

# โรคซึมเศร้า

ซึมเศร้า....เราคุยกันได้

01 ความหมายของโรคซึมเศร้า

01

02 สถานการณ์โรคซึมเศร้า

02

โทรปรึกษาสายด่วน  
สุขภาพจิต 1323

03 สาเหตุและปัจจัยของการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

03

04 อาการของโรคซึมเศร้า

04

05 กลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

05

06 วิธีปฏิบัติและการป้องกันโรคซึมเศร้า

06

07 อาหารบำรุงสมองป้องกันซึมเศร้า

07



หยกฟ้า เฟื่องเลีย

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 กรมสุขภาพจิต

# สังคมไทยกับโรคซึมเศร้า

1. โรคซึมเศร้าเป็นแค่โรครธรรมดาไม่นานก็หาย หรือโรคที่เรียกร้องความสนใจจากคนรอบข้าง
2. ทางการแพทย์มองว่าโรคซึมเศร้าเกิดขึ้นจากสิ่งผิดปกติของสารเคมีในสมอง
3. โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นจากความผิดปกติทางจิตใจ และความคิด



# สังคมไทยกับโรคซึมเศร้า

“ผมติดอยู่กับโรคซึมเศร้ามาประมาณเกือบปี เริ่มตั้งแต่เข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัยในช่วงแรกๆ ผมได้รับผลกระทบจากเรื่องครอบครัว เรื่องเงิน และการเรียน ทั้งหมดเป็นตัวหล่อหลอมให้ผมเริ่มเป็นคนที่ เครียดมากขึ้น จนเริ่มเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง แอบร้องไห้ แอบเศร้าโดยไม่บอกใคร ไม่มีสมาธิในการเรียน จนเริ่มรู้ตัวว่าเป็นโรคซึมเศร้า ผมได้ปรึกษาเพื่อนหลายๆคน แต่ผมมักจะไม่ทำตามที่เพื่อนบอก และไม่ยอมไปรักษาเลยแม้แต่ครั้งเดียว ได้แต่คิดว่าใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ เดี่ยวความเศร้าความเครียดก็จะหายไปเอง”



# สังคมไทยกับโรคซึมเศร้า

“แต่ผมคิดผิด ผมปล่อยมันมาเรื่อยๆ จนผมเริ่มทำร้ายตัวเอง  
ต้อยกว่าแพง เตะไต้ะ จนมาถึงจุดที่ผมต้องยอมรับว่าตัวเองนั้นเป็น  
โรคซึมเศร้า เป็นความรู้สึกที่ตัวผมได้แต่คิดลบ คิดแต่โทษตัวเอง  
ไม่ว่าตัวผมจะทำอะไรนั้น ก็มักจะโทษตัวเองอยู่เสมอ ถึงแม้บางเรื่อง  
อาจจะเป็นเรื่องที่ตัวผมไม่ได้ทำอะไรผิด แต่ในความรู้สึกผม มันแย  
มองว่าตัวเองผิด ไม่ได้เรื่อง ทำอะไรก็ไม่ได้ ทำให้การใช้ชีวิตใน  
แต่ละวันของผมมันน่าเบื่อ ไม่มีกำลังใจเรียน ไม่มีสมาธิในการทำ  
เรื่องต่างๆ จนสุดท้ายผมจำเป็นต้องยอมรับกับการหลอกตัวเองว่า  
ไม่ได้เป็นโรคซึมเศร้า”



# สังคมไทยกับโรคซึมเศร้า

“ในปัจจุบัน ผมเริ่มเข้ารับการรักษาโรคซึมเศร้าผมได้รับยามาจำนวนหนึ่ง และเข้ารับการรักษาจากจิตแพทย์ รวมถึงความช่วยเหลือจากเพื่อนๆที่คอยดึงผมออกมาจากห้องแคบๆ มีดๆ พวกเขาได้พาผมออกไปเที่ยว พาไปเจอบรรยากาศใหม่ๆ ที่ไม่ใช่แค่ห้องสี่เหลี่ยมพวกเขาให้แนวคิดบวกกับผม โดยเฉพาะเพื่อนสนิทของผมที่มีความคิดบวกและให้ทัศนคติใหม่ๆ กับผมที่เป็นบวกเสมอๆ จนปัจจุบันอาการเริ่มดีขึ้น เริ่มคิดบวกมากขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นเพราะเพื่อนๆ และหมอที่ให้คำปรึกษา และแนวทางในการเปลี่ยนความคิดให้เริ่มคิดบวกมากขึ้น เปลี่ยนสภาพแวดล้อมรอบตัว เปิดรับสิ่งใหม่ๆ มากขึ้น”



## โรคซึมเศร้า F32, F33, F34.1, F38 และ F39

โรคที่ผู้ป่วยจะมีอารมณ์ที่ผิดปกติไปจากความเป็นจริง  
ไม่รื่นเริง รู้สึกไม่มีความสุข หดหู่ หมดหวังในชีวิต

- ▶ เบื่อหน่าย
- ▶ นอนไม่หลับ/นอนมากเกินไป
- ▶ หงุดหงิด
- ▶ อารมณ์รุนแรง
- ▶ ไม่มั่นใจในตนเอง
- ▶ มีความคิดอยากตาย

ผู้ป่วยโรคนี้จะมีอารมณ์เศร้าอยู่เป็นเวลานาน  
ทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ  
ตลอดจนการใช้ชีวิตประจำวัน



## โรคซึมเศร้า F32, F33, F34.1, F38 และ F39



- ▶ F 32 Depressive episode
- ▶ F 33 Recurrent Depressive episode
- ▶ F 34.1 Dysthymia
- ▶ F 38 Other mood (affective) disorder
- ▶ F 39 Unspecified mood (affective) disorder

F 32.1 Major depressive disorder

F 32.3 Major depressive disorder with psychotic feature

F 32.9 Depressive disorder

# สถานการณ์โรคซึมเศร้า

## ระดับโลก

องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่าในปี ค.ศ. 2017 มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทั่วโลกประมาณ 322 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 4.4 ของประชากรโลก (WHO,2017, Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates.)

## ระดับประเทศ

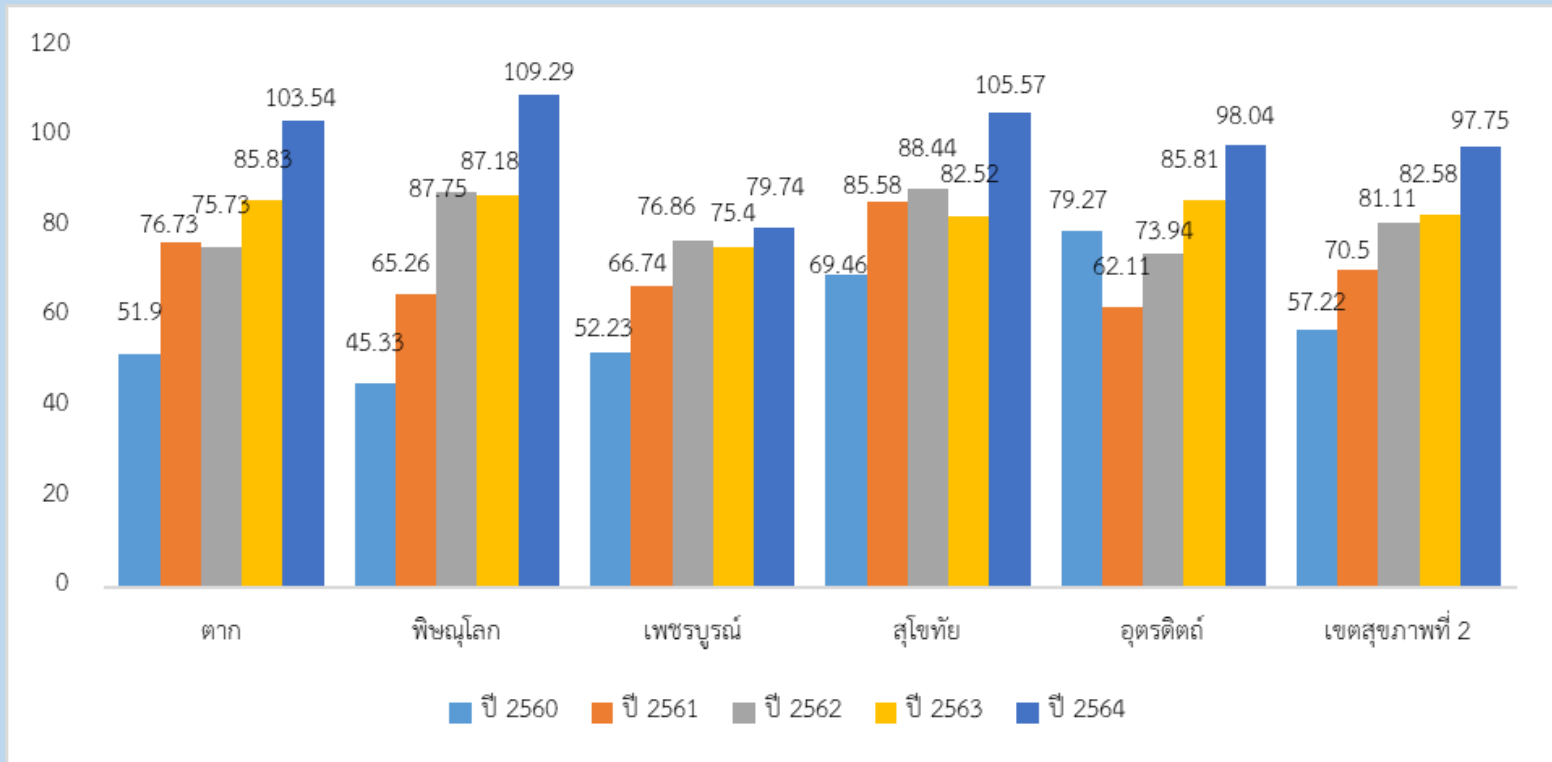
ความชุกของโรคซึมเศร้า พ.ศ.2551 พบว่า มีคนไทยป่วยซึมเศร้า 1.5 ล้านคน ผู้หญิงเสี่ยงป่วยมากกว่าผู้ชาย 1.7 เท่า โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ร้อยละ 62.0  
วัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26.5  
เยาวชนอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 11.5  
ความชุกโรคซึมเศร้าภาคเหนือ ร้อยละ 2.3  
(กรมสุขภาพจิต, 2562)





# สถานการณ์โรคซึมเศร้า

ร้อยละของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเข้าถึงบริการ เขตสุขภาพที่ 2 ปี 2560 - 2564  
(เป้าหมายร้อยละ  $\geq 71$ )



# สาเหตุและปัจจัย

## สาเหตุและปัจจัย

### พันธุกรรม

ฝาแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกันหากคนหนึ่งมีอารมณ์เศร้า ฝาแฝดอีกคนมีโอกาas เป็นร้อยละ 75  
ฝาแฝดจากไข่คนละใบมีโอกาasเป็นร้อยละ 14  
พี่น้องของคนที่เป็นโรคซึมเศร้ามีโอกาasเป็นสูงกว่าคนทั่วไป 10-15 เท่า  
บิดา-มารดาเป็นโรคซึมเศร้า บุตรมีโอกาasเป็นถึง 25 เท่า

### การเปลี่ยนแปลงการทำงานสมอง

- โรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติของสมอง ที่มีผลกระทบต่อความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและสุขภาพกาย แต่คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าโรคซึมเศร้าเป็นผลมาจากความผิดปกติของจิตใจ สามารถแก้ไขให้หายได้ด้วยตนเอง  
ในความจริงแล้ว โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของ สารสื่อประสาท 3 ชนิด คือ ซีโรโตนิน นอร์เอปิเนเฟริน และโดปามีน  
- ขณะที่มึอารมณ์เศร้ายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเคมีบางอย่างในสมองที่สำคัญ คือ ซีโรโตนิน และนอร์อิพิเนเฟริน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท หากสารสื่อประสาท สองตัวนี้ต่ำลง บุคคลจะเกิดอารมณ์เศร้า และถ้าเพิ่มขึ้นบุคคลจะตื่นเต้นและ ครื้นเครง



# สาเหตุและปัจจัย

## สาเหตุและปัจจัย

ปัจจัยทางด้านความคิด

แนวความคิดเกี่ยวกับตนเองทางลบ เช่น ความรู้สึกมีปมด้อย รู้สึกไร้ค่า ไม่มั่นคงและจะตีความเรื่องต่างๆ ในลักษณะของความพ่ายแพ้ นอนอยู่ตลอดเวลา รู้สึกเกลียดตัวเองรู้สึกผิดและไร้ค่า ซึ่งการตีความที่บิดเบือนจากความเป็นจริงทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้

การเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย

ชีวิตที่พบกับการสูญเสียครั้งใหญ่ การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดไม่ราบรื่น หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ก็อาจกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้าได้



# สาเหตุและปัจจัย

## สาเหตุและปัจจัย

ความเครียด	ความเครียดที่รุนแรงและเรื้อรังจะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ และอาจเป็นตัวกระตุ้นให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าหรือเป็นคนอารมณ์อ่อนไหวกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้
การล้มเหลวในชีวิต	มีผลทำให้ตัวตน (ego) ลดต่ำลง Ego คือตัวตนที่เราแสดงออกของบุคลิกภาพ ความสำคัญของ ego ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางทำให้เราสามารถตั้งสติ ตัดสินใจ คิดอย่างมีเหตุผล แก้ไขปัญหา ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เมื่อตัวตนลดต่ำลง จึงทำให้ไม่สามารถคิดปลอดปล่อยตนเองออกจาก ภาวะซึมเศร้า
สังคมและเศรษฐกิจ	ภาวะเศรษฐกิจเป็นปัจจัยกระตุ้นส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า เช่น การเมือง ธุรกิจล้มละลาย การประกอบอาชีพ ภาระหนี้สิน ฯลฯ



# อาการซึมเศร้าและโรคซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างไร

อาการซึมเศร้า

เกิดได้กับคนปกติทั่วไป สามารถ  
หายได้เองเมื่อเวลาผ่านไป

ภาวะซึมเศร้า

อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้นและเป็น  
ติดต่อกันนาน เกิน 2 สัปดาห์

โรคซึมเศร้า

มีอาการรุนแรงมากที่สุด จนมี  
ผลกระทบต่อสุขภาพและคิดทำร้าย  
ตนเองหรือฆ่าตัวตาย



เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคซึมเศร้า



แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		
3. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ คิดทำร้ายตนเองหรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี		

การแปลผล

- ถ้าคำตอบ **ไม่มี** ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ **มี** ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2 ) หมายถึง “เป็นผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q

**\*\*** ถ้าคำตอบ **มี** ในข้อ 3 ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8Q

# แบบประเมิน 9 Q

## แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม ( 9Q )

**ข้อแนะนำ** ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่น หรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบทีละข้อ ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำไม่ ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้นรวมคะแนนแล้วแปลผลตามตารางแปลผล พร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว หรือการดูแลรักษาในขั้นตอนต่อไป หมายเหตุ เน้นการถามเพื่อค้นหาอาการที่มีในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ลำดับ	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเองหรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
<b>รวม</b>					

หมายเหตุ - กรณี คะแนน 9Q  $\geq 7$  ให้ประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถามต่อ

- กรณีคะแนน 9Q  $\geq 13$  ให้พิจารณาส่งพบจิตแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

0-6 ไม่มีภาวะซึมเศร้า    7-12 มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย    13-18 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง     $\geq 19$  มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง

# แบบประเมิน 8Q

## แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

ลำดับ	ระยะเวลา		ไม่มี	มี
1	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
รวม				

0 ไม่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน

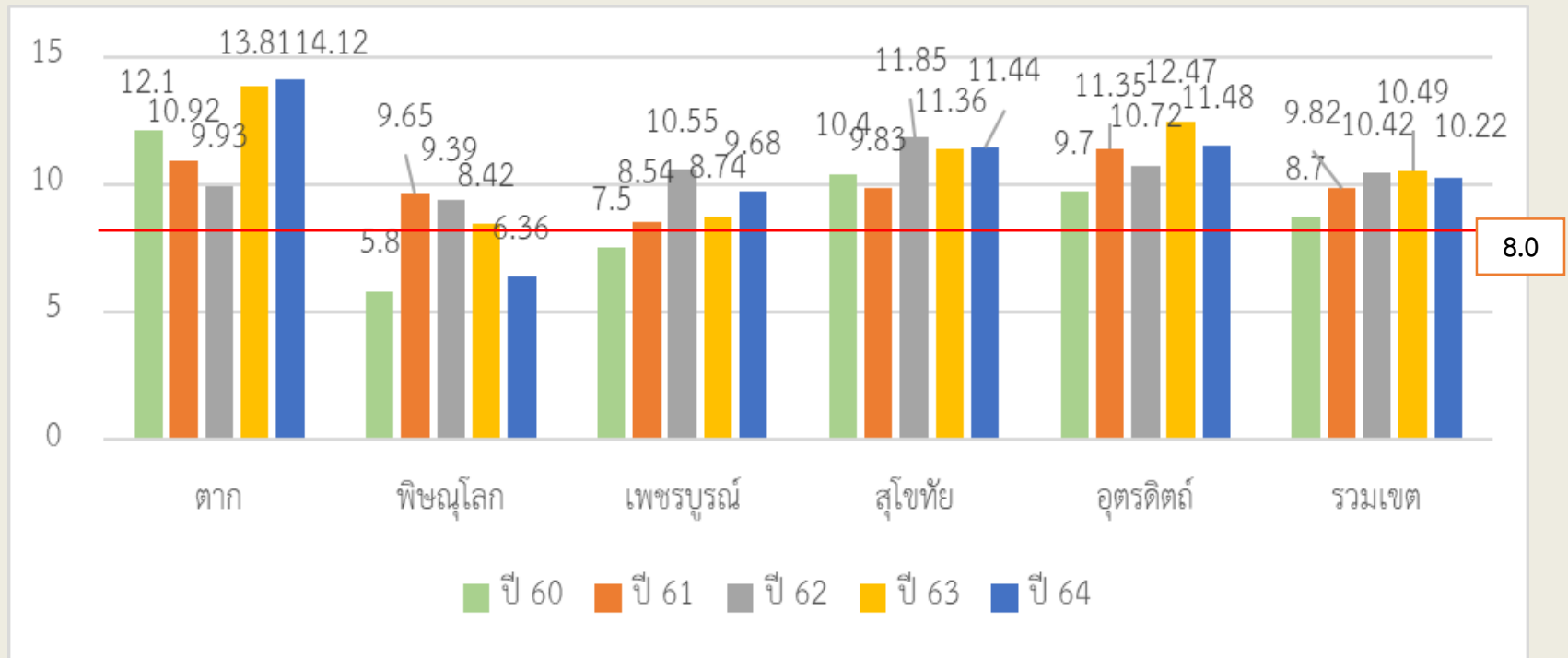
1-8 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับน้อย

9-16 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับปานกลาง

$\geq 17$  มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับรุนแรง



# อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ เขตสุขภาพที่ 2 ปี 2560-2564



ที่มา : [www.suicide.dmh.go.th](http://www.suicide.dmh.go.th)

# กลุ่มเด็กที่แยกจากแม่มีโอกาสป่วยโรคซึมเศร้า



เด็กทารก

ร้องไห้ โยเย่ง่าย  
ไม่ยอมนอน



เด็กก่อนวัยเรียน

เศร้า ชอบอยู่คนเดียว  
ไม่ร่าเริง



เด็กวัยเรียน

มักนั่งซึม เหม่อลอย  
อยู่บ่อยๆ ร้องไห้บ่อยครั้ง  
ชอบอยู่คนเดียว



เด็กมีพฤติกรรมผิดปกติ

มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือ  
เป็นหลังมือ เช่น เด็กเคยเป็นคน  
ร่าเริงกลับเป็นเด็กที่เก็บตัว ซึมเศร้า  
และมักเก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่อยากยุ่ง  
กับใคร ไม่อยากเล่นกับเพื่อนและพ่อ  
แม่ตามเคย

# กลุ่มวัยรุ่นที่มีโอกาสป่วยโรคซึมเศร้า



## วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง

1. พันธกรรม
2. ความเครียด
3. ภาวะครอบครัวแตกแยก
4. ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบิดามารดา
5. ครอบครัวที่รายได้น้อย
6. ใช้สารเสพติด/สุรา
7. ปัญหาจากการเรียน/ความรัก

## พฤติกรรมหรืออาการ

1. แยกตัว เฉื่อยชา
2. ไม่สนใจตัวเอง ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากเจอเพื่อน
3. ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากเรียนหนังสือ
4. ไม่มีสมาธิในการเรียน การทำงาน
5. กินไม่ได้หรือกินมากขึ้น
6. นอนไม่หลับหรือนอนมากขึ้น
7. หงุดหงิด ไม่ร่าเริง ร้องไห้หนัก-แบบไม่มีเหตุผล วิตกกังวล ไม่กล้าตัดสินใจ
8. เหนื่อยง่าย รู้สึกไม่ดีกับตนเอง รู้สึกผิด ไร้ค่า ลึ้นหวัง มีความคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดฆ่าตัวตาย

# กลุ่มวัยทำงานที่มีโอกาสป่วยโรคซึมเศร้า



## วัยทำงานกลุ่มเสี่ยง

1. ผิดหวังจากความรัก
2. สูญเสียทรัพย์สิน/บุคคลอันเป็นที่รัก
3. ครอบครัวทะเลาะกัน/ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง
4. มีความเครียด(ครอบครัว/ส่วนตัว/งาน)
5. มีความเสี่ยงทางพันธุกรรม

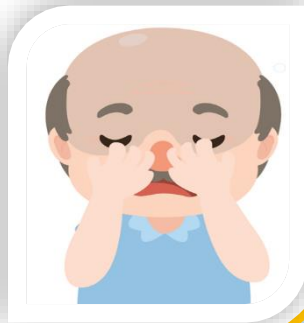
## พฤติกรรมหรืออาการ

1. แยกตัว ไม่พบปะใคร
2. เศร้า หดหู่ ซึม
3. เบื่อหน่าย อ่อนเพลีย
4. นอนไม่หลับ/นอนมากเกินไป
5. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุขหรือเซื่องซึ้ง
6. รู้สึกตนเองไร้ค่า
7. สมาธิลดลง ใจลอยหรือล้าใจไปหมด
8. มีความคิดอยากตาย

# กลุ่มวัยสูงอายุที่มีโอกาสป่วย โรคซึมเศร้า

## ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง

- 1.ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง (ที่มีภาวะแทรกซ้อน)
- 2.ถูกทอดทิ้ง
- 3.ช่วยเหลือตนเองไม่ได้



## พฤติกรรมหรืออาการ

- 1.กินอาหารน้อย หรือแทบไม่กินอะไรเลย
- 2.เบื่อหน่าย อะไรที่เคยชอบก็ไม่อยากทำ
- 3.ไม่ค่อยอยากออกข้างนอก
- 4.นอนไม่หลับ
- 5.พูดน้อย
- 6.อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว
- 7.บ่นว่าไม่สบาย ทั้งที่ไม่เป็นอะไร
- 8.รู้สึกลดใจ



# การรักษาโรคซึมเศร้า



## การรักษาโดยการใช้ยาต้านเศร้า

เพื่อไปปรับสมดุลสารเคมีในสมองจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากยาแก้เศร้าช่วยบรรเทาอาการเศร้า ทานยาจนรู้สึกดีขึ้น และเมื่อดีขึ้นแล้วควรทานยาต่อไปอีก 6-12 เดือน เพื่อป้องกันอาการกลับมาเป็นซ้ำอีก



## การใช้วิธีจิตบำบัด

ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนหรือเรียนรู้วิธีที่ในการจัดการปัญหา

- การรักษาแบบปรับความคิดและพฤติกรรม
- การรักษาแบบปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- การรักษาจิตบำบัดเชิงลึก เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจปมขัดแย้งที่อยู่ในจิตใจตนเอง



## การรักษาด้วยกระแสไฟฟ้า (ECT)

เมื่ออาการของโรครุนแรงจนอาจมีอันตรายจากการพยายามฆ่าตัวตาย หรือผู้ป่วยไม่สามารถกินยาได้ หรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยา อาจให้การรักษาด้วยไฟฟ้าแต่จะใช้ในกรณีที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น

# ยารักษาโรคซึมเศร้า

การเจ็บป่วยทางจิต	ชนิดของยา	ชื่อสามัญทางยา
ภาวะซึมเศร้า (Depression)	ยาต้านอารมณ์เศร้า (Anti-depressants)	Fluoxetine, Sertraline, Amitriptyline, Nortriptyline, Imipramine, Mianserin

# วิธีปฏิบัติเมื่อรู้สึกอารมณ์ตกหรือซึมเศร้า

1. พูดคุยระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้วางใจ
2. ขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน โทร 1323
3. พบปะกับเพื่อนและครอบครัวสม่ำเสมอ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นาน 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน
5. รับประทานอาหารและนอนให้เป็นเวลาๆทุกวัน
6. เข้าใจกับอารมณ์เศร้าว่าเป็นเรื่อง que ทุกคนเป็นได้
7. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่ใช้สารเสพติด
8. เล่นกีฬา ดนตรี
9. ฝึกคิดด้านบวก มองโลกในแง่ดี ชื่นชมกับความสำเร็จของตนเอง





# อาหารป้องกันโรคซึมเศร้า

เนื้อปลาที่มีไขมันดี

มีโอเมก้า 3 ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ มีอยู่มากในเนื้อปลาต่างๆ เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ทูน่า ปลาช่อน ปลาดุก ปลาสวายเนื้อขาว เป็นต้น

ไข่ไก่

มีกรดอะมิโนที่สำคัญ โดยเฉพาะทริปโตเฟน (Tryptophan) และไทโรซีน (Tyrosine) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ โดยสารทริปโตเฟนจะช่วยสร้างสารซีโรโทนิน (Serotonin) ทำให้อารมณ์ดี และยังเปลี่ยนให้เป็นเมลาโทนิน (Melatonin) ที่ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

กล้วยชนิดต่างๆ

มีแร่ธาตุโพแทสเซียมและมีสารทริปโตเฟน ช่วยบรรเทาให้ความดันโลหิตกลับสู่ภาวะสงบ ลดการเกิดภาวะเครียดและวิตกกังวล

ข้าวกล้อง ลูกเดือย  
ข้าวโพด

ควรกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน จะมีส่วนช่วยสร้างสารซีโรโทนินในสมอง ช่วยให้ผ่อนคลาย มีอยู่อาหารจำพวกข้าวกล้อง ลูกเดือย ข้าวโพด ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น

เห็ดทุกชนิด

มีธาตุเซเลเนียมสูง (Celenium) ช่วยกระตุ้นฮอร์โมนแห่งความสุข เช่น เอ็นโดรฟิน ช่วยลดอารมณ์ขุ่นมัวได้

# การปฐมพยาบาลทางใจด้วยหลัก 3ส.

ส

“สอดส่องมองหา” สังเกตตัวเราและครอบครัว หากพบว่ามีอารมณ์เศร้าหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง มีความคิดทำร้ายตัวเอง พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิมแยกตนเองออกจากสังคม ให้ตรวจเช็คสุขภาพใจตนเองด้วย โปรแกรม Mental health Check In →



ส

“ใส่ใจรับฟัง” หากว่ามีเรื่องไม่สบายใจ ท้อแท้ สิ้นหวังมีปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ ควรหาคนใกล้ชิดไว้วางใจได้เพื่อรับฟังและร่วมหาทางแก้ไขปัญหา และเราสามารถเป็นผู้รับฟังที่ดีให้คนในครอบครัวได้ (ฟังด้วยความตั้งใจ ไม่โต้แย้ง ไม่แนะนำ)

ส

“ส่งต่อเชื่อมโยง” หากมีความเครียด ไม่สบายใจ มีปัญหาทุกข์ใจ จนส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตควรขอความช่วยเหลือและรับบริการในหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เช่น รพ.สต. รพช. ปรีक्षाผู้นำชุมชน หรือ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง

# “ชิมเต้าเราคุยกันได้”

เจ้าหน้าที่ รพพรพ.สต.ใกล้บ้าน

โทรปรึกษา  
สายด่วนสุขภาพจิต 1323  
โทรฟรี 24 ชม.

ปรึกษาผู้นำชุมชน  
ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน

อสม. หรือบุคคลที่เราไว้ใจ  
เช่น เพื่อนสนิท ญาติ

คนในครอบครัว





## ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ กรมสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ จังหวัดพิษณุโลก

Mental Health Center 2

๙๙๙ หมู่ ๒ ตำบลแก่งโสภา อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

โทรศัพท์: 055906361-62

[www.mhc2.go.th](http://www.mhc2.go.th)