



โรคซึมเศร้า เข้าวัดก็ไม่ช่วย



เมื่อได้ยินว่าคนใกล้ตัวกำลังเผชิญกับโรคซึมเศร้า (Depression) การแนะนำให้ไป เข้าวัด นั่งสมาธิ เพื่อคลายความเศร้าและความหดหู่ที่แทบจะกลายเป็นแนวทางสำเร็จรูปที่หลายคนนึกถึง หรือบอกกล่าวกับผู้ป่วยด้วยความปรารถนาดีไปเสียแล้ว แต่คำแนะนำเหล่านี้ อาจไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง และยังคงแสดงถึงการขาดความเข้าใจต่อผู้ป่วยอีกด้วย



นั่นก็เพราะอาการของผู้ป่วยซึมเศร้าไม่เหมือนกับอารมณ์เศร้าของคนปกติทั่วไปที่จะหายไปได้ง่ายๆ แต่มีความรุนแรงและยาวนานกว่า จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ โดยอาจทำให้วิตกกังวล เศร้าเหนื่อยล้าตลอดเวลา โดดเดี่ยว สิ้นหวัง มีทัศนคติในแง่ลบ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หงุดหงิด และ คิดฆ่าตัวตายในที่สุด

อะไรทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

เคยสงสัยไหมว่าอาการซึมเศร้าเหล่านี้เกิดจากอะไรกันแน่ การเกิดภาวะซึมเศร้านั้นมีความซับซ้อนและสามารถประกอบด้วยหลายปัจจัยที่เป็นไปได้ การรู้สาเหตุเหล่านี้ก็น่าจะช่วยให้เข้าใจผู้ป่วยซึมเศร้าได้ดียิ่งขึ้น

- ❖ การทำงานของสมอง
- ❖ พันธุกรรม
- ❖ บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย
- ❖ เหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต
- ❖ อาการเจ็บป่วย
- ❖ การใช้ยารักษาโรคบางชนิด

เมื่อทราบสาเหตุที่ซับซ้อนและคาบเกี่ยวกันข้างต้นแล้ว คงทำให้เราได้ปรับมุมมองต่อผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าเสียใหม่ และเข้าใจว่าทำไมผู้ป่วยถึงไม่อาจเยียวยาตนเองหรือปรับความคิดให้เป็นไปในแง่ดีได้ ดังนั้น แทนการแนะนำให้ผู้ป่วยเลิกเครียด เข้าวัด หรือหากิจกรรมอื่นทำ จึงควรใส่ใจให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาตามแนวทางการแพทย์ เช่น การใช้ยาด้านซึมเศร้า การบำบัดด้วยการพูดคุย และการรักษาด้วยการกระตุ้นเซลล์สมองและประสาท

บุคคลรอบข้างถือเป็นกำลังใจสำคัญที่จะทำให้ผู้ป่วยต่อสู้และผ่านภาวะนี้ไปได้ การช่วยเยียวยาทำได้ดังนี้

- ให้กำลังใจ ความเข้าใจ และ อดทนต่อผู้ป่วย
- คอยพูดคุยและรับฟังพวกเขา หลีกเลี่ยงคำพูดให้กำลังใจ แต่ไม่เกิดประโยชน์ต่างๆ เช่น “สู้ๆ” “ทำไมแค่นี้ทำไม่ได้” “แค่นี้ยอมแพ้แล้วหรือ” “แยจัง” ผู้ป่วยต้องการหาคนรับฟัง มากกว่าพูดหรือสอนธรรมมะ
- พยายามให้พวกเขาเห็นถึงความเป็นจริงและมีความหวัง ย้ำให้มั่นใจว่าเวลาและการรักษาที่ถูกต้องจะช่วยได้แน่นอน
- ชวนผู้ป่วยไปทำกิจกรรมที่ชอบ ไปเดินเล่น แต่หากผู้ป่วยไม่ออกไป ก็ไม่ควรไปกดดันหรือฝืนใจ
- ให้การช่วยเหลือในการนัดหมายแพทย์ให้
- อย่าเพิกเฉยหากผู้ป่วยกล่าวเรื่องการฆ่าตัวตาย ควรรีบแจ้งกับนักบำบัดหรือแพทย์ทันที

