

แก้โรคซึมเศร้า

นำเสนอเมื่อ : 6 มี.ค. 2552

++ แก้โรคซึมเศร้า แบบไม่เสียสตางค์ ++

body{background-attachment: fixed;background-image:url("http://dl3.glitte-graphics.net/pub/374/374113q8v482i1bf.jpg");}

[แก้โรคซึมเศร้า แบบไม่เสียสตางค์](#)

(เป็นบทความจากหนังสือ Health & Cuisine ฉบับ กุมภาพันธ์ 2009 หน้า 33 ค่ะ)

ไม่นานมานี้ มีผลสำรวจจากกรมสุขภาพจิตว่า คนไทยในปัจจุบันมีอาการของโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง วันนี้ผมจึงมีเรื่องของผู้ที่มาปรึกษาท่านหนึ่ง ซึ่งเคยมีอาการซึมเศร้า แต่หายได้ด้วยการคิดเชิงบวก นำมาเล่าให้ท่านผู้อ่านฟัง

ท่านผู้นี้ เคยเผชิญกับความล้มเหลวในชีวิตมาหลายครั้ง จนเขารู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เริ่มเก็บตัวเงียบ ๆ ไม่ยุ่งกับใคร มีความรู้สึกกลัวสังคม เริ่มโทษตัวเองต่าง ๆ นานา และในที่สุด ก็มองว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า คิดจะทำร้ายตัวเอง เมื่อครอบครัวถามว่าเป็นอะไร เขาก็บอกว่า เป็น โรคซึมเศร้า พอถามว่าวารู้ได้อย่างไร เขาก็บอกว่าเคยอ่านเจอในหนังสือ ซึ่งเขียนถึงอาการที่มีอยู่ในตัวเขาทั้งหมด

จนกระทั่งวันหนึ่งมีเพื่อนเก่ามาเยี่ยมที่บ้าน แต่เขาไม่ยอมลงไปพบ ให้ภรรยาบอกกับเพื่อนว่าไม่สบาย ด้วยความเป็นห่วง เพื่อนคนนี้ได้ตัดสินใจขึ้นไปเยี่ยมเขาถึงห้องนอน สภาพในห้องนอนทั้งสกปรกทั้งมืด แถมเขายังปล่อยให้สกปรกอีกด้วย เขาเปลี่ยนไปจนเพื่อนแทบจำไม่ได้ และไม่ยอมคุยกับเพื่อน จนในที่สุดเพื่อนก็ทนไม่ไหวต้องกลับไป

จนวันรุ่งขึ้น สิ่งมหัศจรรย์ก็เกิดขึ้น ทำให้เขาหายจากอาการซึมเศร้า นั่นคือ อยู่ ๆ เพื่อนคนเดิมก็กลับมาหาเขาอีกครั้งและถามว่าเป็นอะไร เขาก็บอกว่า เป็นโรคซึมเศร้า "แจว" เพื่อนอุทาน เดินออกไปข้างหลังเขาแล้วตบหัวอย่างแรงสองที เขาตกใจมาก ด้วยความโมโหจึงโวยวายใส่เพื่อนว่า "แกตบฉันทำไมวะ!" เพื่อนก็ถามต่อว่า "อ่าวไหนบอกเศร้า แล้วตบหนี่เศร้าไหมวะ" เขาตอบกลับ "ไม่เศร้าแล้ว แต่จะไล่เตะแกแทน"

หลังจากนั้นมาเขาก็หายจากอาการซึมเศร้าทันที ไม่ใช่เพราะกลัวจะถูกตบ แต่เหตุการณ์นั้นทำให้ตระหนักได้ว่า จริง ๆ แล้วในตัวเขายังมีอารมณ์อื่น ๆ นอกจากอารมณ์ซึมเศร้า เขายังโกรธได้ เกลียได้ แต่เพราะเขามัวแต่เอาความสนใจทั้งหมด ไปจดจ่ออยู่กับอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่ในชีวิตเคยเศร้ามาแล้วไม่รู้กี่ครั้ง แถมยังทะเล็งมารูว่า โรคซึมเศร้าเป็นอย่างไร

เห็นไหมครับว่า ความคิดของคนเรานั้นมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจแค่ไหน หากท่านเชื่ออยู่เสมอว่าเป่วยเป็นโรคโนนโรคนี้ ท่านก็มักจะป่วยอยู่ตลอด ดูอย่างคุณพ่อผมสิครับ ท่านเชื่อเสมอว่ายังหนุ่มอยู่

ทำให้ท่านไม่เคยป่วยเลย เวลาเดินไปไหนกับผมก็มักจะมีคนทักว่าเหมือนพี่น้องกัน

แต่ก็นั้นแหละครับ เมื่อมีคนมาทักแบบนี้ มันก็แปลความหมายได้สองทาง คือ คุณพ่อผมท่านยังหนุ่มอยู่ หรือ "ผมแก่" แล้วก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ครับ ทำไมผมถึงดูแก่จังเลยก็ไม่รู้ !

จบคำ ขำตลกหาย 😊 เพื่อเป็นแนวทางให้กับคนที่กำลังเศร้า กำลังซึม กำลังงงงวย กำลังไร้ทิศทาง กำลังไร้ที่พึ่ง กำลังไร้จุดหมาย กำลังเคืองควาง กำลังเสียใจ กำลังท้อแท้ และอื่น ๆ อีกที่กำลังประสบกันอยู่ มองโลกในแง่ดี คิวไมยน และยังไม่ทำตัวเองให้เจอโรคซึมเศร้าอีกด้วยนะคะ

ท้ายสุดนี้ ขอขอบคุณผู้เขียนที่เขียนบทความท่านนี้นะคะ เครดิต >>> เรื่อง : ปรัชญา ปิยะมโนธรรม , ที่ได้เขียนบทความที่มีประโยชน์เพื่อคนไทยด้วยกัน เพื่อช่วยเหลือให้ไม่ตกเป็นจำเลย หรือเป็นคนที่มิภาวะเศรสาคะ ขอขอบคุณมากคะ ^ ^