**บทที่ 1**

**แนวคิดที่มาของเรื่อง**

ในปี พ.ศ.2560 กรมสุขภาพจิต พบว่าคนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากถึง 1.5 ล้านคน และพบว่า ผู้หญิงมีโอกาสจะเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าผู้ชายในทุกๆกลุ่มอายุ (ยกเว้นในวัยชราตั้งแต่ 80ปีขึ้นไปพบความเสี่ยงเท่าๆกัน) ยิ่งอายุมากขึ้น เราทุกคนก็จะมีโอกาสป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามากขึ้นเรื่อยๆ สัดส่วนผู้หญิง : ผู้ชาย = 1.6:1 (ประมาณ 2 ต่อ 1) และในช่วงวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้ามากที่สุดในเพศหญิง คือ อายุ 55-59 ปี "ช่วงวัยกลางคนตอนปลาย" ส่วนในเพศชายคือช่วง 70-79 ปี คนป่วยโรคซึมเศร้าที่พบในประเทศไทยและประเทศใกล้เคียงในเอเชียและทั่วโลกซึ่งเกิดจากความเครียด นับว่าเป็นโรคที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขและการแพทย์ เพราะมีผู้ป่วยปีละเป็นจำนวนมาก และผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจเกิดจากภาวะเครียดจัดหากปล่อยผู้ป่วยไว้นานและไม่รีบทำการรักษา ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดการคิดสั้นฆ่าตัวตายได้ ถ้าไม่ได้รับการวินิจฉัยและการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง คณะผู้จัดทำจึงศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า เพื่อเป็นความรู้แก่ผู้ที่ศึกษาและสนใจในโรคซึมเศร้า

**วัตถุประสงค์**

1.เพื่อศึกษาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

2.เพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า

3.เพื่อกระตุ้นให้คนสนใจโรคนี้มากขึ้น

**ขอบเขตของโครงงาน**

ศึกษาสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้า อาการของโรคซึมเศร้า และผลเสียของโรคซึมเศร้า และแนวทางการป้องกัน รักษาให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากลับมามีชีวิตที่สดใสใช้ชีวิตร่วมกับสังคมได้ปกติ

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1.ทำให้คนหันมาสนใจ ไม่ละเลยโรคซึมเศร้ามากขึ้น

2.ทำให้รู้จักวิธีป้องกันโรคซึมเศร้า

3.ทำให้เกิดประโยชน์กับผู้ที่สนใจ

**บทที่2**

**เอกสารที่เกี่ยวข้อง**

ในการจัดทำโครงงานศึกษาเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผู้จัดทำได้ศึกษาจากเอกสารและเว็บไซต์ต่างๆที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

2.1.ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า

2.2.สาเหตุของโรคซึมเศร้า

2.3.อาการของโรคซึมเศร้า

2.4.วิธีป้องกันโรคซึมเศร้า

**2.1.ทำความรู้จักกับโรคซึมเศร้า**

โรคซึมเศร้าส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด โดยอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมากเช่น รับประทานอาหารได้น้อยลง เบื่ออาหาร [นอนไม่หลับ](https://www.honestdocs.co/what-is-insomnia) สิ้นหวัง หดหู่ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุขกับชีวิต [วิตกกังวล](https://www.honestdocs.co/anxiety)ตลอดเวลา และที่สำคัญคือผู้ป่วยจะไม่สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่ต้องเผชิญได้ดีพอ

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยที่สุด โดยข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่า มีประชากรทั่วโลกประสบกับโรคซึมเศร้าประมาณ 350 ล้านคน ซึ่งวัฒนธรรมที่แตกต่างกันก็มีผลต่ออัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ โดยตามรายงานประจำปี 2553 ของวารสารประจำปีด้านสาธารณสุข (The Journal Annual Review of Public Health) กวล่าวว่าอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าของทุกเพศทุกวัยในญี่ปุ่นจะอยู่ที่ 2.2% ซึ่งถือว่าค่อนข้างต่ำ ในขณะที่บราซิลนั้นมีอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าสูงถีง 10.4%

ส่วนในประเทศไทยนั้น โรคซึมเศร้าถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาด้านสุขภาพที่มีความสำคัญและน่าเป็นห่วงอย่างมาก โดยสังเกตได้จากสังคมในปัจจุบันนี้ที่มักมีข่าวเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตาย รวมทั้งปัญหาการทำร้ายร่างกายตัวเองและคนรอบข้าง ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้นับเป็นเรื่องที่น่าสลดใจไม่น้อยทีเดียว ตามรายงานจิตวิทยาคลินิก ปี 2007 พบว่า:

* 50% ของผู้ที่ฟื้นตัวจากภาวะซึมเศร้าในครั้งแรก มักมีภาวะซึมเศร้าซ้ำอีกหนึ่งครั้งหรือมากกว่านั้น
* 80% ของคนที่เคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นถึงสองครั้ง

โรคซึมเศร้ามีสาเหตุและปัจจัยที่หลากหลาย ทั้งด้านจิตใจ สภาพสังคม และความผิดปกติด้านชีววิทยาที่เกิดขึ้นกับร่างกายของผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นการประสบปัญหาชีวิต ปัญหาครอบครัว การงาน การเงิน หรือการเผชิญความล้มเหลวหรือสูญเสียในชีวิตอย่างรุนแรง ทุกปัญหานั้นล้วนเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเกิดโรคซึมเศร้าได้ทั้งสิ้น

**2.2.สาเหตุของโรคซึมเศร้า**

โรคซึมเศร้าไม่มีสาเหตุที่แน่ชัด แต่คาดว่าเป็นผลมาจากหลายๆ ปัจจัยด้วยกัน ดังนี้

* **ความผิดปกติของสารเคมีภายในสมอง**สารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด โดยมีสารเคมีที่มีชื่อว่าเซโรโทนิน ([Serotonin](http://www.honestdocs.co/what-is-seratonin)) และนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ลดน้อยลงจากเดิม ทำให้สมดุลของสารเหล่านี้เปลี่ยนไปและเกิดความบกพร่องในการทำงานร่วมกัน
* **กรรมพันธ์ุ**หากคนในครอบครัวของคุณ เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เคยป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามาก่อน คุณก็อาจมีความเสี่ยงในการเป็นโรคนี้ได้เช่นกัน
* **การเผชิญเรื่องเครียด**เช่น เจอมรสุมชีวิตโดยไม่ทันได้ตั้งตัว หมดกำลังใจในการรักษาอาการเจ็บป่วยที่เรื้อรังหรือรุนแรงถึงชีวิต ตกงาน มีปัญหาเรื่องการเงินที่หาทางออกไม่ได้ มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ถูกใช้ความรุนแรงหรือถูกล่วงละเมิดในวัยเด็ก รวมทั้งการพบเจอกับความสูญเสียในชีวิตที่ทำให้เสียใจเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียพ่อแม่ในขณะที่ยังอยู่ในช่วงวัยเด็ก สูญเสียคนรัก หรือสูญเสียครอบครัว
* **ลักษณะนิสัย**คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำหรือสูงมากเกินไป มองโลกในแง่ร้าย หรือชอบตำหนิกล่าวโทษตนเอง มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าได้มากกว่าคนที่มองโลกในแง่บวกและเห็นคุณค่าในตนเอง
* **การดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติด**การพึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสารเสพติดเพื่อให้ลืมความเสียใจและความเครียดจากเรื่องต่างๆ ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง แต่กลับทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าตามมาได้ด้วย
* **การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน**เช่น ฮอร์โมนจากภาวะตั้งครรภ์ หรือภาวะต่อมไทรอยด์ผิดปกติ

โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่พบว่าคนที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี มีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่าคนที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ถึงร้อยละ 60 และผู้หญิงจะมีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่าผู้ชาย

**2.3.อาการของโรคซึมเศร้า**

**1. อาการทั่วไปของโรคซึมเศร้า**

หากคุณเป็นกังวลว่าตัวเองหรือคนรอบข้างกำลังเผชิญหน้ากับโรคซึมเศร้าอยู่ เบื้องต้นคุณสามารถสังเกตได้จากอาการเศร้า เสียใจ และท้อแท้จนไม่อยากทำอะไร บางครั้งก็เป็นไปอย่างไม่ทราบสาเหตุ หรือถึงแม้มีเรื่องน่ายินดี แต่ก็กลับไม่รู้สึกมีความสุขเลย นอกจากนี้ ผู้ที่เข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้ามักแสดงอาการต่อไปนี้ออกมาพร้อมๆ กันภายในระยะเวลา 2 อาทิตย์

* รู้สึกสิ้นหวัง ว่างเปล่า ไม่รู้ว่าจะทำอะไรต่อไปหรือทำไปเพื่ออะไร
* รู้สึกเครียด หงุดหงิดง่าย กระสับกระส่าย หรือกระวนกระวายใจอยู่บ่อยๆ
* รู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีค่า หรือรู้สึกผิด
* หมดความสนใจในกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่เคยชื่นชอบ เช่น รู้สึกเบื่อหน่ายอาหารโปรดหรือการร่วมเพศ
* น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นเร็วมาก เนื่องมาจากนิสัยการกินที่เปลี่ยนไป
* นอนไม่หลับติดต่อเป็นเวลานาน หรือนอนนานผิดปกติ
* อ่อนเพลีย
* มีอาการปวดศีรษะหรือปวดเมื่อยตามตัวที่ไม่สามารถอธิบายสาเหตุได้ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหาร
* ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ทำได้เลย บางครั้งก็แสดงอาการหลงๆ ลืมๆ และใช้เวลานานในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ
* คิด พูด และทำงานช้าลง
* รู้สึกอยากฆ่าตัวตาย พยายามฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตัวเอง

อาการเหล่านี้ หากปล่อยไว้นานจะทำให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรัง ซึ่งมีอาการรุนแรงกว่านี้มาก ทางที่ดีจึงควรปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อรับการบำบัดทางร่างกายและจิตใจอย่างถูกต้อง ก่อนที่จะสายเกินไปและก่อให้เกิดความสูญเสียขึ้น

ทั้งนี้ บางทีผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าก็แสดงออกในลักษณะที่แปลกออกไป จนในบางครั้งอาจทำให้ผู้พบเห็นหรือเจ้าตัวไม่คิดว่าตนเองนั้นเป็น “โรคซึมเศร้า” เรามาดูกันว่าสัญญาณแปลกๆ เหล่านั้นมีอะไรบ้าง

* **ช้อปปิ้งอย่างบ้าคลั่ง:** คุณเคยสังเกตตัวเองไหมว่า คุณเองเป็นคนหนึ่งที่ใช้จ่ายโดยที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้หรือเปล่า เพราะผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าบางคนจะมีพฤติกรรมซื้อของอย่างเสียสติ ไม่ว่าในห้างสรรพสินค้าหรือผ่านโลกออนไลน์ เพื่อหวังเบี่ยงเบนความสนใจจากความเครียดหรือเพื่อปลุกความมั่นใจในตนเอง พฤติกรรมนี้อาจพบได้ในผู้ที่เป็นโรคอารมณ์สองขั้วหรือโรคไบโพลาร์ได้เช่นกัน
* **ดื่มอย่างหนัก:** หากคุณรู้สึกว่าคุณต้องการดื่มเพื่อจัดการกับความเครียดหรือความเศร้า คุณอาจกำลังเผชิญภาวะซึมเศร้าอยู่ก็เป็นได้ ซึ่งแม้ว่าการดื่มจะช่วยให้คุณรู้สึกดีและลืมเรื่องแย่ๆ ในชั่วขณะได้ แต่ก็อย่าลืมกว่าการดื่มแอลกอฮอล์อาจกระตุ้นให้คุณยิ่งรู้สึกแย่กว่าเดิม หรือนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้
* **หลงลืม:** โรคซึมเศร้าอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการหลงๆ ลืมๆ ที่เกิดขึ้น โดยจากผลการศึกษาพบว่า โรคซึมเศร้าหรือภาวะเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานจะไปทำให้ระดับคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียดในร่างกายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อสมองบางส่วนที่เชื่อมโยงกับความทรงจำและการเรียนรู้ โรคซึมเศร้าจึงมีความเกี่ยวเนื่องกับการสูญเสียความทรงจำ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยดีนักสำหรับผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การรักษาโรคซึมเศร้าจะช่วยแก้ปัญหาเรื่องความจำได้
* **ใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป:**การเสพติดโลกออนไลน์มากกว่าโลกความเป็นจริงอาจเป็นอาการหนึ่งที่บ่งบอกถึงโรคซึมเศร้าได้ และในทางกลับกัน การใช้เวลาบนโลกออนไลน์มากเกินไปก็อาจทำให้คุณเสพติดและมีอาการซึมเศร้าได้
* **กระหน่ำกินอย่างบ้าคลั่ง:**ผลการศึกษาเมื่อปี 2010 จากมหาวิทยาลัยอัลบามาเผยว่า วัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้ามีแนวโน้มมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น แถมยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย
* **ขโมยของ:** พฤติกรรมลักเล็กขโมยน้อยอาจมีสาเหตุมาจากโรคซึมเศร้าได้ เพราะสำหรับผู้ป่วยบางคนที่รู้สึกไร้เรี่ยวแรงในการทำสิ่งต่างๆ และรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า การขโมยของเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้รู้สึกกระฉับกระเฉงและรู้สึกว่าตนเองสำคัญขึ้นมา ซึ่งสิ่งที่ขโมยมานั้นอาจไม่ได้มีมูลค่าหรือสำคัญเท่ากับความรู้สึกดีที่ได้รับหลังจากขโมยสำเร็จเลย
* **ปวดหลัง:** 42% ของผู้คนที่มีอาการปวดหลังเรื้อรังเคยเป็นโรคซึมเศร้ามาแล้วทั้งสิ้น อย่างไรก็ดี หลายคนมักเพิกเฉยต่อการเป็นโรคซึมเศร้า เพราะคิดว่าอาการเจ็บปวดต่างๆ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคซึมเศร้าแต่อย่างใด
* **พฤติกรรมทางเพศ:**ผู้ป่วยบางรายอาจรับมือกับปัญหาโรคซึมเศร้าด้วยการทำพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมสำส่อนทางเพศ การนอกใจ การเสพติดการมีเพศสัมพันธ์ และการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน หรือบางรายก็มีอาการหมดความต้องการทางเพศ ทั้งนี้ อาการดังกล่าวอาจสัมพันธ์กับการเป็นโรคไบโพลาร์ได้เช่นกัน
* **แสดงอารมณ์อย่างสุดเหวี่ยง:**หลายๆ คนที่เป็นโรคซึมเศร้าจะเผลอแสดงอารมณ์มากเกินปกติ บางครั้งก็ขี้โมโหหรือระเบิดอารมณ์ออกมา บางครั้งก็เศร้าเสียใจ หมดหวัง วิตกกังวล และหวาดกลัว ซึ่งความผิดปกตินี้มักสังเกตได้ชัดเจนในคนที่เดิมทีเป็นนิ่งขรึมและไม่ค่อยพูด
* **เสพติดการพนัน:** การพนันอาจทำให้คุณรู้สึกตื่นเต้นและกระชุ่มกระชวย แต่หากคุณเสพติดการเล่นพนันจนเป็นนิสัย คุณอาจต้องทุกข์ทรมานใจภายหลังก็เป็นได้ โดยหลายคนที่เล่นการพนันบอกว่า ตนเองจะรู้สึกวิตกกังวลและซึมเศร้าก่อนเริ่มเล่นการพนัน และเมื่อเจอความผิดหวังก็อาจทำให้ยิ่งรู้สึกแย่ลงไปอีก
* **สูบบุหรี่:**การเป็นโรคซึมเศร้าจะยิ่งทำให้คุณต้องการสูบบุหรี่มากขึ้น เรียกได้ว่า ยิ่งซึมเศร้ายิ่งสูบหนัก โดยอาจสูบประมาณ 1 ซองต่อวัน หรือสูบบุหรี่ทุก ๆ 5 นาทีเลยทีเดียว
* **ไม่ใส่ใจตนเอง:** การละเลยหรือไม่ใส่ใจตนเอง เป็นสัญญาณของโรคซึมเศร้าและการขาดความมั่นใจในตนเอง พฤติกรรมอาจเริ่มตั้งแต่การไม่แปรงฟัน ไปถึงขั้นโดดสอบ หรือไม่ใส่ใจโรคร้ายต่างๆ ที่ตนเป็น

**2. อาการของโรคซึมเศร้าตามเพศและอายุ**

อาการซึมเศร้าในผู้ชาย ผู้หญิง และวัยรุ่น อาจแตกต่างจากอาการซึมเศร้าทั่วไปที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น ดังนี้

**อาการของโรคซึมเศร้าในผู้ชาย**

แม้ว่าผู้ชายและผู้หญิงนั้นต่างมีอาการของโรคซึมเศร้าได้เหมือนกัน แต่ก็มีอาการบางอย่างที่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน จากรายงานในนิตยสารจิตเวช JAMA ปี 2013 กล่าวว่าอาการดังต่อไปนี้มักพบได้ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงที่เป็นโรคซึมเศร้า

* โกรธ
* [ก้าวร้าว](https://www.honestdocs.co/oppositional-defiant-disorder)
* เสพยาหรือใช้แอลกอฮอล์
* พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ขับรถโดยประมาท มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ เป็นต้น

**อาการของโรคซึมเศร้าในผู้หญิง**

สถาบันสุขภาพแห่งสหรัฐอเมริการะบุว่า ผู้หญิงมีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้าได้มากกว่าผู้ชายถึงสองเท่า อาการที่มักพบในหญิงที่เป็นโรคซึมเศร้ามีดังต่อไปนี้

* เครียด
* แยกตัวสันโดษ
* หงุดหงิด กระสับกระส่าย
* ร้องไห้อย่างหนัก
* มีปัญหาด้านการนอนหลับ
* หมดความสนใจในเรื่องที่เคยชื่นชอบ

**อาการของโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น**

วัยรุ่นก็สามารถมีอาการของโรคซึมเศร้าได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ว่าอารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นมักถูกเข้าใจผิดว่าเป็นภาวะปกติของการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น อาการที่อาจบอกถึงโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น ได้แก่

* หมกมุ่นเรื่องความตาย เช่น เขียนกลอนหรือภาพวาดที่บ่งบอกถึงความตาย
* มีพฤติกรรมอาชญกรรม เช่น ขโมยของในร้านขายของ หรือขโมยเครื่องเขียนของเพื่อน
* แยกตัวออกจากครอบครัวและเพื่อน
* อ่อนไหวต่อคำวิพากย์วิจารณ์
* ผลการเรียนแย่ลงหรือขาดเรียนบ่อยๆ
* มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการขับรถโดยประมาท
* มีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติด
* มีพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลหรือแปลกประหลาดไปจากเดิม
* นิสัยหรือการแต่งตัวเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง
* ทิ้งข้าวของของตัวเอง

**3. อาการตามชนิดของโรคซึมเศร้า**

**อาการของโรคซึมเศร้าชนิด Major Depression**

* มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ซึมเศร้าหรือวิตกกังวลบ่อยๆ มีอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย อยู่ไม่สุข และมักกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา
* มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิดรู้สึกสิ้นหวังในการใช้ชีวิต มักมองโลกในแง่ร้าย รู้สึกผิดหวังบ่อยๆ คิดว่าตัวเองไม่มีค่า มีความคิดทำร้ายตัวเอง คิดถึงแต่ความตาย และพยายามทำร้ายตัวเองอยู่บ่อยครั้ง
* มีการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนรู้และการทำงานไม่สนใจสังคมหรือสภาพสิ่งแวดล้อม หมดความสนใจในเรื่องที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน ไม่สนใจงานอดิเรก เพิกเฉยต่อกิจกรรมที่น่าสนใจต่างๆ [อ่อนเพลีย](https://www.honestdocs.co/chronic-fatigue-syndrome) ไม่มีแรง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ การตัดสินใจแย่ลง และมีอาการหลงๆ ลืมๆ
* มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมมีอาการนอนไม่หลับ ตื่นนอนเร็ว บางรายหลับนานเกินไป รู้สึกเบื่ออาหารจึงส่งผลให้น้ำหนักลดลง แต่บางคนก็รับประทานอาหารมากเกินไปจนทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น เมื่อเจ็บป่วยมักรักษาด้วยยาธรรมดาไม่หาย เช่น [ปวดศีรษะ](https://www.honestdocs.co/categories-of-psychiatric-diseases) ปวดท้อง แน่นท้อง และปวดเรื้อรัง นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัวแย่ลงด้วย

**อาการของโรคซึมเศร้าชนิด Dysthymia**

ผู้ป่วยจะมีอาการซึมเศร้าต่อเนื่องเรื้อรังเป็นเวลาติดต่อกันยาวนาน อาจถึงขั้นส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานและการใช้ชีวิต รู้สึกไม่ชอบตนเอง ไม่มีความสุขตลอดเวลา มองโลกในแง่ร้าย แต่ผู้ป่วยยังคงใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ แต่มักไม่ค่อยพอใจเมื่อมีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต ทำให้ดูเป็นคนไม่มีชีวิตชีวา ซึ่งโรคซึมเศร้าแบบ Dysthymia นี้มีสิทธิ์เปลี่ยนเป็นโรคซึมเศร้าแบบรุนแรง (Major depression) ได้

**อาการของโรคซึมเศร้าชนิด Bipolar หรือ Manic-depressive illness**

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าชนิดนี้จะมีอาการซึมเศร้าสลับกับร่าเริงเกินกว่าเหตุ มีอาการหงุดหงิดง่าย นอนน้อยลงกว่าเดิม มักหลงผิดคิดว่าตัวเองเก่ง ตัวเองใหญ่ พูดมาก คิดแต่จะแข่งขัน มีความต้องการทางเพศสูง มีพลังเยอะ แต่การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ บกพร่อง และมีพฤติกรรมหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างชัดเจน

**2.4.วิธีป้องกันโรคซึมเศร้า**

หากสังเกตเห็นว่าตัวคุณเองหรือคนใกล้ตัวกำลังตกอยู่ในสภาวะซึมเศร้า หรือทราบผลการวินิจฉัยจากแพทย์แล้วว่าเป็นโรคซึมเศร้าจริง คุณสามารถดูแลตัวเองหรือผู้ป่วยควบคู่ไปกับการบำบัดรักษา ตามคำแนะนำไปนี้

* **หางานอดิเรกทำ** เช่น ทำอาหาร หรือต่อจิกซอว์ ผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกสนุกนัก แต่กิจกรรมยามว่างเหล่านี้จะช่วยสร้างสมาธิและทำให้สามารถจดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น
* **ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน**ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้ามักรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่าและไม่มีความสามารถ การตั้งเป้าหมายเล็กๆ จะช่วยสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ป่วย
* [**ออกกำลังกาย**](https://www.honestdocs.co/endorphins) การออกกำลังกายทำให้สาร[เอ็นดอร์ฟิน](https://www.honestdocs.co/endorphins) (Endorphin) ที่ช่วยให้รู้สึกมีความสุขหลั่งออกมา ทั้งยังช่วยกระตุ้นสมองให้ตื่นตัวมากขึ้นในระยะยาว โดยผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหนักๆ แค่เดินออกกำลังสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งก็เพียงพอ
* **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** แม้จะรู้สึกเบื่ออาหาร แต่ผู้ป่วยก็ควรพยายามรับประทานอาหารที่สด สะอาด และรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและมีพลังงาน
* **นอนพักผ่อนให้เพียงพอ** แม้การนอนจะเป็นเรื่องที่ควบคุมได้ยากมากในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า แต่การพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 6-8 ชั่วโมง จะช่วยให้ลืมความกังวลไปได้ชั่วขณะ และเมื่อตื่นขึ้นมาร่างกายและสมองก็จะมีความพร้อมต่อการทำกิจกรรมในแต่ละวันมากขึ้น

**บทที่ 3**

**วิธีการดำเนินงานวิจัย**

การวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษา จำนวนประชากรที่เข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้า ในกลุ่มประชากรที่หลากหลายในจังหวัดอ่างทอง ซึ่งในบทนี้จะได้กล่าวถึงสาระสำคัญเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้าคือ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง แบบแผน

การวิจัย เครื่องมือในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

**3.1 ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย**

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรนักเรียนในโรงเรียนสตรีอ่างทอง โรงพยาบาลอ่างทอง และตลาดอ่างทอง แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทำแบบประเมิน คือ ประชากรนักเรียนในโรงเรียนสตรีอ่างทอง จำนวนทั้งสิ้น 60 คน คัดเลือกโดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์และคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1.มีวุฒิการศึกษาตั้งแต่ระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มที่ 2 กลุ่มประชากรที่เป็นแม่ค้า และลูกค้าอาชีพต่างๆ ที่ทำแบบประเมิน จำนวน 20 คน

กลุ่มที่ 3 ผู้ป่วยและประชากรในโรงพยาบาลอ่างทอง ที่ทำแบบประเมิน จำนวน

20 คน

**แบบประเมินโรคซึมเศร้า**

**คำชี้แจง** ให้ประเมินกิจกรรมโดยทำเครื่องหมาย /

ตรงกับความคิดเห็นของท่านให้ใกล้เคียงมากที่สุด เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดครั้งนี้

**ผู้ประเมิน** ( ) นักศึกษา ( )ประกอบอาชีพแล้ว ( ) อื่นๆ .........

**เกณฑ์การประเมิน** 3 หมายถึง เป็นทุกวัน

2 หมายถึง เป็นบ่อย

1 หมายถึง เป็นบางวัน

0 หมายถึง ไม่มีเลย

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อที่ | รายการประเมิน | ระดับความคิดเห็น | | | |
| 3 | 2 | 1 | 0 |
| 1 | เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร |  |  |  |  |
| 2 | ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้ |  |  |  |  |
| 3 | หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป |  |  |  |  |
| 4 | เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง |  |  |  |  |
| 5 | เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป |  |  |  |  |
| 6 | รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง |  |  |  |  |
| 7 | สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ |  |  |  |  |
| 8 | พูดช้า ทำอะไรช้าลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น |  |  |  |  |
| 9 | คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี |  |  |  |  |
| 10 | ความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ |  |  |  |  |

ข้อเสนอแนะ ......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**3.2 แบบแผนการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)คือใช้แบบสอบถาม เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีเก็บข้อมูลครั้งเดียว ร่วมกับการเก็บข้อมูลโดยมีการสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาระดับการดำเนินงาน

**3.3 เครื่องมือในการวิจัย**

**3.3.1 แบบของเครื่องมือ**

เครื่องมือการวิจัยที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือแบบสอบถาม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**แบบสอบถาม** แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยนี้ จะเป็นแบบสอบถามที่ถามถึงพฤติกรรมหรือความคิดต่างๆ ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

**3.3.2 วิธีการสร้างเครื่องมือ**

วิธีการสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามที่ได้นำมาจาก **กรมสุขภาพจิต**

**3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล**

1) ผู้วิจัยดำเนินการแจกจ่ายแบบสอบถามไปยังกลุ่มประชากร

2)ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดที่ได้ นำมาดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยต่อไป

**3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล**

ในการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งออกตามวิธีการเก็บข้อมูลดังนี้

**3.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์**

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ดังนี้

1.วิเคราะห์สภาพปัญหาจากสาเหตุของโรคซึมเศร้า

2.วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาโดยรอบข้าง

3.วิเคราะห์ผลกระทบที่ได้จากการเป็นโรคซึมเศร้า

4.วิเคราะห์แนวทางการจัดการปัญหาของโรคซึมเศร้า

**3.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม**

ผู้วิจัยวิเครราะห์ข้อมูลโดยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistic Package for the Social Sciences : SPPS) โดยใช้สถิติวิเคราะห์ดังนี้

1.วิเคราะห์หาค่าสถิติพรรณนา โดยแจกแจงความถี่และใช้ค่าร้อยละ (Percentage) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Arithmetic Mean) และมัธยฐาน (Median)

ในแบบสอบถามแบบปิดแบ่งคำตอบออกเป็น 2 ลักษณะด้วยกัน

1) ให้ผู้ตอบคำถามจัดเรียงลำดับความสำคัญของข้อมูล

2) ให้ผู้ตอบคำถามในเชิงความหมาย เป็นทุกวัน เป็นบ่อย เป็นบางวัน ไม่มีเลย โดยได้กำหนดความสัมพันธ์กับคะแนน เพื่อใช้ในการประเมินผลทางสถิติ ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ไว้ ดังนี้

ตารางที่3.1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคำตอบกับระดับคะแนน

|  |  |
| --- | --- |
| คำตอบ | ระดับคะแนน |
| เป็นทุกวัน | 3 |
| เป็นบ่อย | 2 |
| เป็นบางวัน | 1 |
| ไม่มีเลย | 0 |

การประเมินผลจะใช้วิธีการแปลงคำตอบของผู้ตอบแบบสอบถามให้อยู่ในรูปของคะแนน โดยใช้ระดับคะแนนตามรายละเอียดของตาราง สามารถแสดงการประเมินผลได้ดังนี้

ตารางที่3.2 แสดงวิธีการประเมินผลแบบสอบถามแบบปิด

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อที่ | รายการประเมิน | ระดับความคิดเห็น | | | |
| 3 | 2 | 1 | 0 |
| 1 | เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร | / |  |  |  |
| 2 | ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้ |  | / |  |  |

เมื่อได้ข้อมูลของผลคะแนนแล้ว ก็สามารถนำไปวิเคราะห์ผลอื่นๆ ต่อไป

ส่วนข้อมูลของแบบสอบถามแบบปิดที่ถามถึงความคิดเห็นเพิ่มเติม สำหรับส่วนนี้จะใช้การวิเคราะห์เชิงคุณภาพเพื่อนำมาประกอบการสรุปผลงานวิจั