ป่วยซึมเศร้า

สิ่งสำคัญที่สุดคือ ผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยอย่ามองว่า อาการที่ผู้ป่วยแสดงออกมาเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยคิด หรือสร้างขึ้นมาเอง หรือคิดมองโลกในแง่ร้ายเอง หรือใช้คำพูดเช่น “ไม่สู้เอง” “ทำไมไม่ดูแลตนเอง” “ไม่เห็นมีอะไรเลยทำไมถึงเศร้า” “เรื่องแค่นี้เองทำไมถึงอ่อนแอจัง” เพราะจะยิ่งทำให้ผู้ป่วยไม่กล้ายอมรับว่าตัวเองเป็นโรคซึมเศร้า เพราะกลัวถูกมองว่าตนเองล้มเหลว หรืออ่อนแอ หรือเป็นความผิดของตนเอง จึงไม่ยอมเข้ารักษากับจิตแพทย์ แต่ควรเปิดใจรับฟังและพยายามหาทางช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ การรับฟังอย่างตั้งใจ ด้วยความเข้าใจ อดทน และห่วงใย ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ ชี้ให้เห็นถึงความเป็นจริง ตลอดจนความหวัง ชักชวนเข้า ร่วมกิจกรรมทางสังคม หรืองานอดิเรกที่เคยให้ความสนใจ จะช่วยเป็นกาลังใจที่มีค่าต่อผู้ป่วย โดยสามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ โทรฟรี ๒๔ ชั่วโมง หรือรีบพามาพบจิตแพทย์ เพื่อขอรับ บริการได้ที่โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ

LIVEWORKSHEETS

แบบฝึกชุดที่ ๔
โรคซึมเศร้า...เราคุยกันได้

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านเรื่อง ขอบคุณและขอโทษแล้วตอบคำถาม

๑. โรคซึมเศร้าคืออะไร

๒. หากนักเรียนมีเพื่อนที่เป็นโรคซึมเศร้านักเรียนควรทำยังไง

๓. หลังจากอ่านเรื่องนี้จบแล้ว ฉันอยากให้ มาอ่านด้วย เพราะ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

LIVEWORKSHEETS