

# หลากหลายเรื่องราวในซิมเศร่า-คนใกล้ขีด

โดย Min Sen Concept (health) 12 กุมภาพันธ์ 2565

จากตอนที่แล้วที่มีการกล่าวถึงโรคซิมเศร่าที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุและอาการ และอุบัติการณ์การเกิดของโรคที่มีมากมาย รวมถึงความเสี่ยงของโรคนี้ที่น่าพาคนเหล่านั้นไปสู่การฆ่าตัวตาย ทำให้เราทราบว่า คนจำนวนมากที่เกี่ยวข้องหรือใกล้ขีดกับคนที่ เป็นโรคซิมเศร่า และเขาเหล่านั้นควรจะทำปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อที่จะช่วยให้คนที่เขารักก้าวข้ามอาการ หรือ ความทุกข์ยากเหล่านั้นไปได้

สิ่งที่ควรทำอันดับแรก คือ

1) การเข้าใจ โปรดเข้าใจด้วยว่า การลุกขึ้นจากที่นอนบางครั้ง เป็นเรื่องที่ยากเย็นอย่างมาก เมื่อพวกเขาอยู่ในช่วงของการร่วงหล่น และหากเขาเดินออกไปซื้อของหน้าปากซอยได้ ถือว่าพวกเขาเก่งมากแล้ว ปล่อยให้พวกเขาอยู่กับตนเองบ้าง แต่บางคนการอยู่กับตนเองมองเพดานไปนาน ๆ อาจจะเพิ่มความรู้สึกแย่ให้ตนเองมากขึ้นไปอีกก็ได้

อาการของโรคซิมเศร่านี้ เป็นอาการที่เรียกได้ว่า เป็นการเฉพาะของแต่ละคน คือ คนที่เป็นอาการเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน และแนวทางการดีขึ้นของพวกเขาก็แตกต่างกัน จึงเป็นการยากที่คนใกล้ขีดจะเข้าใจ แค่การอยู่ข้าง ๆ ก็เหนื่อยมากแล้ว แต่โปรดอยู่เถอะนะ เพราะพวกเขาต้องการคุณอย่างมาก (แม้ว่าหลายครั้งจะแสดงออกว่าไม่ต้องการก็ตาม)

2) รับฟังเขา อยู่ใกล้ ๆ อย่างเงิบ ๆ การที่เห็นเราอยู่ข้าง ๆ โดยไม่ต้องแนะนำอะไรให้กับเขานั้น เป็นสิ่งที่พวกเขาต้องการเป็นอย่างยิ่ง เพียงเห็นเรานั่งอยู่ เขาก็มีความสุขมากแล้ว พวกเขามีอาการสับสน อยู่ในตนเองไม่น้อยแล้วการที่พวกเขา รู้สึกว่ามีเราอยู่กับเขาเสมอ และเขาเป็นส่วนหนึ่ง หรือยังมีค่าสำหรับเรา สิ่งนี้เองที่จะช่วยให้เขาฟื้นขึ้นมาได้ และไม่ทำอะไรที่รุนแรงกับตนเอง

3) เข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้พวกเขาดีขึ้น เช่น การเขียนหนังสือ การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การเล่นโยคะ การมีเพื่อนร่วมกิจกรรม จะเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้พวกเขามีอาการดีขึ้นมาได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงพาพวกเขาเข้าสู่สังคมบ้าง เมื่อเข้าสู่ระยะเวลาลุกขึ้น (rising) การใช้ชีวิต (living) และก้าวเดินต่อ (being) แต่อย่าพยายามฝืนให้พวกเขาทำในระยาระ่วงหล่น (falling) และถึงพื้น (landing)

การเข้าใจและสังเกตเห็นว่า พวกเขาป่วย เพราะอาการเจ็บป่วยด้วยโรคซึมเศร้านี้ ไม่เหมือนโรคผิวหนัง ที่คนอื่นมองเห็นได้ หรือการมีไข้ ปวดท้อง ที่คนอื่นเห็นและเข้าใจได้ แต่การที่พวกเขามีอาการ พวกเขาอาจจะมีเพียง เบื่ออาหาร การนั่งอยู่เฉย ๆ คนเดียวเป็นเวลานาน โปรดสังเกตเห็นสัณนิษ และมานั่งอยู่ข้าง ๆ รอเวลาที่เขาจะถามและคุยด้วย หากไม่สะดวกที่จะนั่งเฉย ๆ อาจจะทำหนังสือมานั่งอ่านตรงนั้นด้วยก็ได้ หรือการนั่งฟังเพลงก็พอได้ แต่ไม่ใช่เพลงในแนวเพลงเต้น หรือสนุกสนาน และเสียงดังเกินไป

การที่พวกเขาแยกตนเองออกมานั้น เป็นเพราะพวกเขารู้สึกผิด ที่ได้ทำอะไร หรือไม่ได้ทำอะไรไปบางอย่างในอดีต และไม่สามารถลบเลือนความรู้สึกนั้นได้ จนนำไปสู่ความรู้สึก โกรธตนเอง และอาจจะไปถึงการเกลียดตนเอง และการแยกตนเองจากสังคมจึงเป็นรูปแบบของการลงโทษตนเองรูปแบบหนึ่ง และเมื่อเขาลงโทษตนเองเสร็จสิ้นแล้ว เขาอาจจะพร้อมกลับมาเข้าสังคมลงได้ และจะเป็นกลไกหนึ่งของการคลายความซึมเศร้าที่ร้ายแรงลง บางครั้งการเก็บตัวของพวกเขา อาจจะเป็นสิ่งที่ทำได้เหมือนกัน เปรียบเสมือนหมี่จ้ำศีล ที่ต้องการพัก เพื่อที่จะออกมาสู่โลกภายนอกอีกครั้ง เมื่อพวกเขาพร้อม นั่นคือ ไม่จำเป็นต้องผลักดัน เพียงสนับสนุนในสิ่งที่เขาอยากกระทำในเวลาที่เขาพร้อมเท่านั้นก็เพียงพอแล้ว

**สิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง** คือ การพยายามกระตุ้น และผลักดันให้พวกเขาไปทำกิจกรรม หรือพยายามพูดด้วยเหตุผลสารพัด ประการที่จะบอกว่า พวกเขาควรจะทำอะไร และการไม่ทำอะไร เหล่านั้นจะเป็นสิ่งไม่ดีอย่างไร เพราะพวกเขารู้ แต่พวกเขายังไม่พร้อมที่จะทำ คำพูดที่บอกว่า เราต้องสู้ ๆ อาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาแย่ลงก็ได้ เพราะพวกเขาสู้มากพอแล้ว หรือไม่รู้ว่าจะสู้กับอะไร อย่างไร เพราะอายุในตัวเขาขณะนั้น มันมากเหลือเกิน การพยายามกระตุ้น และการให้กำลังใจจะ ได้ผลดีใน 3 ระยะท้าย ๆ ของวงจรของโรคซึมเศร้า ได้แก่ เวลา ลุกขึ้น การใช้ชีวิต และก้าวเดินต่อไป แต่ใน 2 ระยะแรกนั้นยากที่จะดำเนินการได้ ซึ่งเป็นช่วงร่วงหล่น และระยะถึงพื้น

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ ได้ใน [www.minsenconcept.com](http://www.minsenconcept.com)