



REASONS

แต่  
ผู้แหกสลาย

TO

*Matt Haig*

ศรภมล ตาน้อย  
แปล

STAY


ALIVE

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพระนครเหนือ



501031961



บริษัท จำกัด

เล่มนี้เหนือความคาดหมาย

สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น

### 13 ปีก่อน ผมคิดว่าเรื่องนี้เป็นไปได้

ก็นะ ผมนึกว่าจะตาย ไม่ก็เป็นบ้าไปเสียก่อน

ไม่มีทางที่ผมจะยังอยู่ที่นี้ บางครั้งผมสงสัยด้วยซ้ำว่า จะอยู่รอดถึงสิบนาที่ข้างหน้าหรือเปล่า ความคิดที่ว่าผมจะดีขึ้น และมันใจมากพอจะเขียนหนังสือเล่าเรื่องนี้นับว่าเหลือเชื่อมาก

อาการหลักอาการหนึ่งของโรคซึมเศร้าคือการหมดหวัง ไม่เห็นอนาคต ไม่มีแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ เหมือนคุณติดอยู่ในท่อที่ตันทั้งสองฝั่งมากกว่า ถ้าเพียงแต่ขณะนั้นผมจะรู้ว่าในอนาคตจะมีแสงสว่างไสวกว่าที่เคยพบเคยเห็น ปากท่อตันฝั่งหนึ่ง คงระเบิดเป็นเสียงๆ และผมก็จะได้พบแสงสว่าง การมีอยู่ของหนังสือเล่มนี้จึงเป็นข้อพิสูจน์ว่าโรคซึมเศร้าโกหก หลอกให้มีความคิดผิดเพี้ยน

แต่ตัวโรคซึมเศร้าเองไม่ใช่เรื่องโกหก โรคซึมเศร้าที่ผมเคยประสบนั้นจริงยิ่งกว่าจริง และแน่นอนว่ามันล่องหน

สำหรับคนอื่น โรคนี้ดูจะไม่แสดงอาการอะไร คุณเดินทั้งที่ไฟไหม้ศีรษะแต่ไม่มีใครเห็นเปลวเพลิงนั้น โรคซึมเศร้าลึกลับ ทั้งยังล่องหน ตราบาปของมันจึงติดตัวเรายาวนาน ตราบาปที่ว่า ทรมาณผู้ป่วยแสนสาหัส เพราะมันส่งผลกระทบต่อความคิด และโรคซึมเศร่าก็เป็นโรคแห่งความคิด

เมื่อซึมเศร้า คุณรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกเหมือนไม่มีใครเข้าใจว่าคุณต้องเผชิญอะไรบ้าง และคุณก็กลัวจับใจว่าจะดูคุณเฉยง่าย จึงเก็บกั้นอารมณ์ทั้งหมดไว้ในใจ นอกจากนี้คุณยังกังวลว่าคนจะตีตัวออกห่าง จึงอมพะนำไม่พูดถึงเรื่องนี้เสียที ซึ่งน่าเสียดายมาก เพราะการได้ระบายออกมาบ้างจะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น การสื่อสารด้วย

“สุดท้ายแล้ว มนุษย์เราก็ต้องการความกล้าหาญที่จะ  
ใช้ชีวิต มากกว่าที่จะจบชีวิต”

อัลแบร์ กามู (Albert Camus)

*A Happy Death*

สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ WALAI AutoLib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00107007>



[Multi view](#) [View map](#)

แต่ผู้แปลกลาย = Reasons to stay alive / แมตต์ เฮก, เชียน ; ศิริกมล ตา  
น้อย, แปล.

Author	เฮก, แมตต์
Published	กรุงเทพฯ : บัดสเดป, 2564
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	319 หน้า : ภาพประกอบ ; 19 ซม
Subject	สุขภาพจิต(+) ความซึมเศร้า(+) ผู้ป่วยทางจิต -- คู่มือทักษะชีวิต(+)
Added Author	ศิริกมล ตาน้อย, ผู้แปล
ISBN	9786168221761
ประเภทแหล่งที่มา	Book

สำหรับการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอก