

การศึกษา



ภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป สารานุกรมจิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสภา อธิบายไว้ว่าภาวะซึมเศร้าเป็นลักษณะของอารมณ์แบบหดหู่ ขาดความกระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้น ขาดความคิดริเริ่ม สูญเสียความสนใจต่อกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวันและรู้สึกไม่มีความสุข

ภาวะซึมเศร้าเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งจากการมีโรคประจำตัว เช่น มีอาการปวดอยู่นาน หรือเกิดจากปัญหาทางสังคม การปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ตกงาน หย่าร้าง บุคคลอันเป็นที่รักเสียชีวิต นอกจากนี้ ยังมีภาวะซึมเศร้าแบบอารมณ์ผิดปกติตามฤดูกาล ซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลที่อาศัยอยู่ในประเทศที่มีอากาศหนาว อาจเกิดอาการซึมเศร้าในบางช่วงเวลา เช่น ฤดูหนาว หิมะตก ทำให้ต้องอยู่แต่ในบ้านไม่ได้รับแสงแดดเพียงพอจึงเกิดอาการซึมเศร้าขึ้น และเมื่อพ้นฤดูหนาวหรือได้รับการบำบัดด้วยแสง อาการซึมเศร้าก็หายไป

ในบางครั้งภาวะซึมเศร้ายังเกิดจากสาเหตุ เช่น ความอับชื้น หรือเชื้อรา การใช้สารฟอกอากาศ หรือสารที่ทำให้อากาศสดชื่น การขาดกรดโอเมกา ๓ (omega-3) รวมถึงปัญหาจากการนอนไม่หลับ หรือการนอนที่ไม่มีคุณภาพ

ทั้งนี้ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอาการและอาการแสดงที่บุคคลใกล้ชิดสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น มีความวิตกกังวล ไม่สนใจดูแลตนเอง ไม่มีสมาธิ จำเหตุการณ์และตัดสินใจไม่ได้ อ่อนแรง เพื่อยเหนื่อยง่าย ความอยากอาหารเปลี่ยนไปโดยอาจไม่มีความอยากอาหารหรือกินจุขึ้น มีปัญหาเกี่ยวกับการนอน เช่น นอนไม่หลับ ตื่นแต่เช้า หรือหลับมากไป

การบำบัดรักษาผู้ที่มีอาการซึมเศร้าจะแตกต่างกันออกไปตามอาการ ผู้ป่วยบางคนสามารถหายเองได้ แต่ในผู้ป่วยบางคนที่มีอาการรุนแรงก็จำเป็นต้องได้รับการบำบัดด้วยยาต้านเศร้า (anti-depressants) หรือการทำจิตบำบัด (psychotherapy) โดยจิตแพทย์หรือนักจิตบำบัด.

กนกวรรณ กองตะโก