



9 สัญญาณเตือนบ่งบอกโรคซึมเศร้า

สถิติการเสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายของคนทุกวันนี้ล้วนมีสาเหตุมากจากความเจ็บป่วยด้วย "โรคซึมเศร้า" ติดอันดับต้นๆ เพราะเมื่อใดก็ตามที่คนๆ นั้นป่วยด้วย "โรคซึมเศร้า" มักจะนำไปสู่การทำร้ายตัวเอง หรือการพยายามฆ่าตัวตาย

พญ.อภิสมัย ศรีรังสรรค์ หรือหมอเบิร์ท อดีตนางสาวไทยปี 2542 ปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการศูนย์จิตเวชกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ ให้สัมภาษณ์ถึงต้นเหตุของโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) ว่าเกิดจากสารสื่อประสาทสมอง (neurotransmitter) มีความผิดปกติ หรือเสียสมดุล คนทั่วไปเจอเรื่องร้ายๆ แล้วรู้สึกเศร้า แต่คนไข้โรคซึมเศร้าไม่ต้องเจออะไรมากกระทบก็รู้สึกเศร้า หรือนั่งร้องไห้โดยไม่สามารถควบคุมตัวเองได้

9 สัญญาณเตือนเหล่านี้ ถ้าพบว่ามีอาการ 5 ใน 9 อย่างนี้นาน 2 สัปดาห์ติดต่อกัน ควรรีบไปพบแพทย์

- มีอาการซึมเศร้า หงุดหงิดก้าวร้าว
- ขาดความสนใจสิ่งรอบข้าง
- ไม่ค่อยมีสมาธิเวลาทำสิ่งต่างๆ
- รู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา
- ทำอะไรก็เชื่องช้าตลอด
- รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง
- นอนมากขึ้นหรือนอนน้อยลง
- มีอะไรพลาดตำหนิตัวเองเป็นอันดับแรก
- พยายามฆ่าตัวตาย