บทที่ 1 บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้ เกิดปัญหาโรคซึมเศร้ามากขึ้น เราจะสามารถพบได้ในทุกช่วงวัย โรคซึมเศร้าอาจจะเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงดูตั้งเเต่เด็ก ความเครียด หรือไม่ว่าจะเป็นการพลัดพราก สาเหตุต่างๆเหล่านี้ล้วนนำไปสู่ปัญหาการคิดมาก จนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด

ผู้ป่วยที่มีอาการเป็นโรคซึมเศร้า ควรอยู่ในการดูเเลของเเพทย์เพราะในบางครั้งผู้ป่วยอาจคิดฆ่าตัวตายเนื่องจากมีความทุกข์ใจ ไม่สามารถหาทางออกได้ ผู้ป่วยในโรคนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ร่างกาย อาการที่พบส่วนใหญ่จะเป็นการนอนไม่หลับ รับประทานอาหารน้อย สุขภาพทรุดโทรม เเต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้วิธีการอยู่กับคนเป็นโรคซึมเศร้าที่ถูกต้อง ผู้จัดทำจึงได้จัดทำโครงงานนี้ขึ้นมาเพื่อรู้วิธีการในการอยู่ร่วมกับผู้ป่วยที่ถูกต้องเเละศึกษาวิธีการรักษาให้หายจากการเป็นโรคซึมเศร้า

**1.2 วัตถุประสงค์ของการจัดสร้างโครงงาน**

1.เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

2.เพื่อศึกษาวิธีที่จะรับมือกับโรคซึมเศร้า

3.เพื่อศึกษาวิธีการปรับตัวและการปฏิบัติตัวต่อผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า

**1.3 ขอบเขตของการจัดสร้างโครงงาน**

ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องซึมเศร้า ทำความเข้าใจและวิธีรับมือเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า เมื่อเราทราบสาเหตุเราก็จะสามารถนำมาปรับใช้ได้ว่าเราควรปรับตัวหรือปฎิบัติอย่างไรให้ถูกต้องตามหลัก และได้ทราบข้อเสียว่าเป็นโรคนี้มีผลอันตรายอย่างไร ต้องปฎิบัติตัวอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดโรคนี้ และแนวทางการรักษาเพื่อให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้หายแล้วกลับมาใช้ชีวิตสดใสเหมือนเดิมอีกครั้ง เพื่อลดปัญหาการฆ่าตัวตายได้อีกด้วย

**1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1.สามารถสังเกตพฤติกรรมของคนใกล้ตัวได้ว่ามีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่

2.สามารถป้องกันตัวเองจากความเสี่ยงที่จะเกิดโรคซึมเศร้าได้

3.สามารถรู้วิธีการปฏิบัติตนต่อผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้อย่างถูกต้อง

## บทที่ 2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดสร้างโครงงาน

## ในการจัดสร้างโครงงานเศร้ามั้ย มีทฤษฎีในการสังเกตพฤติกรรมและบำบัดผู้ที่มีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้าดังนี้

## *อาการทั่วไปของโรคซึมเศร้า*

-รู้สึกหมดหวัง ไม่รู้ว่าจะทำอะไรต่อไปหรือจะทำไปเพื่ออะไร

-ไม่มีความสุขกับสิ่งของหรือกิจกรรมที่ชอบ เช่น รู้สึกเบื่อหน่ายอาหารโปรดหรือการร่วมเพศ

-น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นเร็วมากอันเนื่องมาจากการรับประทานอาการที่ไม่เหมือนเดิม

-นอนไม่หลับมาเป็นระยะเวลานาน แต่ในผู้ป่วยบางรายก็นอนนานผิดปกติ

-มีอาการเครียด หงุดหงิดง่ายขึ้น ไม่รู้สึกผ่อนคลาย

-ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ทำได้เลย บางครั้งก็แสดงอาการหลงๆลืมๆ และใช้เวลานานในการตัดสินใจ

-มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ช้าลง รวมถึงการพูด เพราะรู้สึกว่าร่างกายอ่อนแรง

-รู้สึกอยากฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย บางครั้งผู้ที่มีอาการนี้ก็ไม่รู้ตัวเอง

## ***อาการของโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น***

-หมกมุ่นเรื่องความตาย เช่น กลอนหรือภาพวาดที่บ่งบอกถึงความตาย

-มีการแยกตัวออกจากครอบครัวและเพื่อน

-อ่อนไหวต่อการวิพากย์วิจารณ์

-ผลการเรียนแย่ลงหรือขาดเรียน

-การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด

-มีพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลหรือแปลกประหลาดไปจากเดิม

-มีการเปลี่ยนแปลงของลักษณะนิสัยหรือการแต่งตัวภายนอกอย่างสิ้นเชิง

*วิธีบำบัดอาการซึมเศร้า*

1. ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที เช่น วิ่งจ๊อกกิ้ง เต้นแอโรบิค (อยู่ในศูนย์พักพิงก็สามารถทำได้)

ข้อมูลวิชาการ : การศึกษาวิจัยที่ยืนยันผลทางการรักษานี้ กล่าวว่า การออกกำลังกายที่สามารถรักษาโรคซึมเศร้าได้นี้เป็นเพราะสามารถเพิ่มระดับสารเคมีในสมองที่ชื่อ เซโรโทนิน (Serotonin) เช่นเดียวกัน ที่มีการพูดคือ ออกกำลังกายช่วยทำให้ร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งก็คือ สารธรรมชาติที่ออกฤทธิ์ระงับปวดคล้ายกับมอร์ฟิน (Morphine) แต่อย่างไรก็ตาม เอนเดอร์ฟินตัวนี้มักจะอยู่ในกระแสเลือด และมีผลต่อสมองน้อยกว่าและอยู่ไม่นาน (เพียง24 ชม. หลังออกกำลังกาย) ก็หมดไป จึงทำให้นักวิทยาศาสตร์บางรายเชื่อว่ามีผลต่อการรักษาโรคซึมเศร้าได้น้อยกว่า (Frayne, 2002) แต่อย่างไรก็ตามมันก็ทำให้คนเราอารมณ์ดีขึ้น

ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวยืนยันว่า การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อการรักษาโรคได้นั้น จะต้องทำติดต่อกันอย่างน้อย 10 วันขึ้นไป เพื่อให้ร่างกายสามารถเพิ่มระดับซีโรโทนิน ซึ่งเป็นสารเคมีในสมองตัวสำคัญที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้า สามารถลดระดับอาการโรคซึมเศร้าได้ ยืนยันผลโดยคะแนนจากการทำแบบทดสอบด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างของ Hamilton Scale (ในวันที่ 10 ของการออกกำลังกาย) มีคะแนนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเป็นผลการศึกษาของ Proest and Haleon ในปี คศ.2001 และเผยแพร่ในวารสาร The British Journal of Sport Medicine ฉบับเดือน กันยายน 2006

นอกจากวิธีการในข้อ 1 แล้ว ถ้าสนใจทำกิจกรรมเพิ่มเติมก็มีข้อเสนอแนะจากวารสารชีวจิตเพิ่มดังนี้ค่ะ

2.สร้างเสียงหัวเราะให้ตัวเอง ดูภาพยนตร์ตลกหรืออ่านหนังสือการ์ตูนขำขัน สามารถช่วยคลายความวิตกกังวลและลดความเครียดได้

3.ระบายอารมณ์เสียบ้าง อาการซึมเศร้ามักเกิดจากการเก็บกดอารมณ์โกรธไว้โดยไม่แสดงออก การระบายอารมณ์มีหลายวิธี ทั้งตะโกน ร้องไห้ หรือเขียนความรู้สึกลงในสมุดบันทึก

4.พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ การเล่าเรื่องให้ผู้อื่นฟังจะช่วยลดความฟุ้งซ่าน ทั้งยังได้ข้อคิดและเรียนรู้ว่าความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นกับเราเพียงคนเดียว

5.มองโลกในแง่ดี ทุกปัญหาย่อมมีทางออก ทุกอุปสรรคย่อมมีโอกาส การมองโลกในแง่ดีช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้ค้นพบแนวทางในการแก้ไขปัญหา

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการ3.1 สถานที่และระยะเวลาในการศึกษาค้นคว้า โครงงานนี้  ได้ทำการสำรวจที่ โรงเรียนสตรีอ่างทอง ปีการศึกษา 2561สำรวจจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน 3.2 วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการสำรวจ 3.2.1. แบบสอบถาม 50 แผ่น  3.2.2. ปากกา  3.3 วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง  3.3.1.  เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้จำนวนตามต้องการโดยไม่มีหลักเกณฑ์ กลุ่มตัวอย่างจะเป็นใครก็ได้ที่สามารถให้ข้อมูลได้  3.4 วิธีการสำรวจ  3.4.1 ออกแบบ แบบสอบถามเกี่ยวกับความเข้าใจในโรคซึมเศร้า  3.3.2 เมื่อออกแบบแบบสอบถามเสร็จก็เริ่มนำไปสำรวจกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนทุกระดับชั้นเป็นจำนวน 50 คน  3.4.3 เก็บรวบรวมแบบสอบถามของนักเรียน  3.4.4 นำข้อมูลที่ได้แสดงออกมาเป็นตารางแสดงผล   3.5รูปแบบของตารางสำรวจแบบปะเมินความเข้าใจในโรคซึมเศร้า **โรงเรียนสตรีอ่างทอง**  **สถานะ** □นักเรียน **□** คุณครู  **เพศ** □ชาย       □หญิง  **ชั้นมัธยมศึกษา    □ม.1     □ม.2    □ม.3    □ม.4   □ม.5   □ม.6**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | ความเข้าใจต่อโรคซึมเศร้า | ไม่เข้าใจเลย | เข้าใจพอประมาณ | เข้าใจ | เข้าใจเป็นอย่างดี | | 1.รู้วิธีการสังเกตอาการของโรคซึมเศร้า |  |  |  |  | | 2.เข้าใจผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า |  |  |  |  | | 3.รู้วิธีการปฏิบัติต่อคนที่เป็นโรคซึมเศร้า |  |  |  |  | | 4.สามารถอยู่ร่วมกับคนที่เป็นโรคซึมเศร้าได้ |  |  |  |  | | 5.รู้วิธีป้องกันตัวเองจากโรคซึมเศร้า |  |  |  |  |   อื่นๆ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |