



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที 25 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2551 หน้า 23

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ใส่ใจผู้ป่วยซึมเศร้า เยียวยาก่อนคิดสั้น



กรณีฆ่าตัวตายจากความเครียดและการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าปรากฏเป็นข่าวอยู่เป็นระยะ พร้อมจุดคำถามว่า สังคมคนรอบข้างจะช่วยคนที่ป่วยนี้ได้อย่างไร

ผศ.ดร.อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้มีความสามารถ พิเศษแห่งชาติ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า ความเครียดมีสาเหตุหลักคือความสัมพันธ์ในครอบครัว สายใยรักจะไม่แน่นหนาหากพ่อแม่ไม่ได้เลี้ยงลูก

เอง รวมถึงความคาดหวังของพ่อแม่ที่มีต่อลูก และความตึงเครียดของเด็กเมื่ออยู่ในบ้านก็เป็นสาเหตุได้

เด็กที่ฉลาดมักมีความคาดหวังในตัวเองสูง ต้องสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ เมื่อฉลาดมาก ยิ่งมีความเสี่ยงมาก โดยเฉพาะเมื่อไอคิวไม่สัมพันธ์กับเอคิว (Adversity Quotient) หรือความอดกลั้นที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ทำให้ตัดสินใจหันหลังกลับแล้ว

"การหลอหลอมมองคุณค่ากับการเรียนมากเกินไป จะทำให้รู้สึกว่าเรียนหรือการทำคะแนนคือที่สุดแล้วต้องสมบูรณ์แบบ ต้องเรียนเก่งๆ โตขึ้นอยากจะเป็นอะไรก็ได้ การเรียนจึงกลายเป็นคุณสมบัติอย่างเดียวที่ต้องสร้าง ทั้งที่ไม่ใช่คำตอบทั้งหมดของชีวิต"

นอกจากนี้ การที่เด็กใช้เวลาอยู่กับอินเตอร์เน็ตมาก ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและสมอง เราไม่รู้ว่าเด็กติดต่อกับใครหรือคนที่ติดต่อก็จะเพาะเชื้ออะไรให้ อย่างในสหรัฐอเมริกาหรือญี่ปุ่น มีการชักชวนกันฆ่าตัวตายหมู่ เหมือนเชื้อโรคทางสังคม

ผศ.ดร.อุษณีย์ กล่าวว่า สัญญาณอันตรายของเด็กที่ส่งออกมาให้เห็นคือลูกเปลี่ยน บุคลิกภาพจับปล้น เปลี่ยนนิสัยการกินนอนหันคว้น มีพฤติกรรมเปลี่ยนโดยทันที เสพติดสารบางประเภท ซึ่งอาจไม่ใช่ยาเสพติดเสมอไป เช่น ติดยาแก้ปวด และชอบ ปลีกตัวออกห่างจากกิจกรรมทุกประเภท เบื่อหน่าย

ข้อสังเกตคือ มีอาการซึมเศร้านานกว่า 1 สัปดาห์ ไม่มีอารมณ์ขัน รวบรวมสมาธิลำบาก ซึ่งไม่ได้มาจากการป่วยทางกาย แต่มาจากจิตใจ



สัญญาณอันตรายที่สุด คือการกล่าวคำอำลากับครอบครัวและเพื่อนๆ เช่น อีกไม่นานคงไม่เจอกันแล้ว ไปก่อนแล้วนะ ชอบพูดเรื่องความตายและเคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้วเพราะได้รู้สึกว่าคุณค่าสำหรับเพื่อนและครอบครัว

ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสัญญาณที่ไม่ดี ผู้ปกครองต้องรีบแก้ไข ไม่ควรละเลย

สำหรับเด็ก หากรู้ตัวเองว่าเริ่มมีอาการเหล่านี้ ต้องหาคนที่ไว้ใจได้รีบระบาย หากิจกรรมที่มีความเคลื่อนไหวสนุกๆ ให้สารแห่งความสุขหลังออกมา

ดังนั้น พ่อแม่ต้องใกล้ชิดลูก เพื่อเป็นทางระบายใจนั้น หลีกเลี่ยงการดุด่าว่า ไม่ฉะนั้นจะเสียใจภายหลัง

ด้าน พ.ญ. อัมพร เบญจพลพิทักษ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การตายของวัยรุ่น หลักๆ เป็นเรื่องความขัดแย้งของปัญหาทางจิตอย่างรุนแรง และปัญหาภาวะซึมเศร้า ทั้ง 2 กรณีเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัย แต่ในวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ทำให้ปรับตัวลำบาก

โรคซึมเศร้าเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นแสดงอาการต่างจากผู้ใหญ่ที่มีความรู้ความเข้าใจ ไม่มีแรง หมดความสนใจ แยกตัว เมื่อเป็นโรคนี้อาจทำให้ความสามารถในการทำหน้าที่ของตนเองแยลง

เช่น ไม่ได้คะแนนดีเหมือนที่เคยได้ ไม่พูดคุยกับพ่อแม่ ไม่รับผิดชอบงานบ้าน สิ่งเหล่านี้แทนที่เด็กจะได้รับความเข้าใจแต่ถูกซ้ำเติม



ขณะเดียวกัน ภาวะซึมเศร้าจะแสดงออกมาในอีกรูปในความเครียดกราด กลายเป็นเด็กแค้น สก๊อย ดิตยา ทำร้ายคนอื่นหรือมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง บางคน ประชดชีวิต หันไปดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ในขณะที่ผู้ใหญ่ไม่ได้มองเห็น เขาในมุมซึ้งๆ จึงตำหนิ แทนที่จะได้รับความ เข้าใจ ทำให้ความช่วยเหลือไปถึงน้อย

ปัญหาในตอนนี้คือสังคมเมืองเป็นครอบครัวเดี่ยว มาพร้อมกับความโดดเดี่ยว พ่อแม่วัตถุนิยมมาก มีการแข่งขัน กดดันไปถึงเด็ก ทำให้เด็กหลายคนมีชีวิต ในครอบครัวแห้งแล้ง เรียนกวดวิชามาก ความรักของพ่อแม่แปลงสภาพเป็น

ความคาดหวัง ขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งขาดความพร้อม พ่อแม่ต้องหาข่าวสารรอกหม้อ เด็กถูกทิ้ง ความเปราะบางของสถาบันครอบครัวที่สื่อไปถึงลูกๆ ได้น้อย ทั้งๆ ที่ความรักคือเกราะป้องกันการฆ่าตัวตาย และความรักของพ่อแม่มีความหมาย แต่เมื่อเขารับรู้ถึงสิ่งนี้ได้ก็น้อยก็ทำร้ายชีวิตตัวเองมากขึ้นและไม่คิดว่าความตายเป็นเรื่องเลวร้าย

"เด็กๆ ที่เข้ารับการรักษาทางจิต หลายคนรู้สึกโกรธที่มีชีวิตอยู่ เกิดมาแล้วไม่รู้จะทำอะไร เป็นปรากฏทางสังคมในรูปแบบ ทำร้ายตัวเองต่อเนื่อง ต้องช่วยกันป้องกันดูแลช่วยเหลือเขา อย่าเพิกเฉย แม้แนวโน้มไม่ได้ลดลงเลย เพราะธรรมชาติของสังคมเมืองที่มีอัตราเพิ่มขึ้นและเราเลี้ยงไม่ พัน แม้

สังคมไทยไม่ได้มีมากมายแต่ก็ประมาทไม่ได้ กรณีล่าสุดที่เกิดขึ้นน่าเห็นใจ ความฉลาดไม่สามารถป้องกันโรคได้ ทำให้มองอะไรผิดแปลก จนดูไม่มีเหตุไม่มีผล"

ด้าน น.พ.ทวีสิน วิชาญโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคมและโฆษกกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า เมื่อพูดถึงความเครียด หลายคนนึกถึงแต่ด้านลบ แต่ความเครียดเป็นปัจจัยในการขับเคลื่อนกาย ใจ ไปข้างหน้าได้ ถ้าไม่มีเลยก็ไม่ดี แต่ถ้ามีมากเกินไปก็ไม่ดี

ระดับความเครียดแสดงออกมาได้หลายทาง และเป็นพลังงานเข้าไปสู่สมองโดยตรงทำให้เราตื่นตัว ความเครียดสั่งการไปที่สมองไปที่ต่อมหมวกไต ทำให้อะดรีนาลิน หลั่ง หัวใจเต้นแรง เพราะเลือดฉีดแรงมากกว่าภาวะปกติ เมื่อเกิดความเครียดแล้วเหงื่อออกมาก ตาสว่างโพล่ง ไม่นอนกลางคืนเพราะมันทำงานเชื่อมโยงกันโดยตรงกับสมองและเปลี่ยนอารมณ์ บ้างลูกลี้ลุกนอนไม่เป็นสุข บ้างก็ทำร้ายตัวเอง

ความเครียดเหมือนกาดม่น้ำที่มีจุดเดือดในอุณหภูมิกำหนด เราอาจไม่สังเกตเห็น แต่คนใกล้ชิดต้องสังเกต ถ้าเด็กแสดงออกพฤติกรรมที่ดื้อ หงุดหงิดง่าย ทำผิดระเบียบบ่อยๆ ไม่อยากไปโรงเรียน บางคนเศร้า วิดก ทำซ้ำซาก สิ่งเหล่านี้เขาหลุดออกมาไม่ได้ เราเองต้องปิดเตา แต่ต้องหาเหตุ หรือถ้าหาเหตุไม่ได้ต้องเติมน้ำเย็นเข้าไปผสม

ผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะต้องเอาน้ำเย็นเข้าลูบ นั่งจับเข่าคุย เพื่อให้เขาระบายออก เหมือนถ่ายน้ำร้อน ออกมาจะช่วยลดอุณหภูมิในใจได้ ถ้าไม่ไหวก็พบจิตแพทย์

"เครียดอย่ามองว่าไม่ดี แต่จะเป็นแรงขับเคลื่อนให้ลุก แต่ถ้าเครียดแล้วมีความเศร้าร่วมด้วย ให้คิดอยู่เสมอว่าเป็นโรคซึมเศร้าที่จะเปลี่ยนสารเคมีในสมองซึ่งเป็นสารแห่งความสุขให้หายไป ต้องให้ยารักษาซึมเศร้า คือ ฟลูออกซิทีน ที่สำคัญการจัด การเราต้องช่วยกันทั้ง 3 ทางคือ ทางกายจิต สังคม สิ่งแวดล้อม และชีวภาพคือทางยา เราต้องช่วยกันสนับสนุน เด็กก็จะมีทางออก" น.พ.ทวีสินกล่าวทิ้งท้าย