

บทที่ 6 การสืบค้นข้อมูลเพื่องานภาพยนตร์


RESEARCH FOR SCREENPLAY


วิชา การเขียนบทภาพยนตร์ : ดร.พงศวีร์ สุภานนท์


มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

เอกสารชุด 1 : ข้อมูลโรคซึมเศร้าจากการค้นคว้าสื่อออนไลน์

ประเภทโรคซึมเศร้า (Depression) | Bangkok Hospital

 การดูแลผู้สูงอายุและเวชศาสตร์ฟื้นฟู

 อาชีวอนามัย

 หัวใจ


ไม่แน่ใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร ?

คุณสามารถ นัดหมายแพทย์ โดยไม่ต้องค้นหาแพทย์

การนัดหมายแพทย์นี้ ไม่เหมาะสมในกรณีจำเป็นฉุกเฉิน
และไม่สามารถทำในวันเดียวกันกับวันเข้าพบแพทย์

ในกรณีฉุกเฉินโปรดติดต่อผ่านเบอร์โทรศัพท์ +662 310 3000 หรือ 1719 (เบอร์ติดต่อท้องถิ่น)

✕ ปิด



โรคซึมเศร้า เป็นความผิดปกติของสมอง ที่มีผลกระทบต่อความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและสุขภาพกาย แต่คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าโรคซึมเศร้า เป็นผลมาจากความผิดปกติของจิตใจ สามารถแก้ไขให้หายได้ด้วยตนเอง ในความจริงแล้ว โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท 3 ชนิด คือ ซีโรโทนิน นอร์เอปิเนเฟริน และโดปามีน

โรคซึมเศร้านั้นมีหลากหลายประเภท ทำให้ผู้ป่วยซึมเศร้าแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป อารมณ์ที่หลายหลายของโรคซึมเศร้า ได้แก่

ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าชนิดนี้ จะมีความผิดปกติที่มีอารมณ์ซึมเศร้านานกว่า 2 สัปดาห์ ผู้ที่ป่วยจะมีอาการเศร้า
ตลอดเวลา จนไม่มีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยทำให้กลับมามีความสุขเหมือนเดิม ดังนั้นควร
เริ่มรักษาแต่เนิ่นๆ จะช่วยไม่ให้โรคซึมเศร้าแบบนี้มีความรุนแรงขึ้น อีกทั้งยังลดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอีก
ด้วย

2. โรคซึมเศร้าแบบดิสทีเมีย (Dysthymia Depression)

ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าชนิดนี้ จะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าชนิดแรก แต่เป็นอย่างต่อเนื่องนานกว่า นั่นคือ จะมีอาการ
อย่างน้อย 2 ปี แต่มักจะนานกว่า 5 ปี อาการไม่รุนแรงถึงขนาดทำอะไรไม่ได้ เนื่องจากผู้ที่มีอาการผิดปกติ
ปกติสลับไปด้วย

3. โรคซึมเศร้าแบบไบโพลาร์ ดิสออเดอร์ (Bipolar disorder)

ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า ชนิดนี้บางรายจะมีอารมณ์แข็ง ซึมเศร้าสลับกับอาการลึกลับ โดยเป็นอารมณ์ที่ต่างกัน
หรือ ต่างช่วงกัน โดยซึมเศร้าชนิดนี้จะมีผลต่อการตัดสินใจและมักก่อให้เกิดปัญหา เช่น การใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย หรือ
ตัดสินใจผิดๆ และอาจมีความคิดฆ่าตัวตายในช่วงที่มีอาการซึมเศร้าได้

ดังนั้น หากพบหรือสงสัยว่าตนเองและคนใกล้ตัวคุณป่วยด้วยโรคซึมเศร้า อย่าได้นิ่งนอนใจ ควรพามาปรึกษา
แพทย์ เพราะหากได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องด้วยวิธีที่เหมาะสม คุณและคนใกล้ตัวก็สามารถจะใช้ชีวิตได้
อย่างมีความสุขต่อไป

สามารถขอคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์จิตเวช โรงพยาบาลกรุงเทพ

เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 08.00-18.00 น.

โทร 0 2310 3027, 0 2310 3751-2



เช็ค 25 อาการเสี่ยงโรคซึมเศร้า

October 2, 2018 | พิชาวีร์ เมฆขยาย



โรคซึมเศร้าและภาวะซึมเศร้านั้นแตกต่างกัน คนทั่วไปมีโอกาสที่จะเกิด "ภาวะซึมเศร้า" ได้บ้าง โอกาส เช่น ช่วงที่กำลังมีปัญหาเรื่องงาน ช่วงที่ปัญหาเริ่มหลายอย่าง ช่วงหลังเลิกกับแฟน ช่วงหลังคลอดลูก ฯลฯ แต่คำว่า "โรค" นั้น มีลักษณะที่ถาวรกว่า และหากคุณสงสัยว่าตัวเองมีอาการคล้ายซึมเศร้า แนะนำให้ลองตรวจสอบอาการเบื้องต้นก่อน

คนไทยกำลังมีอัตราการเกิดภาวะและโรคซึมเศร้าน่าตกใจขึ้นทุกที อันเนื่องมาจากความกดดันทางสังคม และเศรษฐกิจ โดยเฉพาะคนที่อาศัยในเมืองใหญ่

"ฉันเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่?" คือคำถามที่หลาย ๆ คนกำลังสงสัยตัวเอง

25 อาการต่อไปนี้ มีไว้เพื่อสังเกตตัวเอง ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน และเพื่อหาทางออกได้ทัน ท่วงที หากคุณพบว่าตัวเองหรือคนรอบตัวมีอาการเหล่านี้ อย่างน้อย 3-5 อาการ ติดต่อกันนานเกิน 2 สัปดาห์ ควรรีบหาทางออกก่อนจะสายเกินไป



1. เศร้า หรือรู้สึกไม่มีความสุขเป็นเวลานาน หรือบ่อยครั้ง
2. มักพูดเรื่องลบ ๆ กับคนอื่น หรือมักโพสเรื่องลบ ๆ ไซ้ค่าในทางลบในโซเชียลมีเดีย
3. รู้สึกเบื่อหน่ายไปหมด ใครชวนทำอะไรก็ไม่อยากทำ
4. รู้สึกสิ้นหวังกับอนาคต ทุกอย่างมืดมน มองไม่เห็นว่าจะอะไรจะดีขึ้น วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ชอบมองอนาคตในทางลบ
5. ไม่มีสมาธิ จดจ่อกับงานได้ยากขึ้น
6. รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่มีอะไรดี ไม่สมควรได้รับความรัก
7. รู้สึกผิดแบบไม่สมเหตุสมผล มักโทษตัวเอง
8. ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่ายกว่าปกติ
9. หหมดไฟ หรือหมดพลังใจ ไม่อยากทำอะไร
10. ไม่กล้าตัดสินใจ สิ่งเลวร้ายกับเรื่องเล็กน้อย
11. เริ่มนึกถึง และพูดถึงเรื่องความตายหรือการทำร้ายตัวเอง
12. ลงมือทำร้ายตัวเอง หรือคิดฆ่าตัวตาย
13. เหนื่อยล้า หมดแรง ไม่มีพลัง
14. อยู่ดี ๆ ก็อยากร้องไห้ ร้องไห้แบบไม่มีเหตุผล
15. มีปัญหาการนอนหลับ เช่น นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท ตื่นในเวลาที่ไม่ควรตื่น
16. เจ็บหรือปวดที่อวัยวะบางส่วนโดยไม่ทราบสาเหตุ
17. เหนื่อย คิดช้าลง พูดช้าลง หรือว่าวุ่นใจผิดปกติ
18. พฤติกรรมการกินหรือความอยากอาหารผิดปกติไปจากเดิม ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ
19. ความต้องการทางเพศลดน้อยลง
20. วงจรประจำเดือนผิดปกติไปจากเดิม
21. น้ำหนักเพิ่มหรือลดแบบผิดปกติ
22. มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบตัว
23. ผลงานตกต่ำลง ทำงานได้แยกลง
24. ปลีกตัว หายหน้าจากกลุ่มเพื่อน
25. เจียน ออกจากสังคม ส่งสิ่งกับคนอื่นน้อยลง

หากคุณสงสัยว่าตัวเองหรือคนรอบตัวกำลังเข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้า แนะนำให้พบจิตแพทย์ หรือพูดคุยกับนักจิตบำบัดเพื่อวินิจฉัยอาการเบื้องต้น

อย่างไรก็ตาม แม้คุณกำลังรักษาโดยการรับประทานยา การจะบำบัดให้หายจากโรคซึมเศร้า ต้องทำพฤติกรรมและจิตบำบัดควบคู่ไปด้วย รวมถึงคุณต้องช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด ในการรับสื่อที่ไร้ค่าส่งใจ ผิดคิดทางบวก และทำกิจวัตรประจำวันที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงขึ้น

ที่ istrong.co/service มีบริการพูดคุยทางโทรศัพท์กับนักจิตวิทยาคลินิกและนักจิตบำบัดที่มีใบประกอบวิชาชีพ หากต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการพูดคุย [คลิกที่นี่](#)

ความหมาย โรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า (Depression) หรือที่รู้จักกันว่าโรคซึมเศร้า เป็นภาวะความผิดปกติทางอารมณ์ที่ผู้ป่วยอาจรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือรู้สึกว่าคุณค่า แม้ความรู้สึกและอารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้กับทุกคนเป็นครั้งคราว แต่อาการของภาวะซึมเศร่านั้นมีความรุนแรงและยาวนานกว่ามากจนถึงขั้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ของผู้ป่วย



โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่โดยมากมักเริ่มตั้งแต่ช่วงอายุ 20-30 ปี โรคความผิดปกติทางอารมณ์ส่วนใหญ่จะเริ่มพัฒนามาจากช่วงวัยรุ่นที่มีความเครียดและความวิตกกังวลสูง ดังนั้น ยิ่งในช่วงวัยรุ่นประสบกับความกังวลมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยผู้ใหญ่มากขึ้นเท่านั้น

จากสถิติทั่วโลกพบว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประมาณ 350 ล้านคน มีความชุกราว 2-10 เปอร์เซ็นต์ และเป็นในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนในไทยมีจำนวนผู้ป่วยซึมเศร้าเพศหญิงเป็นอันดับที่ 3 และเพศชายเป็นอันดับที่ 8 ทั้งนี้ในปี 2557 กรมสุขภาพจิตของไทยได้คัดกรองกลุ่มเสี่ยงจำนวน 12 ล้านคน ในจำนวนนี้มีแนวโน้มป่วยโรคซึมเศร้า 6 ล้านคน ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคซึมเศร้า 5 แสนคน มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย 6 แสนคน และคาดว่าคนไทยน่าจะมีภาวะซึมเศร้าถึงประมาณ 1.2 ล้านคน

ฉบับ | ข้อมูลสุขภาพที่ครบถ้วนและเชื่อถือได้

รุนแรงเท่านั้น

โรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง (Major Depression) เป็นอาการซึมเศร้าอย่างถึงขั้นส่งผลกระทบต่อชีวิตการทำงานหรือการเรียน รวมไปถึงการนอนหลับและการกินอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขอย่างรุนแรง

โรคซึมเศร้าเรื้อรัง (Persistent Depressive Disorder) แม้จะมีอาการและความรุนแรงของอาการน้อยกว่า แต่ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้จะคงอยู่กับผู้ป่วยยาวนานกว่าปกติ เป็นเวลาอย่างน้อยตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรังก็อาจมีบางช่วงเวลาที่ต้องเผชิญภาวะซึมเศร้าชนิดรุนแรงร่วมด้วย

อาการของโรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยแต่ละรายจะมีอาการแตกต่างกันไปตามระดับความรุนแรงของโรค เพศ หรืออายุ โดยอาจมีอาการเศร้า หดหู่ วิตกกังวล มีความรู้สึกว่าตนไร้ค่า โดดเดี่ยว สิ้นหวัง หงุดหงิดง่าย ซึ่งอาการเหล่านี้จะมีความรุนแรงและคงอยู่ยาวนานกว่าปกติ ทั้งยังสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายรู้สึกอ่อนล้าตลอดเวลา เจ็บปวดตามร่างกาย นอนหลับยากหรือหลับมากเกินไป หรือมีพฤติกรรมแยกตัวจากสังคม ไม่มีสมาธิ ทำงานไม่ได้ หมดความสนใจในสิ่งที่เคยชอบ ไปจนถึงการคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเองได้

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุและปัจจัยประกอบกันจนพัฒนาไปเป็นภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การทำงานของสมองบางส่วนที่ผิดปกติและมีระดับของสารเคมีไม่สมดุลกัน ลักษณะนิสัยเดิมของผู้ป่วยที่เอื้อต่อการเผชิญภาวะซึมเศร้า เหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิตและการกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่างรุนแรง รวมถึงอาการป่วยจากโรคและการใช้ยารักษาโรคที่ตามมาด้วยภาวะแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงในลักษณะอาการซึมเศร้า

การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า

แพทย์มักวินิจฉัยเบื้องต้นด้วยการพูดคุยสอบถามถึงอาการ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ป่วยว่าเข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหรือไม่ มีความรุนแรงระดับใด โดยใช้ชุดคำถามมาตรฐานในการตรวจสอบ จากนั้นหากเข้าข่ายจะตรวจร่างกาย เช่น ตรวจเลือดหรือตรวจปัสสาวะ เพื่อให้แน่ใจได้ว่าภาวะซึมเศร้าที่สงสัยไม่ได้เป็นเกิดจากโรคอื่น ๆ เนื่องจากการรักษาที่โรคต้นเหตุจะเป็นการรักษาภาวะซึมเศร้าโดยตรงแล้วพิจารณาถึงวิธีการรักษาที่เหมาะสมในขั้นต่อไป

การรักษาโรคซึมเศร้า

การรักษาโรคซึมเศร้าในปัจจุบัน หลัก ๆ มีด้วยกัน 3 วิธี คือ การใช้ยาด้านซึมเศร้า (Antidepressants) การพูดคุยบำบัดทางจิต (Psychotherapy) และการกระตุ้นเซลล์สมองและประสาท (Brain Stimulation Therapies) โดยมากแพทย์จะรักษาด้วยการใช้ยาด้านซึมเศร้าและการพูดคุยบำบัดกับผู้ป่วยควบคู่กันไป ส่วนในรายที่มีอาการรุนแรงมาก มีพฤติกรรมมุ่งทำร้ายทำตัวเองหรือฆ่าตัวตาย จึงจะเลือกใช้การกระตุ้นเซลล์สมองและประสาทเพื่อรักษาได้ทันที่ ทั้งนี้แพทย์ยังต้องพิจารณาอีกด้วยว่าจะใช้ยาตัวใด การพูดคุยบำบัด และการกระตุ้นเซลล์สมองรูปแบบใดจึงจะปลอดภัยและเหมาะสมกับผู้ป่วยรายนั้น ๆ ที่สุด

ภาวะแทรกซ้อนของโรคซึมเศร้า

ภาวะทางจิตใจที่ย่ำแย่สามารถส่งผลในหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย พฤติกรรม และนำไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ในที่สุด เป็นเหตุให้ผู้ป่วยมีความผิดปกติของร่างกาย เช่น เจ็บปวดตามส่วนต่าง ๆ รอบเดือนผิดปกติ มีปัญหาทางเพศ ปัญหาด้านการนอนหลับ พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ น้ำหนักเกิน และนำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ และโรคเบาหวานตามมาในที่สุด

การป้องกันโรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าไม่มีวิธีการป้องกันที่แน่นอน เนื่องจากสาเหตุอาจเกิดจากโรคบางประการ เช่น ความผิดปกติในสมอง อาการเจ็บป่วย หรือการใช้ยาที่เกิดภาวะซึมเศร้าแทรกซ้อนได้ ถือว่าเป็นปัจจัยที่อยู่เหนือการควบคุม แต่การสร้างพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีด้วยการเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกาย การรักษาสภาวะอารมณ์ให้แจ่มใสด้วยการทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลาย นับเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะซึมเศร้าได้



หรือ

