

โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า คือ ภาวะที่จิตใจ

หม่นหมอง หดหู่ เศร้า
ร่วมกับความรู้สึกท้อแท้
หมดหวังมองโลกในแง่ร้าย
มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า
ตำหนิตนเอง



ความรุนแรงของโรคซึมเศร้า

มักจะเริ่มตั้งแต่ความเบื่อหน่าย ท้อแท้ใจ
จนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ
อารมณ์และสังคมอย่างชัดเจน บางรายอาจมี
อาการซึมเศร้ารุนแรงมาก อันตรายสูงสุด คือ
ผู้ป่วยอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
หรือพยายามฆ่าตัวตาย



รู้ได้อย่างไร ว่าเป็นโรคซึมเศร้า

ท่านสามารถสำรวจตนเองตามแบบ
ประเมินต่อไปนี้ โดยพิจารณา **ในช่วง 2**
สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรู้สึกหรือมีอาการเหล่านี้
ซึ่งผิดไปจากปกติหรือไม่

วิธีการประเมินโรคซึมเศร้าด้วยตนเอง

ให้สำรวจตนเองตามความเป็นจริงกับตัว
ท่านมากที่สุดโดยสำรวจว่ามีอาการต่อไปนี้



หรือไม่ “รู้สึกหดหู่
ใจ ไม่มีความสุข
เศร้าหมองเกือบ
ทุกวันหรือเบื่อ

หน่าย ไม่อยากพบปะใครเลย ” ถ้าพบว่ามี
ให้ทำแบบประเมิน

ดังต่อไปนี้ (ถ้าไม่มีอาการ
ดังกล่าวข้างต้น ไม่ต้องทำ
แบบประเมินต่อ แสดงว่าท่าน
ไม่เป็นโรคซึมเศร้า)



แบบประเมิน

โรคซึมเศร้าด้วยตนเอง



รายการประเมิน	มี	ไม่มี
1. น้ำหนักลด		
2. นอนไม่หลับเพราะคิดมาก กังวลหรือตื่นบ่อย		
3. วุ่นวายใจหรือเบื่อหน่ายไม่ อยากทำอะไร		
4. รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรงทำอะไร		
5. รู้สึกหมดหวังในชีวิต รู้สึกไม่มี ค่า		
6. รู้สึกขาดสมาธิ ตัดสินใจเรื่อง ง่ายไม่ได้		
7. มีความคิดเกี่ยวกับความตาย หรือรู้สึกอยากตายบ่อยๆ		

การแปลผลการประเมิน

- ถ้าตอบ “มี” 1 หรือ 2 ข้อ หมายถึง มี
ภาวะซึมเศร้า ท่านควรได้รับการช่วยเหลือ
เบื้องต้นจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน
- ถ้าตอบ “มี” ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป หมายถึง
มีภาวะซึมเศร้าอย่างมาก ท่านจำเป็นต้อง
ได้รับการช่วยเหลือจากสถานบริการ
สาธารณสุข โดยด่วน

คำแนะนำ ในการดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

1. การปฏิบัติตนในขณะที่กินยาโรคซึมเศร้า
 - 1.1 อาการง่วงนอน : มีนงๆ งงๆ ให้ระวังเรื่องอุบัติเหตุ ควรหลีกเลี่ยงการขับรถหรือเดินข้ามถนนคนเดียว โดยอาการดังกล่าวนี้จะมีมากในช่วง 2 – 3 วันแรกหลังจากกินยา เมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้วอาการจะค่อยๆ ลดลง
 - 1.2 อาการคอแห้ง ปากแห้ง ขมปาก : โดยเฉพาะเวลาตื่นนอนตอนเช้าหรือมีอาการท้องผูกร่วมด้วย มี วิธีแก้ คือให้ผู้ป่วยดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดอาการท้องผูก จิบน้ำมานาวบ่อยๆ รับประทานผักผลไม้หลายๆ
 - 1.3 ตาพร่ามัวและอาการซึมเศร้าไม่ดีขึ้น : ภายหลังจากกินยาไปแล้ว 2 – 4 สัปดาห์ (เนื่องจากกินยาแก้โรคซึมเศร้าต้องใช้ระยะเวลาหนึ่งในการออกฤทธิ์แก้ซึมเศร้า) ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อปรับยาให้เหมาะสม

2. การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคซึมเศร้า

โดยออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 20 – 30 นาทีอย่างต่อเนื่อง

3. ละเว้นสารกระตุ้นประสาท

ประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เช่น สุรา เบียร์ ลิโพ กระทั่งแดง ชา กาแฟ เป๊ปซี่ ฯลฯ

4. ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอคำแนะนำปรึกษา

เมื่อมีปัญหาจากการกินยาหรืออาการซึมเศร้าไม่ดีขึ้น

5. ญาติหรือเพื่อนผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยควรให้การดูแลอย่างใกล้ชิด ปลอดภัยเป็นกำลังใจเมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิต

6. สร้างบรรยากาศอันอบอุ่นในครอบครัว โดยการพบปะพูดคุยและทำกิจกรรมต่าง ๆ

7. ผู้ที่มีความทุกข์ให้ ยอมรับว่าตนเองมีความทุกข์และหาเพื่อนหรือผู้ไว้ใจระบายความทุกข์

8. ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพิ่มเติม ๆ เช่น ปลูกต้นไม้หรือหางานอดิเรกอื่นๆ



การช่วยเหลือ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า



เรียบเรียงโดย ...กลุ่มงานจิตเวช ต่อ 5202

จัดพิมพ์โดย ...กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 0 – 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801