เรื่อง โรคซึมเศร้า

จัดทำโดย

นาย ภัทรพล เสรี เลขที่ 3

นาย ภุชงค์ ฤกษ์วรารักษ์ เลขที่ 5

นางสาว ณัฐณิชา ทองสุข เลขที่ 6

นางสาว ปุณยาพร ปะเลย์ เลขที่ 8

นางสาว มนัญชญา ตะโนรี เลขที่ 9

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

โรงเรียนสตรีอ่างทอง

 **บทที่ 1**

**บทนำ**

**ที่มาและความสำคัญ**

 โรคซึมเศร้า เมื่อเกิดเหตุการณ์เลวร้ายที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก นับว่าเป็นโรคที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขและการแพทย์ เพราะมีผู้ป่วยปีละเป็นจำนวนมาก และผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจเกิดจากภาวะเครียดจัดหากปล่อยผู้ป่วยไว้นานและไม่รีบทำการรักษา ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดการคิดสั้นฆ่าตัวตายได้ ถ้าไม่ได้รับการวินิจฉัยและการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง คณะผู้จัดทำจึงศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า เพื่อเป็นความรู้แก่ผู้ที่ศึกษาและสนใจในโรคซึมเศร้า

**วัตถุประสงค์**

1.เพื่อศึกษาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

2.เพื่อศึกษาวิธีแก้ไขปัญหาที่จะก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า

**ขอบเขตของโครงงาน**

1.ศึกษาสาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้า

2.ศึกษาวิธีการป้องกัน และรักษาการเกิดโรคซึมเศร้า

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1.ผู้ที่เข้ามาศึกษาโครงงานโรคซึมเศร้าจะได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

2.ทำให้รู้จักวิธีป้องกันตนเองไม่ให้เป็นโรคซึมเศร้า

3.ทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ

**บทที่ 2**

**เอกสารที่เกี่ยวข้อง**

**โรคซึมเศร้า คืออะไร**

 สำหรับคนส่วนใหญ่แล้วคำว่าโรคซึมเศร้าฟังดูไม่คุ้นหู ถ้าพูดถึงเรื่องซึมเศร้าเรามักจะนึกกันว่าเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากความผิดหวัง หรือการสูญเสียมากกว่าที่จะเป็นโรค ซึ่งตามจริงแล้ว ที่เราพบกันในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกธรรมดาๆที่มีกันในชีวิตประจำวันมากบ้างน้อยบ้าง อย่างไรก็ตามในบางครั้ง ถ้าอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอยู่นานโดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้นหรือเป็นรุนแรงมีอาการต่างๆ ติดตามมา เช่น นอนหลับๆ ตื่นๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หมดความสนใจต่อโลกภายนอกไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ก็อาจจะเข้าข่ายของโรคซึมเศร้าแล้ว

  คำว่า “โรค” บ่งว่าเป็นความผิดปกติทางการแพทย์ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาเพื่อให้อาการทุเลา ต่างจากภาวะอารมณ์เศร้าตามปกติธรรมดาที่ถ้าเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวคลี่คลายลง หรือมีคนเข้าใจเห็นใจ อารมณ์เศร้านี้ก็อาจหายได้ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้านอกจากมีอารมณ์ซึมเศร้าร่วมกับอาการต่างๆ แล้ว การทำงานหรือการประกอบกิจวัตรประจำวันก็ไม่ดีลงด้วย คนที่เป็นแม่บ้านก็ทำงานบ้านน้อยลงหรือมีงานบ้านคั่งค้าง คนที่ทำงานนอกบ้านก็อาจขาดงานบ่อยๆ จนถูกเพ่งเล็ง เรียกว่าตัวโรคทำให้การประกอบกิจวัตรประจำวันต่างๆ บกพร่องลง หากจะเปรียบกับโรคทางร่างกายก็คงคล้ายๆ กัน เช่น ในโรคหัวใจ ผู้ที่เป็นก็จะมีอาการต่างๆ ร่วมกับการทำอะไรต่างๆ ได้น้อยหรือไม่ดีเท่าเดิม

  ดังนั้น การเป็นโรคซึมเศร้าไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่เป็นเป็นคนอ่อนแอ คิดมาก หรือเป็นคนไม่สู้ปัญหา เอาแต่ท้อแท้ ซึม แต่ที่เขาเป็นนั้นเป็นเพราะตัวโรค กล่าวได้ว่าถ้าได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม โรคก็จะทุเลาลง เขาก็จะกลับมาเป็นผู้ที่จิตใจแจ่มใส พร้อมจะทำกิจวัตรต่างๆดังเดิม

  ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงหลักๆ จะเป็นในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่างๆ



**ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ**

 **1. อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป** ที่พบบ่อยคือจะกลายเป็นคนเศร้าสร้อย หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย เรื่องเล็กๆน้อยๆ ก็ดูเหมือนจะอ่อนไหวไปหมด ไม่เพลินใจหรือสบายใจ เช่น ฟังเพลง พบปะเพื่อนฝูง เข้าวัด

 **2. ความคิดเปลี่ยนไป** มองอะไรก็รู้สึกว่าไม่ดีไปหมด มองชีวิตที่ผ่านมาในอดีตก็เห็นแต่ความผิดพลาดความล้มเหลวของตนเอง ชีวิตตอนนี้ก็รู้สึกว่าอะไรๆ ก็ดูไม่ดีไปหมด ไม่มีใครช่วยอะไรได้ ไม่เห็นทางออก มองอนาคตไม่เห็น รู้สึกท้อแท้หมดหวังกับชีวิต บางคนกลายเป็นคนไม่มั่นใจตนเองไป จะตัดสินใจอะไรก็ลังเลไปหมด รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า เป็นภาระแก่คนอื่น

 **3. สมาธิความจำลดลง** จะหลงลืมง่าย โดยเฉพาะกับเรื่องใหม่ๆ วางของไว้ที่ไหนก็นึกไม่ออก ญาติเพิ่งพูดด้วยเมื่อเช้าก็นึกไม่ออกว่าเขาสั่งว่าอะไร จิตใจเหม่อลอยบ่อย ทำอะไรไม่ได้นาน อ่านหนังสือก็ได้ไม่ถึงหน้า ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงานผิดๆ ถูกๆ

 **4. มีอาการทางร่างกายต่างๆ**ร่วม ที่พบบ่อยคือจะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ซึ่งเมื่อพบร่วมกับอารมณ์รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไร ก็จะทำให้คนอื่นดูว่าเป็นคนขี้เกียจ ส่วนใหญ่จะรู้สึกเบื่ออาหาร ไม่เจริญอาหารเหมือนเดิม น้ำหนักลดลงมาก บางคนลดลงหลายกิโลกรัมภายใน 1 เดือน นอกจากนี้ยังอาจมีอาการท้องผูก แน่นท้อง ปากคอแห้ง บางคนอาจมีอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว

 **5. ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป** ดังกล่าวบ้างแล้วข้างต้น ผู้ที่เป็นโรคนี้มักจะดูซึมลง ไม่ร่าเริง แจ่มใส เหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้น ไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย ซึ่งคนรอบข้างก็มักจะไม่เข้าใจว่าทำไมเขาถึงเปลี่ยนไป บางคนอาจหงุดหงิดบ่อยกว่าเดิม

**6. การงานแย่ลง** ความรับผิดชอบต่อการงานก็ลดลง ถ้าเป็นแม่บ้านงานบ้านก็ไม่ได้ทำ หรือทำลวกๆ เพียงให้ผ่านๆ ไป คนที่ทำงานสำนักงานก็จะทำงานที่ละเอียดไม่ได้เพราะสมาธิไม่มี ในช่วงแรกๆ ผู้ที่เป็นอาจจะพอฝืนใจตัวเองให้ทำได้ แต่พอเป็นมากๆ ขึ้นก็จะหมดพลังที่จะต่อสู้

**7. อาการโรคจิต** จะพบในรายที่เป็นรุนแรงซึ่งนอกจากผู้ที่เป็นจะมีอาการซึมเศร้ามากแล้ว จะยังพบว่ามีอาการของโรคจิตได้แก่ อาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย ที่พบบ่อยคือ จะเชื่อว่ามีคนคอยกลั่นแกล้ง หรือประสงค์ร้ายต่อตนเอง อาจมีหูแว่วเสียงคนมาพูดคุยด้วย

**สาเหตุ**

ปัจจุบันแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของโรคซึมเศร้านั้น เชื่อกันว่าสัมพันธ์กับหลายๆ ปัจจัย ทั้งจากด้านกรรมพันธุ์ การพลัดพรากจากพ่อแม่ในวัยเด็ก พัฒนาการของจิตใจ รวมถึงปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของระดับสารเคมีในสมองบางตัวเป็นต้น

 ปัจจัยสำคัญๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้า ได้แก่

1. **กรรมพันธุ์** พบว่ากรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องสูงในโรคซึมเศร้าโดยเฉพาะในกรณีของผู้ที่มีอาการเป็นซ้ำหลายๆ ครั้ง
2. **สารเคมีในสมอง** พบว่าระบบสารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติอย่างชัดเจน โดยมีสารที่สำคัญได้แก่ ซีโรโทนิน (serotonin) และนอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine) ลดต่ำลง รวมทั้งอาจมีความผิดปกติของเซลล์รับสื่อเคมีเหล่านี้ ปัจจุบันเชื่อว่าเป็นความบกพร่องในการควบคุมประสานงานร่วมกัน มากกว่าเป็นความผิดปกติที่ระบบใดระบบหนึ่ง ยาแก้ซึมเศร้าที่ใช้กันนั้นก็ออกฤทธิ์โดยการไปปรับสมดุลของระบบสารเคมีเหล่านี้
3. **ลักษณะนิสัย** บางคนมีแนวคิดที่ทำให้ตนเองซึมเศร้า เช่น มองตนเองในแง่ลบ มองอดีตเห็นแต่ความบกพร่องของตนเอง หรือ มองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น บุคคลเหล่านี้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน เช่น ตกงาน หย่าร้าง ถูกทอดทิ้งก็มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการซึมเศร้าได้ง่าย ซึ่งหากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมอาการอาจมากจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

 โรคซึมเศร้านั้นไม่ได้มีสาเหตุจากแต่เพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น เหมือนกับการป่วยเป็นไข้หวัด ก็มักเป็นจากร่างกายอ่อนแอ จากพักผ่อนน้อย ไม่ได้ออกกำลังกาย ขาดสารอาหาร ถูกฝน อากาศเย็น ร่วมกับการได้รับเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัด ถ้าเราแข็งแรงดี แม้จะได้รับเชื้อหวัดก็ไม่เป็นอะไร ในทำนองเดียวกัน ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ แต่ไม่ได้รับเชื้อหวัดก็ไม่เกิดอาการ การเริ่มเกิดอาการของโรคซึมเศร้านั้นมักมีปัจจัยกระตุ้น มากบ้างน้อยบ้าง บางครั้งอาจไม่มีก็ได้ซึ่งพบได้น้อย อย่างไรก็ตาม การมีสาเหตุที่เห็นชัดว่าเป็นมาจากความกดดันด้านจิตใจนี้ มิได้หมายความว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาของคนเราไม่ว่าจะรุนแรงแค่ไหน การพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นผิดปกติหรือไม่ เราดูจากการมีอาการต่าง ๆ และความรุนแรงของอาการเป็นหลัก ผู้ที่มีอาการเข้ากับเกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้านั้น บ่งถึงภาวะของความผิดปกติที่จำต้องได้รับการช่วยเหลือ

**การรักษา**

โรคซึมเศร้านี้หากได้รับการรักษาผู้ที่เป็นจะอาการดีขึ้นมาก อาการซึมเศร้า ร้องไห้บ่อยๆ หรือรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ จะกลับมาดีขึ้นจนผู้ที่เป็นบางคนบอกว่าไม่เข้าใจว่าตอนนั้นทำไมจึงรู้สึกเศร้าไปได้ถึงขนาดนั้น ข้อแตกต่างระหว่างโรคนี้กับโรคจิตที่สำคัญประการหนึ่งคือ ในโรคซึมเศร้าถ้าได้รับการรักษาจนดีแล้วก็จะกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม ขณะที่ในโรคจิตนั้นแม้จะรักษาได้ผลดีผู้ที่เป็นก็มักจะยังคงมีอาการหลงเหลืออยู่บ้าง ไม่สามารถทำอะไรได้เต็มที่เหมือนแต่ก่อน ยิ่งหากมารับการรักษาเร็วเท่าไรก็ยิ่งจะอาการดีขึ้นเร็วเท่านั้น ยิ่งป่วยมานานก็ยิ่งจะรักษายาก

  การรักษาที่สำคัญในโรคนี้คือการรักษาด้วยยาแก้ซึมเศร้า โดยเฉพาะในรายที่อาการมาก ส่วนในรายที่มีอาการไม่มาก แพทย์อาจรักษาด้วยการช่วยเหลือชี้แนะการมองปัญหาต่างๆ ในมุมมองใหม่ แนวทางในการปรับตัว หรือการหาสิ่งที่ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความทุกข์ใจลง ร่วมกับการให้ยาแก้ซึมเศร้าหรือยาคลายกังวลเสริมในช่วงที่เห็นว่าจำเป็น

การรักษาด้วยยาแก้ซึมเศร้า

ยาแก้ซึมเศร้ามีส่วนช่วยในการรักษาโรคนี้ แม้ผู้ที่ป่วยบางคนอาจรู้สึกว่าความทุกข์ใจหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นเรื่องของจิตใจ แต่ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ถ้าเป็นโรคซึมเศร้าแล้วแสดงว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายของคนเราจนทำให้เกิดมีอาการต่างๆ เช่น น้ำหนักลด อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ร่วมอีกหลายๆ อาการ ไม่ใช่มีแต่เพียงอารมณ์เศร้าอย่างเดียว ซึ่งยาจะมีส่วนช่วยในการบำบัดอาการต่างๆ เหล่านี้ อีกทั้งยังสามารถทำให้อารมณ์ซึมเศร้า ความวิตกกังวลใจทุเลาลงได้ด้วย

## การป้องกันโรคซึมเศร้า

**โรคซึมเศร้า** เนื่องจากในภาวะปัจจุบันมนุษย์เราได้เปลี่ยนแปลงไปมากในการดำรงชีวิต มากกว่าเมื่อก่อนเป็นอันมากก็เราทำให้เราต้องใช้สมองอย่างหนักและมีภาวะความ เครียดตามมาทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่ายๆ  สำหรับการป้องกันและการบำบัดนั้นมีได้หลายทาง  แต่หากเราอยู่ในภาวะความเสี่ยงและควรที่จะระวังตัวและป้องกันภาวะดังกล่าว ให้มากที่สุด  เพื่อให้เราเป็นได้  ซึ่งมีหลายวิธีในการป้องกัน  แต่ถ้าเกิดเป็นแล้วก็สามารถที่จะใช้วิธีทางการแพทย์ในการบำบัดรักษา  และวิธีการเสริมให้กลับเป็นปกติได้เร็วขึ้น
**การทำสมาธิ**  : สามารถที่จะป้องกันและรักษาด้วยการทำสมาธิ เพราะการทำสมาธินั้นลดความเครียดได้เป็นอย่างดี  ทั้งความเครียดที่พึ่งเริ่มและความเครียดที่เป็นมาเรื้อรังได้  จากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ไว้ว่าการนั่งสมาธิทำให้คลื่นสมองรู้สึกผ่อนคลาย  ทำให้การเต้นหัวใจเป็นปกติ  นอกตากยังรักษาความสมดุลเคมีต่างๆของร่างกาย  การนั่งสมาธิบ่อยทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้ามีการอาการที่ดีขึ้นมาก  ดังนั้นการทำสมาธิอาจจะทำได้หลายอย่างการนั่งสมาธิ  การเดิน  จงกรม  การสวดมนต์ก็เช่นเดียวกัน
**อาหาร :** อาการที่สำคัญ  อย่างเช่น  โอเมก้า 3 วิตามิน  อี  ซี  ดี  ทองแดง  เหล็ก  ต่างๆ  มีผลต่อโรคซึมเศร้าเพราะหากขาดสารอาหารเหล่านี้มีผลต่อความเสี่ยงมากขึ้น  ดังนั้นแล้วควรที่จะกินอาหารให้ครบ 5 หมู่
**การดำเนินชีวิตประจำวัน :** การดำเนินชีวิตประจำวันที่มีผลต่อภาวะอาการซึมเศร้าอย่างเช่นการนอนหลับผัก ผ่อนไม่เพียงพอ  ที่สำคัญคือความเครียดที่มากระทบ  ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันก็แล้วแต่  ให้ทำความผ่อนคลายบ้างอย่างเช่นการดูหนังฟังเพลง  เป็นต้น
**พบแพทย์หากอยู่ในกลุ่มเสี่ยง :** หากเราอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือสงสัยอาการต่างๆที่อาจจะมีผลกระทบต่อการเกิดโรค ซึมเศร้าได้  อย่างเช่นคนที่เครียดบ่อยๆ  มีความผิดปกติภาวะจิตใจ  ความคุมอารมณ์ไม่ได้  จิตใจไม่ปกติเหมือนเดิม  ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำปรึกษาจะได้ทำการดูแลได้ถูกวิธี
**ตรวจสอบสุขภาพ :** มั่นตรวจสอบสุขภาพของร่างกายประจำทุกปีหรือสองครั้งต่อปี  เพื่อตรวจสอบภาวะต่างๆของร่างกาย  และมีโรคหลายอ่างที่ทำให้เป็นแรงเสริมโรคซึมเศร้าได้

 **การบำบัด :** การบำบัดรักษานั้นมีหลายวิธีจนกว่าสุขภาพจิตจะดีขึ้นเป็นปกติและยังต้องทำ การตรวจสอบเป็นระยะ  แพทย์นั้นอาจจะทำการให้ยารักษาและควบคุมอาการปัจจัยต่างๆที่เกิดขึ้น  ปัจจุบันนี้เราอาจจะพบว่ามีการใช้สมาธิในการช่วย  การใช้ยาสมุนไพร  แพทย์แผนจีนด้วยการฝังเข็มเพื่อรักษาในหลายอย่างเพื่อให้สุขภาพจิตได้กลับมา เป็นเหมือนปกติ

บทที่3

วิธีการดำเนินงาน

**ขั้นตอนการดำเนินงานโครงงาน**

1.คิดหัวข้อเรื่องที่สนใจจะค้นคว้าคือเรื่องโรคซึมเศร้า

2.ศึกษาและค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องโรคซึมเศร้า

4.รวบรวมข้อมูลเรื่องโรคซึมเศร้า

5.จัดทำแบบสอบถามเกี่ยวกับเรื่องโรคซึมเศร้า

6.ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเรื่องโรคซึมเศร้า

7.สรุปผลเรื่องโรคซึมเศร้าจากแบบสอบถาม