

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

หากมีประวัติการเจ็บป่วยโรคนี้ในญาติของท่าน ก็เพิ่มการป่วยโรคนี้กับสมาชิกอื่นในบ้าน แต่ก็มีได้หมายความว่า จะเป็นกันทุกคน ปัจจัยที่กระตุ้นให้คนที่มียุติภัยเสี่ยงเหล่านี้ มีโอกาสเกิดอาการก็คือ ความเครียด แต่ทั้งนี้คนที่ไม่มีญาติเคยป่วยก็อาจเกิดเป็นโรคนี้ได้ มักพบว่าผู้ป่วยโรคนี้จะมีคามผิดปกติของระดับสารเคมี ที่เซลล์สมองสร้างขึ้น เพื่อรักษาสมดุลของอารมณ์ สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดูก็เป็นปัจจัยที่เสี่ยงอีกประการหนึ่ง ต่อการเกิดโรคซึมเศร้าเช่นกัน คนที่ขาดความภูมิใจในตนเองมองตนเอง และโลกที่เขาอยู่ในแง่ลบตลอดเวลา หรือเครียดง่าย เมื่อเจอกับมรสุมชีวิต ล้วนทำให้เขาเหล่านั้นมีโอกาสป่วยง่ายขึ้น นอกจากนี้ หากชีวิตพบกับการสูญเสียครั้งใหญ่ต้องเจ็บป่วยเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น หรือต้องมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่ปรารถนา ก็อาจกระตุ้นให้โรคซึมเศร้ามักกำเริบได้

สาเหตุที่จะกระตุ้นการเกิดโรคซึมเศร้าที่พบบ่อยก็คือ การมีทั้งความเสี่ยงทางพันธุกรรม ทางสภาพจิตใจ กระจุกกับการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย ร่วมกันทั้ง 3 ปัจจัยมีผู้ที่ฆ่าตัวตายมากถึงร้อยละ 60 ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า โดยคนที่เป็นโรคนี้เมื่อประสบกับความผิดหวังหรือปัญหาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว ความรัก หรือการศึกษา ผู้ป่วยจะเกิดความคิดฆ่าตัวตายได้ง่ายกว่าคนปกติถึง 3 เท่า จากการสำรวจประชากรไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึงร้อยละ 5 หรือกว่า 3 ล้านคน ยังไม่รวมถึงคนที่ไม่รู้ตัวเองว่าป่วย และโรคนี้มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อแม่สู่ลูกอีกด้วย

โรคซึมเศร้าเกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมองชื่อ เซโรโทนิน (Serotonin) มีปริมาณลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกท้อแท้ หงอยเหงามา เบื่อหน่าย ไม่สนุกสนานกับชีวิต นอนไม่หลับ สะดุ้งตื่นกลางดึก ผื่นร้ายบ่อยครั้ง ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำงานลดลง ซึ่งโรคนี้มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อแม่สู่ลูกได้ แต่ไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่ป่วยจะต้องอยากฆ่าตัวตายเสมอไป ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและปัจจัยกระตุ้นด้วย

ลักษณะของคนที่เป็นโรคซึมเศร้ามักจะชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ย้ำคิดย้ำทำ เชื่องช้า ซึม เก็บตัว ชอบพูดเปรยว่าถ้าไม่มีเขาอะไรคงจะดี และพูดสิ่งเสียอยู่เรื่อยๆ ซึ่งผู้ป่วยจะมีการหนักกว่า 2-3 เดือน ถือเป็นช่วงอันตรายที่สุด เพราะมีโอกาสคิดสั้นฆ่าตัวตายสูงมาก หากมีเรื่องกระทบจิตใจเพียงนิดเดียว แต่ถ้าพ้นช่วงนี้ไปได้ก็จะกลับสู่ภาวะปกติซึ่งอาการของโรคจะกำเริบเมื่อไรไม่มีใครรู้ล่วงหน้าบางคน 1-2 ปี จึงจะออกอาการ บางคนเพียง 6 เดือนแต่ถ้ารู้ว่าตัวเองป่วยก็สามารถรักษาให้หายได้ ด้วยการเข้าพบจิตแพทย์และกินยาตามที่แพทย์สั่ง

โรคซึมเศร้ามักกับปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น

ข้อมูลทั่วไปที่ได้จากการศึกษาวิจัยของกรมสุขภาพจิต ในการศึกษาปัญหาการฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมปลาย ปี พ.ศ. 2547

จากการวิจัย เรื่องความคิดอยากฆ่าตัวตายของนักเรียนระดับมัธยมปลายและระดับ ปวช.ทั่ว กทม.พบว่ามียุติภัยนักเรียน 1 ใน 10 คน มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย โดยเป็นเด็กระดับ ปวช.มากถึงร้อยละ 15.7 มากกว่านักเรียนระดับมัธยมปลายกว่าเท่าตัว ในจำนวนนี้สาเหตุของการฆ่าตัวตายมี 3 ปัจจัยหลัก คือโรคซึมเศร้าเกิดจากกรรมพันธุ์และความเครียดจาก

สภาพแวดล้อม การโดนทารุณกรรมในวัยเด็ก ซึ่งส่งผลต่อจิตใจและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง เด็กกลุ่มนี้จะชอบความท้าทาย กิจกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บตัว อารมณ์รุนแรงควบคุมอารมณ์ยาก และการใช้สารเสพติด โดยเฉพาะยาและสารระเหย จากการสอบถามถึงปัญหาในเชิงลึกกับกลุ่มนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มพบว่า กลุ่มนักเรียนอาชีวะมีปัญหาทางบ้านและเศรษฐกิจมากกว่ากลุ่มมัธยม โดยส่วนหนึ่งยอมรับว่า เคยถูกทารุณกรรมในวัยเด็กมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นการถูกทุบตีอย่างไม่มีเหตุผล หรือการทำร้ายร่างกายอย่างรุนแรง ทั้งนี้ กลุ่มเด็กที่มีพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุด เพราะมีอัตราการทำร้ายตัวเองสูงอารมณ์รุนแรง ควบคุมไม่ค่อยได้ และมักไม่คำนึงถึงผลที่ตามมาเมื่อลงมือทำไปแล้ว กลุ่มเด็กที่ต้องเฝ้าจับตามองเป็นพิเศษคือเด็กที่มีอาการซึม ชอบเก็บตัว ร้องไห้ง่าย เบื่ออาหาร การเรียนตก มีประวัติทำร้ายตัวเองและใช้ยาเสพติด เพราะเด็กที่มีพฤติกรรมเหล่านี้บ่งบอกถึงอาการของโรคซึมเศร้า และมีปัญหาในชีวิต โอกาสที่จะตัดสินใจทำเรื่องรุนแรงต่อร่างกายเป็นไปได้สูงกว่ากลุ่มเด็กที่มีลักษณะปกติ อาจารย์และผู้ปกครองควรเข้าไปดูแลอย่างใกล้ชิด จากการสำรวจสุขภาพจิตและการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นในสถานศึกษา ปี 2547 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบนักเรียนระดับมัธยมปลายและ ปวช. มีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 16.41 หรือราว 1 ใน 6 คนจะมีภาวะซึมเศร้าโดยนักเรียนใน กทม.มีภาวะซึมเศร้าสูงที่สุดถึงร้อยละ 20.63 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 17.28 ภาคใต้ ร้อยละ 15.60 ภาคเหนือ ร้อยละ 15.15 และภาคกลาง ร้อยละ 14.14 ซึ่งมีสาเหตุจากครอบครัวแตกแยก ปัญหาการเงิน และการเรียน

โรคซึมเศร้านั้นมักถูกมองข้ามเนื่องจาก

1. ผู้ป่วยส่วนใหญ่มาพบแพทย์ด้วยอาการทางร่างกาย ทั้งนี้เนื่องจากไม่ทราบว่าการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจของตนนั้น เป็นอาการของโรค.
2. ผู้ป่วยที่แพทย์พบในแต่ละวันนั้นมักป่วยด้วยโรคทางร่างกาย ดังนั้นการซักถามส่วนใหญ่จึงเน้นถึงอาการด้านร่างกายเป็นหลัก. ทำให้ปัญหาซึมเศร้าของผู้ป่วยบางรายอาจจะได้รับการตอบสนองเพื่อการรักษาตามอาการทางกายที่ปรากฏ เช่น ผู้ป่วยบางรายมาพบแพทย์ด้วยอาการปวดต่างๆ อาทิปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น
ความคิดอยากตาย หรือคิดฆ่าตัวตายนั้นพบบ่อยในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. เมื่อศึกษาย้อนหลังในผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จพบว่า เป็นมีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 45-64 ดังนั้นในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทุกรายต้องถามถึงเรื่องความคิดฆ่าตัวตาย เพื่อประเมินความเสี่ยงซึ่งมีผลต่อการพิจารณาแนวทางในการช่วยเหลือ.

การช่วยเหลือผู้ป่วยด้านจิตใจเบื้องต้น

ผู้ป่วยมักมีแนวคิดในแง่ลบ มองว่าตนเองมีอาการมาก, เป็นโรคที่รักษาไม่หาย หรือไม่มีใครเป็นแบบตน. การบอกอาการและการวินิจฉัยแก่ผู้ป่วยโดยเน้นว่าเป็นปัญหาที่พบได้ไม่น้อย แพทย์ผู้รักษาพบผู้ป่วยในลักษณะนี้อยู่เสมอ ๆ และเป็นโรคที่การรักษาได้ผลดี พบว่ามีส่วนช่วยผู้ป่วยมากผู้ป่วยอาจแจ้งอาการทางร่างกายต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ, ใจสั่น, ปวดหลัง, ชา, ร้อนตามตัว ซึ่งแพทย์มักชี้แจงว่าตรวจร่างกายแล้วพบว่าปกติ อาการเหล่านี้เป็นจากผู้ป่วยคิดไปเอง. จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาที่เป็นต้นเหตุของอาการเหล่านี้จริง. พร้อมกันนั้นการมีแนวคิดในแง่ลบ, สนใจร่างกายตนเองมากกว่าปกติของผู้ป่วยทำให้ดูอาการมีมากขึ้น เมื่อโรคซึมเศร้าดีขึ้นอาการทางร่างกายเหล่านี้จะดีขึ้น

ตาม. ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยแจ้งอาการเหล่านี้ควรรับฟัง แสดงความเข้าใจ และอธิบายว่าเป็นอาการที่มักพบร่วมกับโรค จะดีขึ้นเมื่อรักษา การพบญาติผู้ป่วยมีความสำคัญในสังคมไทย. นอกจากนี้เพื่อประเมินอาการและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องแล้ว การถามความคิดเห็นของญาติที่มีต่อผู้ป่วยโรค, ซึ่งแจ้งแก้ไขความเข้าใจผิด, พร้อมทั้งให้คำแนะนำแก่ญาติในการช่วยเหลือผู้ป่วยนั้นมีความสำคัญมาก. ผู้ป่วยส่วนใหญ่ต้องพึ่งพาญาติหรือครอบครัว และญาติมักเป็นผู้นำผู้ป่วยมาพบแพทย์ในแต่ละครั้ง.

การรักษาด้วยยา

การรักษาหลักในปัจจุบันได้แก่การใช้ยาแก้เศร้า (antidepressants) โดยเฉพาะในช่วงแรกที่มีอาการมากอยู่ การทำจิตบำบัดบางชนิดพบว่าได้ผลในการรักษาพอ ๆ กันกับการใช้ยา โดยเฉพาะในรายที่อาการไม่รุนแรง แต่จะไม่กล่าวถึงในที่นี้เนื่องจากมุ่งเน้นการรักษาที่แพทย์ทั่วไปสามารถนำไปใช้ได้.

การรักษาแบ่งออกเป็นสามระยะตามการดำเนินโรค โดยการรักษาในระยะเฉียบพลันมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดอาการของผู้ป่วย การรักษาระยะต่อเนื่องเป็นการคงยาต่อแม้ว่าผู้ป่วยปกติดีแล้วทั้งนี้เพื่อป้องกันการเกิดกลับมาป่วยซ้ำ และในผู้ป่วยบางรายอาจต้องให้การรักษาระยะยาวเพื่อป้องกันการเกิดอาการป่วยซ้ำของโรค.

การรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้นอาการไม่ได้ดีขึ้นภายในวันสองวัน, ยาบางตัวมีฤทธิ์ข้างเคียงที่ผู้ป่วยทนไม่ได้ อีกทั้งต้องใช้เวลาในการรักษาอยู่หลายเดือน ทำให้ผู้ป่วยส่วนหนึ่งขาดการติดตามการรักษาไป. การให้ข้อมูลและคำแนะนำต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะเพิ่มความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วย โดยเฉพาะเรื่องฤทธิ์ข้างเคียงของยา, ระยะเวลาที่อาการจะดีขึ้น รวมทั้งยาที่ให้นั้นมีใช้ยานอนหลับและไม่มีสารติดยา. ยาแก้เศร้าทุกตัวไม่ได้ออกฤทธิ์รักษาอาการซึมเศร้าทันที โดยทั่วไปจะเห็นผลหลังจากได้ยาไปแล้ว 1-2 สัปดาห์ ในบางรายอาจนานกว่านี้. อย่างไรก็ตามในระหว่างนี้ผู้ป่วยจะรู้สึกดีขึ้นจากผลด้านอื่น ๆ ของยา เช่น หลับได้ดีขึ้น, เบื่ออาหารลดลง, ความวิตกกังวลลดลง เป็นต้น

ยาแก้เศร้าอาจแบ่งคร่าว ๆ ออกเป็นสองกลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มที่มีโครงสร้างเป็นแบบ tricyclic และยากลุ่มใหม่ซึ่งสังเคราะห์ขึ้นมาในช่วงไม่นานมานี้.

ข้อดีของยาในกลุ่ม tricyclic คือ เป็นยาที่ใช้ในการรักษามานานจนทราบกันดีถึงอาการข้างเคียงของยาแต่ละตัว, ประสิทธิภาพเป็นที่ยืนยันแน่นอน ทั้งในการรักษาระยะเฉียบพลันและการป้องกันระยะยาว, และราคาถูก.

ประสิทธิภาพในการรักษาของยาแก้เศร้าแต่ละตัวนั้นไม่ต่างกัน ความแตกต่างอยู่ที่ฤทธิ์ข้างเคียง ซึ่งรวมถึงยาในกลุ่มใหม่ด้วยเช่นกัน ในการเลือกใช้ยาเราพิจารณาจากปัจจัยต่อไปนี้ตามลำดับ

หากเป็นผู้ป่วยที่เคยป่วยและรักษาหายมาก่อน ประวัติการรักษาเดิมมีความสำคัญ โดยผู้ป่วยมักตอบสนองต่อยาตัวเดิมและขนาดเดิมที่เคยใช้ ดังนั้นจึงควรใช้ยานานเดิมเป็นตัวแรก

เกร็ดข้อควรจำกับคำถามที่มักเกิดขึ้นบ่อย ยาที่รักษาอาการซึมเศร้ามักออกฤทธิ์โดยการไปเพิ่มระดับของสาร Serotonin ในสมองโดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ จึงจะเห็นผลของยาชัดเจน ดังนั้นเราจะต้องไม่ใจร้อน ถ้าอาการเศร้าของเรายังไม่ดีขึ้นภายใน 2 – 3 วัน ก็จงกินยาต่อตามแพทย์สั่งเมื่อสองสัปดาห์ผ่านไปเราก็จะรู้สึกอาการดีขึ้น

เมื่อเริ่มมีอาการดีขึ้นแล้วสิ่งที่ต้องจำไว้ก็คือ จะต้องกินยาต่อเพราะอาการที่เริ่มดีขึ้น ไม่ได้หมายความว่าหายดีแล้วใน สัปดาห์ต่อไปที่กินยาอาการของเราจะดีขึ้นอีกความรู้สึกเศร้าจะลดลง จิตใจจะแจ่มใสขึ้น แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นเราควรจะไปปรึกษาแพทย์เพราะอาจจะต้องมีการปรับขนาดของยาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

1. จะหยุดยาเมื่อไหร่

แพทย์จะเป็นผู้กำหนดว่าเราควรหยุดยาเมื่อไหร่ สิ่งสำคัญที่ต้องระลึกถึงก็คือ ถ้าเราหยุดยาก่อนเวลาอันควรหรือก่อนที่ระดับ Serotonin ในสมองจะกลับสู่ปกติอาการซึมเศร้าก็อาจกำเริบได้ โดยทั่วไปแพทย์จะให้กินยาต่อประมาณ 4 – 6 เดือน หลังจากเริ่มมีอาการดีขึ้นแล้ว ดังนั้นถ้าเราจำเป็นจะต้องหยุดยาก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์ก่อน โดยทั่วไปไม่มีผลเสียใดๆจากการกินยาเป็นเวลายาวนาน

2. ข้อห้ามของการใช้ยา

การใช้ยารักษาโรคซึมเศร้านั้น จำเป็นต้องทำด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะถ้าผู้ป่วยมีโรคทางกายอื่นๆ หรือกำลังกินยาชนิดอื่นอยู่ด้วย ดังนั้นเราควรแจ้งให้แพทย์ที่ดูแลทราบโดยละเอียดว่าเราป่วยเป็นโรคใดและกำลังกินยาชนิดใดอยู่บ้าง

3. ผลข้างเคียงของยา

ถ้าเรากินยาตามขนาดและเวลาที่แพทย์สั่ง ก็มักจะไม่มีผลข้างเคียงใดๆ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยบางคนอาจมีความไวต่อยา และเกิดอาการข้างเคียงบางประการในช่วงแรก เช่น อาจมีอาการ คลื่นไส้ ปวดศีรษะ ง่วงนอน หรือนอนไม่หลับ เป็นต้น แต่อาการเหล่านี้จะหายไปภายในสองสัปดาห์เมื่อร่างกายเริ่มปรับตัวได้ โดยทั่วไปอาการข้างเคียงมักเป็นไม่รุนแรงและสามารถหายเองได้ แต่ถ้าเราเกิดอาการไม่สบายขึ้นมาอย่างมากเราก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์

4. ทำอย่างไรจึงจะไม่ลืมกินยา

ยาแก้อาการซึมเศร้าจะเกิดผลดีต่อเมื่อกินทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องไม่ลืมกินยา วิธีที่จะช่วยไม่ให้ลืมก็โดยวางยาไว้ในที่ซึ่งเรามองเห็นง่าย (แต่ต้องระวังอย่าให้เด็กหยิบได้) และกินให้เป็นเวลา เช่น ทุกวันหลังอาหารเย็น หรือหลังจากแปรงฟัน หรือก่อนเข้านอน เป็นต้น

ถ้าเราลืมกินยาตามเวลา ก็ให้กินยาทันทีที่นึกได้ และกินมือต่อไปตามกำหนดเดิม แต่ถ้าวันไหนเราลืมกินยาก็ไม่ต้องเพิ่มขนาดในวันต่อไป แต่ให้กินตามขนาดและเวลาเดิม

5. จะมีอาการซึมเศร้าอีกไหม

คนบางคนอาจมีอาการซึมเศร้าเพียงหนึ่งหรือสองครั้งในชีวิตแต่บางคนก็อาจมีอาการหลายครั้ง ผู้ที่มีอาการมาหลายครั้งแล้ว ก็มักจะมมีอาการซึมเศร้าครั้งใหม่ในเวลาไม่นานนัก

เนื่องจากโรคซึมเศร้ามักมีผลกระทบต่ออารมณ์ชีวิต สัมพันธภาพ การงานและการศึกษาเล่าเรียนมาก แพทย์อาจแนะนำให้เรากินยานานกว่า 6 เดือน เพื่อเป็นการป้องกันมิให้มีอาการกำเริบอีก ดังนั้นเราควรทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด