



คุยกับผู้อ่าน

บี โรคอยู่โรคหนึ่งที่ยากให้ท่านผู้อ่านทั่วไปและบุคลากรทางสาธารณสุขรู้จักและ
 ตื่นตัวกันอย่างทั่วถึงจะได้ช่วยกันได้ เพราะโรคนี้คนที่ เป็นจะทุกข์ทรมานแสน
 สิ้นหนี่ ไม่มีทางออกและอาจลงท้ายด้วยการฆ่าตัวตาย โรคนี้ส่วนหนึ่งเกิดจากพันธุกรรม
 อีกส่วนหนึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อม ยิ่งสังคมล้นสนุนแรงยิ่งมีคนเป็นโรคนี้น่ากขึ้น เช่น
 วิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ หรือมีเหตุการณ์รุนแรงประเภทคลังแสงระเบิดที่ปากช่อง
 หรือถล่มตึกเวิลด์เทรดที่นิวยอร์ก

การรักษา โรคซึมเศร้า



ผู้ป่วยอาจเป็นประเภทที่มีอาการ ๒ ขั้ว (bi-polar)
 หรือขั้วเดียว (uni-polar)

ประเภทมีอาการสองขั้ว มีอาการแกว่งระหว่าง
 ขั้วหนึ่งที่มีอาการเฟื่อง (manic) กับอีกขั้วตรงข้ามที่มี
 อาการแพบหรือซึมเศร้า (depression) ช่วงเฟื่องสมอง
 จะตื่นตัวคิดอะไรว่องไว อาจถึงขั้นอัจฉริยะ พูดเร็ว
 ทำเร็ว รุกรานผู้อื่น ใช้เงินมากอย่างไม่เสียดาย เจ้าตัว
 จะมีความสุข แต่ทำให้คนอื่นมีความทุกข์ เป็นอยู่พักหนึ่ง
 อาการจะแกว่งไปทางตรงข้ามคือแพบ มีอาการซึมเศร้า
 กลัว วิตกกังวล ทำอะไรไม่ได้ ตัดสินใจไม่ได้ ของที่เคย
 ทำได้ง่ายๆ ก็กลัวไม่กล้าทำ รู้สึกว่าตัวเองมีความผิดเกิน
 เหตุ กลัวในเรื่องต่างๆ อย่างควบคุมไม่ได้ กินอาหาร
 ไม่ลง นอนไม่หลับ มีความคิดวนเวียนอยู่ในเรื่องโทษ

ตัวเองและวิตกกังวลอย่างแสนสาหัส วนๆ ซ้ำซากอยู่อย่างนั้น อย่างไม่สามารถหลุด
 ออกไปได้ ความทุกข์ทรมานอย่างน่าสงสาร และคิดฆ่าตัวตาย โรคที่มีอาการ ๒ ขั้วนี้

เพียงเพราะด้อยโอกาสในการเรียนรู้ จึงเจ็บป่วยโดยไม่จำเป็น...

รายนามสมาชิกอุปกณ์กนิตยสารหมอชาวบ้านแก่ชุมชนในชนบท

คุณจิตติ สุวรรณเกษม	๕๐ แห่ง
คุณศิริวัฒน์ ไตรสุทธิ	๑๐ แห่ง
คุณวรรณะ สุวรรณานนท์	๕ แห่ง
ทพ.สืบพงษ์ วิจารณ์กาญจน	๕ แห่ง
คุณเกรียงศักดิ์ ชุนหันตพานิช	๕ แห่ง
พล.ต.ต.สว่าง บุรพาเดชะ	๕ แห่ง
คุณสมชัย วรจรรยาวงศ์	๕ แห่ง
คุณจุฑามาศ ตริรัตน์พันธุ์	๕ แห่ง
คุณเฉลิมขวัญ มลิวัดย์	๓ แห่ง
คุณนียดา สันติลักษณ์	๓ แห่ง
คุณประสิทธิ์ กิตติโยภาส	๒ แห่ง
คุณลัดดาวัลย์ ผดุงทรัพย์	๒ แห่ง
คุณชูมใจ ไสภณวัฒน์วิจิตร	๒ แห่ง
คุณกิตติชัย แสงงาม	๒ แห่ง
คุณนาถญา สุธีรภูมิ	๒ แห่ง
คุณปรานี เย็นจิตต์	๒ แห่ง
คุณสมประกอบ สืบสาววงศ์	๑ แห่ง
คุณอัจฉรา จงเจริญก้าโชค	๑ แห่ง
คุณนวลขจร ศตวิริยะ	๑ แห่ง
คุณรัชนี ปริณายก	๑ แห่ง
รศ.ดร.บุษบา ฤกษ์อำนาจโชค	๑ แห่ง
คุณอุบลรัตน์ จอมสวัสดิ์	๑ แห่ง
คุณคณเตร สุวรรณสุทธิ	๑ แห่ง
คุณผูกพัน์ ติวัฒน์นางกูร	๑ แห่ง
คุณเจริญศรี กาญจนานทร	๑ แห่ง
คุณเพ็ญพักษ์ เอื้อวิทยา	๑ แห่ง
คุณศิริรัตน์ โพธิ์จกวงศ์	๑ แห่ง
คุณแจ่มศิริ เกษรสมบุญ	๑ แห่ง
คุณคณินันต์ ใจเวียง	๑ แห่ง
บริษัท อินทาเนีย อลูมิเนียม จำกัด	๑ แห่ง
คุณเสาวภาคย์ ศุภนิษฐ์	๑ แห่ง
คุณสุพัตรา ราชประสิทธิ์	๑ แห่ง
คุณชัยพร เหลี่ยมศิริวัฒนา	๑ แห่ง
คุณอรวิภา ลดาเสถียร	๑ แห่ง
คุณอนุรักษ์ เบญจญาติ	๑ แห่ง

โดยกรอกชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ และรายละเอียด
ลงในใบสมัครสมาชิกอุปกณ์กนิตยสารหมอชาวบ้าน
แล้วส่งมาที่สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

ท่านช่วยได้!! ด้วยการสมัครเป็นสมาชิกอุปกณ์กนิตยสารหมอชาวบ้าน
ในการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพ และส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการดูแลสุขภาพตนเอง

ทางแพทย์เรียกว่า manic depression อีก
ประเภทหนึ่งเป็นชั่วคราวคือชั่วคราวซึมเศร้า (de-
pression)

คนมีชื่อเสียงว่าเป็นอัจฉริยะหลาย
คนเป็นโรคนี้ เช่น ลอร์ด ไบรอน เฮมิงเวย์
และนักเขียนญี่ปุ่นที่ได้รับรางวัลโนเบล ใน
ช่วงเฟื่องจะเป็นอัจฉริยะ แต่ในช่วงแพบจะมี
ความทุกข์อย่างหาทางออกไม่ได้จนฆ่าตัวตาย
รัฐมนตรีไทยคนหนึ่งก็เป็นโรคนี้ และยิงตัว
ตายที่หน้าทำเนียบ

โรคนี้เกิดจากมีความผิดปกติเกี่ยวกับ
สารเคมีในสมอง เพราะฉะนั้นการรักษาจะ
ไปใช้การปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล แต่ต้องใช้สาร
เคมีคือยาเข้าไปบำบัดกันให้ตรงกับเหตุ ซึ่ง
ขณะนี้มียาที่ค้นคว้าพัฒนามาที่ได้อผลดี
มากหลายตัวด้วยกัน

เนื่องจากมีคนเป็นจำนวนมาก เป็น
แล้วทุกข์ทรมานเหมือนตกนรกทั้งเป็น แต่มียา
รักษาให้หายได้ จึงควรมี**แผนแห่งชาติบำบัด
โรคซึมเศร้า** ที่ให้การศึกษแก่คนทั้งชาติให้
รู้จักโรคนี้ จะได้แนะนำช่วยเหลือกันได้ และ
กำหนดการสั่งยาให้ใกล้บ้านที่สุดเท่าที่จะทำได้

เรื่องสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง
ควรส่งเสริมสนับสนุนให้กรมสุขภาพจิต พร้อม
ทั้งองค์กรอื่นๆ สามารถ**ผลักดันยุทธศาสตร์
สุขภาพจิตดีถ้วนหน้า** ที่ทั้งสร้างเสริมสุขภาพ
จิตที่ดีและบำบัดสุขภาพจิตที่เสียอย่างเช่น
โรคซึมเศร้า ในยุคแห่งการปฏิรูประบบสุขภาพ

ประเวศ ว.สี