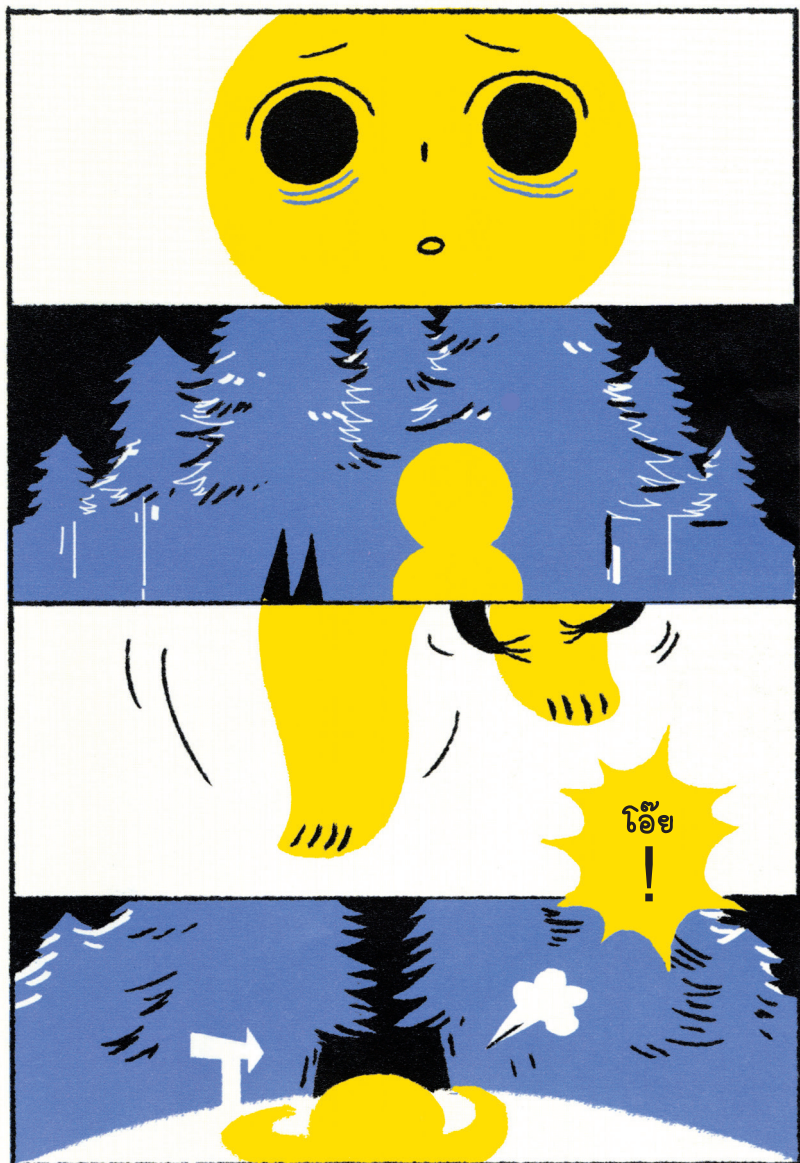
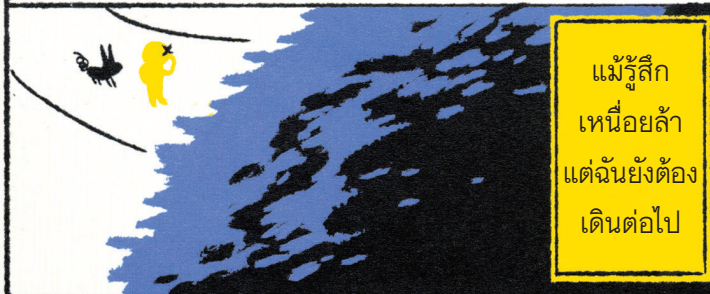


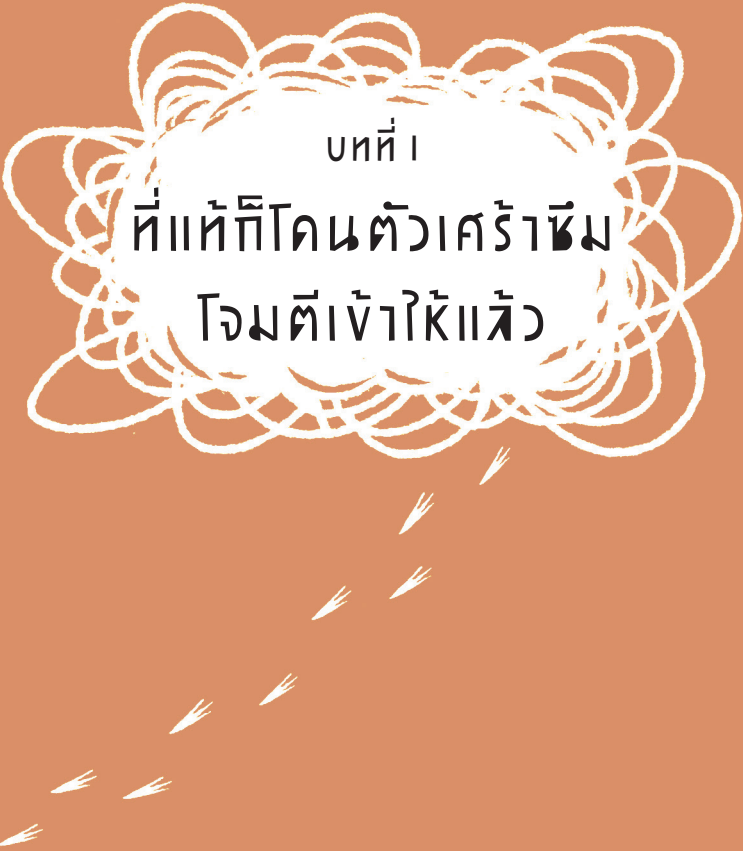


●ารัมภบท
●ยู่ดึๆก็เดินต๋●ไป
ไม่ไคว









บทที่ 1

หีแฮ้ทีโดนตัวเศร้าซึม
โจมตีเข้าให้แล้ว



ตัวเคร้าซึมคืออะไร??=Is

ตัวเคร้าซึมคืออีกร่างหนึ่งของโรคซึมเศร้า ตอนที่เราเพลอ มันจะเข้ามายุ่งวุ่นวายกับชีวิต ทำให้ชีวิตของเรายุ่งเหยิง ไร้ระเบียบ ไม่กี่ปีมานี้ผลสำรวจแสดงให้เห็นว่าจำนวนของตัวเคร้าซึมมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น และจะส่งผลกระทบต่อโลกมนุษย์ในอนาคต เจ้าสิ่งมีชีวิตชนิดนี้มีนิสัยชอบหลบซ่อน ดังนั้น ตอนที่กำลังอ่อนแอ มนุษย์จึงไม่มีทางรู้สึกตัวในทันที หรือป้องกันการโจมตีของตัวเคร้าซึมได้ การดำรงอยู่ของเจ้าตัวนี้ก่อให้เกิดผลเสียในวงกว้าง หนังสือเล่มนี้บันทึกข้อมูลไว้อย่างละเอียดเพื่อป้องกันการล่มสลายของโลกมนุษย์ในอนาคต

ตัวเคร้าซึม DEPRESSY

ภาวะซึมเศร้ารุนแรง Melancholia

โรคซึมเศร้า Depression

หางสีดำขดเป็นวงกลม

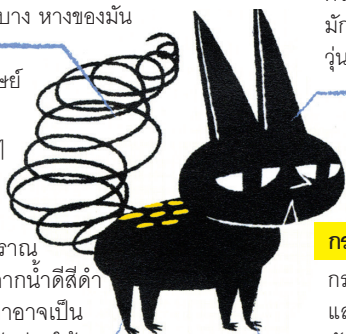
หางตัวเคร้าซึมยืดหดได้ตามใจนึก ขนบริเวณหางบางครั้งก็หนา บางครั้งก็บาง หางของมันมีพลังพิเศษ

ในการแทรกแซงชีวิตมนุษย์ และทำให้สูญเสียพลัง ในการขยับตัวทำสิ่งต่างๆ

ขนสีดำขลับ

นักปราชญ์สมัยโรมันโบราณเชื่อว่าอารมณ์เศร้าเกิดจากน้ำสีดำ การที่ตัวเคร้าซึมมีขนสีดำอาจเป็นเพราะเหตุผลนี้! ขนสีเข้มช่วยให้แฝงตัวอยู่ในชีวิตมนุษย์ได้ง่าย แต่บางครั้งขนสีเหลืองที่ขึ้น

หรือหม่นบริเวณหลัง ก็ช่วยเปิดเผยร่องรอยของตัวเคร้าซึม



หูขนาดมหึมา

หูของตัวเคร้าซึมมีไว้ฟังเสียง ความกดดันของมนุษย์ มันมักไม่พลาดโอกาสเข้าไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตคนเหล่านั้น

กรงเล็บอันแหลมคม

กรงเล็บของมันแหลมคม และเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว มักใช้ตะปบเปลือกตาและน้องขาของมนุษย์ ทำให้มนุษย์หลับไม่สบายและเดินไม่สะดวก

บางครั้งก็สร้างความเสียหายให้กับสิ่งรอบตัว เช่น ทำลายข้าวของ

ความเสียหายที่เกิดจากตัวเห็บ

อีกชื่อเรียกหนึ่งของตัวเห็บ คือ ฆาตกรผู้มุ่งทำลายสุขภาพแห่งศตวรรษที่ 21 ใน ค.ศ. 2012 รายงานขององค์การอนามัยโลกชี้ให้เห็นว่าคนราว 350 ล้านคนบนโลกนี้เป็นโรคซิมส์ แต่เนื่องจากเป็นโรคที่ถูกมองในแง่ลบ คนส่วนใหญ่จึงไม่ยอมรับว่าตนเองเป็นโรคนี้ ถึงกับไม่ยอมเข้ารับการรักษา อ้างอิงจากผลการวิจัยขององค์การอนามัยโลก ใน ค.ศ. 2020 โรคที่ทำให้พหุพลาอัมบ์สองก็คือโรคซิมส์ นอกจากนี้ ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดระบุว่า โรคซิมส์เรื้อรังอยู่อันดับสองของการจัดอันดับโรคที่ก่อให้เกิดภาระต่อสังคมส่วนรวม ผลการสำรวจเกี่ยวกับโรคซิมส์เรื้อรังของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้พบว่าประชากรราว 2 ล้านคนมีอาการของโรคซิมส์เรื้อรัง¹



ประชากรโลกจำนวน 7,700 ล้านคน

350 ล้านคนถูกตัวเห็บเข้าโจมตี

**องค์การอนามัยโลก
ระบุว่าใน ค.ศ. 2020
รางวัลยอดเยี่ยมด้าน
การสร้างความปลอดภัย
จนทำให้พหุพลาอัมบ์
จะตกเป็นของตัวเห็บ!**

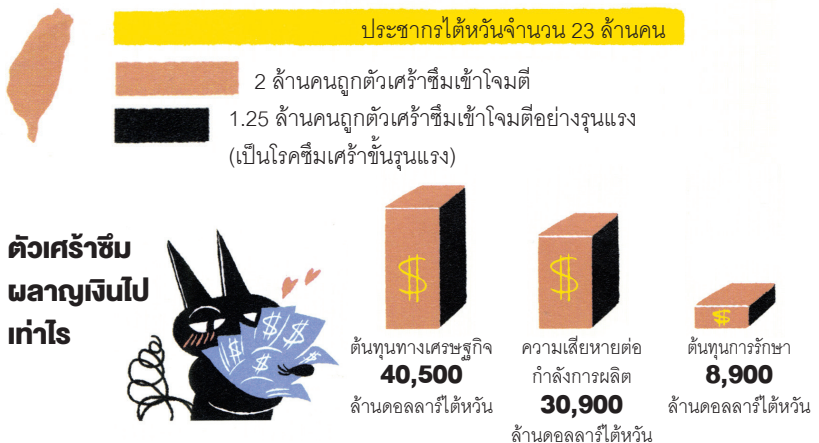


¹ สำหรับในไทย กรมสุขภาพจิตระบุว่าคนไทยตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นขึ้นไปป่วยเป็นโรคซิมส์เรื้อรังจำนวน 1.5 ล้านคนหรือประมาณร้อยละ 3 ของประชากรทั้งประเทศ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือมีผู้ป่วยเพียงร้อยละ 59 เท่านั้นที่เข้ารับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี ศึกษารายละเอียดโรคซิมส์เรื้อรังเพิ่มเติมจากเว็บไซต์กรมสุขภาพจิต www.dmh.go.th



ในจำนวนนี้ ราว 1.25 ล้านคนเป็นโรคซึมเศร้าขั้นรุนแรง ตัวเลขที่ได้จากการศึกษาด้านระบาดวิทยาเกี่ยวกับอัตราการแพร่ระบาดแสดงให้เห็นว่า โรคซึมเศร้ามักก่อให้เกิดต้นทุนทางเศรษฐกิจของการบริโภคในไต้หวันสูงถึง 40,500 ล้านดอลลาร์ไต้หวัน² ในจำนวนนี้ ต้นทุนโดยตรงจากค่ายาและค่ารักษาพยาบาลคิดเป็น 8,900 ล้านดอลลาร์ไต้หวัน แต่เนื่องจากโรคซึมเศร้าทำให้ประชาชนทำงานไม่ได้ ค่าความเสียหายที่ส่งผลต่อกำลังการผลิตจึงสูงถึง 30,900 ล้านดอลลาร์ไต้หวัน

ในขณะเดียวกันคนที่เป็โรคซึมเศร้ามักกลายเป็นภาระอันหนักอึ้งของสังคมและครอบครัว อาการของโรคซึมเศร้ามักปรากฏต่อเนื่องและยาวนาน ในบางรายอาจปรากฏซ้ำๆ ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการไต้หวัน และมูลนิธิจอห์นตุง³ ระบุว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวนร้อยละ 15 เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ถือเป็นเรื่องน่าเสียใจและนับเป็นความเสียหายที่เรียกกลับคืนมาไม่ได้



² 1 ดอลลาร์ไต้หวันมีค่าประมาณ 1.065 บาท

³ John Tung Foundation (JTF) มีพันธกิจส่งเสริมนโยบายสุขภาพถ้วนหน้าสำหรับประชาชนไต้หวัน

ประวัติของตัวเคร้าซึม

อย่าได้เข้าใจผิดคิดว่าตัวเคร้าซึมเป็นโรคชนิดใหม่ที่เพิ่งเกิดได้ไม่นาน สังคมปัจจุบันคิดว่าโรคซึมเศร้าเป็นผลพวงจากความเครียด แต่ความจริงแล้วโรคนี้มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน

หลักฐานเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าที่เก่าแก่ที่สุดถูกค้นพบในช่วงอารยธรรมเมโสโปเตเมีย ราว 4,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช สมัยนั้นโรคซึมเศร่ายังไม่ถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคทางจิตเวช แต่เป็นอาการของการถูกวิญญูณร้ายครอบงำ นักโบราณคดีค้นพบการบันทึกลายลักษณ์อักษรบนแผ่นหินซึ่งกล่าวถึงอาการของโรคซึมเศร้าไว้อย่างชัดเจน

ราว 400 ปีก่อนคริสต์ศักราช ฮิปโปคราติส (Hippocrates) แพทย์ชาวกรีกโบราณ เคยใช้คำว่าภาวะซึมเศร้ารุนแรง (melancholia) และอาการฟุ้งพล่าน (mania) เพื่อบรรยายโรคทางจิตเวช เขาเริ่มกล่าวถึงแนวคิดเรื่องการเสียสมดุลของของเหลวสี่ชนิดในร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพและอารมณ์ของมนุษย์ ได้แก่ น้ำดีสีเหลือง น้ำดีสีดำ เลือดสีแดง และมูกสีเขียว

ราว ค.ศ. 30 คอรัเนลิอุส เคลซุส (Cornelius Celsus) ชาวโรมัน กล่าวไว้ในผลงานที่มีชื่อเสียงของเขาว่าสาเหตุที่ทำให้เกิด "ภาวะซึมเศร้ารุนแรง" คือน้ำดีสีดำ คำนี้ถูกใช้ต่อมาเรื่อยๆ จนกระทั่งศตวรรษที่ 12 ไมมอนิเดส (Maimonides) แพทย์ชาวยิว จึงได้จัดให้ภาวะซึมเศร้าเป็นโรคชนิดหนึ่ง



คนส่วนใหญ่นิยมใช้คำว่าโรคซึมเศร้า (depression) เพราะเป็นคำที่เข้าใจง่าย มีที่มาจากจิตแพทย์ที่ได้รับการยกย่องท่านหนึ่งจากมหาวิทยาลัยจอห์นส์ฮอปกินส์ (Johns Hopkins University) ซึ่งไม่ค่อยสนทักภาษาอังกฤษนัก ตอนที่เขาใช้คำที่ฟังดูอ่อนโยนอย่างคำว่า "ซึมเศร้า" มาบรรยายโรคที่น่ากลัวและโหดร้ายนี้ เขาไม่รู้ตัวเลยว่าทำให้หลายคนเข้าใจความหมายของโรคนี้ผิดไป จนไม่ตระหนักหรือมองข้ามถึงความน่ากลัวและอันตรายของโรคเวลาที่ควบคุมมันไม่ได้



4,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช

มีการบันทึกเกี่ยวกับตัวเศร้าซึม บนแผ่นหินตั้งแต่สมัยอารยธรรมเมโสโปเตเมีย



400 ปีก่อนคริสต์ศักราช

ฮิปโปคราติส แพทย์ชาวกรีกโบราณเคยพูดถึงอีกชื่อหนึ่งของตัวเศร้าซึม

ค.ศ. 30

คอร์เนลิอุส เคลซุส ชาวโรมัน มองว่า
สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้ารุนแรง
คือ น้ำดีสีดำ



ศตวรรษที่ 12

ไมมอนิดีส แพทย์ชาวยิว
จัดให้ภาวะซึมเศร้าเป็นโรค
ชนิดหนึ่ง



ศตวรรษที่ 19

ชื่อของตัวเศร้าซึมถูกเปลี่ยนจาก "ภาวะซึมเศร้ารุนแรง" เป็น "โรคซึมเศร้า"



●คตที่มีต่อโรคซึมเศร้า

คนทั่วไปอาจมองว่าโรคซึมเศร้าไม่ใช่โรค เราพบเห็นอคติที่มีต่อโรคซึมเศร้าได้บ่อยครั้ง อิทธิพลจากสื่อทำให้คนมองว่าผู้ป่วยคิดมากเกินไป มีนิสัยเกียจคร้าน อันตราย และชอบคิดฆ่าตัวตาย ต้องโทษคำว่า "ซึมเศร้า" เพราะมันทำให้คนมองข้ามและไม่ตระหนักถึงความรุนแรงของโรคนี้ พลังของตัวอักษรและคำพูดนั้นน่ากลัว การที่คนไม่ค่อยยอมรับคำว่า "ซึมเศร้า" ทำให้ความเข้าใจผิดต่อโรคนี้ไม่ได้รับการใส่ใจแก้ไข

เมื่อตัวเศร้าซึมสร้างความวุ่นวาย

การตื่นนอนตอนเช้าเป็นเรื่องที่ยากมาก อยากซุกอยู่บนเตียง ไม่อยากคุยกับใคร รู้สึกไม่อยากอาหารแถมยังผอมลงมาก ฉันรู้สึกวุ่นวายโล่งใจไม่มีสิ่งน่าสนใจอีกต่อไปแล้ว ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้นอนหลับตอนกลางคืน แต่ทำอะไรก็นอนไม่หลับ ฉันรู้ว่าควรมีสติเพราะยังต้องทำงาน ต้องเผชิญหน้ากับเรื่องต่างๆ แต่มันไม่มีทางจริง ๆ ไม่มีทางที่อนาคตจะดีขึ้น



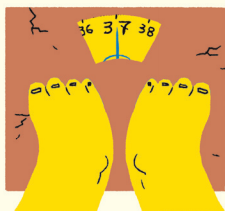
คำสารภาพด้านบนคือความคิดของคนที่ถูกตัวเศร้าซึมเข้ามาสร้างความวุ่นวาย แต่อาการและสถานการณ์ที่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าแต่ละคนพบเจอแตกต่างกันไป คู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิตฉบับ 5 (DSM-5) ตีพิมพ์โดยสมาคมจิตเวชแห่งสหรัฐอเมริกา ระบุถึงเกณฑ์อาการสำคัญของโรคซึมเศร้า ถ้าพบอาการเหล่านี้ตั้งแต่ห้าอาการขึ้นไป โดยมีอาการที่หนึ่งหรือสองร่วมอยู่ด้วยภายในระยะเวลา 2 สัปดาห์ แปลว่าคุณอาจถูกตัวเศร้าซึมป่วนเข้าให้แล้ว



อาการที่หนึ่ง

รู้สึกเศร้าหมอง เกือบตลอดเวลา

จิตใจเศร้าหมองไม่ใช่แค่
อารมณ์ไม่ดี แต่รวมถึงความซีเกียจ
ไม่มีสมาธิ และอยู่ไม่สุข เหล่านี้
เป็นอาการของโรคซึมเศร้า ซึ่ง
แสดงออกได้ทั้งทางร่างกาย
และจิตใจ บางคนอาจร้องไห้ รู้สึก
เจ็บปวด อารมณ์เสีย เศร้า เหงา
หรือเบื่อหน่าย แต่บางคนอาจ
รู้สึกเหมือนถูกกดทับบริเวณ
หน้าอก รู้สึกว่างเปล่า
บริเวณช่องท้อง หรือมี
อะไรสักอย่างติดอยู่ในลำคอ



อาการที่สอง

ขาดความสนใจเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

อาการสำคัญอย่างที่สอง
ของโรคซึมเศร้าคือความเฉชา
สิ่งที่เคยชอบในอดีต ตอนนี้กลับ
ไม่สนใจ ไม่มีแรงทำงานหรือทำ
สิ่งที่เคยทำเป็นประจำ บางคน
อาจรู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตตลอดเวลา



แม้ได้ออกไปเที่ยว แต่
พอกลับมาไม่นานก็
รู้สึกหมดความสนใจ
กับทุกสิ่งทุกอย่าง

อาการที่สาม

น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

อารมณ์ซึมเศร้าจะส่งผลอย่างมาก
ต่อพฤติกรรมการกิน บางคนอาจน้ำหนัก
ลดลงอย่างรวดเร็วจนผอม แต่บางคนอาจ
เจริญอาหารจนน้ำหนักขึ้น เมื่อสารเซโรโทนินในสมองใหญ่ (cerebrum)
ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามลดลง ตัวรับเซโรโทนิน (5-HT_{2C} receptor)
ที่เกี่ยวข้องกับความอยากอาหารก็จะเปลี่ยนไปด้วย ดังนั้น อารมณ์
ซึมเศร้าจึงส่งผลต่อความอยากอาหาร ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลงเกิน
2 กิโลกรัมภายใน 2 สัปดาห์ควรระวังเอาไว้

อาการที่สี่

นอนไม่หลับ

โรคซึมเศร้าเป็นสาเหตุของอาการนอนไม่หลับซึ่งพบได้บ่อย ผู้ป่วยบางคนอาจตื่นเช้ามาก หลังจากตื่นแล้วก็ยากที่จะกลับไปนอนหลับอีกครั้ง ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน อารมณ์ไม่ดี คิดอยู่เสมอว่าในหนึ่งวันจะผ่านช่วงเวลาที่ไม่นอนไม่หลับไปได้อย่างไร จิตใจจึงยิ่งหดหู่และตก



อยู่ในวังวนอันโหดร้าย เวลานอนไม่หลับ บางคนมักคิดว่านอกจากเราที่ยังตื่นอยู่ ทุกคนล้วนหลับอยู่ในโลกแห่งความฝัน จึงทำให้รู้สึกเหงาและว่างเปล่า



อาการที่ห้า

รู้สึกตื่นเต้นหรือเื่องเงื่อง มากเกินไป

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจรู้สึกว่าตัวเองคิดวิเคราะห์ได้ช้าลง พูดช้าลง หรืออาจรู้สึกว่าโลกหมุนเร็วขึ้นแต่ตัวเองกลับตามโลกไม่ทัน บางครั้งคนรอบข้างผู้ป่วยก็รู้สึกได้อย่างชัดเจนว่าผู้ป่วยพูดช้าลง

อาการที่หก

รู้สึกเหนื่อยง่ายหรือไม่มีแรง

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักสูญเสียเรี่ยวแรงในการใช้ชีวิต สติและพลังกำลังลดลงอย่างมาก ไม่เพียงรู้สึกหมดแรงใจเท่านั้น ร่างกายของผู้ป่วยก็มักถดถอยตามไปด้วย



อาการที่เจ็ด

รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า
หรือรู้สึกผิดมากเกินไป

เมื่อพบเจอปัญหา ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าระยะแรกมักคิดว่าตนเองไม่มีทางรับมือได้ ภายหลังเมื่อเกิดความผิดพลาดก็มักโทษว่าเป็นเพราะตนเองไม่มีความสามารถ ในระยะถัดมา ผู้ป่วยมักเริ่มรำคาญตนเอง เข้าใจว่าตนเองไม่มีประโยชน์ ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ทำได้ไม่ดี สุดท้ายผู้ป่วยอาจเปลี่ยนจากรำคาญเป็นเกลียดตัวเอง และรู้สึกว่าถ้าใช้ชีวิตต่อไปก็รังแต่จะเป็นภาระ ไม่มีค่าพอที่จะมีชีวิตอยู่อีกต่อไป

อาการที่เก้า

คิดถึงความตายซ้ำแล้วซ้ำเล่า หรือมีความคิดอยาก
ฆ่าตัวตาย จนถึงขั้นวางแผนฆ่าตัวตาย

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักจะนึกถึงความตาย ทั้งความตายของ คนสนิทหรือสัตว์เลี้ยงและภาพความตาย ความคิดอยากฆ่าตัวตายเป็นอาการสำคัญของโรคซึมเศร้า แบ่งออกเป็นระดับได้ตั้งแต่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายไปจนถึงการลงมือทำซึ่งมีความแตกต่างกันมาก ถ้าเป็นแค่ความคิดชั่ววูบ ไม่ได้วางแผนก็ยังไม่นับว่ารุนแรง แต่ถ้าวางแผนไว้อย่างละเอียด ควรรีบปรึกษาแพทย์

อาการที่แปด

ความสามารถในการคิด
วิเคราะห์และตัดสินใจ
ลดลง หรือเกิด
ความลังเลใจได้ง่าย

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้านักลังเลเมื่อต้องใช้ความคิด ตัดสินใจไม่ได้ หรือใช้เวลานานในการตัดสินใจ แต่สุดท้ายก็หาข้อสรุปไม่ได้อยู่ดี

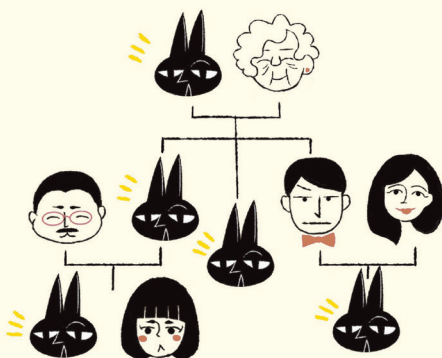


ตัวเคร้าซิมชอบโจมตีคนประเภทไหน

คนที่มีสมาชิกในบ้านเป็นโรคซิมเคร้าขั้นรุนแรง

โรคซิมเคร้าควรถูกบันทึกไว้ในประวัติทางการแพทย์ของครอบครัว บางคนอาจเป็นโรคซิมเคร้าได้ง่าย แต่บางคนก็เป็นยาก นักวิจัยจากศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยโคลัมเบียใช้เวลาสี่ปีติดตามสมาชิกครอบครัวหนึ่งอย่างต่อเนื่องมากกว่าสามรุ่น แล้วพบว่าลูกหลานที่มีพ่อแม่หรือปู่ย่าตายายเป็นโรคซิมเคร้ามักได้รับการวินิจฉัยว่าขาดความสมดุลด้านอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งตรวจพบในรุ่นลูกและรุ่นหลานมากกว่าครึ่งหนึ่ง เด็กที่พ่อแม่และปู่ย่าตายายเป็นโรคซิมเคร้ามีอัตราการเป็นโรควิตกกังวลสูงกว่าคนปกติถึงสองเท่า สาเหตุเพราะการอยู่ในครอบครัวเดียวกันต้องเผชิญสภาพแวดล้อมแบบเดียวกัน ทำให้ส่งผลกระทบซึ่งกันและกันได้ง่ายมาก ด้วยเหตุนี้ โรคซิมเคร้าจึงควรถูกบันทึกในประวัติทางการแพทย์ของครอบครัว

ทั้งนี้ โรคที่ระบุในประวัติทางการแพทย์ของครอบครัวกับโรคติดต่อแตกต่างกัน ปัจจุบันนักพันธุศาสตร์ยังสรุปไม่ได้ว่าโรคซิมเคร้าเป็นโรคติดต่อทางพันธุกรรมหรือไม่



ตัวเคร้าซิมชอบยุ่งวุ่นวายกับคนในครอบครัวเดียวกัน

เพศหญิง

งานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุสาเหตุของโรคซึมเศร้าไว้ว่า ระยะเวลาในการแสดงอาการของโรคซึมเศร้าในเพศหญิงค่อนข้างยาวนาน อัตราเป็นซ้ำค่อนข้างสูง โรคข้างเคียงทางจิตเวชอื่นๆ ก็ปรากฏเยอะ สาเหตุเป็นเพราะเพศหญิงได้รับความกดดันสะสมที่เกิดจากบทบาททางสังคมและมีปัญหาการปรับอารมณ์ ไม่ได้หมายความว่าเพศหญิงเป็นเพศที่สภาพร่างกายไม่แข็งแรงมาตั้งแต่กำเนิด แต่สะท้อนให้เห็นถึงความลำบากในการแสดงบทบาททางเพศ การได้รับแรงกดดันมหาศาลจากที่ต่างๆ รวมถึงชาดวิถีที่เหมาะสมในการระบายหรือปลดปล่อยความรู้สึก

อย่างไรก็ตาม สาเหตุที่อัตราการเป็นโรคซึมเศร้าในเพศหญิงสูงกว่าเพศชายอาจเป็นเพราะผู้ป่วยเพศชายมักไม่ยอมรับหรือไม่ร้องขอความช่วยเหลือ นอกจากนี้ เพศหญิงยังต้องเผชิญกับสถานการณ์อันยากลำบากในสภาวะจิตใจไม่ปกติ โดยเฉพาะช่วงที่ฮอร์โมนเพศหญิงเปลี่ยนแปลงยิ่งเพิ่มโอกาสในการเป็น "โรคซึมเศร้าเฉพาะเพศหญิง" มากขึ้น เช่น โรคซึมเศร้าก่อนมีประจำเดือนและโรคซึมเศร้าหลังคลอดบุตร



ตัวเศร้าซึมบ้าผู้หญิง

คนที่มีความรับผิดชอบสูงและรักความสมบูรณ์แบบ

คนทุกคนมีมาตรฐานแตกต่างกัน และสภาพจิตใจของแต่ละคนก็ได้รับอิทธิพลจากมาตรฐานที่วางไว้ บางคนมีความตั้งใจในทุกๆ เรื่อง มีความรับผิดชอบสูง ได้รับความไว้วางใจจากคนรอบข้าง และรักความสมบูรณ์แบบ แต่หากมองในอีกมุมหนึ่ง คนเหล่านี้ก็มีข้อบกพร่องตรงที่ไม่รู้จักยืดหยุ่นและมีนิสัยดื้อรั้น คนที่มีนิสัยเช่นนี้มักรู้สึกกดดันอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งยังรู้สึกว่าตัวเองไม่ประสบความสำเร็จเพราะยังไม่สมบูรณ์แบบ หรือรู้สึกเป็นกังวลจนซึมเศร้าเพราะยอมรับสถานการณ์หรือเรื่องบกพร่องไม่ได้

คนเรามีทัศนคติต่อคำว่า "สมบูรณ์แบบ" แตกต่างกัน แต่คงไม่ดีเท่าไรนัก หากระดับความรุนแรงสูงถึงขั้นเปลี่ยนจากความสมบูรณ์แบบเป็น "การบีบบังคับ"



ตัวเศร้าซึมรักคนสมบูรณ์แบบมากเป็นพิเศษ

พนักงานที่ได้รับแรงกดดันสูง

งานบางอย่างอาจต้องเผชิญกับสถานการณ์บีบคั้น เช่น เวลาที่เร่งรีบ การแข่งขันระหว่างคนในแผนกเดียวกัน และเวลางานที่ยาวนาน คนเหล่านี้ต้องแบกรับแรงกดดันและความรับผิดชอบที่มากขึ้นแต่เพียงผู้เดียว เมื่อหาวิธีระบายความเครียดที่เหมาะสมไม่ได้ก็มีความเป็นไปได้สูงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

โดยทั่วไป พนักงานที่มีลักษณะงานดังต่อไปนี้มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าได้ง่าย

1. งานที่มีการแข่งขันสูงหรือระยะเวลาในการทำงานจำกัด
2. งานที่ต้องเปลี่ยนสถานที่หรือเนื้องานบ่อยๆ
3. งานที่ไม่มีเพื่อนร่วมงาน ต้องแบกรับความกดดันเพียงลำพัง
4. งานที่เวลาทำงานและเวลาพักผ่อนไม่ปกติ



เมื่อความกดดันจากการทำงานระเบิดออกมา
ตัวเศร้าซึมก็จะปรากฏตัว

คนที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมมืด ซ้ำ และหนาวเย็น

"โรคซึมเศร้าในฤดูหนาว" หรือความผิดปกติทางอารมณ์ตามฤดูกาล (SAD) เป็นโรคซึมเศร้าและโรคไบโพลาร์ชนิดหนึ่ง ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในฤดูหนาวจำนวนร้อยละ 10 มักมีอาการโรคไบโพลาร์ สาเหตุของโรคมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นอิทธิพลของสภาพแวดล้อม ฮอร์โมน และยีน กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงคือคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ละติจูดสูง บริเวณที่ฝนตกหนัก และบริเวณที่เมื่อถึงฤดูหนาว ตอนกลางวันสั้น ตอนกลางคืนยาว

ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคดังกล่าว อันดับแรกควรสำรวจตนเองว่าฤดูกาลไหนที่ทำให้รู้สึกซึมเศร้า โรคนี้รักษาได้ในชีวิตประจำวัน โดยการรักษาด้วยแสงแดด อาหาร หรือการออกกำลังกาย ถ้าอาการหนักขึ้น หรือมีความคิดฆ่าตัวตาย ควรรีบพบแพทย์ทันที



ฤดูหนาวมาถึง ตัวเศร้าซึมเองก็มาถึงแล้วเหมือนกัน

คนที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย

ความกดดันสูงหรือความสูญเสียเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้เป็นโรคซึมเศร้า แรงกดดันจากการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตอาจสะสมเพิ่มมากขึ้นจนรู้สึกซึมเศร้า ยกตัวอย่างเช่น เรื่องวุ่นวายจากครอบครัว ปัญหาครอบครัว คนใกล้ชิดเสียชีวิต ออกหัก หย่าร้าง ร่างกายไม่แข็งแรง ย้ายบ้าน ย้ายงาน ตกงาน หรือประสบวิกฤตทางการเงิน เป็นต้น เมื่อใดที่สภาพแวดล้อมภายนอกเข้าเติมอาการของโรค บวกกับแรงกดดันภายใน ไม่มีช่องทางระบายออก เมื่อนั้นคุณจะเป็นโรคซึมเศร้าได้ง่าย



การสูญเสียในรูปแบบต่างๆ ล้วนดึงดูดตัวเศร้าซึม

คนที่เจ็บป่วยเป็นทุนเดิม

หลายปีมานี้ นักวิจัยยืนยันแล้วว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรค มะเร็ง โรคพาร์กินสัน และภาวะฮอร์โมนไม่สมดุลล้วนนำไปสู่โรคซึมเศร้าได้ ผู้ป่วยมักรู้สึกเฉยชา ไม่สนใจความต้องการของร่างกายตัวเอง จึงหายเป็น ปกติได้ยาก



ตัวเศร้าซึมชอบเข้ามายุ่งวุ่นวายกับผู้ป่วยโรคต่าง ๆ
เช่น โรคหัวใจและโรคพาร์กินสัน

คนที่โดนตัวเคร้าซึมโจมตีบ่อยๆ ก็คือ...

คนที่สูบบุหรี่

งานวิจัยระบุว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอัตราการเสพติดสารนิโคตินสูงกว่าคนที่ไม่ได้เป็นโรคซึมเศร้าถึงสองเท่า ผู้หญิงอายุ 20-39 ปีที่เป็นโรคซึมเศร้าร้อยละ 50 จะติดบุหรี่ด้วย แม้แต่กลุ่มที่มีอาการของโรคซึมเศร้าเพียงเล็กน้อย นั่นคือยังไม่ถึงขั้นถูกวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก็ยังมีอัตราการสูบบุหรี่สูงกว่าคนที่ไม่มีอาการซึมเศร้า

แม้มีงานวิจัยระบุว่าสารนิโคตินช่วยลดแรงกดดันได้ แต่การสูบบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลานานก็ส่งผลเสียอยู่ดี เพราะบุหรี่ทำให้สารเซโรโทนิน (สารแห่งความสุข) ในสมองลดลง ฉะนั้น สำหรับคนที่สูบบุหรี่เป็นเวลานาน สารนิโคตินจะไม่มีผลช่วยลดความกดดัน และในหมู่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สารนิโคตินกลับยิ่งทำให้อาการแย่ลง⁴



ตัวเคร้าซึมชอบพ่นควันบุหรี่ไปพร้อมๆ กับสิ่งหม่นหม่น

⁴ อ้างอิงจาก *Depression and Smoking Go Hand in Hand in U.S.*
ตีพิมพ์เมื่อวันที่ 14 เมษายน ค.ศ. 2010

คนที่ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และใช้ยาในทางที่ผิด

งานวิจัยเผยว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักใช้แอลกอฮอล์ สารนิโคติน และยาที่ใช้ปรับอารมณ์มาบรรเทาอาการของโรค ทำให้ตัวเองมีเมมาเป็นระยะเวลาสั้นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด แอลกอฮอล์ออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง หากดื่มในปริมาณน้อยมักรู้สึกเคลิ้มเป็นสุข แต่จากรายงานวิจัยฉบับใหม่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากเกินไปอาจกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล อาจกล่าวได้ว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระบายความเครียด ในขณะเดียวกัน คนที่ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานก็อาจเป็นโรคซึมเศร้าได้ ยังไม่มีหลักฐานบ่งชี้ว่าสิ่งใดเป็นเหตุสิ่งใดเป็นผล แต่ที่รู้แน่คือตัวเศร้าซึมชอบปรากฏกายข้างๆ คนที่ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และคนที่ใช้ยาในทางที่ผิด



ถ้าตัวเศร้าซึมไม่เมาก็ดื่มต่ออีกสักแก้ว ไม่เมาไม่เลิก!

คนที่ติดโทรศัพท์มือถือ

นักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์ไฟน์เบิร์ก มหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น สหรัฐอเมริกาตามสังเกตพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของผู้รับการทดลองจำนวน 28 คน นักวิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจีพีเอสและค้นพบว่า อัตราการใช้สมาร์ทโฟนของผู้ที่มีอาการซึมเศร้าสูงกว่าผู้ที่ไม่มีอาการซึมเศร้าถึงสามเท่า เวลาที่ใช้สมาร์ทโฟนโดยเฉลี่ยต่อวันของผู้ที่มีอาการซึมเศร้าคือ 68 นาที ในขณะที่เวลาเฉลี่ยต่อวันของผู้ที่ไม่มีอาการซึมเศร้าคือ 17 นาที งานวิจัยนี้พิสูจน์ให้เห็นว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้านักไม่ชอบเคลื่อนไหวร่างกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้ ยังชี้ว่าผู้ที่มีอาการซึมเศร้าใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บ้านและไม่ค่อยออกไปนอกบ้านนานๆ



ตัวเศร้าซึมชอบสังคมก้มหน้า

ตัวเร้าซึมก็เคยยุ่งุ่นวายกับคนดังเหมือนกัน!

แพทย์ระบุว่าโอกาสในการเป็นโรคซึมเศร้าไม่มีความสัมพันธ์กับสถานะทางสังคม ผู้มีชื่อเสียงจำนวนมากก็เคยเป็นโรคซึมเศร้ามาก่อน ในอดีตโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องน่าอายจนกระทั่ง ค.ศ. 1970 ผู้คนถึงเริ่มสนใจและถกเถียงถึงเรื่องโรคซึมเศร้าอย่างเปิดเผย

เรามาดูตัวอย่างผู้มีชื่อเสียงบางคนที่ออกมาเปิดเผยว่าตนเองเคยเป็นโรคซึมเศร้ากันเถอะ





ตัวเคร้าซิม คือแรงบันดาลใจในการสร้างตัวละครผู้คุมวิญญาณในแฮร์รี่ พอตเตอร์

เจ.เค. โรว์ลิง (J.K. ROWLING)

นักเขียนวรรณกรรมแฟนตาซีชื่อดังของอังกฤษ ผลงานโด่งดังที่สุด คือ หนังสือชุดแฮร์รี่ พอตเตอร์

ค.ศ. 1994 โรว์ลิงเพิ่งจบชีวิตการแต่งงาน เธอตกงาน ไม่มีเงินแม้แต่เพนนี่เดียว แถมยังมีลูกสาวตัวน้อยที่ต้องดูแลอีกหนึ่งคน เธอพูดล้อเลียนตัวเองว่า "ฉันเป็นคนที่มีล้มเหลวมากที่สุดในบรรดาคนทุกคนที่ฉันเคยพบเจอมา" ในช่วงเวลาตกต่ำเธอเป็นโรคซึมเศร้าและพยายามฆ่าตัวตาย ความรู้สึกสิ้นหวังในขณะนั้นกลายมาเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างตัวละครผู้คุมวิญญาณ ในหนังสือชุดแฮร์รี่ พอตเตอร์ สัตว์ประหลาดที่คอยดูตกลิ้นความสุขหรือวิญญาณในตัวมนุษย์

"ฉันได้รับการปลดปล่อยให้เป็นอิสระ เพราะความกลัวที่ใหญ่ที่สุดของฉันกลายเป็นความจริง แต่ฉันยังมีชีวิตอยู่ ยังมีลูกสาวที่ฉันรัก และก็มีเครื่องพิมพ์ดีดเก่าๆ กับไอเดียใหญ่ ดังนั้น กันเหวจึงเป็นรากฐานที่แข็งแกร่งให้ฉันสร้างชีวิตขึ้นมาใหม่"⁵

⁵ สุนทรพจน์ของ เจ.เค. โรว์ลิง ในพิธีจบการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ค.ศ. 2008 จากหนังสือ *ชีวิตที่เต็มไปด้วย: คุณค่าของความล้มเหลวและความสำคัญของจินตนาการ* สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์จัดพิมพ์ พ.ศ. 2560



มีโรออกกําลังกายอย่างหนักเพื่อต่อต้านตัว*เคร้าซิม*

ฆวน มีโร (JOAN MIRÓ)

จิตรกรชาวสเปนคนสำคัญด้านศิลปะลัทธิเหนือจริง (surrealism) ชอบวาด
ผู้หญิง นก ดวงอาทิตย์ และดวงดาว

มีโรอยากเป็นจิตรกรตั้งแต่อายุสิบกว่าขวบ แต่พ่อแม่
ยื่นกรณสงเขาไปเรียนบัญชีและบริหารธุรกิจที่วิทยาลัยธุรกิจ
ในบาร์เซโลนา หลังเรียนจบพ่อก็สงเขาไปทำงานตำแหน่ง
นักบัญชีในบริษัทผลิตยาแห่งหนึ่ง หลังจากนั้นเขาก็ป่วยเป็น
โรคซิมเคร้าเพราะเกลียดงานที่ตัวเองทำอยู่ พ่อจึงซื้อห้องเล็กๆ
ในชนบทให้เขาย้ายไปพักรักษาตัว มีโรไม่ชอบให้มีอะไรมา
รบกวนสมาธิขณะวาดภาพ จึงรักษากิจวัตรประจำวันอย่าง
เคร่งครัด เพื่อป้องกันไม่ให้โรคซิมเคร้าเล่นงาน เขาจึงพักผ่อน
อย่างเต็มที่และออกกําลังกายอย่างหนัก ระหว่างอยู่ที่บาร์เซโลนา
มีโรกระโดดเชือกและเล่นยิมนาสติกสโตร์สวீเดน เมื่อย้ายไป
ปารีส เขาชอบด้อยมวย รวมถึงไปว่ายน้ำและวิ่งออกกําลังที่
มอนตรอยค์เดลแคมป์ (Mont-roig del Camp) ในวันหยุดยาว⁶

⁶จากหนังสือเรื่อง *กิจวัตรประจำวันของศิลปิน* (Daily Rituals: How Artists Work)
โดย เมสัน เคอร์รีย์ (Mason Currey)





แอนน์ แฮททาเวย์คิดว่าตอนที่เธอเป็นโรคซิมเศร่า เธอกลายเป็นอีกคนหนึ่ง

แอนน์ แฮททาเวย์ (ANNE HATHAWAY)

นักแสดงหญิงชาวอเมริกันผู้มีชื่อเสียงจากผลงานภาพยนตร์เรื่อง *นางมาร
สวมปรดา* *บันทึกรักเจ้าหญิงมือใหม่* และ *เลมีเซร่าบล์ (Les Misérables)*

แอนน์ แฮททาเวย์เคยเป็นโรคซิมเศร่าและโรควิดกังวล
ตอนวัยรุ่น เธอรู้สึกว่าตัวเองเป็นอีกคนหนึ่ง "ไม่นานมานี้ ฉันพูด
กับแม่ว่า 'แม่ยังจำเด็กผู้หญิงคนนั้นได้ไหม เด็กคนนั้นหายไปแล้ว
หลับไหลไปแล้ว เธอพูดสิ่งที่อยู่ในใจแล้วก็จากไป' ตอนนั้นฉันถึง
คิดขึ้นมาได้ว่าฉันยังจำเธอได้ เพียงแต่เธอไม่ใช่ส่วนหนึ่งของฉัน
อีกแล้ว ฉันเสียใจมากที่ 'เด็กคนนั้น' ต้องเจ็บปวดมานาน ที่จริง
การหมกมุ่นอยู่กับตัวเองก็คือการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางแบบ
ผิดๆนั่นเอง หลายคนมองว่าโรคซิมเศร่าคือ 'การหมกมุ่นอยู่กับ
ตัวเอง' ซึ่งแนวคิดเช่นนี้ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ แต่จากประสบการณ์
ส่วนตัว ฉันคิดว่ามันก็เป็นความจริงส่วนหนึ่ง" ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า
"การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง" ทำให้เกิดโรคซิมเศร่า แต่ตอนที่
คุณทุกข์ทรมานและต้องรับมือโรคซิมเศร่า มุมมองชีวิตมักถูก
จำกัดด้วยอารมณ์ด้านลบ ซึ่งจะดึงตัวคนที่คิดลบและมองโลกใน
แง่ร้ายออกมา



บียอนเซสลัดตัวเสื้อให้หลุดไปได้ด้วยความช่วยเหลือจากแม่

บียอนเซ โนวส์ (BEYONCÉ KNOWLES)

นักร้องและโปรดิวเซอร์ชาวอเมริกันที่ได้รับรางวัลแกรมมี่อะวอร์ดส์มากที่สุด
เป็นอันดับสอง เจ้าของเพลงดัง Crazy in Love

บียอนเซเคยบอกว่าตัวจริงของเธอแตกต่างกับเธอที่มี
เสน่ห์และเซ็กซี่บนเวทีอย่างสิ้นเชิง ความจริงเธอเป็นคนอ่อนแอ
และขี้อาย เธอเคยเป็นโรคซึมเศร้าเพราะเลิกกับแฟนหนุ่ม
มิหนำซ้ำวงเดสทินีสไชลด์ (Destiny's Child) ที่เธอเคยเป็นสมาชิก
ยังถูกยุบวงอีก

"ฉันหมกตัวอยู่ในห้องตลอดเวลา ไม่กินอะไรเลย วันเวลา
ช่างเจียบเหงาและผ่านไปได้อย่างสิ้นเชิง ฉันไม่รู้ว่าฉันคือใคร
และไม่รู้ว่าใครบ้างที่เป็นเพื่อนของฉัน ชีวิตฉันเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง
ตอนนั้นการออกมาพูดว่าเป็นโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องยากมาก
เพราะวงเดสทินีสไชลด์เพิ่งได้รับรางวัลแกรมมี่อะวอร์ดส์ ฉัน
กลัวว่าจะไม่มีใครเชื่อ ที่สุดแล้ว แม่เป็นคนที่ช่วยให้ฉันก้าวผ่าน
วันแย่ๆ เหล่านั้นมาได้ แม่บอกว่าจะต้องมีคนรักฉันแน่นอน แม่
พูดอยู่เสมอว่าฉันฉลาด น่ารัก และสวยมากแค่ไหน ฉันจึงเรียน
รู้ว่าถ้าปล่อยวางไม่ได้ ก็ต้องตั้งสติและให้กำลังใจตัวเอง"





เซอร์ซิลล์เรียกตัวเศรั้าชิมว่าหมาดำ

วินสตัน เชอร์ชิลล์ (WINSTON CHURCHILL)

อดีตนายกรัฐมนตรีของอังกฤษ นักการเมือง และนักเขียน ขณะดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรี เขาเป็นผู้นำพหุอังกฤษมีชัยชนะเหนือเยอรมนีในสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยร่วมมือกับประเทศสัมพันธมิตร ถือเป็นผู้นำทางการเมืองคนสำคัญในศตวรรษที่ 20

พ่อของเซอร์ซิลล์เสียชีวิตจากความผิดปกติทางจิต ชันนี ลูกพี่ลูกน้องชาย และได้อานา ลูกสาวของเขาก็ป่วยเป็นโรคซึมเศรั้าขั้นรุนแรงเช่นกัน เซอร์ซิลล์เองมีอาการโรคซึมเศรั้ารุนแรงหลายครั้ง เช่น ใน ค.ศ. 1910 ขณะเขาดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีมหาดไทย เขาเคยบอกกับแพทย์ว่า "ผมไม่ชอบนอนข้างระเบียบงเพราะมันเหมือนกับนอนอยู่ข้างหน้าผาสูงชัน ผมไม่อยากบอกลาโลกใบนี้ แต่ความคิดอันลึ้นหวังกลับวนเวียนอยู่ในสมองของผมตลอดเวลา" เขาเรียกโรคซึมเศรั้าว่า "หมาดำ" ตามแซมมวล จอห์นสัน (Samuel Johnson) นักเขียนชาวอังกฤษ คำว่า "หมาดำ" มาจากงานศิลปะและวรรณกรรมตะวันตกในศตวรรษที่ 18 และ 19 เมื่อสุภาพบุรุษชาวอังกฤษออกไปเดินเล่นมักมีหมาหนึ่งตัวคอยวิ่งติดตามด้วยความจงรักภักดี เซอร์ซิลล์เรียกโรคซึมเศรั้าว่าหมาดำก็เพราะโรคนี้ช่างเหมือนหมาดำที่ติดตามเจ้านายของมันราวกับเงา



ลินคอล์นต่อสู้กับตัวเศร้าซึมด้วยการอ่านข่าวที่เขียนขึ้นชมตัวเอง

อับราฮัม ลินคอล์น (ABRAHAM LINCOLN)

ประธานาธิบดีคนที่ 16 ของสหรัฐอเมริกา ผู้พาประเทศผ่านช่วงสงครามกลางเมืองที่รุนแรงที่สุดมาได้ และยังคงเลิกระบบทาส เสริมสร้างกำลังทางการเมือง และปฏิรูประบบเศรษฐกิจให้ทันสมัยยิ่งขึ้น นักวิชาการและชาวอเมริกันต่างยกย่องให้เขาเป็นหนึ่งในประธานาธิบดีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของสหรัฐอเมริกา

เนื่องจากตอนที่ลินคอล์นอายุ 26 ปี แอนน์ รักแรกของเขาป่วยหนักจนเสียชีวิต ลินคอล์นจึงมีอาการซึมเศร้าบ่อยครั้ง ในการแต่งงานครั้งต่อมา ลินคอล์นและภรรยาที่ชื่อว่าแมรีมีลูกด้วยกันทั้งหมดสี่คน แต่ลูกสามคนป่วยเสียชีวิต การตายของลูกๆ ทำให้เขาและภรรยาทะเลาะกันหนักขึ้น จนลินคอล์นเป็นโรคซึมเศร้าในเวลาต่อมา ลินคอล์นไม่เคยพกมิดสัน เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวเองฆ่าตัวตาย ว่ากันว่าเขาเคยเขียนกลอนบทหนึ่งชื่อ *เสียงร่ำไห้ของอัตวินิบาตกรรม* (The Suicide's Soliloquy) ตีพิมพ์ในวารสาร Sangamo เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม ค.ศ. 1838 บทความฉบับหนึ่งระบุว่าลินคอล์นค้นพบวิธีต่อสู้กับโรคซึมเศร้าด้วยการอ่านข่าว เพราะคำชื่นชมและความเชื่อมั่นของประชาชนช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้น เขาจึงตัดข่าวที่เขียนขึ้นชมตัวเองเก็บไว้ในกระเป๋าเสื้อ เมื่อไรที่รู้สึกเสียใจหรือซึมเศร้าก็หยิบขึ้นมาอ่านเพื่อสร้างกำลังใจและความเชื่อมั่นให้ตัวเอง





โรเบิร์ต ชูมันน์ถูกกีดกันเรื่องความรักช้าแล้วช้าเล่า จนโดนตัว*เคร้าซึม*โจมตี

TSIHURTH ชูมันน์ (ROBERT SCHUMANN)

คีตกวีชาวเยอรมัน หนึ่งในบุคคลสำคัญช่วงยุคทองของยุคโรแมนติก คลาร่า ภรรยาของเขาเป็นนักเปียโนที่มีชื่อเสียง ชูมันน์สนใจวรรณกรรมเป็นอย่างมาก จนได้รับการขนานนามว่าเป็น "นักประพันธ์วรรณกรรมแห่งวงการดนตรี"

ชูมันน์รักกับคลารามานานหลายปี แต่ฟรีดริช วิก ซึ่งเป็นครูของเขาและพ่อของคลารากลับไม่ยอมรับความรักของทั้งคู่ วิกกีดกันความรักของลูกสาวและลูกศิษย์จนทำให้ชูมันน์เป็นโรคซึมเศร้า ครั้งหนึ่งเขาแอบไปดูงานแสดงของคลาร่า เมื่อวิกรู้เข้าจึงห้ามทั้งสองพบกันอีก ถึงขั้นขู่เอาชีวิตชูมันน์ พ่อฝ่ายหญิงยังคัดค้านการแต่งงาน จนกระทั่ง ค.ศ. 1840 ศาลตัดสินให้การแต่งงานของทั้งสองถูกกฎหมาย ทั้งคู่จึงเป็นสามีภรรยากันในที่สุด ชูมันน์เคยลุกขึ้นมาตะโกนกลางดึก "ฉันได้ยินเสียงเพลงของนางฟ้า!" แล้วพูดว่า "ไม่! นั่นคือเสียงของปีศาจ" การที่เขาพิมพ์ไม่เป็นศัพท์ทำให้คลารากังวลใจมาก เมื่อถึงฤดูหนาว อาการซึมเศร้าและโรคจิตหวาดระแวง (paranoia) ก็กำเริบขึ้นมา ชูมันน์พยายามฆ่าตัวตายด้วยการกระโดดลงแม่น้ำไรน์ แต่โชคดีมีคนมาช่วยไว้ทัน เขาถูกส่งไปยังสถานพักฟื้นผู้ป่วยจิตเวช โดยมีคลาราคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ใน ค.ศ. 1856 ชูมันน์ติดเชื้อซิฟิลิสและเสียชีวิตในอ้อมแขนภรรยาด้วยวัยเพียง 46 ปี

จะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเร้าซึมมาหาเราแล้ว

ถ้าอยากรู้ว่าตัวเร้าซึมเข้ามาโจมตีแล้วหรือยัง เช็กได้ด้วยการตรวจสอบอาการต่างๆตามตารางแนวโน้มการเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งใช้วัดแนวโน้มการเป็นโรคซึมเศร้าได้เบื้องต้น แต่ผลลัพธ์ที่ได้อาจไม่ถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ ต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์เพื่อยืนยันอีกครั้ง ในหน้าถัดไปคือ "ตารางประเมินสุขภาพจิตอย่างง่าย"⁷ คุณโดนตัวเร้าซึมเล่นงานแล้วหรือยัง รีบมาทำแบบทดสอบกันเถอะ!⁸



⁷Brief Symptom Rating Scale หรือ BSRS-5 คือ ตารางที่ใช้ตรวจโรคทางจิตเวช จัดทำขึ้นเพื่อทำความเข้าใจสภาพจิตใจของผู้ป่วยแต่ละคนอย่างรวดเร็วว่าต้องการการรักษายังไงบ้าง รวมถึงใช้ในการให้บริการฟื้นฟูสุขภาพจิต

⁸เข้าไปทำแบบประเมินโรคซึมเศร้าของกรมสุขภาพจิตแบบออนไลน์ได้ที่ www.prdmh.com/ แบบประเมินโรคซึมเศร้า-9คำถาม-9q.html หรือดาวน์โหลดแบบประเมินซึมเศร้าและฆ่าตัวตายได้ที่ www.dmh.go.th/test/download/view.asp?id=22



ตารางประเมินสุขภาพจิตอย่างง่าย

คำอธิบาย: คำถามในตารางด้านล่างช่วยให้คุณเข้าใจสภาพร่างกายและจิตใจของตัวเอง รวมถึงตรวจสอบระดับความเครียดและอารมณ์ โปรดนึกย้อนกลับไปที่ประมาณ 1 สัปดาห์ (รวมถึงวันนี้) แล้วเลือกคำตอบที่แทนความรู้สึกของคุณได้มากที่สุด



		ไม่เคย เลย	มีบ้าง	มีเป็น ครั้ง คราว	ค่อนข้าง บ่อย	บ่อย มาก
1	นอนหลับยาก แถมยังตื่นง่าย หรือตื่นช้ากว่าปกติ	0	1	2	3	4
2	รู้สึกตื่นเต้น กระวนกระวาย	0	1	2	3	4
3	โกรธง่าย เป็นกังวลง่าย	0	1	2	3	4
4	รู้สึกเครียด จิตใจหดหู่	0	1	2	3	4
5	รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น	0	1	2	3	4
★	คิดอยากฆ่าตัวตาย	0	1	2	3	4

อธิบายคะแนน: ไม่เคยเลย 0 คะแนน มีบ้าง 1 คะแนน มีเป็นครั้งคราว 2 คะแนน ค่อนข้างบ่อย 3 คะแนน และบ่อยมาก 4 คะแนน
ผลลัพธ์จากการทดสอบนี้ใช้ตรวจสอบได้เบื้องต้นเท่านั้น จำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์เฉพาะทางเพื่อยืนยันว่าเป็นโรคทางจิตเวชหรือไม่

ผลลัพธ์

คะแนนรวมจากคำถามในตาราง 5 ข้อ

0-5 คะแนน

ตัวเศร้าซึมและตัวหุดหู่ ไม่สนใจคุณ

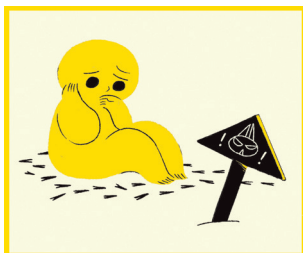
สภาพร่างกายและจิตใจปกติ อารมณ์ของคุณคงที่ดี รู้จักปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ และจัดการกับความเครียดได้ดี



6-9 คะแนน

ตัวเศร้าซึมกำลังทำตัวลึบๆ ล่อๆ

รู้สึกสับสนเล็กน้อย ช่วงนี้อารมณ์ของคุณแปรปรวนมากใช่หรือไม่ หากมีเรื่องบางเรื่องรบกวนจิตใจ ให้รีบคุยกับเพื่อนที่มีประสบการณ์แบบเดียวกันเพื่อช่วยกันหาทางออก วางหินที่อยู่ในใจลง ปล่อยวาง ตัวเศร้าซึมจะได้ไม่มาเกาะเกาะคุณ



10-14 คะแนน

มีความเป็นไปได้สูงที่คุณจะโดนตัวเศร้าซึมโจมตี

คุณรู้สึกสับสนและกังวลเป็นครั้งคราว ตอนนี้รู้สึกไม่มีความสุข ถึงยืมก็ไม่ได้ออกมาจากใจ เพื่อนหรือคนในครอบครัวก็อาจช่วยคุณไม่ได้ แนะนำให้คุณรีบไปหาองค์กรที่ให้คำปรึกษาเฉพาะทางหรือหน่วยงานทางการแพทย์ คนที่นั่นพร้อมช่วยเหลือและเผชิญหน้ากับตัวเศร้าซึมไปกับคุณ



15 คะแนนขึ้นไป

ชีวิตคุณอาจตกอยู่ในกำมือของตัวเศร้าซึมแล้ว คุณรู้สึกสับสนมากและเศร้าหมองหุดหู่โดยควบคุมตัวเองไม่ได้ใช่หรือไม่ ถมยังขจัดความเศร้าออกไปไม่ได้ ตัวเศร้าซึมอาจจะเข้ามายุ่งุ่นวายกับร่างกายและจิตใจของคุณแล้ว! แนะนำให้รีบพบจิตแพทย์และรับการวินิจฉัยโดยด่วน



