



เรื่องเกี่ยวกับ "โรคซึมเศร้า" ที่คนมักเข้าใจผิด

๑. ทำไม่ถึงคิดฆ่าตัวตาย ทำไมไม่สู้
ทำไมอ่อนแอจัง ฯลฯ กับคนที่มึนงงใจปกติ ยังไม่ได้มีอาการของโรคซึมเศร้า อาจจะเคย ล้มลุกคลุกคลาน ประสบปัญหาชีวิตมากมาย แต่ที่ผ่านมาช่วงนั้นมาได้ และมองว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกของคนสิ้นคิด เป็นวิธี แก้ปัญหาของคนอ่อนแอ

แต่อันที่จริงแล้ว คนที่ถูกแพทย์ วินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า ไม่ได้มีเพียงจิตใจ ที่อ่อนไหวเท่านั้น แต่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามี ปัญหาไปถึงสารสื่อประสาทในสมอง ที่มีความผิดปกติจนทำให้กระบวนการคิด การตัดสินใจของเราผิดปกติไปจากเดิม หลักเหตุผลต่างๆ นาๆ ที่คนปกติคิดได้ใน ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจจะคิดไม่ได้ เพราะฉะนั้นจะอ้างว่าผู้ป่วยเหล่านั้นอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง จึงเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง เพราะจริงๆ แล้วผู้ป่วยเหล่านี้เขาเข้มแข็งมากตั้งแต่ ยอมรับว่าตัวเองเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จำนวนมากเช่นกันที่สามารถผ่านพ้น ช่วงเวลาที่ยากจะฆ่าตัวตายมาได้ โดยได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบตัว และจิตแพทย์

๒. แกล้งทำเป็นเศร้า เพื่อเรียกร้อง ความสนใจ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าส่วนใหญ่ไม่ได้ ต้องการให้มีคนมาสนใจ แต่พวกเขาต้องการ คน "เข้าใจ" มากกว่า หากทุกคนเข้าใจเขา เข้าใจในสิ่งที่เขารู้สึก สิ่งที่เขาเป็น เขาก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเรียกร้องความสนใจ จากใคร พวกเขาไม่ได้ต้องการเป็นคนเด่น คนดัง พวกเขาแค่รู้สึกทรมานจากสภาวะ จิตใจที่หดหู่ซ้ำๆ เหมือนที่มีประโยคหนึ่ง กล่าวเอาไว้ว่า "ไม่มีใครคิดอยากฆ่าตัวตาย หรือทรมานพวกเขาแค่อยากจะหนีให้พ้นจากความทรมานที่ประสบอยู่เท่านั้น"



๓. มีความทุกข์ ก็ไปเข้าวัด ฟังธรรม นั่งสมาธิ เต็มวันก็ดีขึ้น จริงอยู่ว่า หลักธรรมในศาสนาพุทธทำให้จิตใจสงบลงได้ แต่ก็ใช้ได้แต่กับคนที่มีสภาพจิตใจปกติ ไม่ใช่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เพราะอย่างที่กล่าวไปว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอาการสารสื่อประสาท ทำงานผิดปกติ ที่จะต้องเข้ารับการรักษาทั้ง จากจิตแพทย์ที่จบทางด้านการรักษาโรค เหล่านี้โดยเฉพาะ และในบางรายจะต้อง ได้รับยาเพื่อปรับการทำงานของสมองอีกด้วย ดังนั้นการเข้าให้ถึงแก่นของ พระพุทธศาสนา บางครั้งอาจไม่ใช่วิธีการรักษา โรคที่ถูกต้อง หรือตรงจุดนัก

สิ่งที่เราควรทำเมื่อเราพบคนที่รู้จัก เป็นโรคซึมเศร้า หรือมีความน่าจะเป็นที่จะ เป็นโรคซึมเศร้า คือ

๑. สังเกตพฤติกรรมของคนนั้น ว่ามีความเศร้า ความเครียด พุดคุยแต่เรื่องเศร้าๆ เล่ามาแต่เรื่องความทุกข์ที่เกิดขึ้น โปสลง social media แต่คำพูดที่ดูหมิ่นตัวเอง โกรธ เกลียดตัวเอง ไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต หรืออาจจะเคยพูดถึงเรื่องความต้องการที่จะลาจากโลกใบนี้
๒. เข้าไปสอบถามพูดคุยอย่างใจเย็น เปิดโอกาสให้เขาเหล่านั้นได้เล่า ได้คุยถึงความรู้สึกที่เขากำลังเผชิญ เมื่อเขาเปิดปาก

เล่าออกมาจรับฟัง ตั้งใจฟังโดยไม่ต้องค้นหาคำตอบ หรือตั้งคำถามอะไรมากมาย ให้เขาได้ระบายความทุกข์ออกมา

๓. แสดงท่าทีไปว่าเราเข้าใจในสิ่งที่เขาเล่า และเราพร้อมที่จะอยู่ข้างๆ เขา คอยให้กำลังใจ ให้การสนับสนุนเขา บอกเขายังมีคนที่ยังรักเขาอยู่ และพร้อมที่จะช่วยเหลือเขา ทุกครั้งหากเขาต้องการ และเชื่อมั่นในตัวเขาว่าเขาจะต้องผ่านพ้นช่วงเวลาอันยากลำบากนี้ไปได้ บอกเขาย้ำๆ ว่า รู้สึกไม่ดีเมื่อไร ให้ติดต่อมาหาเสมอ

๔. อย่าลืมนะว่า โรคซึมเศร้า เป็นภาวะความผิดปกติของสมอง หลักเหตุผลที่เราอธิบายไป เขาอาจไม่เข้าใจ หรือเข้าใจแต่ทำไม่ได้ ขอให้ใจเย็นกับเขา บอกเขาย้ำๆ ว่าเราดีใจที่เขายังอยู่กับเรา เขามีความสำคัญกับเราอย่างไร เขามีชีวิตในตัวเองอย่างไร

๕. หากเป็นเพื่อนกัน ควรชวนเพื่อน ทำกิจกรรมที่เขาชอบร่วมกัน ทานอาหารอร่อยๆ ออกกำลังกาย ไปเที่ยวพักผ่อน แบ่งปันสารทุกข์สุขดิบซึ่งกันและกัน

๖. อย่าให้เขาหันหน้าเข้าหา แอลกอฮอล์ หรือยาเสพติดโดยเด็ดขาด

๗. หากอาการของเขาไม่ดีขึ้น เริ่มเก็บตัว แยกตัวอยู่คนเดียว ไม่สูงส่งกับผู้คนรอบข้าง ควรชวนไปหาจิตแพทย์ (อาจจะงูมมือกันไปหาจิตแพทย์ตั้งแต่เริ่มสงสัยว่าเขาอาจจะเป็นโรคซึมเศร้าเลยก็ได้)

ด้วยความปรารถนาดีจาก
นายธีรพล ขุนเจริญ
นายกเทศมนตรีตำบลบางปู
ที่มา// www.sanook.com

