คุณเคยเศร้าไหม?

นำเสนอเมื่อ : 14 มี.ค. 2552

คุณเคยเป็นแบบนี้ไหม?

คุณเคยเศร้าไหม?

ภาวะซึมเศร้า... ใครหลายๆคนคงไม่อยากที่จะพบเจอกับมัน เพราะจะมันทำให้คุณดูหดหู่ ไม่มีชีวิตชีวา มองไปทางไหนก็เศร้า... เรียกว่าเป็นปัญหาเขาแล้ว

ภาวะซึมเศร้าเป็นอย่างไร

ภาวะซึมเศร้า นับว่าเป็นความเจ็บป่วยทางจิตอย่างหนึ่ง ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกไม่มีความสุข ซึมเศร้า จิตใจหม่นหมอง หมดความกระตือรือร้น เบื่อหน่ายตัวเอง ทอแท โดดเดี่ยว บางคนถึงขั้นสิ้นหวัง รู้สึกหมดคุณคาในตัวเอง ซึ่งอาจนำไปสู่การคิดสั้น ฆาตัวตายได

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

มีสองสาเหตุหลักคือ สาเหตุทางร่างกาย เช่น อาจมีอาการเจ็บป่วยจากโรคบางอย่าง ทำให้หมดกำลังใจ หรืออาจเกิดจากการใช้ยาบางชนิด เชน ยารักษาความดันโลหิตสูง ยารักษาโรคกระเพาะ ยาขับปัสสาวะ และยารักษามะเร็งเป็นต้น

ส่วนสาเหตุทางจิตใจนั้น อาจจะเกิดจากการขาด หรือน้อยลงของสารสื่อประสาทบางชนิดในสมอง รวมทั้งยังอาจเกิดจากอารมณตอบสนองตอปัญหาตางๆ ในชีวิต ทั้งความเครียดที่เกิดขึ้น ภาวะการสูญเสีย หรือภาวะที่ทำให้เกิดการเสียใจ ไมสบายใจ หรือเกิดความเป็นทุกขทางใจ

ทำอย่างไรถึงจะรู้ว่าเศร้า

เราสามารถสำรวจตัวเองได้ จากข้อมูลต่อไปนี้ ถ้ามีอาการต่าง ๆ 5 ข้อขึ้นไป และมีอาการเช่นนี้มานานกว่า 2 สัปดาห์ นั่นหมายถึงคุณอาจจะประสบภาวะซึมเศราเขาแล้ว

1. รู้สึกเซ็ง เศร้า เสียใจ หรือหงุดหงิดโดยไม่มีเหตุผล
2. รู้สึกเบื่อหน่ายสิ่งต่างๆ ที่เคยชอบ หรือเคยทำ หรือมีความต้องการทางเพศเปลี่ยนไปจากเดิม อาจเป็นไปได้ทั้งมากขึ้นและลดลง
3. รู้สึกเบื่ออาหาร หรือรับประทานมากขึ้น น้ำหนักตัวลงลง หรือมากขึ้น นอนไม่หลับ หรือนอนหลับมากเกินไป
4. รู้สึกอ่อนเพลีย ล้า ไม่มีแรงโดยไม่มีสาเหตุ
5. รู้สึกหมดหวัง มองตนเองไม่มีค่า หรือคอยตำหนิกล่าวโทษตัวเอง สมาธิไม่ดี ขี้ลืม ไม่มั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ

รู้สึกกระวนกระวายใจ นั่งไม่ติด ทุรนทุรายโดยไม่มีสาเหตุ เบื่อหน่าย หรือเบื่อชีวิต หรือคิดอยากตาย หรือพยายามฆ่าตัวตาย

เศร้าแล้วทำอย่างไร

ถ้าสงสัยว่าตัวเองกำลังตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ควรปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจจะทำให้ระยะเวลาการป่วยยาวนานขึ้น และอาจถึงขั้นฆาตัวตายได นอกจากนี้ ถาเริ่มมีอาการ ไมควรอาย เพราะภาวะนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย และควรตระหนักวา ภาวะซึมเศราไมไดเกิดจากการคิดขึ้นมาเอง ไมไดเกิดจากความออนแอ หรือความไมอดทน มันเป็นอาการป่วยจริง ๆ ที่ตองได้รับการรักษาจากแพทย

เอาเป็นว่าทุกปัญหา ยังไงก็มีทางออก อย่าเพิ่งท้อแท้กันนะ...เอ้า!ยิ้มกันหน่อย สู้กับความเศร้า...

แหล่งข่าว: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์