

## ซึมเศร้าซ่อนเร้น (Masked Depression) คุณกำลังเป็นอยู่หรือเปล่า?

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ย. 2565

### ภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้น (Masked Depression)

ปัจจุบันต้องยอมรับว่า ปัญหาโรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย ไม่ใช่เรื่องไกลตัว และยังเกิดการสูญเสียหลายด้าน นอกจากโรคซึมเศร้าที่รู้จักกันดีแล้ว ยังมีการเจ็บป่วยด้านจิตใจอีกชนิดหนึ่ง เป็นภาวะซึมเศร้าแต่ไม่แสดงอาการซึมเศร้าออกมาให้เห็นเด่นชัด เกิดผลกระทบต่อชีวิตของผู้ป่วยและคนใกล้ชิดได้ไม่น้อยกว่าโรคซึมเศร้า การเจ็บป่วยนี้ คือ

### “ภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้น” (Masked Depression)

นายแพทย์ไกรสิทธิ์ นฤขัตพิชัย จิตแพทย์ และกรรมการผู้จัดการ โรงพยาบาลมหารมย์ ระบุว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) จะมีอาการซึมเศร้าชัดเจน เช่น เบื่อหน่าย ท้อแท้ หดท้อกำลังใจขาดความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบ เบื่ออาหาร นานหนักลด นอนไม่หลับ รู้สึกไร้ค่า คิดอยากตาย

### อาการที่สังเกตได้ ของผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้น

- พุดถึงหรือแสดงอาการเจ็บป่วยทางกายให้เห็นบ่อยๆ เช่น ปวดหัว ปวดหลัง ปวดท้อง เจ็บหน้าอก หายใจไม่อิ่ม คลื่นไส้ ปั่นป่วนในท้อง
- ไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุอาการป่วยทางกายที่เกิดขึ้น แต่หาสาเหตุที่แท้จริงไม่ค่อยได้ ได้แต่รักษาไปตามอาการที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ
- ยังทำงาน เรียน หรือทำกิจกรรมปกติประจำวันได้เหมือนเดิม แต่ประสิทธิภาพด้อยลงเพราะมีความเครียด และความกังวลมากเกินไป ต่างจากผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่อาจมีอาการมากเกินไปจนไม่สามารถเรียนหรือทำงาน หรือรับผิดชอบในสิ่งที่เคยทำได้ดีเหมือนเดิม
- อาจมีพฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำเพื่อให้ได้มาซึ่งความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) หมกมุ่นกับการทำให้ทุกอย่างออกมาดีที่สุดในตอนเรียนได้เกรดดี สอบได้คะแนนดี ทำงานไม่ผิดพลาด ผลงานต้องออกมาน่าพอใจ เพราะลึกๆ ในใจมีความไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่มั่นคงทางอารมณ์ จึงพยายามเพื่อให้ตัวเองเป็นที่ยอมรับของคนอื่น และหากทำไม่ได้ตั้งใจหวังจะเสียใจ และผิดหวังค่อนข้างรุนแรง ไปจนถึงโทษตัวเอง โกรธตัวเองที่ทำได้ไม่ถึง รวมถึงหงุดหงิดง่ายกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มีความแปรปรวนทางอารมณ์สูง
- อาจมีพฤติกรรมบางงาน (Workaholic) คือการทุ่มเทในการเรียนหรือทำงานมากเกินไปจนปล่อยปิ่นร่างกายของตัวเองโดยไม่รู้ตัว กดดันตัวเองว่าต้องทำให้ได้ พยายามอ่านหนังสือหรือนั่งทำงานแบบหามรุ่งหามค่ำจนลืมใส่ใจสุขภาพตัวเอง
- ในบางราย ความคาดหวังหมกมุ่นเหล่านี้ ก่อให้เกิดความเครียดสะสมหรือปัญหาการนอนไม่หลับ จนต้องแก้ปัญหาด้วยการใช้เหล้า สุรา ยานอนหลับ หรือสารเสพติด

### อันตรายของภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้น

ผู้มีภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นมีสุขภาพจิตไม่แข็งแรง ทำให้ความสามารถในการรับมือกับปัญหา ความผิดหวังจากเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึงที่เข้ามาในชีวิตจะทำได้ไม่ดี นำไปสู่การป่วยทางจิตใจต่อไป

อาจถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้าได้ และหากไม่สามารถปรับตัวได้อีกก็อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนถึงการฆ่าตัวตายก็เป็นได้

## การรักษาผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้น

การรักษาผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นอาจมีความยุ่งยากตรงที่ผู้ป่วยกลุ่มนี้จำนวนมากมักไม่ยอมรับว่าตัวเองป่วย จะมองหาแต่อาการป่วยทางกายภาพเท่านั้น และเมื่อเห็นวาร่างกายของตัวเองปกติดี จึงไม่คิดว่าตัวเองกำลังป่วยทางสภาพจิตใจ จึงไม่เข้าพบจิตแพทย์และเก็บปัญหาเครียดสะสม ความไม่มั่นใจในตัวเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และอื่นๆ เอาไว้กับตัวเอง ดังนั้นก่อนอื่นผู้ป่วยต้องยอมรับตัวเองก่อนว่ากำลังมีปัญหา และเปิดใจเข้ารับการปรึกษากับจิตแพทย์

สำหรับวิธีการรักษาผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้น มักไม่มีวิธีการรักษา 1 2 3 4 ที่ตายตัว เพราะอาการของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นจิตแพทย์จึงอาจพิจารณาให้ความรู้ ความเข้าใจ ทำจิตบำบัด บำบัดด้วยวิธีอื่นๆ เขามาช่วย เช่น ศิลปะบำบัด ฝึกผ่อนคลาย ฝึกสมาธิ รวมถึงการช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจตัวเอง ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เลือกใช้ชีวิตแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์กว่าเดิม ไม่ทำร้ายตัวเอง มองเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือในบางรายอาจพิจารณายาแก้อาการซึมเศร้าได้บาง

ถ้าหากทุกคนมีความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้นมากขึ้น สามารถแนะนำ ช่วยเหลือผู้ที่ประสบภาวะดังกล่าวให้ได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทยได้อีก มาก ประชากรที่มีความสุขทางจิตใจก็มีมากขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก ข้อมูล : [นายแพทย์ไกรสิทธิ์ นฤขัตพิชัย จิตแพทย์ และกรรมการผู้จัดการ โรงพยาบาลมนารมย์](#) และ [สนุก.คอม](#)