

หนีความอยากตายจาก โรคซึมเศร้า



“โรคซึมเศร้า” เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่ที่น่าเป็นห่วงคือเด็กวัยรุ่น ที่มีแนวโน้มคิดฆ่าตัวตายสูงขึ้น องค์การอนามัยโลกประมาณการว่าในแต่ละปีมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่า 1 ล้านคน โดยฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน ทุก 40 วินาที ซึ่งเป็นตัวเลขที่น่าตกใจมาก เราจึงไม่ควรชะล่าใจกับโรคซึมเศร้าเลย และควรรู้วิธีป้องกันคนใกล้ตัวที่เป็นโรคซึมเศร้าก่อนจะเกิดเหตุการณ์เลวร้ายขึ้น



ทำไม ‘ซึมเศร้า’ แล้วถึงอยากตาย

สาเหตุที่ทำให้คนคิดฆ่าตัวตายมีหลายทฤษฎี แต่ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของการฆ่าตัวตาย (Interpersonal Theory of Suicide) โดย แวน ออร์เดน (Van Orden) และคณะ (2010) ได้กล่าวถึงความเชื่อว่าคุณที่เสียชีวิตโดยการฆ่าตัวตายนั้นเกิดจากภาวะความรู้สึกที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ ซึ่งเป็นเหตุจูงใจที่ทำให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าคิดฆ่าตัวตายได้ ดังนี้

1. ความรู้สึกโดดเดี่ยวไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม
2. การรู้สึกว่าคนเป็นภาระ
3. พลังในการฆ่าตัวตาย หรือความไม่กลัวตาย

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงคิดฆ่าตัวตายคือ การเผชิญเหตุการณ์ทางลบ เช่น ชัดแย้งกับคนที่มีความสำคัญต่อชีวิต ว่างงาน หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย ด้วยความรู้สึกผิดและมักโทษตัวเองอยู่เป็นทุน อาจเป็นแรงผลักดันให้ผู้ป่วยมีพลังที่จะทำร้ายตัวเอง เริ่มกลัวตายน้อยลง และพยายามฆ่าตัวตายในที่สุด

โรคซึมเศร้ามีหลายระดับอาการ จะค่อยๆ ไต่ระดับขึ้นได้ ซึ่งระดับที่น่าเป็นกังวลคือ

1. โรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง

(Major Depression) เป็นอาการซึมเศร้าที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต เช่น การทำงานหรือการเรียน รวมไปถึงการนอนหลับและการกินอยู่อย่างเป็นปกติสุขอย่างรุนแรง

2. โรคซึมเศร้าเรื้อรัง

(Persistent Depressive Disorder) มีอาการและความรุนแรงของอาการน้อยกว่า แต่ภาวะซึมเศร้าจะคงอยู่กับผู้ป่วยยาวนานกว่ามาก เป็นเวลาอย่างน้อยตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป ซึ่งคนที่เป็โรคซึมเศร้าเรื้อรังอาจมีบางช่วงที่ต้องเผชิญภาวะซึมเศร้าชนิดรุนแรงร่วมด้วย



ความจริงที่หลายคนอาจไม่รู้

- คนที่เป็นโรคซึมเศร้านักไม่รู้ตัวว่าเป็น และไม่มาพบแพทย์
- ภาวะซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วยที่เกิดจากการแปรปรวนของสารสื่อประสาท ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ
- โรคซึมเศร้าวินิจฉัยได้ เมื่อได้รับยาต้านเศร้าร่วมกับการรักษาทางจิตใจ สามารถกลับมาใช้ชีวิตปกติได้
- ถ้าคนป่วยโรคซึมเศร้าไม่รับรักษาตัว อาการอาจรุนแรงขึ้น
- ถ้าคนคนนั้นมีภาวะซึมเศร้าอยู่เกือบทั้งวันติดต่อกันนานถึงสองอาทิตย์อย่างน้อย ก็จะมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า
- การรักษาโรคซึมเศร้าต้องใช้เวลา สิ่งสำคัญที่สุดคือ ความตั้งใจ อดทนในการดูแลจากคนใกล้ชิดและครอบครัว





ความเครียดพาซึมเศร้า เสี่ยงฆ่าตัวตาย

อย่าประมาทคนใกล้ชิดที่มีอาการเครียดจากปัญหาต่างๆ เพราะความเครียดส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า และทำให้คนชอบบ่นหรือพูดว่าอยากตาย ที่อาจฟังดูเหมือนเป็นการพูดตามอารมณ์ หรือพูดเล่นไปอย่างนั่นเอง

สัญญาณเตือนบอกว่า เขากำลังคิดฆ่าตัวตาย

ผู้ป่วยที่คิดฆ่าตัวตาย มักแสดงพฤติกรรมและคำพูด หรือการโพสต์ข้อความในโซเชียลเป็นสัญญาณเตือน ให้คนใกล้ชิดได้รับทราบ โดยสังเกตได้จาก

- การบ่นเรื่องเบื้อชีวิต อยากราย เช่น **“รู้สึกเบื้อจ้ง ไม่รุจะอยู่ไปทำไม”**
- การลงสยในชีวิต เช่น เกิดมาทำไม คนเราทำไมถึงมีความทุกข
- การพูดเป็นเชิงฝากฝัง สั้งเสย เช่น **“ฝากดูแลลูกคัยนะ”**
- การทำพินัยกรรมในเวลาที่ยังไม่สมควร
- การโพสต์ข้อความในโซเชียลมีเดีย ว่าตนเองรู้สึกผิด ล้มเหลว หมกหวังในชีวิต หรือคลิกวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย





ถ้าผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากำลังมีความคิดฆ่าตัวตาย ควรทำอย่างไร

เราควรถามเขาด้วยชุดคำถามเรียงลำดับตามนี้ เพื่อช่วยแก้ปัญหา หรือรู้ว่าต้องป้องกันอย่างไร

1. เมื่อพบว่าเขามีภาวะซึมเศร้าให้ถามว่า **“ความเศร้านั้นมากจนทำให้เบื่อชีวิตไหม”**
2. ถ้าเขาตอบรับ ให้ถามต่อไปว่า **“คิดอยากตายไหม”**
3. ถ้าเขาตอบรับ ให้ถามต่อไปว่า **“คิดจะทำหรือเปล่า”**
4. ถ้าเขาตอบรับ ให้ถามต่อไปว่า **“คิดจะทำอย่างไร”**
5. ถ้าเขาตอบรับ ให้ถามต่อไปว่า **“เคยทำหรือเปล่า”**
6. ถ้าเขาตอบรับ ให้ถามต่อไปว่า **“เคยทำอย่างไร”**
7. สุดท้าย ให้ถามเขาว่า **“มีอะไรยังกังวลใจไหมได้ทำ หรือหยุดความคิดนี้ได้”**

คำถามสุดท้ายนี้

ไม่ว่าเขาตอบอย่างไร จะเป็นปัจจัยป้องกัน ช่วยให้เขายังคิด ไม่ทำในครั้งต่อไป อย่างกลัวว่าการถามแบบนี้จะยิ่งกระตุ้นให้ผู้ป่วยฆ่าตัวตาย เพราะในทางจิตวิทยา การถามแบบนี้ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นจนไม่ทำได้



วิธีพาผู้ป่วยซึมเศร้าหนีความอยากตาย

1. เราต้องสังเกตและรู้ให้ได้ว่าใครเป็นโรคนี้อันใด จึงจะหาทางป้องกันคนคนนั้นได้ ซึ่งผู้ที่เป็โรซึมเศร้ามักมีอาการดังนี้
2. พาผู้ที่สงสัยว่าเป็นโรซึมเศร้าไปพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ หรือปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323
3. หากพบว่าผู้ป่วยมีภาวะเสี่ยงคิดสั้น ให้เก็บซ่อนวัตถุหรือสิ่งของที่เขาสามารถใช้ในการลงมือฆ่าตัวตาย เช่น ของมีคม เข็ม ยานอนหลับ ยาฆ่าแมลง หรือยาอันตรายต่างๆ
4. ฟันฟูสุขภาพจิตใจผู้ป่วยซึมเศร้ามีอาการดีขึ้น
 - ไม่ร่าเริงเหมือนเดิม เบื่อ ท้อแท้ เครียด และเศร้า
 - หมกความสนใจในสิ่งต่างๆ ที่เคยทำ
 - ปลีกวิเวก ไม่อยากเจอใคร
 - เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หรือกินมาก น้ำหนักเพิ่มขึ้น
 - อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่อยากทำอะไร
 - คิดอ่านช้าลง เคลื่อนไหวช้าลง
 - สมาธิความจำแย่งลง ทำงานหรือเรียนไม่ได้
 - คิดว่าตัวเองไร้ค่า ทำผิด ทำไม่ดี คิดต่อตัวเองไม่ดี
 - อยากตายและฆ่าตัวตาย

วิธีช่วยให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารู้สึกดีขึ้น



รับฟังเขาด้วยความเข้าใจ ให้เขาได้ระบายความรู้สึก และไม่ตำหนิหรือวิจารณ์ เราควรเป็นผู้ฟังที่ดีซึ่งสำคัญมาก



กระตุ้นให้เขาได้ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ให้ร่างกายได้หลั่งสารแห่งความสุข (Endorphine) ออกมาเพื่อช่วยให้นอนหลับดี



สร้างเสียงหัวเราะให้เขา เช่น การดูภาพยนตร์ตลก หรือพูดคุยเรื่องสนุกสนาน



ชวนเที่ยวผ่อนคลาย การได้พบเจออะไรใหม่ๆ ช่วยให้หลุดออกจากสิ่งแวดล้อมเดิมๆ ที่ทำให้รู้สึกเหนื่อย เศร้า เบื่อ ได้



ดูแลเขาให้กินอาหาร และนอนได้ดี เป็นเวลา



ชี้แนะเขาให้มองสิ่งต่างๆ ในทางบวก ไม่นึกถึงสิ่งที่บั่นทอนจิตใจ เช่น ความรู้สึกแย่กับตัวเอง หรือรู้สึกว่า เป็นภาระ

รู้ทันวัยรุ่นซึมเศร้าอยากตาย

แนวโน้มการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น
เฉลี่ยอายุที่ประมาณ 15-24 ปี มีสาเหตุมาจาก



1. ถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน (Bullying) เช่น ถูกทำร้ายร่างกาย
ถูกรังแกด้วยคำพูดดูถูก เหยียดหยาม หรือถูกกลั่นแกล้งผ่านโซเชียลมีเดีย
(Cyberbullying) ทำให้เด็กเกิดความเครียดจนเสียสุขภาพจิต และอาจ
กลายเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด ทำให้ตัดสินใจเลือกใช้ความรุนแรงเพื่อหา
ทางออกให้กับชีวิตได้

เด็กที่มักถูกกลั่นแกล้ง

- มีลักษณะอ่อนแอ และแตกต่างจากเพื่อน เช่น เป็นเด็กพิเศษ (ควอนซินโดรม) ตัวเล็ก พอม อ้วน ชักลิว ไม่กล้าสู้คน
- มีความหลากหลายทางเพศ เช่น เป็นเกย์ กอม กะเทย
- มีลักษณะภายนอกแตกต่างหรือโดดเด่นจากผู้อื่น เช่น ฟันเหยิน, คาเหล่, ผิวดำ ฯลฯ

2. เกิดความเครียด หรือวิตกกังวล มักมีสาเหตุมาจากถูกประเมินเรื่องการเรียน เช่น ผลสอบ หรือเกรดที่ผิดไปจากความคาดหวัง ก็อาจถูกพ่อแม่ตำหนิ รวมถึงเรื่องทรัพย์สินเงินทอง ที่เด็กอาจเกิดความรู้สึกต้องการมีทุกอย่างเท่าเทียมกับเพื่อน เช่น กระเป๋า รองเท้า นาฬิกา หรือของแบรนด์เนมต่างๆ

3. ปัญหาครอบครัว หลายครั้งการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นเกิดจากปัญหาครอบครัว ไม่ว่าจะเพราะความขัดแย้งกันในครอบครัว ปัญหาการใช้ความรุนแรง หรือขาดความอบอุ่น ปัญหาเหล่านี้อาจลุกลามและเรื้อรังจนทำให้เด็กเกิดอาการทางจิตเวช เช่น โรคประสาท โรคนุคลิกภาพแปรปรวน รวมถึงโรคซึมเศร้า

4. ปัญหาความรัก วัยรุ่นเป็นวัยที่ฮอร์โมนกำลังพลุ่งพล่าน อยากรู้ อยากลองกับสิ่งต่างๆ รอบตัว โดยเฉพาะเรื่องความรักที่มักจะท่วมท้นความรู้สึกให้กับคนที่ตนกำลังคบหาอย่างเต็มที่ หากเกิดอาการอหึก หรือผิดหวังในความรักขึ้นมา ด้วยวัยที่ยังไม่มีวุฒิภาวะทางความคิดมากพอ อาจตัดสินใจทำอะไรโดยใช้อารมณ์เป็นหลัก เช่น การคิดสั้นฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตัวเอง บางคนไม่สามารถหลุดจากภาวะเศร้า อหึกได้ ก็กลายเป็นโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน



สังเกตพฤติกรรมวัยรุ่นุ่นแค้เซ็ง หรือซิมเศร้ร้

วัยรุ่นที่เป็นโรคซิมเศร้ร้แฝงอจไม่แสดออรมน์ออกมจชัดเจน บ่อยครั้งทีคนรอบข้างคิคว่่าเป็นแค้วัยรุ่นุ่นเจ้าออรมน์ หรือเด็กมีปัญหจทั่วไป เช่น

- พฤติกรรมเปลี่นไป เช่น โคคเรียน แยกคัว เเทเร ก้ว้ร้จ้ว หงุดหงิด เบื่อซิม ก้อแเท้ ไม่ร้จเรงเหมือนเก้่า อ่วนโหวงจ้ยกว่่าปกติ ร้องไห้บ่อย
- ความสมบถเปลี่นไป เช่น การเรียนคคค้่า ไม่มีสมบถ ไม่สนใจจ้กกิจกรรม อย่่างเคย ไม่คูแลคัวเอง เอแค้นอนชมออยู่บนเค็ยงนอน เก็บคัว
- ความคิคว่่าเปลี่นไป เช่น มองคัวเองในแง่ลบ คิคว่่าคัวเองไร้ค้่า บ่นอยจกตาย หรือ เริ่มจ้ร้ยคัวเอง



เด็กวัยรุ่นห่างซึมเศร้า เริ่มที่ครอบครัว



คนในครอบครัวต้องใส่ใจเปิดใจและรับฟัง

ถ้าสังเกตว่าลูกหลานมีท่าทีที่แปลกไป ควรสอบถามถึงความผิดปกติ ควรเปิดใจ พูดคุยถึงปัญหาอย่างตรงไปตรงมา จะช่วยให้เข้าใจความรู้สึกของกันและกัน

อย่าปล่อยให้เป็นการกระทำของใคร คนใดคนหนึ่ง

พ่อแม่ พี่น้อง ควรร่วมมือ ช่วยเหลือ กันดูแลแก้ไขปัญหาต่างๆ



หมั่นทำกิจกรรมร่วมกัน

ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหาร การเล่นเกมกีฬา ท่องเที่ยว หรือข้อปิ้งในวันหยุดสุดสัปดาห์ ให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวมีความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น และเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาครอบครัวที่มีคุณภาพ



ทิ้งความเครียดไว้นอกบ้าน

อย่าเอาความรู้สึกไม่ดี ความเครียด หรือปัญหาที่ตนเองต้องพบเจอมาลงกับคนในครอบครัว ไม่ว่าจะคำพูด สีหน้า หรือการกระทำ นอกจากไม่ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีแล้ว ยังทำให้ทุกคนเกิดความเครียดตามไปด้วย



เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย โดย ผศ. นพ.ศิริไชย หงษ์สงวนศรี โรงพยาบาลรามารามิบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ตีแผ่ปัญหาซึมเศร้าในวัยรุ่น โดย กรมอนามัย
- วัยรุ่นแค่เซ็ง หรือซึมเศร้า โดย ราชวิทย์กฤษณ์กฤษณ์ แพทย์แห่งประเทศไทยการช่วยกันป้องกันฆ่าตัวตาย โดย ผศ. นพ.พนม เกตุมาน ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
- ทำไมผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจึงคิดฆ่าตัวตาย? โดย ศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้าไทย
- กลั่นแกล้งในโรงเรียนต้องดูแลจิตใจทั้งสองฝ่าย โดย ผู้จัดการออนไลน์ จากเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3