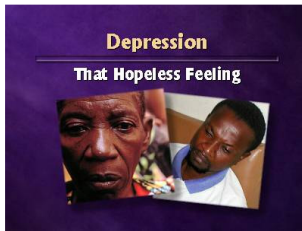


โรคซึมเศร้า -- ความรู้สึกที่สิ้นหวัง



©Malcolm Linton; © Wildwood Lifestyle Center

คุณเคยรู้สึกท้อใจในชีวิตจนคิดจะฆ่าตัวตายหรือไม่
คุณไม่ได้เป็นคนเดียวที่คิดเช่นนั้น ชีวิตไม่ได้เรียบง่ายเสมอไป
และในบางช่วงของชีวิตคนมากมายจะรู้สึกซึมเศร้า
คำบรรยายของวันนี้จะให้คำแนะนำที่สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อเอา
ชนะความรู้สึกสิ้นหวังที่มาจากความกดดันในชีวิตได้



©Malcolm Linton

ในบางครั้ง พวกเราทุกคนจะมีความรู้สึกเศร้าใจและท้อแท้ใจ
ความท้อแท้และความเศร้าใจมักจะมีต้นเหตุ ยกตัวอย่างเช่น
เหน็ดเหนื่อยจนเกินไป ผลการเรียนไม่ดี เจ็บป่วย
หรือสูญเสียญาติหรือมิตรสหายที่สนิท คนๆนั้นอาจจะร้องไห้
ไม่อาจเผชิญหน้ากับการงาน
และบางครั้งอาจจะมีความรู้สึกสิ้นหวัง



©Robert Eilets

โดยปกติแล้ว

ช่วงเวลาของความเศร้าเสียใจจะหมดไปภายในไม่กี่วัน



- ๕ ความคิดที่ดีๆ
- ๕ การอธิษฐาน
- ๕ คำหนุนนำใจจากผู้อื่น (และ)
- ๕ เวลา

...สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยทำให้เรามีความรู้สึกที่ดีขึ้นได้



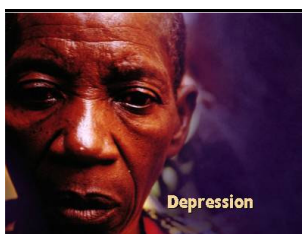
©George Sedupane

แต่ในบางครั้ง

คนๆหนึ่งอาจจะเศร้าเสียใจเป็นเวลายาวนานและอาจทำให้...

- ๕ ไม่อยากรับประทานอาหาร
- ๕ นอนไม่หลับ (ใช้เวลานานที่จะหลับและแม้กระทั่ง...)
- ๕ สูญเสียความมุ่งมั่นในชีวิต

เราจะเรียกสภาพของคนเหล่านั้นว่า
ตกอยู่ในสภาพของความซึมเศร้าได้



©Malcolm Linton

การตกอยู่ในสภาพของความซึมเศร้านั้น

มีลักษณะที่แตกต่างจากความรู้สึกเศร้าใจ โรคซึมเศร้านั้นรุนแรง
อาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน

ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและแม้กระทั่งต่อสุขภาพ

คนที่ตกอยู่ในสภาพของความซึมเศร้า

เขาเหล่านั้นจะต้องการความช่วยเหลือเช่นเดียวกับคนที่ป่วยด้วย
โรคความดันโลหิตสูง หรือป่วยเป็นโรคหัวใจ ด้วยเหตุนี้

เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องรู้ว่า

เมื่อไรคนๆนั้นมีความกดดันจนนำไปสู่สภาพของความซึมเศร้า

เพื่อเราจะช่วยเขาเหล่านั้นให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้

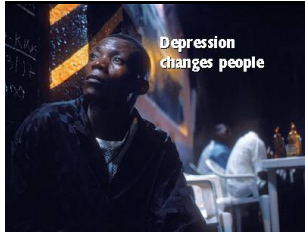
โรคซึมเศร้า -- ความรู้สึกที่สิ้นหวัง



©Worldbank #PK091S15

ความซึมเศร้าที่ไม่รุนแรงพบได้ทั่วไป
คนที่มีสภาพเช่นนี้จะมีอาการที่เศร้าอยู่ตลอดเวลา
หรือจะเก็บตัวเงียบกว่าชีวิตที่ปกติ
บางคนอาจกลายเป็นคนพูดมากและแม้กระทั่งเป็นคนที่กระฉับกระ
แจ่งมากขึ้น เพื่อที่จะไม่ให้ตัวเองคิดถึงเรื่องที่ทำให้เขาเศร้า
แต่ลึกๆในใจนั้น
เขาเหล่านั้นอาจมีความกดดันที่ทำให้เกิดความซึมเศร้าได้

ผู้ที่มีความซึมเศร้าเพียงเล็กน้อยมักจะยังทำงานและดูแลครอบครัวต่อไปได้



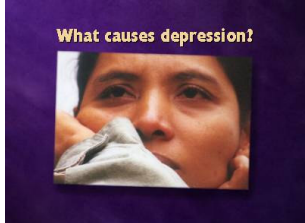
©Malcolm Linton

ขณะที่ความซึมเศร้านั้นแย่ลง
การใช้ชีวิตของคนๆนั้นอาจเปลี่ยนไปได้
เขาเหล่านั้นอาจจะสูญเสียความมั่นใจในการทำงาน
อาจจะนอนหลับยาก
และอาจจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ทางเพศ
เขาอาจจะเริ่มดื่มสุรามากขึ้น และหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้คน



©Panorama Productions

เราควรเรียนรู้ว่า
วัยรุ่นและเด็กเล็กจะตกลงสู่สภาพของความซึมเศร้าได้เช่นกัน
วัยรุ่นจะไวในการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว
บางครั้งเขาอาจเจอเพื่อนของเขาที่ปฏิบัติต่อเขาอย่างโหดร้าย
จนทำให้พวกเขาเสียใจและซึมเศร้าได้



©Nomadic Portfolio

อะไรเป็นต้นเหตุของความซึมเศร้า



©Malcolm Linton; ©Bill Dull; ©Corel #590092

คนส่วนใหญ่ที่มีความกดดัน จะเกิดมาจากปัญหาของชีวิต
ซึ่งอาจจะเกิดจากการสูญเสียคนที่เขารัก
ชีวิตคู่แตกร้างหรือมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ตกงาน ล้มป่วย
ขาดเพื่อน สงคราม
และอาจมีสาเหตุมาจากการไม่สามารถหาอาหารที่เพียงพอมาเลี้ยง
ยงดูครอบครัวได้



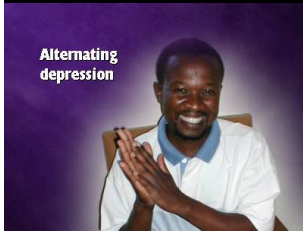
©Wildwood Lifestyle Center

การให้ความรักกับคนที่ป่วยโรคซึมเศร้า ให้กำลังใจ ความเมตตา
ความอดทน และช่วยเขาแก้ปัญหาต่างๆ
จะทำให้เขาเหล่านั้นดีขึ้นได้
การรับคำปรึกษาจากเพื่อนที่มีปัญญาเฉลียวฉลาด ครูบาอาจารย์
หรือศาสนาจารย์จะช่วยให้เช่นกัน
หากเขาตกอยู่ในสภาพของความกดดันเป็นเวลานานมาก
อาจจะต้องนำเขาไปพบแพทย์

โรคซึมเศร้า -- ความรู้สึกที่สิ้นหวัง



ในบางครั้ง เราอาจบอกไม่ได้ว่าอะไรเป็นต้นเหตุของความกดดัน เนื่องจากพวกเขาตกอยู่ในสภาพอย่างนั้นไปเอง



โรคซึมเศร้ามีหลายชนิด มีชนิดหนึ่งที่ทำให้คนๆนั้นตกอยู่ในสภาพที่ซึมเศร้ามากๆ แต่ในบางครั้งเขาอาจมีความรู้สึกสุขสบายดีและมีกำลังความคิดที่ดีเลิศ



แต่วันต่อมาเขาอาจจะรู้สึกซึมเศร้าขึ้นมาอีก โดยปราศจากสาเหตุที่แน่ชัด โรคซึมเศร้าประเภทนี้ค่อนข้างร้ายแรง เราควรใส่ใจให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ เราอาจจะต้องนำเขาไปพบแพทย์ที่เชี่ยวชาญทางด้านปัญหา



มีโรคซึมเศร้าอีกประเภทหนึ่งที่ทำให้คนๆนั้นเศร้าโศกอย่างรุนแรง...

➔ เกิดอาการหวาดกลัวต่อคนและสิ่งต่างๆ (หวาดกลัว)

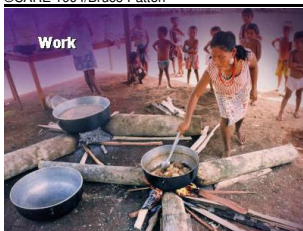
➔ ได้ยินเสียงแว่วที่หูและแม่มกระทั่ง

➔ รู้สึกว่ามีคนคอยสอดส่องตามเขาอยู่

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือผู้ให้คำปรึกษาที่ชำนาญในด้านปัญหาเหล่านี้ จะต้องลงมือรักษาปัญหานี้



เราจะช่วยเพื่อนหรือคนที่เรารักที่มีเป็นโรคซึมเศร้าได้อย่างไร คำแนะนำที่จะให้มีดังนี้



ทุกคนควรจะต้องหาสิ่งที่ดีๆ และเป็นประโยชน์แก่ชีวิตมาทำ เช่น ทำอาหาร ซักผ้า สอนลูกหลาน หรือทำสวน โดยเฉพาะผู้ที่ตกอยู่ในสภาพของความซึมเศร้าจะต้องการความรู้สึกดีๆจากการทำบางสิ่งบางอย่างที่เป็นประโยชน์ในแต่ละวัน



ชีวิตของทุกคนจะต้องวางแผนที่จะหาอะไรบางอย่างทำในแต่ละวัน หากปราศจากแผนการของชีวิต คนๆหนึ่งอาจไม่มีเหตุผลที่จะลุกออกจากเตียงในเวลาเช้าเลยก็ได้ แม้คนที่มีความสุขที่สุดก็จะกลายเป็นคนที่มีความซึมเศร้าได้

โรคซึมเศร้า -- ความรู้สึกที่สิ้นหวัง



©Hemera Technologies; ©Corbis #OFI0091, #OFI0072, #OFI0075

ให้รับประทานอาหารที่ดี

อาหารที่ประกอบด้วยผักและผลไม้หลายๆ
และรับประทานเนื้อและปลาเพียงเล็กน้อย
อาหารเหล่านี้จะช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นได้

แต่เราไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสหวาน หรือน้ำตาลมาก
ผลไม้จะมีรสหวานก็จริงอยู่

แต่เป็นความหวานที่อยู่ในสภาพของธรรมชาติ

และมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่เราไม่ควรรับประทานมากเกินไป
การรับประทานแต่ผลไม้สดเป็นเวลาหนึ่งถึงสองวันจะเป็นสิ่งที่ดี
มาก ซึ่งจะทำให้เรามีสติปัญญาดีขึ้น และมีกำลังขึ้นมาได้



©Wildwood Lifestyle Center

การนอนไม่พอจะทำให้โรคซึมเศร้ารุนแรงขึ้นได้

คนส่วนมากจะรู้สึกดีเมื่อเขานอนหลับพักผ่อนคืนละเจ็ดถึงแปดชั่วโมง

ผู้ที่นอนน้อยไปหรือนอนมากเกินไปอาจตกอยู่ในสภาพของความซึมเศร้าได้



©Panorama Productions

การมีกิจกรรมทำอยู่เสมอจะทำให้คนเรามีความรู้สึกที่แตกต่างได้
อย่างมาก

ผู้ที่ว่องไวกระฉับกระเฉงและออกกำลังกายจะนอนหลับพักผ่อน
ได้ง่ายขึ้น

คนเหล่านี้จะมีสุขภาพที่ดีกว่าและล้มป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บได้น้อย
ลง การออกกำลังกายจะทำให้สมองเราทำงานได้ดีขึ้น



©WHO/TDR/Grump #98031448

วิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือ การเดินทุกวัน

เราอาจไม่จำเป็นต้องเดินเป็นระยะทางที่ไกล

หากเราเดินครึ่งชั่วโมงทุกวัน เราจะรู้สึกดีขึ้นอย่างแน่นอน



©Panorama Productions

การบำบัดด้วยน้ำจะช่วยลดความซึมเศร้าได้เช่นกัน

หลายคนที่มีอาการซึมเศร้าจะรู้สึกดีขึ้นหลังจากอาบน้ำร้อนและ
ปิดท้ายด้วยน้ำเย็นอย่างรวดเร็ว หรือลาดตัวด้วยน้ำเย็น



©Photodisc #LS014357

หากห้องน้ำที่บ้านมีก๊อกฝักบัว ให้อาบน้ำร้อนด้วยฝักบัว 3
นาทีและต่อด้วยน้ำเย็น 1 นาที จะทำให้สดชื่นขึ้นได้

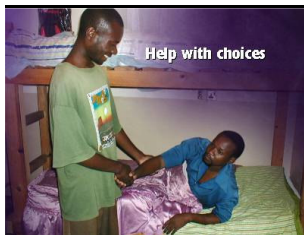
โรคซึมเศร้า -- ความรู้สึกที่สิ้นหวัง



©WHO/TDR/Crump #9707342

คนส่วนใหญ่ที่มีอาการซึมเศร้าไม่จำเป็นต้องรับประทานยาให้อาการดีขึ้น แต่เขาต้องการใครสักคนที่จะช่วยแก้ไขปัญหาของเขาและทำให้เขามีความไว้วางใจในพระเจ้า

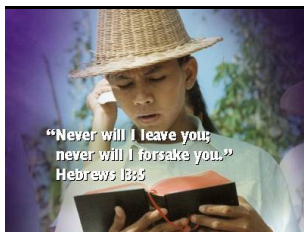
มียาที่จะช่วยให้อาการดีขึ้นได้ ยาจำพวกนี้จะมีประโยชน์มากในการรักษาคนที่มีอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงอันเกิดจากสาเหตุที่หาไม่พบ และจะมีประโยชน์มากในการรักษาผู้ที่มีความกดดันแปรปรวน คือมีความสุขในวันนี้และมีความเครียดในวันต่อมา



©Widwood Lifestyle Center

หากทำได้ ให้ช่วยเหลือคนเหล่านั้นด้วยการให้กำลังใจเพื่อให้เขาแก้ปัญหาได้อย่างจริงจัง

เราจะช่วยเขาในการตัดสินใจเรื่องของชีวิตในแต่ละวันได้ อย่างเช่น ช่วยเขาตัดสินใจเวลาที่จะตื่นนอน ลุกจากเตียงในตอนเช้า หรือเวลาที่ยังจะนอนต่อไป ช่วยเขาคิดว่าจะแต่งตัว หวีผม หรือใส่เสื้อออบาน้ำ อย่งไร หรือดูโทรทัศน์ หรือก้าวขาเดินออกไปข้างนอกทำกิจกรรม แม้แต่ผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจที่รุนแรง เขาจะสามารถเรียนรู้การตัดสินใจก้าวสู่ชีวิตที่ดีกว่าได้



© Adventist Frontier Missions

การจะมีชีวิตที่มีคุณภาพนั้น เราจะต้องอยู่อย่างมีความหมายและมีคุณค่า ตลอดทุกยุคทุกสมัยหลายล้านคนค้นพบความสุขในยามที่เขาต้องการ ด้วยการหันไปหาพระเจ้าผู้ทรงสร้าง เพื่อขอกำลังใจและสติปัญญา พระคัมภีร์มีคำสัญญาที่ล้ำเลิศมากมาย ยกตัวอย่างเช่น



“พระองค์ได้ตรัสว่า เราจะไม่ละท่าน หรือทอดทิ้งท่านเลย” ฮีบรู 13:5

คนเราในปัจจุบันนี้ใช้ชีวิตที่เหินห่างจากพระเจ้า และลืมนึกว่าพระองค์ทรงอยู่ใกล้และทรงช่วยเขาในแต่ละวัน หากเรารู้สึกเหินห่างจากพระเจ้า เราควรขอให้พระองค์ช่วยเราและพระองค์จะทรงช่วยเราอย่างแน่นอน พระองค์จะทรงสดับฟังคำอธิษฐานของเรา



“เพราะเราคือพระเยโฮวาห์ พระเจ้าของเจ้า ยุติมือขวาของเจ้าไว้ คือเราเองพูดกับเจ้าว่า “อย่ากลัวเลย เราจะช่วยเจ้า” อิสยาห์ 41:13

โรคซึมเศร้า -- ความรู้สึกที่สิ้นหวัง



©Bill Dull

การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่ดีกับพระเจ้าและคนที่เรารัก
ควรทำร่วมกันกับการมีสุขภาพ จิตใจ และอารมณ์ที่ดี



©Panorama Productions; ©Wildwood Lifestyle Center; ©George Sedupane

การรักษาโรคซึมเศร้าแทบทุกชนิดที่ได้ผลดีที่สุดคือ
การมีนิสัยของการมีสุขภาพที่ดีเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิต
การรับประทานอาหารจากธรรมชาติที่เรียบง่าย
การออกกำลังกายทุกวัน การพักผ่อนให้เพียงพอ
การมีเป้าหมายที่ต้องทำให้สำเร็จ การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น
และพัฒนาความมุ่งมั่นและคุณค่าทางด้านฝ่ายจิตวิญญาณ



©GC/Sabbath School Department

ให้จดจำไว้เสมอว่า พระเจ้าทรงประสงค์ให้เรามีสุขภาพที่ดี
และพระองค์ทรงร่วมสถิตย์อยู่ใกล้เพื่อชุใจและให้กำลังใจเรา
เราไม่จำเป็นต้องรู้สึกโดดเดี่ยวและสิ้นหวัง



เรามีคำมั่นสัญญาว่า

“สาธุการแต่พระเจ้า...พระบิดาผู้ทรงความเมตตา
พระเจ้าแห่งความชุใจทุกอย่างพระองค์ผู้ทรงชุใจเราในการทุกข์
ยากทั้งสิ้นของเรา เพื่อเราจะสามารถชุใจคนเหล่านั้น
ที่มีความทุกข์ยากอย่างใดอย่างหนึ่งได้ด้วยความชุใจ
ซึ่งตัวเราเองได้รับจากพระเจ้า” 2 โครินธ์ 1:3, 4

Abstracted from Health Power, Aileen Ludington