



กรมฯ ทั่วประเทศ ส่วนใหญ่ เกิดจาก โรคซึมเศร้า มีแค่ ๑ คน ๑ ถ้าวัดด้วย ๑ คน

โรคซึมเศร้า (depressive disorder) เป็นโรคที่ก่อความทุกข์ทรมานมากที่สุด ๆ

มากจนในที่สุดทนไม่ไหวต้องฆ่าตัวตาย

ถ้าประชาชนรู้จักอาการของโรคนี้ แล้วสังเกตว่าเพื่อนร่วมงาน ญาติ หรือคนรู้จักมีอาการของโรคนี้ จะช่วยป้องกันการฆ่าตัวตายได้ เพราะมียาที่ราคาไม่แพงที่องค์การเภสัชกรรมผลิต และกินวันละเม็ดเท่านั้น

โรคซึมเศร้ามี ชนิด ๒ ขั้ว หรือไบโพลาร์ (bi-polar) กับชนิดขั้วเดียว

ชนิด ๒ ขั้ว เรียกว่า manic-depressive หมายถึงอาการสวิงไปมาระหว่างขั้ว manic กับขั้ว depressive

โรคนี้สังเกตง่าย มีอาการชัดเจน

ระหว่างที่เป็น manic จะมีอาการฟู เหมือนคนไฮเปอร์ ความคิดอ่านว่องไว อาจถึงขั้นคุยโวโอ้อวด พุดมาก ฝันเฟื่องเรื่องใหญ่ รุกรานผู้อื่น (aggressive) ใช้เงินสุรุ่ยสุร่าย คนที่เคยประหยัดหรือใช้จ่ายปกติกลายเป็นคนใช้จ่ายฟุ่มเฟือยผิดปกติ ระยะนี้ผู้ป่วยมักจะก่อความทุกข์ให้คนใกล้ชิด เพราะการรุกรานด้วยวาจา

ระหว่างที่เป็น depressive จะมีอาการแฟบ คนเดียวกันเมื่อสวิงไปเป็นอีกขั้วหนึ่งจะฟูพแฟบ เศร้าสร้อย เจ็บแสบ ไม่กล้าพูดหรือทำอะไร สิ่งที่เคยทำได้ก็ทำไม่ได้ กลัวไปหมด ขาดความมั่นใจในตัวเอง วิตกกังวลอย่างมาก ความทุกข์ท่วมท้น จนทนไม่ไหว ฆ่าตัวตาย

ชนิดขั้วเดียว คือ มีแต่ซึมเศร้าอย่างเดียว ไม่มี manic หรือฟู

โรคซึมเศร้าเกิดทั้งปัจจัยทางกรรมพันธุ์ และ **สิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น** ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในสมอง การบำบัดหลักคือ ใช้ยาหรือสารเคมีที่ไปแก้กลไกทางเคมีที่ผิดปกติไปในสมอง

การบำบัดด้วยวิธีอื่น เช่น การเจริญสติ การออกกำลังกาย ศิลปะบำบัด การมีเพื่อน อาจช่วยเสริมแต่ไม่ใช่การบำบัดหลัก ขอย้ำว่าการใช้ยาลดความทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้า และป้องกันการฆ่าตัวตายได้

หวังว่ารัฐบาล สื่อมวลชน สังคม จะช่วยกันรณรงค์ให้คนไทยทั่วประเทศรู้จักอาการของโรคซึมเศร้า แล้วคอยร่วมด้วยช่วยกันให้คนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้รับการบำบัดทันท่วงที อันจะ **เปลี่ยนนรกเป็นสวรรค์บนดิน** ป้องกันการฆ่าตัวตาย

นอกจากนั้น คนที่เป็นไบโพลาร์หรือ ๒ ขั้ว ยามอยู่ขั้วตรงข้ามกับการซึมเศร้า มักมีอัจฉริยภาพสร้างสรรค์อย่างยิ่ง บุคคลที่มีอัจฉริยภาพ (genius) จำนวนมากเป็นไบโพลาร์

ประเวศ วะสี