หลากเรื่องราวในโรคซึมเศร้า-อาการ

โดย Min Sen Concept (health) 10 กุมภาพันธ์ 2565

ทำไมเราจึงต้องมาสนใจเกี่ยวกับเรื่องซึมเศร้า ทั้งนี้เพราะว่า อัตราการเกิดโรคซึมเศร้านี้มีเพิ่มมากขึ้นอย่างมาก รวมถึงยังเป็นสาเหตุที่สำคัญของการฆ่าตัวตายในยุคปัจจุบัน ซึมเศร้านี้เป็นภาวะปกติที่เกิดขึ้นได้ในคนทั่วไป ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับเรื่องราวที่เป็นเหตุอันควรซึมเศร้า และอาการเหล่านี้ก็จะหายไปในเวลาประมาณไม่เกิน 3 สัปดาห์ เมื่อสิ่งเหล่านี้ผ่านพ้นไป แต่ถ้าเหตุการณ์ยังไม่จบ อาการเหล่านั้นอาจจะอยู่นานขึ้นบ้าง เช่น การสูญเสียคนอันเป็นที่รัก ฯ แต่ภาวะของโรคซึมเศร้า นี้มีความแตกต่างออกไป คือ เป็นการซึมเศร้าโดยไม่มีเหตุผล หาสาเหตุไม่พบ อยู่ ๆ ก็มาเอง และความรู้สึกมักจะรุนแรงกว่าแบบแรก แต่ก็มีได้ตั้งแต่อาการน้อย ๆ เลยก็ได้ และโดยมากจะมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า รวมไปถึงอยากจะออกจาสภาวะนี้ ซึ่งนี่เองเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตาย

โรคซึมเศร้า Dr. David Viscott เชื่อว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับความโกรธ ท่านได้เขียนไว้ในหนังสือ The Language of Feelings ว่า โรคซึมเศร้าเกิดจากความโกรธที่เกิดจากการเก็บกดและหากความโกรธนี้กลายเป็นความเกลียด ปัญหานี้ก็จะวนและหาทางแก้ปัญหานี้ได้ยากขึ้น ทำให้มุมมองต่อโลกใบนี้จะเปลี่ยนไปด้วย นั่นคือ เราโกรธได้เป็นธรรมชาติของชีวิต แต่พยายามจะไม่เกลียด เพราะการเกลียดนี้จะทำให้โลกเปลี่ยนไป ซึ่งนำไปสู่การเกลียดตนเอง และการพยายามกด

ทับความโกรธ และความเกลียดจะยิ่งทำให้เรากลายเป็นคนที่มีอาการหดหู่ นำไปสู่โรคซึมเศร้า การที่เราเข้ามาโกรธและเกลียดตนเองจะนำไปสู่การที่เราจะรู้สึกแย่กับตนเอง เราจะไม่อยากออกไปเจอใคร ไม่อยากถูกเปรียบเทียบ และจากนั้นก็จะเริ่มแยกตัวเองออกจากสังคม แต่บางครั้งการแยกตนเองก็เป็นการดีในการปกป้องตนเอง เพื่อไม่ให้มีบาดแผลในชีวิตเพิ่มขึ้น

การศึกษาของ Ardayfio และคณะในปี 2006 พบว่า ภาวะที่มีอาการเครียดเรื้อรัง จะนำไปสู่การเกิดอาการของวิตกกังวล (anxiety) และ โรคซึมเศร้า (depression) เป็นรายงานที่กล่าวถึงการที่อยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียดอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลให้ฮอร์โมนแห่งความเครียด ที่เรียกว่า cortisol หลั่งออกมา และทำให้มีอาการคล้ายกับโรคซึมเศร้า และยังพบว่าอาการซึมเศร้านี้อาจจะถูกกระตุ้นด้วยอาการของวิตกกังวล หรือแม้แต่หวาดระแวง (panic) ทำให้ผู้ป่วยหลายคนจึงถูกวินิจฉัยว่ามีทั้งอาการของวิตกกังวลร่วมกับอาการของโรคซึมเศร้า นั่นคือ การวิตกกังวลเรื้อรัง หรือ ความเครียดเรื้อรัง สามารถส่งผลทำให้เกิดโรคทางจิตเวชได้หลายประการ ทั้งวิตกกังวลหรือโรคซึมเศร้าก็ได้ แม้ว่าอาการบางประการดูเหมือนจะห่างกันมาก ที่สำคัญสำหรับคนไทยจากภาวะของการระบาดของโควิด 19 และปัญหาสภาวะเศรษฐกิจ รวมถึง ความขัดแย้งทางความคิดเห็นที่เป็นมานาน อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้คนไทยเรามีอาการของวิตกกังวล และโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นได้ หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ดี

อาการของโรคซึมเศร้า (depression) ซึ่งแตกต่างจากภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นอารมณ์เศร้า เสียใจจากการสูญเสีย ซึ่ง

มักจะไม่เกินกว่า 2 สัปดาห์ หากมีอาการมากกว่านั้นให้สงสัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า และที่สำคัญ คือ เมื่อมีเหตุการณ์ที่ดีขึ้นหรือการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมไม่ส่งผลต่ออารมณ์ของเขาได้ โรคนี้คนเป็นไม่มีอาการอะไรมากนักที่จะทำให้คนอื่นสังเกตเห็น อาจมีเพียง เหนื่อยล้าอยู่ตลอดเวลา เคลื่อนไหวช้า เชื่อมั่นตนเองต่ำ เบื่ออาหาร หงุดหงิดง่าย อาจจะมีร้องไห้บ่อย หดหู่ มีปัญหากับการนอน ไม่ค่อยมีสมาธิ ไม่ยินดีกับอะไรทั้งนั้น รู้สึกผิด ไร้ค่า และมักจะคิดว่าตนเองกำลังจะเป็นบ้า ซึ่งไม่มีทางกลับมาเป็นปกติได้ หรือกำลังจะตาย เป็นความรู้สึกว่าติดอยู่ในกับดัก เป็นอาการของการร่วงหล่นในอุโมงค์ที่มีแต่ความมืดมิด และแถมยังชอบบอกตนเองอีกว่า พรุ่งนี้จะแย่กว่าวันนี้ โดยมากมักจะรู้สึกผิดและหมกมุ่นกับเรื่องเก่า ๆ

อาการของกลุ่มที่มีวิตกกังวล (anxiety) คนกลุ่มนี้มักจะมีอาการสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง มีอาการกลัว กระสับกระส่าย และวิตกกังวลมาก ซึ่งเป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ซึ่งอาจจะสัมพันธ์กับเหตุการณ์สำคัญที่กำลังจะมาในชีวิต หรือจะต้องตัดสินใจกับเรื่องสำคัญ หรือแม้แต่การพยายามที่จะทำอะไรใหม่ ๆ ซึ่งพบได้ในคนปกติ แต่หากจะเป็นโรคนี้จะมีลักษณะเพิ่มเติมได้แก่ ไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวล หรือความกลัวของตนเองได้ รู้สึกกระสับกระส่าย จนกลายเป็นลุกลี้ลุกลน เป็นภาวะของการตื่นตระหนก มีปัญหากับการนอนอย่างมาก รู้สึกอ่อนแรงอย่างต่อเนื่อง สมองไม่แจ่มใส ขาดสมาธิ อาจจะมีอาการปวดศีรษะ กล้ามเนื้อเกร็ง คลื่นไส้ ท้องเสียร่วมด้วย โดยมากมักจะมี

ปัญหาการที่จะหยุดคิดในสิ่งที่ตนเองวิตกกังวล แม้ว่าจะรู้ว่าเราทำอะไรกับมันไม่ได้แล้วก็ตามในเรื่องในอนาคต

สิ่งที่น่าสนใจในผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า คือ โรคนี้พบได้ในคนป่วยทุกประเภทมากกว่า พบในคนปกติ แต่กลุ่มโรคของวิตกกังวล (anxiety) จะพบบ่อยในผู้ป่วยโรคหัวใจ เส้นเลือดสมองมีปัญหาทำให้เกิดอัมพาต คนไข้มะเร็ง มากกว่าในคนปกติ อย่างไรก็ตาม โรคซึมเศร้านี้ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงอันสำคัญของโรคหัวใจ เส้นเลือดสมองมีปัญหาทำให้เกิดอัมพาต และเบาหวาน การใช้ยาระงับหรือลดอาการซึมเศร้า ดูเหมือนจะได้ผลดีในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า และรวมถึงคนไข้ที่วิตกกังวลที่มีโรคหัวใจ เส้นเลือดสมองมีปัญหาทำให้เกิดอัมพาต มะเร็ง โรคข้อ อย่างไรก็ตามการทำจิตบำบัด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูเหมือนจะช่วยให้อารมณ์ของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็ง และโรคข้อดีขึ้น ข้อมูลมาจาก David M. Clarke และ Kay C. Currie

นั่นคือ มีผู้ป่วยอีกมากมายที่มีอาการ หรือเป็นโรคเดียวกันกับเรา แต่อาการอาจจะแตกต่างกันออกไป หรือ เราไม่ได้อยู่ในโลกแห่งความมืดมิดเพียงลำพัง แต่ด้วยความมืดนี้เองที่ทำให้เรามองไม่เห็นพวกเขา และทุกอย่างจะไม่แย่ไปกว่านี้หรอก แล้ววันหนึ่งมันจะดีขึ้น ความรู้สึกอยากตายเป็นสิ่งที่แย่ที่สุดแล้ว ซึ่งความจริงเราไม่ได้อยากตาย แต่เราเพียงอยากออกไปจากพื้นที่นี้เท่านั้น

ที่สำคัญ เราไม่ได้มีเพียงป้ายเดียวที่บอกว่าเราเป็น

ซึมเศร้า ความจริงเราอาจจะมีอีกหลายป้ายที่เป็นโรคต่าง ๆ รวมถึงป้ายที่แสดงสถานะของเรา เช่น การเป็นพ่อ การเป็นลูก การเป็นสามี การเป็นเพื่อนร่วมงาน ฯ คล้ายกับตุ๊กตาลูกดกของรัสเซีย ที่เปิดลงไปในแต่ละชั้น ที่บอกความเป็นตัวเรา เช่น ชอบทานมื้อดึก ขี้บ่น เอาแต่ใจตัวเอง รักความสบาย และซึมเศร้า ฯ แต่อย่างไรก็ตาม ป้ายที่บอกว่าเราเป็นโรคซึมเศร้านี้ก็มีเสน่ห์ในตัวมันเอง ที่ทำให้เราค้นพบความต้องการที่แท้จริง หรือสิ่งสำคัญในชีวิตของเราได้ รวมถึงเป็นพรสวรรค์ที่ทำให้เรามีความละเอียดอ่อน ที่ใครที่มีความทุกข์ก็อยากโทรมาคุยกับเรา หรือเวลาที่เราแบ่งปันความรู้สึกบางอย่างคนหลายคนก็อยากจะฟังเพราะว่ามีการเข้าถึงได้ดีกว่าพวกเขา

การสร้างธนาคารของความรู้สึกแย่ ๆ ในบางวันที่เกิดกับเรานั้น หรือที่เรียกว่า Bank of the Bad Days เพราะเรามีวันแย่ ๆ หลายวัน จึงจำเป็นที่จะต้องเอาวันเหล่านั้นมาฝากไว้ในธนาคาร เพื่อว่าเวลาที่เราอยู่ในวันแย่ ๆ อีก เราจะได้ไปถอนวันที่เราฝากไว้ และมาบอกว่า มีวันที่แย่กว่านั้นที่เราได้ผ่านมาแล้ว หรือวันนี้อาจจะแย่กว่า แต่เราก็จะมีวิถีทางที่ผ่านมันไปได้เช่นกัน และเมื่อมีการฝากหลายวันเข้า เราจะพบว่า แต่ละวันที่เหลือนั้น จะเป็นวันที่แย่น้อยกว่าวันที่เราเคยฝากธนาคารไว้เสียอีก

ความรู้สึกว่าอาการแย่ลง เป็นเพียงอาการของโรค ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ควรคิดว่าไม่มีอนาคต หรือไม่มีแม้ชั่วโมงถัดไป เพราะมีอีกหลายคนที่คล้ายเรา และเขาก็ผ่านมันมาได้เหมือนกัน วันหนึ่งเราก็จะดีขึ้น ไม่มีอะไรที่คงอยู่ตลอดไป มันจะพยายามโกหกเราว่ามันจะอยู่กับเราไปตลอด หากเราถามว่าเราจะผ่านช่วงนี้

ไปได้ไหม แน่นอนเราต้องผ่านไปได้ เพราะเราใหญ่กว่าโรคซึมเศร้า ในหนังสือของ Matt Haig กล่าวว่า การหยุดเวลาที่ดีที่สุด คือ การจูบ การท่องเวลาที่ดี คือ การอ่านหนังสือ การหนีเวลาที่ดี คือ การเขียน และการปลดปล่อยเวลาที่ดี คือ การหายใจ ความเจ็บป่วยนี้เป็นหนี้ที่ชดใช้ได้ด้วยเวลา

นอกจากนี้ เรายังเป็นจิตกรที่แต่งแต้มสีสันความรู้สึกหรืออารมณ์ของเราเรา และแต่งแต้มโลกของเราให้มีสีสัน การที่เรามีอารมณ์ดี มีความหวัง มีความสดใส โลกของเราก็จะมีแสงสว่าง และมีความสุข แต่ถ้าเรามีอารมณ์หดหู่ เราก็จะมองโลกแบบหมดหวัง การติดตามความรู้สึกและแต่งแต้มสีสันความรู้สึกของเราจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราและโลกของเรามีสีสันอะไรตามที่เราต้องการ แนวทางของคุณหมอเดวิด คือ การแสดงความรู้สึกนี้ออกมา ไม่จำเป็นจะต้องเก็บกดมันไว้ แต่แสดงออกมาอย่างถูกกาล และถูกคน หรือเราอาจจะเขียนบันทึกในการแสดงออกของความรู้สึกของเราก็ได้

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ ได้ใน www.minsenconcept.com