

หลากหลายเรื่องราวในซิมเศร่า-การรักษา

โดย Min Sen Concept (health) 13 กุมภาพันธ์ 2565

การรักษา หรือการดูแลผู้ป่วยที่เป็นโรคซิมเศร่า นั้น ในความคิดของผู้เขียนเอง คิดว่าการดูแลที่ดีควรแบ่งตาม ช่วงขั้นตอนของโรคด้วย ซึ่งหากมองตาม Matt Haig ใน Reasons to Stay Alive มี 5 ชั้น คือ ช่วงร่วงหล่น ระยะถึงพื้น เวลาลุกขึ้น การใช้ชีวิต และก้าวเดินต่อไป และผู้เขียนไม่ต้องการกล่าวถึงการใช้จ่าย และชนิดของยาในการรักษา ซึ่งเรื่องเหล่านี้สามารถหาอ่านเองและปรึกษาแพทย์ได้

ช่วงร่วงหล่น (falling) เป็นระยะที่แย่มากที่สุดของผู้ป่วย เป็นระยะที่เปรียบเสมือนอยู่ในอุโมงค์ที่มีมืดมิด และยังไม่มองเห็นแสงหรือช่องทางใด ๆ ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่น่าเศร้ามากที่สุด อาจจะกินเวลานานหลายวัน หรือหลายเดือนก็ได้ เป็นช่วงที่รู้สึกเหมือนมีพายุที่หมุนรุนแรงในตัวเอง แต่คนอื่นมองไม่เห็น และไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ไม่คิดว่าตนเองจะกลับมาเป็นปกติได้อีก ช่วงนี้ต้องการคนที่อยู่ใกล้และเข้าใจเราอย่างมาก การพบแพทย์ได้ยามาช่วยก็เป็นแนวทางหนึ่งที่ดีที่อาจจะช่วยให้เราดีขึ้น แต่ควรจะเป็นความเห็นพ้องของเราด้วย เพื่อที่เราจะได้ทานยาอย่างสม่ำเสมอ การทานยาช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น และอารมณ์เราอาจจะดีขึ้นได้บ้าง

กิจกรรมที่ดีและเหมาะกับช่วงนี้ คือ การทำงานซ้ำ ๆ ที่ถูกได้รับมอบหมายมา เช่น การแยกลูกบิดสีออกจากโถที่มีลูกบิด

หลายสี่ เป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อ และใช้เวลานาน ซึ่งดูเหมือนไม่มีทางทำสำเร็จได้ในเวลา 2-3 วัน แต่กิจกรรมเหล่านี้จะเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ดีขึ้น เพราะเป็นช่วงที่เราได้รู้สึกว่ เราได้ขีดใช้ความผิดของเราบางส่วนแล้ว รวมทั้งเป็นการที่ทำให้เราเห็นความสำเร็จบางประการที่เกิดขึ้น และสร้างความภูมิใจเล็ก ๆ ใ้กับเรา ในการที่ลูกบิดที่เราแยกสืค่อย ๆ มีจำนวนมากขึ้น และเป็นการฝึกสมาธิที่ดีใ้กับเราได้ บางคนอาจจะวาดภาพ ทำสวน ซ่อมแซมของ การกวาดบ้าน หรือ อ่านหนังสือก็ได้

ระยะถึงพื้น (landing) ช่วงนี้จะมีอาการคล้าย ๆ กับระยะแรก ยังเป็นช่วงที่เปราะบาง แต่เราเองเริ่มรู้สึกแล้วว่ามันถึงจุดต่ำสุดแล้ว และเริ่มจะเห็นโอกาสที่จะดีขึ้น ถ้าเปรียบเสมือนอุโมงค์ก็เริ่มเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ แต่เรากียังไม่พร้อมที่จะออกไปเผชิญกับโลกกว้างภายนอก บ่อยครั้งที่รู้สึกเสมือนว่าเราอยู่บนดาวคนละดวงกับคนบนโลกนี้ ไม่มีใครเข้าใจเรา อาการซึมเศร้าแต่ละคนไม่เหมือนกันจนแม้แต่เราเองยังไม่เข้าใจตัวเราเองเลย ช่วงนี้ยังคงต้องการใ้คนใกล้ขีดรับรู้ว่เราป่วย และมาช่วยโอบอุ้มเรา ไม่ต้องทำอะไรมาก เพียงแค่อยู่ใกล้ ๆ ไม่ต้องเสนอแนะ แคใ้กำลังใจเรา ช่วงนี้เราอาจจะเหวียงวินบ่อยหน่อย ทนเราหน่อยนะ แคเป็นเพื่อนพาเราไปหาหมอก็จะขอบคุณมากแล้ว

การทานยาในช่วงนี้ยังเป็นสิ่งสำคัญ การพยายามนอนหลับพักผ่อนใ้เพียงพอก็เป็นสิ่งจำเป็น ช่วงนี้อาจจะทำกิจกรรมได้หลายสิ่ง เช่น การวาดภาพ ทำสวน อ่านหนังสือ การออกมานั่งรับแสงแดดจะช่วยให้อาการซึมเศร้าลดลง และยังช่วยให้เรา

นอนหลับได้ดีขึ้นอีกด้วย การออกกำลังกายด้วยการเดิน การเล่นโยคะก็เป็นสิ่งที่ดี (ถ้าทำได้)

เวลาลุกขึ้น (rising) ช่วงนี้เป็นช่วงที่เราเริ่มจะเข้มแข็งขึ้นมาบ้างแล้ว เราอาจจะสามารถเดินออกไปซื้อของนอกบ้านได้บ้างแล้ว แต่อย่าคาดหวังกับเรามากกว่าเราจะเดินออกไปได้ทุกวัน เพราะการออกนอกบ้านไปคนเดียวยังเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มากสำหรับเรา ช่วงนี้จะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่เราจะเห็นข้อดีของการเป็นโรคซึมเศร้า เพราะช่วงนี้จะเป็นช่วงที่เราเริ่มที่จะเข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรา และเราเคยสูญเสียสิ่งสำคัญนี้ไปเมื่อไร ช่วงนี้เราเองควรที่จะซื่อสัตย์กับตนเอง ซื่อสัตย์กับความรู้สึก และความรักที่เรามี โดยเฉพาะความรักที่เราควรมีให้กับตนเอง

เราไม่มีความจำเป็นจะต้องเป็นคนดี คนสมบูรณ์แบบ เพราะการที่เป็นคนดีและสมบูรณ์แบบนั้น สร้างความกดดันให้กับตัวเราอย่างมาก แต่เราควรที่จะเป็นคนกลาง ๆ มีทั้งดีและไม่ดีบ้าง ยอมรับความไม่ดีของตนเอง ซึ่งทุกคนในสังคมก็มีทั้งความดีและความไม่ดีด้วยกันทั้งสิ้น การทานยาก็อาจจะมีความจำเป็นในช่วงนี้ แต่สิ่งที่สำคัญ คือ การทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจจะทำให้เราแยกลงไปอีก เช่น การอดนอน การดื่มแอลกอฮอล์มากและบ่อย ๆ แต่ควรทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อเรา เช่น การเริ่มออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เพราะการวิ่งนี้เองที่จะทำให้เรารู้สึกได้ว่าอาการต่าง ๆ ที่เราเคยมี เช่น ใจสั่น ไม่จำเป็นต้องเกิดจาก panic เท่านั้น อาจจะเกิดจากการวิ่งนี้ก็ได้ด้วย ทำให้เราลดอาการวิตกกังวลลงได้ การออกไปรับแสงแดด การมีกิจกรรมที่

น่าสนใจอื่น ๆ เช่น ชมงานศิลปะ ฟังดนตรี อ่านหนังสือ ชมภาพยนตร์ เดินรำ เขียนหนังสือ ฯ

การใช้ชีวิต (living) ช่วงนี้เป็นช่วงที่สำคัญในชีวิต ที่จะช่วยให้เราก้าวพ้นจากการกลับไปสู่วงจรเดิม ๆ โรคนี้ไม่สามารถทำลายจิตวิญญาณ (spirit) ของเราได้ มันอยู่เพียงระดับแค่จิตใจ (mind) ของเราเท่านั้น เราจะเริ่มรู้สึกกว่า เราถูกความรู้สึกที่ลมหโทษตัวเรามากเกินไปเสียแล้ว ถึงเวลาที่เราจะต้องอำลาช่วงเวลาเหล่านั้น และใช้เวลาเพื่อตนเอง ไม่อยากใช้เวลาในการแก้ไขสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ หรือใช้เวลาแสวงหาความสุขตามสังคม ถึงเวลาแล้วที่เราจะทำตามสิ่งที่ตนเองปรารถนาเสียที่กิจกรรมช่วงนี้ คือ การทำสิ่งที่ตนเองปรารถนา โดยไม่ทำร้ายตนเอง และไม่ทำร้ายคนอื่น เพราะหากทำร้ายตนเองและคนอื่น เราอาจจะกลับมา รู้สึกโกรธและเกลียดตนเองได้อีก การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมที่แนะนำ อาจจะเริ่มต้นด้วยการเดิน และหากจะเริ่มฝึกวิ่งระยะทางไกลก็จะเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่ไม่ต้องไกลมาก เพียงแค่ 10 กิโลเมตรก็ดีมากแล้ว การพยายามนอนหลับให้เป็นเวลา การเข้าสังคมแต่ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์มาก เพราะโรคนี้ไม่เหมาะกับแอลกอฮอล์ รวมถึงการทานยา ก็จะมีผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ด้วย

ก้าวเดินต่อไป (being) ช่วงนี้เราจะมีการใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงกับคนปกติ แต่พึงสังวรว่า อาการต่าง ๆ อาจจะกลับมาได้อีก และมันก็จะจากไปได้เช่นกัน ดังนั้นช่วงนี้จึงเป็นช่วงที่เราจะต้องดูแลตนเองให้ดี รักตนเอง และมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับตัวเรา เพื่อให้เรารู้สึกว่าเรามี

คุณค่า การทำกิจกรรมเช่น การวิ่ง โยคะ อ่านหนังสือ รวมถึง การเขียนหนังสือ การวาดภาพ งานศิลปะ ยังเป็น สิ่งจำเป็น เพราะเราเป็นคนที่มีไหวพริบ กิจกรรมเหล่านี้เองที่ทำให้เรามีลักษณะที่เด่นกว่าคนทั่วไป และเราจะเป็นคนที่เข้าถึง เรื่องอารมณ์ รวมถึงถ่ายทอดสิ่งเหล่านี้ออกมาได้อย่างเลิศเลอ กว่าคนทั่วไป นี่คือ พระพรที่พระเจ้าท่านได้ให้ไว้กับเรา และ เราควรที่จะนำ สิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยมีหลายสิ่งที่เราควรที่จะยอมรับและลองที่จะทำในชีวิต เช่น การยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ ของเรา อาการซึมเศร้า หรือวิตกกังวลเป็นเพียงอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ไม่ใช่ผล ของความล้มเหลวหรือความอ่อนแอของเราในชีวิต จึงไม่ใช่ ความผิดของเราที่จะป่วยด้วยโรคนี้ และถูกกระตุ้นด้วยปัจจัยอีก หลายอย่างซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับตัวเรา จึงไม่ควรที่จะลงโทษ ตัวเอง (แต่มันไม่ง่ายที่จะบอกตัวเองไม่ให้คิดลงโทษตัวเอง แต่ ก็ลองดูนะ)

ลองพยายามทำกิจกรรมเล็ก ๆ ที่จะให้เราขยับตัวเองขึ้นมาบ้าง โดยเฉพาะในช่วงร่วงหล่น เช่น การทำที่นอน อาบน้ำ ทำความ สะอาดบ้านบ้าง เพื่อให้เรารู้สึกถึงความเป็นปกติ ไม่รู้สึกแยกกับ ตนเอง รวมถึงรู้สึกถึงความสำเร็จชั่วคราว และดึงตนเองออกมา จากการโทษตนเองลงไปบ้าง และพยายามทำสิ่งเหล่านี้ให้เป็น กิจวัตรในชีวิต ซึ่งมันจะช่วยให้เราควบคุมตนเองได้บ้าง และ อารมณ์ความรู้สึกบางอย่างก็จะได้น้อยลง

การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยดูแลและเยียวยา การ นอนไม่หลับ รวมถึงการนอนมากเกินไปส่งผลต่อทั้งสุขภาพกาย และจิตใจเราได้ เราจึงควรนอนเพียง 7-9 ชั่วโมง เข้านอนและ

ตื่นเป็นเวลา ปิดเครื่องอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เวลานอน ทำให้ห้องนอนมืด เย็นเล็กน้อย และเงียบ รวมถึงหาเวลาพักผ่อนให้กับตนเองบ้าง เช่น การอ่านหนังสือที่เคยชอบ การชมภาพยนตร์ การอยู่ในสวน การทำอาหาร การฟังเพลง เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฯ

ควรมีคนใกล้ชิดที่เราสามารถสื่อสาร และเล่าความรู้สึกของเราได้บ้าง บางครั้งไม่จำเป็นต้องเล่าอะไรมาก แค่การอยู่ร่วมด้วย และรู้สึกว่าคุณเหล่านั้นเข้าใจ หรือโอบอุ้มเรา เราก็รู้สึกดีแล้ว ถ้าจะให้ดีขึ้น อาจจะมีกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมเหล่านั้นจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราถอนความรู้สึกซึมเศร้าออกมาได้

อาหารที่ดีและเหมาะกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวล คือ อาหารที่มีวิตามิน B 12 และมีกรด Omega 3 นั่นคือ

- ไข่ ซึ่งมีสารสร้าง serotonin ที่ช่วยทำให้อารมณ์ดี ยังมีสารช่วยสร้างเมลาโทนินช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- กล้วย ซึ่งมีทั้งโพแทสเซียม และทริปโตเฟน ช่วยควบคุมความดันโลหิต และลดภาวะความเครียดได้
- เห็ดทุกชนิด เพราะมีธาตุเซเลเนียมสูง ช่วยกระตุ้นฮอร์โมน serotonin ทำให้อารมณ์ดี
- การทานไขมันชนิดดี ที่มี Omega 3 ได้แก่ เนื้อปลาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปลาดุก ปลาช่อน ปลาทูน่า หรือแซลมอน
- การทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ลูกเดือย ข้าวโพด ถั่วเมล็ดแห้ง ช่วยสร้าง serotonin ทำให้ผ่อนคลาย

- น้ำจากดอกอัญชัญ ที่มีสารแอนโทไซยานิน และน้ำลำไย ที่มีสาร GABA ทำให้ผ่อนคลาย และนอนหลับดี

สำหรับ **สิ่งที่ควรงดหรือหลีกเลี่ยง** ได้แก่ อาหารที่มีความหวานหรือน้ำตาลสูง เพราะทำให้ร่างกายเครียด และอาจนำมาสู่ภาวะหุดหู่ได้ อาหารประเภทไส้กรอก และถั่วปากอ้า เพราะมีสารไตรามีนสูงทำปฏิกิริยากับยารักษาโรคซึมเศร้า ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ ส่วนเครื่องดื่มที่ควรหลีกเลี่ยง คือ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะทำให้นอนไม่หลับ มีอาการใจสั่น รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การทำกิจกรรมบำบัดต่าง ๆ เช่น Cognitive Behavioral Therapy ซึ่งเป็นเทคนิคที่วิเคราะห์ว่าอะไรคือสิ่งที่ทำลายสำหรับเรา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดที่เราไม่ต้องการ Mindfulness-based Cognitive Therapy เป็นเรื่องการใช้ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ช่วยให้เราจัดการความรู้สึกที่เราไม่ต้องการ และไม่ให้ความรู้สึกไม่ดีเหล่านั้นเกิดขึ้นมามากจนเราควบคุมไม่ได้ Acceptance and Commitment Therapy เป็นการที่เรายอมรับสิ่งที่เราไม่ชอบไม่ต้องการ และอยู่กับปัจจุบัน โดยพยายามที่จะสร้างกิจกรรมเชิงบวกเพื่อสร้างมูลค่าให้กับความรู้สึกของเรา Problem-solving Therapy เป็นการใช้เทคนิคให้เราอยู่กับปัจจุบัน และพยายามทำให้เรามีความรู้สึกที่ดี มีสุขหาพจิตที่ดีขึ้นในเวลาที่ผลญกับความเครียด และอารมณ์ที่แปรปรวนต่าง ๆ

การใช้ ยาทางการแพทย์ ซึ่งมีทั้งยาลดอาการซึมเศร้า ยาลด

ความวิตกกังวล และยาที่ช่วยให้อารมณ์คงที่ไม่แปรปรวนมากนัก รวมถึงการใช้ไฟฟ้า และการใช้เทคนิคทางการสะกดจิต การฝังเข็ม ฯ

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

จาก www.minsenconcept.com