**ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงวัยอันตรายกว่าที่คิด**

อ.กนกอร ศรีสมพันธุ์

**ผู้สูงวัยใจซึมเศร้าน่ากลัวกว่าที่คิด**

ทุกๆคนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นมากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐานะและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ปัญหาต่างๆจะไม่เกิดขึ้น ถ้าผู้สูงวัยมีการปรับตัวได้ เตรียมตัวและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี แต่หากไม่สามารถปรับตัว ไม่ได้เตรียมตัวมาดีพอ อาจมีโอกาสเกิดภาวะผิดหวัง ไม่สมหวังต่อชีวิต เครียดสะสมเรื้อรัง หรือท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจได้ ไม่อยากเจอใคร แยกตัว ไม่เข้าสังคม ไม่อยากรู้สึกว่าเป็นภาระใคร อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าบุคคลวัยอื่น โดยมีรายงานว่าประมาณกว่า 1 ใน 5 ของผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปเคยมีประสบการณ์ของการมีภาวะซึมเศร้า ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะของผู้สูงวัยเป็นอย่างยิ่ง ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงวัยพบมากถึง 10-20 % ของประชากร และส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะผู้ที่หย่าร้าง อยู่ตัวคนเดียว หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จะมีความเสี่ยงกับภาวะนี้มากขึ้น

**อาการของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ** อาการมีตั้งแต่เศร้าเล็กน้อย อารมณ์ไม่แจ่มใส ความสามารถในการดำเนินชีวิตลดลง ไปจนถึงรุนแรงมากจนกระทั่งมีอาการหลอนทางจิตหรือคิดฆ่าตัวตายได้ โดยทั่วไปอาการซึมเศร้าในผู้สูงวัย ไม่ค่อยแสดงออก ถ้าไม่สังเกตอาจไม่ทราบว่ามีอาการของภาวะซึมเศร้า บางรายไม่ได้รับการช่วยเหลือตั้งแต่เริ่มต้น อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงตามมาได้ ดังนั้น คนใกล้ชิดควรสังเกตอาการของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุและให้การช่วยเหลือตั้งแต่เริ่มมีอาการ ซึ่งอาการเตือนของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ มีดังนี้

* สภาวะทางอารมณ์เปลี่ยนไป เช่น เคยเป็นคนอารมณ์ดีก็เปลี่ยนเป็นหงุดหงิดง่าย มีเหตุผลน้อยลง ขี้บ่นมากขึ้น หรือสนใจในสิ่งที่เคยชอบลดลงจากเดิม
* รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่าเบื่อหน่ายในการมีชีวิตอยู่ ไม่อยากร่วมกิจกรรม พูดน้อยลง ไม่ดูแลตัวเอง ไม่ยอมกินยา เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
* มีปัญหาการนอนที่ผิดปกติ นอนไม่หลับ หลับๆ ตื่นๆ หรือตื่นกลางดึก
* มีอาการความจำไม่ค่อยดี สมาธิสั้นลง
* มีความรู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรืออยากทำร้ายตัวเอง อาจมีประโยคนำ เช่น “ไม่อยากอยู่ ตายๆไปได้ก็ดี ”
* เหนื่อยไม่มีพลังงาน ทำอะไรช้า ปวดเมื่อย อ่อนเพลียโดยไม่มีสาเหตุ

**สาเหตุของภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ** อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุร่วมกัน มักมีทั้งสาเหตุทางด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปดังนี้

1. **สาเหตุทางด้านร่างกาย**

สาเหตุที่มักจะพบบ่อย ได้แก่พันธุกรรมหรือการมีประวัติเป็นโรคซึมเศร้าในครอบครัว ความผิดปกติ

ไม่สมดุลของสารสื่อประสาทบางตัวในสมองอันเกิดจากความเครียดอย่างเรื้อรังยาวนาน หรือเป็นโรคทางกายที่มีผลกระทบโดยตรงต่อสมอง เช่น โรคสมองเสื่อม โรคหลอดเลือดสมอง ฯลฯ หรือเป็นผลข้างเคียงจากยาที่รับประทานเป็นประจำ เช่น ยาลดความดันโลหิตสูงบางชนิดเป็นต้น

1. **สาเหตุทางด้านจิตใจ**

การไม่สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ส่งผลด้านลบแก่จิตใจ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความสูญเสียผิดหวัง เสียใจ หรือมีความเครียดในเรื่องต่างๆอย่างเรื้อรังยาวนาน ทำให้เกิดเป็นความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยสาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ การหย่าร้าง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิตสามีภรรยา ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิท การออกจากงาน การสูญเสียหน้าที่การงาน บทบาทในครอบครัวและที่ทำงาน มีความไม่สบายเจ็บป่วยทางกายที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดหรือเป็นโรคเรื้อรัง
**3. สาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม**

ที่พบบ่อย ได้แก่ การปรับตัวไม่ได้ต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย โดยเฉพาะปัจจุบันที่อะไรๆก็เปลี่ยนเร็วมากๆ การประสบความเครียดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน  ธุรกิจการงาน หน้าที่ความรับผิดชอบ อีกทั้งบทบาทต่างๆในครอบครัวและสังคม การไม่เข้าใจกัน การทะเลาะเบาะแว้งของคนในครอบครัวอันเนื่องจากช่องว่างของวัย แนวคิด ทัศนคติและประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนอีกด้วย
**การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า** การวินิจฉัยเบื้องต้นด้วยเริ่มต้นจากการพูดคุยสอบถามถึงอาการ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ป่วยว่าเข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหรือไม่ มีความรุนแรงระดับใด โดยใช้ชุดคำถามและเกณฑ์มาตรฐานในการตรวจสอบและวินิฉัย จากนั้นหากเข้าข่ายจะตรวจร่างกายและตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น ตรวจเลือดต่างๆและตรวจปัสสาวะเบื้องต้น เพื่อให้แน่ใจได้ว่าภาวะซึมเศร้าที่สงสัยไม่ได้เป็นเกิดจากโรคอื่นๆที่แก้ไขได้
**การดูแลผู้สูงวัยที่มีปัญหาซึมเศร้า**

การดูแลผู้สูงวัยที่มีปัญหาซึมเศร้า ต้องดูแลให้ครอบคลุมทุกด้าน ดังนี้
**1.ด้านร่างกาย**
- การยอมรับสภาพความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย หากผู้สูงวัยที่ใกล้ชิดมีอาการที่ชวนสงสัยภาวะซึมเศร้า การใส่ใจและคอยเข้าอกเข้าใจของคนใกล้ชิด ตระหนักถึงความสำคัญพาไปพบแพทย์ หรือ จิตแพทย์เพื่อประเมินและรักษาด้วยการใช้ยาและวิธีอื่นๆคู่กัน
- การดูแลความเจ็บป่วยทางกายอื่นๆอย่างรอบด้าน เช่น โรคร่วมประจำตัว การใช้สารเสพติด บุหรี่ สุรา เป็นต้น การช่วยเหลือความเสื่อมถอยทางด้านต่างๆของร่างกายและการช่วยเหลือตนเองที่น้อยลงให้ได้ดีขึ้น ลดการพึ่งพิงลงก็ช่วยให้อาการดีขึ้น
- การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยให้ครบ 3 มื้อ ในปริมาณที่เหมาะสมอย่างหลากหลาย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารสด การรับประทานอาหารครบห้าหมู่ เน้นผักผลไม้ และดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอทำให้สุขภาพร่างกายสดชื่นตลอดวัน
- ออกกำลังกายทุกวัน การออกกำลังกายเป็นประจำโดยวิธีง่ายๆ เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ เช่น การเดิน ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อเบาๆบ้างช่วงเช้าหรือเย็น

-การตรวจสุขภาพเป็นประจำ หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายเช่นความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง หรือความผิดปกติอื่นๆควรรักษาไปพร้อมกัน

 **2. ด้านจิตใจและอารมณ์**
- การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ด้วยการตั้งมั่นอยู่ในคิดที่ดี ด้วยการมีความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามา มีการพูดดี และทำดีต่อตนเอง จะช่วยให้ท่านมีความสุขขึ้นจิตใจแจ่มใสไม่ขุ่นมัว อารมณ์ดี มองโลกในแง่บวก ตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อคนรอบข้าง ครอบครัว บุตรหลาน และบุคคลอื่น ชื่นชมและภาคภูมิใจในตนเอง

- หากิจกรรมสร้างคุณค่าเพิ่มให้กับตนเองด้วยการอุทิศตัวให้เป็นประโยชน์กับสังคมในด้านที่ท่านสนใจและถนัด มีกำลังช่วยเหลือ อาจด้วยการทำบุญการทำทาน บริจาคทรัพย์ให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น การช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยการให้คำแนะนำ ให้คำอวยพร ให้กำลังใจ หรือแสดงความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นบ้าง จะนำมาซึ่งความสุขใจทั้งตัวท่านเองซึ่งผู้ให้ จะช่วยให้เรารู้สึกสดชื่น ชีวิตมีความหมายมากขึ้น
- ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ปรุงแต่งที่มากจนเกิดไปหรือแสวงหาความสุขจากภายนอกมากนัก  เน้นสุขได้ง่ายๆจากภายใน ไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ว่าง หางานอดิเรกหรือสิ่งที่สนใจอยากทำ แต่ไม่มีโอกาสทำเมื่ออยู่ในช่วงวัยที่ต้องทำงาน

- ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น คิดเมนูทำอาหารร่วมกันรับประทานในครอบครัว
ไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุด ไปทำบุญที่วัด ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ดูหนังผ่อนคลาย หรือออกกำลังกายร่วมกันบางเวลา เป็นกิจกรรมง่ายๆที่ผู้สูงวัยสามารถทำได้

**เน้นให้เห็นความสำคัญ** ว่า สุขได้ง่ายๆจากภายใน เริ่มต้นได้ในทุกๆวัน หากคิดว่าควรมีความสุขตอนไหนดี ให้คิดว่าทุกสิ่งที่ทำควรที่จะ Be happy now คือ มีความสุขตอนนี้เลย ให้ความสำคัญกับความสุข ความรู้สึกตอนนี้เลย มันจะทำให้สถานการณ์ต่างๆดีขึ้น
**3.ด้านสังคมและครอบครัว**
- การเห็นอกเห็นใจ การเอาใจใส่และเข้าใจสภาพความเป็นอยู่ของคนในครอบครัว

- การเปิดโอกาสให้ได้ผู้สูงวัยได้ระบายความรู้สึกบ้าง จะส่งผลให้ท่านสบายใจมากขึ้น ผ่อนคลายลดความตึงเครียด อีกทั้งยังทำให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้สึกว่ามีคนคอยห่วงใยและมีการให้กำลังใจกัน นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญสูงสุดของการดูแลผู้สุงวัยที่มีปัญหาซึมเศร้า
- การเข้าสังคมเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น ร่วมกัน เช่น การพูดคุย การทำกิจกรรมต่างๆที่เป็นประโยชน์ การสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมที่น่าสนใจ จะช่วยให้มีท่านมีสังคม มีเพื่อนใหม่ๆ ได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ๆที่ท่านสนใจและมีไฟในการทำกิจกรรมนั้น ช่วยให้จิตใจของท่านกระชุ่มกระชวย เปลี่ยนความสนใจจาก จุดเดิมๆที่ไม่ดีมาสู่สิ่งที่ดี เป็นบวก เป็นผลดีต่อการฟื้นฟูจิตใจได้

**สรุป** การดูแลผู้สูงวัยที่มีปัญหาด้านภาวะซึมเศร้าครอบครัว ครอบครัว บุคคลใกล้ชิด มีบทบาทสำคัญอย่างมากที่จะช่วยสังเกตและพามาพบแพทย์ อีกทั้งจะเป็นส่วนที่คอยสนับสนุนและช่วยดูแล ให้การรักษาฟื้นฟูทางด้านจิตใจดีขึ้นด้วย การดูแลเน้นให้ครบในทุกมิติ ทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยทำไปพร้อมกันจึงจะเกิดผลที่ดี

**ที่มา** :

นภา พวงรอด. การศึกษาภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในจังหวัดนนทบุรี.วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราช

นครินทร์ 2559;2(1): 63-74.

สุวิทย์ เจริญศักดิ์. การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. (2563).[เข้าถึง เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2563].

เข้าถึงได้จาก :http://www.hiso.or.th/hiso5/healthy/news3\_9.php?m=4

อภิญญา วงค์ใหม่. ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าและแนวทางป้องกัน ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล

ตำบลแม่วาง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ หลักสูตรสาธารณสุขมหาบัณฑิต]เชียงใหม่ .

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2560.