



# ป่วยซึมเศร้า เหงาสิ้นหวัง ทำผู้สูงอายุ...ฆ่าตัวตาย!!!

“ลุง รบ.วัย 65 ป่วยซึมเศร้าตัดสินใจลาโลกคาบอฆยามหมู่บ้านนคอนเมือง”<sup>1</sup>  
“ปู้วัย 90 ใช้นิ้วทำลันโกป็นใส่ตัวเอง ตัดพ้อไม่ยอกเป็นภาระลูกหลาน”<sup>2</sup>  
“หญิงสูงวัยกระโดดน้ำทำเรือพระราม 7 จมหายต่อหน้าชาวบ้าน”<sup>3</sup>

## วันที่ผู้สูงอายุร่างกายเสื่อมทรนถดถอย โรคเรื้อรังรุมเร้าเข้าใส่ ลูกหลานเพิกเฉยไม่ใส่ใจ อาจทำใ้คนวัยเฒ่าเฒ่าฝง ซึมเศร้า สิ้นหวัง...จนคิดอยากตาย

การฆ่าตัวตายในไทยปี 64<sup>4</sup> มีคนฆ่าตัวตายสำเร็จ 4,137 คน เป็นชาย 3,327 คน เป็นหญิง 810 คน และวัยแรงงานช่วงอายุ 25-59 ปี เป็นวัยที่ฆ่าตัวตายสำเร็จสูงสุด ร้อยละ 74.7 รองลง มาอายุตั้งแต 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 22.1 และวัยเด็ก อายุ 10 -24 ปี ร้อยละ 3.2 โดยผู้ที่ทำร้ายตนเองจนเสียชีวิตเฉลี่ย 345 รายต่อเดือน และมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จเฉลี่ยวันละ 11-12 ราย

อาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุมีตั้งแตเศร้าเล็กน้อย อารมณไม่แจ่มใส ผิดหวัง อ้างว้าง เบื่อ ท้อแท้ อ่อนอกอ่อนใจ ทอดอาลัยในชีวิตโดยมี อาการเตือนต่างๆ ได้แก่

1. หงุดหงิดง่าย มีเหตุผลน้อยลง ซึบ่น และสนใจสิ่งทีเคยชอบลดลง
2. พุดน้อยลง ไม่ยอมกินยา เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
3. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หลับๆ ตื่นๆ
4. ความจำไม่ค่อยดี สมาริสั้นลง ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย
5. ชอบพุดเปรยๆ มีประโยคนำ เช่น “ไม่ยอกอยู่แล้ว ตายๆไปไ้ก็ดี”



### โรคซึมเศร้าสามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยญาติ/คนใกล้ชิดต้อง...

- |  |  |
|--|--|
| 1. ให้ความเอาใจใส่ ดูแล รับฟัง และเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วย | 4. ไม่ทิ้งผู้ป่วยไว้ลำพัง ควรมีคนคอยดูแลอยู่เสมอ |
| 2. เก็บของมีคม อาวุธ หรือสารพิษในบ้าน ให้ไกลมือผู้ป่วย       | 5. ไม่ควรปรับลด/เพิ่มยาเอง                       |
| 3. พาไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ                            |  |

หากมีปัญหาในการดูแลหรือปรับตัวกับผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า สามารถเข้ารับการปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หรือโทรปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323

กระทรวง พม. มีความหวังใยในประเด็นดังกล่าว หากมีทุกข์ พบปัญหา โทรมาที่ 1300 สายด่วน พม.

ที่มา 1. <https://www.thairath.co.th/news/crime/1676158> 3. <https://mgronline.com/crime/detail/9620000063451>  
 2. <https://www.sanook.com/news/7870263/> 4. (กรมสุขภาพจิต) <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2267>