

# โรค ซึมเศร้า

เมื่อไรเราควรรู้ตัวว่าอาจเป็นโรคซึมเศร้า  
ไม่ใช่แค่อารมณ์เศร้ายธรรมดา...



527  
5

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพิพิธภัณฑ์พระนคร



101058959

ศรีจุฬ ผลิตผลการพิมพ์

ฉบับพิเศษที่ 2

## คำนำสำนักพิมพ์

ทุกครั้งที่มีการตั้งกระทู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าในโซเชียลมีเดีย มักเห็นมีผู้เข้ามาแสดงความคิดเห็นมากมาย คอมเมนต์ยาวเหยียด ทั้งจากคนที่สงสัยว่าตัวเองเป็น คนรอบข้างเป็น หรือบางคนถึงกับ ฟันธงว่าตัวเองเป็น โดยใช้ทั้งหลักการ (ที่ถูกต้องบ้าง ไม่ถูกต้อง บ้าง) และความรู้สึกในการตัดสิน อีกทั้งมีแบบสอบถามให้วิเคราะห์ วิเคราะห์กันเองจนน่ากังวล

หนังสือเล่มนี้บอกว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชที่พบบ่อย... เมื่อเป็นแล้วจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้นคำปณิธานที่บอกว่าไม่ต้องคิดมาก ใจเย็นๆ คำให้กำลังใจ ประเภทสู้ๆ หรือการแนะนำให้เข้าวัด นั่งสมาธิ เพื่อให้ปล่อยวาง คลายความเศร้า จึงใช้ไม่ได้ผล ที่สำคัญ คำแนะนำจากความไม่รู้จริง อาจทำให้สถานการณ์ต่างๆของผู้ป่วยแย่ลง

ความรู้ที่ถูกต้องและความเข้าใจในโรคอย่างแท้จริงจึงสำคัญ มากในการทำให้ผู้ป่วยเดินถูกทาง ด้วยการบำบัดรักษาที่ถูกต้อง และสำคัญที่สุด โรคนี้รักษาได้ค่ะ เห็นผลภายใน 2 เดือน หายได้ใน 2 ปี เมื่อผู้ป่วยพบจิตแพทย์ กินยาสม่ำเสมอ และปฏิบัติตาม ตามคำแนะนำ

คนรอบข้างก็เป็นตัวแปรสำคัญในการช่วยเหลือคนที่คุณรัก... อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างละเอียดนะค่ะ ค่อยๆทำความเข้าใจทีละ ประโยค ทีละบท เพราะผู้เขียนตั้งใจถ่ายทอดคำอธิบายด้วยภาษา เข้าใจง่าย แต่ได้ความรู้ที่จำเป็นต้องรู้ เพื่อนำไปปฏิบัติได้จริง

## สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (9)

คำนำผู้เขียน (10)

บทที่ 1	โรคซึมเศร้า	1
บทที่ 2	อย่างไรจึงเรียกว่าโรค	4
บทที่ 3	บทบาทของผู้ป่วย	7
บทที่ 4	โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวช	10
บทที่ 5	เมื่อไรจึงควรรู้ตัวว่าเราเป็นโรคซึมเศร้า	13
บทที่ 6	เป็นหรือไม่เป็นกันแน่	16
บทที่ 7	ตรวจสภาพจิต	19
บทที่ 8	สัมพันธภาพ	22
บทที่ 9	วัดได้หรือวัดไม่ได้	25
บทที่ 10	นอนไม่หลับ	28
บทที่ 11	สมรรถนะที่ลดลง	31
บทที่ 12	สมรรถนะทางเพศ	34
บทที่ 13	ฆ่าตัวตาย	37
บทที่ 14	การฆ่าตัวตายที่สมเหตุสมผล?	40



บทที่ 15	<b>ความรุนแรงของการฆ่าตัวตาย</b>	43
บทที่ 16	<b>การรักษา</b>	46
บทที่ 17	<b>จิตบำบัด</b>	49
บทที่ 18	<b>จริยธรรมวิชาชีพและความสัมพันธ์เชิงรักษา</b>	52
บทที่ 19	<b>ขั้นตอนของจิตบำบัด</b>	55
บทที่ 20	<b>วิธีหลากหลายของจิตบำบัด</b>	58
บทที่ 21	<b>ความสูญเสีย</b>	61
บทที่ 22	<b>เศร้าได้นานเท่าไร</b>	64
บทที่ 23	<b>สาเหตุของโรคซึมเศร้า</b>	67
บทที่ 24	<b>สาเหตุของโรคทางชีววิทยา</b>	70
บทที่ 25	<b>สาเหตุทางจิตวิทยา</b>	73
บทที่ 26	<b>สาเหตุทางสังคมวิทยา</b>	76
บทที่ 27	<b>สาเหตุทางจิตวิเคราะห์</b>	79
บทที่ 28	<b>องค์รวม</b>	82
บทที่ 29	<b>โรคซึมเศร้าที่มีอาการทางจิตแทรกซ้อน</b>	85
บทที่ 30	<b>โรคซึมเศร้าหลังคลอด</b>	88
บทที่ 31	<b>ยาปฏิทอมินัส</b>	91

บทที่ 32	ความร่วมมือในการรักษา	94
บทที่ 33	อนาคตของโรคซึมเศร้า	97
บทที่ 34	หายขาดได้หรือไม่	100
บทที่ 35	สุขภาพจิตดี	103
บทที่ 36	ทักษะชีวิต	106
บทที่ 37	ผู้รักษาที่ดี	109
บทที่ 38	ผู้รักษาที่ดี (ต่อ)	112
บทที่ 39	โรบิน วิลเลียมส์	115
บทที่ 40	โรบิน วิลเลียมส์ (ต่อ)	118

## ภาคผนวก

**Melancholia** 123

ตัวอย่างผู้ป่วย 129

# โรคซึมเศร้า

## โรคซึมเศร้ามีโชอาร์มณส์เศร้าที่เกิดกับคนทั่วไป

โรคซึมเศร้ามีคำสำคัญคือคำว่า “โรค” (disease) บุคคลที่เป็นโรคจึงเป็นผู้ป่วย

เมื่อเป็นผู้ป่วย (patient) จึงเป็นบุคคลที่มี คักดิ์และสิทธิ์ของผู้ป่วย มีบทบาทของผู้ป่วย ควร หรือต้องได้รับการรักษาโดยแพทย์

โรคซึมเศร้าอาจจะหายเองได้บ้าง เพราะมี ปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้องพันกันอยู่ด้วยกัน ไม่มีสาเหตุโดดๆ แต่ส่วนใหญ่ไม่หายเอง และ ส่วนหนึ่งมีอันตราย สามารถสร้างความเสียหาย ร้ายแรง

ก่อนที่จะลงรายละเอียดในบทต่อๆ ไป คำถามแรกจึงเป็น “เมื่อไรควรรู้ตัวว่าเราอาจจะเป็น โรคซึมเศร้า” มีโชอาร์มณส์เศร้าธรรมดาๆ



## บทที่ 2

# อย่างไรจึงเรียกว่าโรค

“โรคซึมเศร้ามีคำสำคัญที่คำว่า **โรค (disease)** บุคคลที่เป็นโรคจึงเป็นผู้ป่วย”

คำว่า“โรค”มีความหมายในทางปฏิบัติว่า มีสาเหตุ มีกลไกการเกิดโรค มีอาการและผลการตรวจร่างกายเฉพาะ และมีวิธีการรักษาจำเพาะ (ภาษาอังกฤษเรียกว่ามี **etiology** มี **pathogenesis** มี **symptoms and signs** และมี **specific treatment**)

โรคซึมเศร้ามีทั้งหมดนี้เช่นเดียวกับโรคภัยไข้เจ็บทุกชนิด เหมือนโรคเบาหวาน เหมือนโรคความดันโลหิตสูง และอื่นๆ

กล่าวคือ เบาหวานมิได้หมายถึงเพียงภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ความดันสูงมิได้หมายถึงเพียงความดันโลหิตพุ่งขึ้นสูงชั่วคราวชั่วคราวย เบาหวานและ

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00103343>



**Title** โรคซึมเศร้า / ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์.  
**Author** ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, ผู้แต่ง  
**Publication** กรุงเทพฯ : อมรินทร์เซลล์, 2561  
**Edition** พิมพ์ครั้งที่ 2  
**Detail** 139 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม  
**Subject** โรคซึมเศร้า.(+)

**Location** BCL  
**Source Types** Book

ความซึมเศร้า.(+)  
โรคซึมเศร้า -- การบำบัด.(+)  
โรคซึมเศร้า -- การรักษา.(+)

"สำหรับเพื่อการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอก"