



ผู้สูงอายุ...ซึมเศร้า...เสียง...สูญเสีย!!!

..... “อดีต ผนวบ.วัยเกษียณเครียดยิ่งตัวตาย” ¹.....

..... “อดีตบักตำรวจวัย 76 ยิ่งปลิดชีพตัวเองคาบ้าน” ².....

..... “พ่อเฒ่าชลบุรี น้อยใจร่างกายผิปกติ ผูกคอตายลาโลก” ³.....



ภาวะซึมเศร้า เป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่ง ซึ่งจะทำให้รู้สึกไม่มีความสุข จิตใจหม่นหมอง หดความกระตือรือร้น เบื่อหน่าย บางครั้งความรู้สึกสิ้นหวัง มองชีวิตไม่มีคุณค่า...

จากสถิติปี 59 มีผู้ป่วยจิตเวชเข้ารับการรักษา ได้แก่ โรคจิตเภท (51.04%) โรคซึมเศร้า (10.13%) โรคความผิดปกติทางอารมณ์ (7.16%) ตามลำดับ ⁴ และพบว่า 30% ของผู้สูงอายุ เคยประสบภาวะซึมเศร้า ที่รุนแรงอย่างน้อยหนึ่งครั้ง และ 90% ของผู้สูงอายุที่มาตัวตายมีความสัมพันธ์กับโรคซึมเศร้า ⁵

ประเด็นที่น่าห่วงใย ผู้สูงอายุ มีความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ภาวะซึมเศร้า ทำให้โรคทางกายที่เป็นอยู่แสดงอาการมากขึ้น สภาพจิตใจถูกกระทบกระเทือนได้ง่าย การอยู่ในภาวะเศร้ามากเกินไปหรือนานเกินควร เสี่ยง...ภาวะหัวใจวาย คิออยากตาย/ฆ่าตัวตาย



อารมณ์เศร้า > ภาวะซึมเศร้า > โรคซึมเศร้า...เสียง...ฆ่าตัวตาย!!

มองหา...รับฟัง...ช่วยเหลือ = คลายเศร้า

มองหา...คนที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน เช่น ผู้แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจรุนแรง/ยาวนาน อาการเครียด/กดดัน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ จากการสูญเสีย ผิดหวัง ฯลฯ

รับฟัง...การบอกเล่าความรู้สึกเพื่อปลดปล่อยความทุกข์ภายในใจ ใช้ภาษากาย เช่น จับมือ โอบกอด ไม่ให้รู้สึกโดดเดี่ยว

ช่วยเหลือ...ดูแลกันและกัน ช่วยบรรเทาความเศร้า เสริมพลังทางด้านบวก ไม่ปิดกั้นการแสดงออก หรือ แนะนำบริการสาธารณสุขอื่นๆ โดยขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323

ครอบครัว ชุมชน สังคม และบุคคลใกล้ชิด ต้องช่วยให้ผู้สูงอายุผ่านพ้นวิกฤตของชีวิตไปได้ ภาวะซึมเศร้ารักษาให้หายได้ หากดูแลรักษาติดตามอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุกลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติได้อีกครั้ง

กระทรวง พม. มีความห่วงใยประเด็นปัญหาดังกล่าวหากพบเห็นปัญหา แจ้ง 1300

ที่มา: 1. <http://news.sanook.com/2068530/>

2. <http://news.sanook.com/2066258/> 3. <http://news.sanook.com/2064434/>

4. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา (ตุลาคม2558-กันยายน2559) สรุปรจากเว็บไซต์ (<http://www.ryt9.com/s/prg/2530077>)

5. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ([http://www.somdet.go.th/Knowledge_\(saranarue\)/4.php](http://www.somdet.go.th/Knowledge_(saranarue)/4.php))