

โรคซึมเศร้าในวัยรุ่น

ตอนที่ ๑

" เป็นได้ยังงัยหมอ "

" พ่อแม่ ดูแลดีทุกอย่างเลยนะคะหมอ "

" ตามใจเอาใจตลอด "

" อยู่บ้านก็เฉยๆ นะหมอ "

" ไม่เห็นเค้าบอกอะไรเลย "

ฯลฯ



หลายๆครั้ง ที่หมอได้พูดคุยกับพ่อแม่ ในเรื่องปัญหาทางอารมณ์ของวัยรุ่น ก็มักจะได้รับฟังปฏิกิริยาของพ่อแม่เช่นนี้เสมอๆ.....

โรคของอารมณ์และความรู้สึกโดยเฉพาะโรคซึมเศร้า ถ้าเราใช้ตามองจะมองไม่เห็น แต่ถ้าใช้ใจสัมผัส เราจะสามารถเข้าใจมันได้

สาเหตุของโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น เกิด จากอะไร ?

- + สารสื่อประสาทในสมอง
- + การทำงานของสมอง ส่วน Limbic system
- + การเลี้ยงดู
- + การเรียน
- + การคบเพื่อน
- + รูปร่างหน้าตา
- + การรับรู้ ความเข้าใจไปเองของวัยรุ่น
- + ฯลฯ

ใช่ค่ะ ทั้งหมดคือสาเหตุของโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น โรคซึมเศร้าในวัยรุ่นแต่ละคนก็จะมีคามากน้อยของสาเหตุ แต่ละอย่างแตกต่างกันไป

บางคนที่หมอเจอ คือ วัยรุ่นเองไม่สามารถบอกได้ว่า เศร้าเรื่องอะไร

- ✚ หนูก็ไม่รู้ว่าหนูเป็นอะไร
- ✚ มันเศร้าลึกๆอยู่ในใจ
- ✚ อยากร้องไห้ตลอดเวลา
- ✚ -เวลา อยู่คนเดียวแล้วอารมณ์มันดิ่งลงเหว

ซึ่งถ้าเราไม่ได้คุยกับเค้า เราจะไม่รู้เลยว่า เค้ากำลังเศร้า โรคซึมเศร้ามันจึงเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นจริงๆ

"ต้องเปิดใจและใช้ใจสัมผัส อารมณ์ ความรู้สึกของเค้า"

สาเหตุของโรคซึมเศร้า จริงๆแล้วมันคือส่วนผสม ของปัจจัยต่างๆ หลอมรวมกัน ซึ่งส่งผลถึงการแสดงอาการของโรคก็แตกต่างกันจากปัจจัยเหล่านี้ด้วย

- ✚ < ปัจจัยทางชีวประสาทวิทยา
- ✚ < ปัจจัยทางจิตสังคม
- ✚ < ปัจจัยทางสภาพสังคมเศรษฐกิจ
- ✚ < ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม

อายุเท่าไร จึงจะเรียกว่า วัยรุ่น

✚ เพศหญิง ๑๐-๒๐ ปี

✚ เพศชาย ๑๒-๒๒ ปี

ที่มา : หลักสูตรการศึกษาพื้นฐาน

สิ่งที่ต่างจากผู้ใหญ่ ในโรคซึมเศร้าของวัยรุ่นคือ

"ประสบการณ์ด้านการจัดการอารมณ์"

วัยรุ่นเผชิญโลกมาน้อยกว่าผู้ใหญ่ แต่ก็รับรู้โลกมามากกว่าเด็ก เป็นวัยที่มีความซับซ้อนในเรื่องการจัดการตัวเองอยู่เป็นทุนเดิม

จึงไม่แปลกที่อาการของวัยรุ่นจะมีความหลากหลาย และมีการดำเนินโรคที่เปลี่ยนแปลงไปมาได้ง่าย ดังนั้นสิ่งสำคัญอันดับต้นๆของการเริ่มก้าวเข้าสู่การวินิจฉัยและรักษาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นคือ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับวัยรุ่น เพื่อให้เค้าได้เปิดใจพูดคุยถึงอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังดำเนินอยู่ในใจเค้า

การทำความเข้าใจกับพ่อแม่ ในเรื่องสาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น

- ✚ ลดความรู้สึกผิดของพ่อแม่ ว่าโรคไม่ได้เกิดจากการเลี้ยงดูที่ไม่ดี
- ✚ ลดความโกรธในตัววัยรุ่น ว่าทำไมจึงรู้สึกเช่นนี้ ได้
- ✚ วัยรุ่นไม่ได้คิดไปเอง เค้ารู้สึกเศร้าเช่นนั้นจริงๆ

ในการทำงานที่ผ่านมา หมอจะบอกพ่อแม่เสมอว่า ในการรักษาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น สิ่งที่ต้องจ่ายมากที่สุด

**" ไม่ใช่ค่าตรวจ หรือ ค่ายา"
"แต่คือเวลา และการปรับตัวของคนทั้งครอบครัว"**

การสร้างความร่วมมือกัน ระหว่าง วัยรุ่น พ่อแม่ และหมอ เพื่อช่วยกันรักษา แก้ไขปัญหา และจัดการโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นให้เหลืออาการน้อยที่สุดหรือหายได้ในหลายๆราย

และยังเป็นการป้องกันการเกิดโรคในอนาคต ที่วัยรุ่นจะโตเป็นผู้ใหญ่ ใช้ชีวิตได้ปกติ และสามารถแก้ไขจัดการปัญหาต่างๆที่จะเข้ามาในชีวิตได้ต่อไป

... ด้วยความรักและห่วงใย...

พญ. จันทร์เพ็ญ ขวัญศิริกุล

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น