

NANMEEBOOKS

ชิม เค็ร่า ... เสาได้

小鬱乱入，抱紧處理

หลินจิวทิง และ โป้หลิน เขียน
อังกิ่วรา กุลวรรณวิจิตร แปล



ได้รับรางวัล

Red Dot

Design Award 2016

สาขาออกแบบนิเทศศิลป์
จากประเทศไทย

- การเดินทางของ “ฉิน” กับ “ตัวเค็ร่าชิม” ที่จะพาคุณไปรู้จักและเข้าใจ “โรคชิมเค็ร่า”
- หนังสือโรคชิมเค็ร่าที่มีเนื้อหาเข้มข้น อ่อนโยน ปลอดภัย และเป็นมิตรที่สุด

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ ตรวจทานข้อมูล/คำนิยม ทิถลกร นาคสมภพ คำนิยม



ซม เคร้า ...เฝ้าได้

小鬱乱入，抱紧處理

หลินอู่ทิง และ โปหลิม เจียน
อังกัรรา กุลววรรณวิจิตร แปล

 NANMEEBOOKS

小鬱亂入，抱緊處理

ซึมเศร้า...เล่าได้

หลินอวี๋เต็ง และ ป๋อหลิน เขียนและภาพประกอบ
อิงตัวรา กุลวรรณวิจิตร แปล
นพ.ประเสริฐ ผิตผลภากรพิมพ์ ดาวงทกนและคำนิยม
กัลยากร เมลตมภาพ คำนิยม
อาทัญญู สุขเกษม ออกแบบปก
กองปรากานต์ ปิ่นทสิริวิวัฒน์ บรรณาธิการ
ซอซซอซอซอซ DRKami โดย DR Design Freelancer

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2562

ราคา 225 บาท

Original Title: 小鬱亂入，抱緊處理
When Depression Strikes, Hold It Tight
Text&Illustration: 卜少枝 & 卜少枝

Originally published by Eurasian Press, Taipei, Taiwan in 2017
The Thai language rights arranged with Eurasian Press
through the Paisha Agency, Taipei, Taiwan.
All rights reserved.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2562: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายของนักสิทธิบัตร (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2568

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
หลินอวี๋เต็ง.

ซึมเศร้า...เล่าได้. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2562.
200 หน้า.

1. โรคซึมเศร้า. 2. ความซึมเศร้า. I. ป๋อหลิน, ผู้แต่งร่วม. II. อิงตัวรา กุลวรรณวิจิตร, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.
616.8527
ISBN 978-616-04-4424-3

กรรมการผู้จัดการ ดิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งานวิจนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา
เอื้อยจิตร บุญมา • บรรณาธิการบริหาร สุวัฒน์ ชัยมงคล • พิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • ตรีโรจน์ ไชยกุลย์พงษ์ •
• ศิลปกรรม สุภาวดี แพรงชูชาติ • กราฟิก สุนัดดา เมลตมพันธ์ • หัวท้นประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ
• ประสานงานการผลิต พรชัชพร แก้วระกอบ พรทิพย์ ทองบุร

เขตต์ที่ พิ.พิ.ตงทท แอนด์ ฟิร์ม โทร. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ อักษรสัมพันธ์ โทร. 0-2428-7500 ต่อ 213

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2370-9800, 0-2362-3000 โทรสาร 0-2362-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันงาเพื่อคงสี ปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้คิดไม่ไ้ตามความ ต้องการพิมพ์ติดต่อบริษัทผู้พิมพ์เล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปรษณียบัตรมาที่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2362-3000 กด 1

คำนิยาม

"ตัวเศร่าซิมคืออะไร ตัวเศร่าซิมคืออีกร่างหนึ่งของโรคซิมเศร่าตอนที่เราเพลอ มันจะเข้ามายุ่งุ่นวายกับชีวิต ทำให้ชีวิตของเรายุ่งเหยิง ไร้ระเบียบ"

นี่คือข้อความเปิดตัวหนังสือโรคซิมเศร่าที่ท่านกำลังจะอ่านต่อไป ด้วยวิธีการเล่าเรื่องที่ไม่เหมือนเล่มอื่น แทนที่จะพุ่งเข้าไปโรคซิมเศร่าโดยตรง ผู้เขียนพาเราถอยออกมาทำความเข้าใจกับคำใหม่ที่ผู้เขียนได้ประดิษฐ์ขึ้น คือ "ตัวเศร่าซิม" พร้อมสรุปประกอบ มีหนังสือคำขณส์คำ หุขนาดมหิมา และกรงเล็บอันแหลมคม นั่นคือมีตัวอยู่จริง ๆ

เปลี่ยนคำที่จับต้องไม่ได้เป็นรูปธรรมที่มองเห็นและจับต้องได้ดังที่เราจะเห็นผู้ป่วยโรคซิมเศร่าหลากหลายประเภทในหนังสือเล่มนี้ อุ่มตัวเศร่าซิมไปทุกหนแห่ง

วิธีการเช่นนี้จะได้ผลหรือไม่ ผู้อ่านเป็นผู้ตัดสิน อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ทำให้เข้าใจได้ง่ายว่าตัวเศร่าซิมเป็นสิ่งแปลกปลอมของชีวิตมันมาจากที่อื่น มันเป็นเอเลี่ยน (alien) และมันทำลายชีวิตของคนที่มีมันเข้าหา

โรคซิมเศร่าเป็นเช่นนั้นจริง ๆ และเราอยากให้สังคมได้เข้าใจผู้ป่วยโรคซิมเศร่าแบบนี้จริง ๆ กล่าวคือผู้ป่วยมิได้อยากเป็น มิได้แกล้งเป็น หรือมีจิตใจอ่อนแอ แต่ถูกโจมตีด้วยโรคภัยไข้เจ็บชนิดหนึ่งที่เป็น "โรค" จริง สะกดด้วย สระเอ-ร เรือ-ค ควาย อ่านว่า โรคภาษาอังกฤษเรียกว่า disease ความหมายคือเป็นโรคที่มีสาเหตุ มีพยาธิสภาพกำเนิด มีอาการและอาการแสดงตามแบบฉบับ มีพยากรณ์โรคที่ทำนายได้ และมีหนทางรักษา

เราคงเคยได้อ่านบทความเรื่องโรคซึมเศร้ามาบ้างแล้ว ครั้นนี้อาจเป็นครั้งแรกที่เราจะได้อ่านหนังสือโรคซึมเศร้าที่เริ่มต้นด้วยเรื่องของ "ตัวเศร้าซึม"

"โรคซึมเศร้าทำให้คนทำงานไม่ได้ ทำให้กำลังการผลิตลดน้อยลง ในขณะที่เดียวกันคนที่เป็โรคซึมเศราก็กลายเป็นภาระหนักอึ้งของสังคมและครอบครัว" คือความเสียหายของโรคซึมเศร้าที่หนังสือเล่มนี้เขียนถึง

อันที่จริง ข้อความข้างต้นใช้ได้กับโรคภัยไข้เจ็บแทบทุกชนิด ผู้ป่วยยอมทำงานไม่ได้ กำลังการผลิตน้อยลง กลายเป็นภาระของสังคมและครอบครัว แต่ว่าข้อที่ไม่เหมือนกัน คือ โรคภัยไข้เจ็บชนิดอื่นๆ นั้นผู้คนมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ในขณะที่สังคมและครอบครัวมองไม่เห็นโรคซึมเศร้า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าพูดได้ เดินได้ แขนขาแข็งแรงดี ดูๆ ไปไม่เห็นจะเจ็บป่วยตรงไหนเลย แล้วจะให้คนรอบข้างเข้าใจได้อย่างไร

หวังว่าหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเปิดตัวด้วยตัวเศร้าซึม จะช่วยให้ครอบครัวและสังคม "มองเห็น" ตัวเศร้าซึมแล้วเห็นโรคซึมเศร้า มองผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยสายตาที่เปลี่ยนไปจากเดิม นั่นคือเขาป่วยจริงๆ มีศักดิ์และสิทธิ์ของผู้ป่วยและสมควรได้รับการรักษา

หนังสือจะเข้าสู่สวนวิชาการจริงจัง สลับกับการผจญภัยของผู้ป่วยที่มีตัวเศร้าซึมลักษณะต่างๆ ติดตามไปทุกหนแห่ง เราจะพบว่าโรคมักมีความรุนแรงมากขึ้นหากมิได้รับการรักษา และความรุนแรงสูงสุดของตัวเศร้าซึม คือ ทำให้ผู้ป่วยฆ่าตัวตาย

แต่กว่าจะถึงจุดนั้น ส่วนที่ทำให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานมากที่สุด โดยเฉพาะผู้ป่วยวัยเรียนหรือวัยทำงาน คือ ความสามารถในการทำงานลดลง เรียนหนังสือไม่ได้ ฟังครูพูดไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือไม่ได้ วางแผน

งานไม่ได้ ต้อนรับลูกค้าไม่ได้ ไปจนถึงสูญเสียความสามารถที่ง่าย
แสนง่ายเพราะคิดเลขไม่ได้ เช่น รับเงินและทอนเงิน เป็นต้น เวลา
โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นแก่คนชราภักนำมาซึ่งโรคทางกายต่างๆ นานา แต่
เวลาเกิดขึ้นแก่นักเรียน นักศึกษา และคนที่จำเป็นต้องทำงานเพื่อ
เลี้ยงชีพ ตัวเศร้าซึมทำความเสียหายใหญ่หลวงและยาวนานหาก
ไม่รักษา

หนังสือลงรายละเอียดของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประเภทต่างๆ
นอกเหนือจากวัยเรียนและวัยทำงานแล้ว ยังมีวัยเด็ก แม่บ้าน วัยชรา
รวมทั้งอีกบางประเภท เช่น โรคซึมเศร้าในฤดูหนาว และโรคซึมเศร้า
หลังคลอด ด้วยเนื้อหาที่อ่านง่ายและมีรูปการ์ตูนแสดงให้เห็นการ
ตามติดของตัวเศร้าซึม เพื่อตอกย้ำว่านี่คือสิ่งแปลกปลอมต่อชีวิต
จริงๆ

บทที่เขียนถึงแม่บ้านเขียนได้ดีจริงๆ แม่บ้านหลายท่านอ่าน
แล้วน่าจะสะทอนใจ

หนังสือให้แบบทดสอบด้วยตนเองไว้ด้วย โดยไม่ลืมที่จะย้ำว่า
นี่เป็นเพียงแบบทดสอบขั้นต้น มิสามารถใช่วินิจฉัยได้ด้วยความ
แม่นยำ หากพบว่าทำแบบทดสอบแล้วเข้าข่ายโรคซึมเศร้าสมควร
พบจิตแพทย์เพื่อตรวจโดยละเอียดต่อไป ที่อยากให้เกิดคือ ผลลัพธ์
ของการทำแบบทดสอบ ตัวเศร้าซึมจะเข้าเกาะกุ่มผู้ทำแบบทดสอบ
ได้คะแนนต่างกันในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น หากทำได้ 15 คะแนนขึ้นไป
ซึ่งเป็นกลุ่มคะแนนสูงสุด "ชีวิตคุณอาจจะตกอยู่ในกำมือของตัว
เศร้าซึมแล้ว"

เมื่อไปพบจิตแพทย์แล้วจิตแพทย์จะทำอะไร คำตอบคือ
จิตแพทย์จะตรวจสภาพจิต เรียกว่า mental examination ซึ่งเป็น
การตรวจที่มีเพียงจิตแพทย์ที่ทำได้ ใช้เครื่องมือวินิจฉัยที่เป็นมาตรฐาน

และแม่นยำ ดังนั้น เราจะไม่วินิจฉัยตัวเองด้วยแบบทดสอบซึ่งปัจจุบันมีมากมายให้เลือกใช้ในอินเทอร์เน็ต การวินิจฉัยที่เชื่อถือได้ยังคงมาจากการตรวจสภาพจิตเสมอ

บทที่ว่าด้วยการรักษาเขียนได้น่าสนใจและกระชับครอบคลุมเริ่มด้วยวิธีง่ายที่สุด คือ การพักผ่อน แนนอนว่าลำพังการพักผ่อนมีอาจ "รักษา" โรคซึมเศร้าได้ อย่างไรก็ตาม การพักผ่อนช่วยลดอาการและลดความเสียหายขั้นต้นได้ กินให้พอ นอนหลับให้พอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นคำแนะนำที่ฟังดูไม่มีสาระ แต่ที่จริงแล้ว นี่คือวิธีพื้นฐานที่ช่วยให้เราเข้าสู่ระยะพักเพื่อทบทวนตนเองอย่างน้อยที่สุดคือช่วยให้เรายอมรับว่าเราจะเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรสักอย่าง นั่นคือเราน่าจะไม่สบายเพราะมีตัวเคร้าซึมเข้าเกาะกุมเสียแล้ว เราไม่ได้คิดไปเองและสมควรแสวงหาการรักษาที่ถูกต้องตามขั้นตอนเสียที หนังสือนี้มีเพียงบอกขั้นตอนรักษา แต่บอกขั้นตอนการเดินทางออกจากบ้านเพื่อไปแสวงหาการรักษาอีกด้วย

ปัญหาใหญ่ คือ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักกินไม่ลง นอนไม่หลับ และไม่มีแรงที่จะออกกำลังกาย พวกเขาเป็นเช่นนี้จริง ๆ โดยมีได้เกี่ยวกับใจที่อ่อนแอ แต่ตัวโรคกระทำให้พวกเขาเป็นเช่นนี้

"ตัวเคร้าซึมราคาญคนที่ตั้งใจพักผ่อนอย่างดี" เป็นประโยคสั้นประกอบภาพตัวเคร้าซึมที่ทำสีหน้าเบื่อหน่ายคนนอนหลับ เป็นภาพที่ให้อารมณ์ขันและสร้างความเข้าใจได้ง่าย ตามด้วย "ตัวเคร้าซึมไม่ชอบให้เจ้านายพูดคุยเรื่องตนเองและเข้าใจตนเอง" "ตัวเคร้าซึมไม่ชอบรสชาติของยา" และ "ตัวเคร้าซึมกลัวการรักษาด้วยไฟฟ้า"

อารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์หนึ่งของมนุษย์ พบได้ทั่วไป แต่โรคซึมเศร้ามิใช่ โรคซึมเศร้าเป็นโรค นอกเหนือจากการแนะนำให้ผู้อ่านได้รู้จัก "ตัวเคร้าซึม" แล้ว หนังสือยังแนะนำให้เราได้รู้จัก "ตัวหดหู่"

พร้อมทั้งออกแบบตัวหุดหู่พร้อมคำบรรยายและอธิบายความแตกต่างจากตัวเคร้าซิมเป็นข้อ ๆ บางข้อเขียนได้ชัดเจนมาก เช่น ตัวเคร้าซิมไม่ยอมให้คุณหลับ ตัวหุดหู่อ่อนหลับเป็นเพื่อนคุณ หรือตัวหุดหู่ทำให้คุณรู้สึกเคร้าเวลาทำงาน ตัวเคร้าซิมไม่ยอมให้คุณทำอะไรทั้งนั้น เป็นต้น

ส่วนที่เล่าเรื่องบุคคลสำคัญเป็นโรคซิมเคร้า อาหารที่รักษาได้รวมทั้งข้อดีของอารมณ์เคร้า เป็นส่วนที่ควรอ่านด้วยวิจารณญาณ กล่าวคืออ่านแล้วรับฟัง ตั้งข้อสงสัย และหากแคลงใจให้ค้นคว้าหรือพิสูจน์ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม มีความจริงทางการแพทย์ 2 ข้อที่ควรรู้

หนึ่ง คือ โรคใดๆเกิดขึ้นเพราะมีเหตุผลที่จะเกิด โรคซิมเคร้าเกิดขึ้นเพราะเป็นหนึ่งในขั้นตอนที่จำเป็นต้องเกิดเพื่อปรับตัวให้รอดได้ในสภาวะที่ยากลำบาก พุดง่ายๆ ว่าหากไม่ป่วยเสียก่อนเป็นได้เกิดความเสียหายร้ายแรงไปแล้ว สอง คือ โรคใดๆเกิดขึ้นเพราะผลจากการใช้ชีวิตที่เสียสมดุล และสมดุลที่เสียแน่ๆ แต่ก็มักแก้ได้แน่ๆ เช่นกัน คือ สมดุลเรื่องอาหาร

อย่าพลาดความเชื่อผิดๆ เจ็ดประการ และข้อห้ามสามประการ ในบทสุดท้าย

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

จิตแพทย์

คำนิยาม

20 ปีที่แล้ว เด็กผู้หญิงวัยมัธยมคนหนึ่งต้องทนทุกข์กับความเศร้าที่เธอไม่สามารถควบคุมไม่ได้ ตั้งแต่เด็กจนโต เธอเจอปัญหามากมายและถูกทำร้ายจิตใจมาสารพัด จนเธอไม่คิดว่าชีวิตจะมีอะไรได้มากกว่าคืนวันที่หม่นหมองและใจที่จมอยู่กับความทุกข์

20 ปีที่แล้ว แม้เธอไม่เคยรู้ว่ามันคืออะไร แต่เธอก็เริ่มรู้ว่าตัวเองนั้นแตกต่างจากคนอื่นมากมาย บางวันที่อยู่ดีๆ ก็นั่งร้องไห้เกรี้ยวกราด เปราะบาง และอ่อนไหว แต่ในเมื่อเธอเห็นว่ามีแค่ตัวเองเท่านั้นที่เป็นแบบนี้ เธอก็ได้แต่เก็บไว้ในใจ และพยายามทำตัวเองให้ชินกับความทรมานและความรู้สึกแสนโดดเดี่ยวที่ต้องเผชิญ

ใช่...20 ปีที่แล้ว ไม่มีใครพูดถึงโรคซึมเศร้า

เกือบ 20 ปีที่แล้ว เมื่อเติบโตจนเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ในที่สุดตัวเธอก็ซึมที่เด็กผู้หญิงคนนั้นไม่เคยแม้แต่จะรู้จัก ก็กัดกินตัวตนและความรู้สึกจนเธอทนไม่ไหว เธอวางแผนฆ่าตัวตายด้วยหวังว่าความเจ็บปวดที่กำลังเผชิญจะจบลง

ดีที่เธอหยุดตัวเองทัน

หลังผ่านวิกฤตครั้งใหญ่มาได้ เธอไม่ได้วางแผนเป็นขั้นเป็นตอนเหมือนเดิม แต่เธอยังคงทำร้ายตัวเองอยู่เรื่อยๆ และยังคงมีความคิดที่จะจบชีวิตตัวเองวนเวียนอยู่เป็นประจำ

เธอต้องอาศัยพลังอย่างมหาศาลเพื่อต่อสู้กับความอยากทำร้ายตัวเองที่มาเยี่ยมเยือนวันเว้นวัน

ใช่ ตัวเธอก็ซึมไม่เคยจากไปไหน และยังคงวนเวียน หลอกหลอน ช่มทับ ให้ต้องทรมานอยู่เสมอ

และไซ แม้ในตอนนั้นก็ยังไม่มีความรู้ถึงโรคซึ่มเศร่า
10 กว่าปีทีแล้ว คนเริ่มพูดถึงโรคนี้ กรมสุขภาพจิตเริ่มออกมา
ประชาสัมพันธ์ถึงอาการและความอันตรายของมัน เด็กผู้หญิงคนนั้น
จึงเพิ่งได้เรียนรู้และเริ่มสงสัยว่าตัวเองอาจจะเป็นโรคซึ่มเศร่า แต่...

โรคซึ่มเศร่า...ฟังดูมทุกซ์

โรคทางจิต...ฟังดูไกลตัว

จิตแพทย์...นักบำบัด...ฟังดูน่ากลัวเหลือเกิน

แม้ใจหนึ่งจะอยากบ่ายหน้าหนีความจริง แต่อีกใจก็สงสัย
อยากค้นคว้าหาข้อมูล อยากรู้ว่าสิ่งที่เธออาจจะเป็นคืออะไร ที่สำคัญ
คือเธออยากรู้ว่าต้องทำยังไงต่อ ต้องไปที่ไหน ต้องคุยกับใคร ต้องขอ
ความช่วยเหลืออย่างไร กระบวนการจะเป็นอย่างไร

แต่ตอนนั้น ข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึ่มเศร่าก็หาได้ยากเย็นเหลือเกิน
บทสนทนาเกี่ยวกับความเจ็บปวดที่ควบคุมไม่ได้นี้ จึงไม่เคย
ได้เริ่มต้น

3 ปีทีแล้ว ในที่สุดเธอก็ยอมรับว่าตัวเองป่วยเป็นโรคซึ่มเศร่า

2 ปีทีแล้ว ในที่สุด เธอก็ได้เข้าสู่กระบวนการรักษาเยียวยา
ทั้งการกินยาและการทำจิตบำบัด จนวันนี้เธอแข็งแรงขึ้นและหันมา
ทำกิจกรรมเพื่อผู้ป่วยร่วมโรคได้

20 ปีกับการที่ต้องเผชิญกับตัวเศร่าซึ่มเพียงลำพัง
ยังดี...ทีเธอผ่านมันมาได้

ยังดี...ทีเธอไม่ได้พ่ายแพ้ต่อการต่อสู้กับตัวเศร่าซึ่มไปเสียก่อน
จะได้เจอการรักษา

หากตอนนั้นเด็กคนนั้นได้เจอหนังสือเล่มนี้ หากเธอได้เข้าถึงข้อมูลที่ครบถ้วนอย่างนี้ ด้วยวิธีการบอกเล่าที่เป็นมิตรและเป็นชั้นเป็นตอนอย่างนี้ ชีวิตของเธอก็คงจะไม่ต้องเจ็บปวด ไม่ต้องรู้สึกโดดเดี่ยว และไม่ต้องรู้สึกเหมือนไร้ทางออกเป็นเวลายาวนานขนาดนั้น

นี่คือคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ มันไม่ใช่เพียงภาพสายเส้นน่ารัก หรือข้อมูลวิชาการที่ถูกคลี่คลายมาให้อ่านง่าย แต่มันคือการยื่นมือเข้าหาผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังสงสัยว่าตัวเองอาจจะป่วยเป็นโรคซิมเศร่า ให้มีอาวุธในการต่อสู้กับโรคนี้อันได้เด็ดขาดขึ้นและรวดเร็วขึ้น

หากคุณเป็นคนทั่วไปที่กำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือ อยากจะบอกคุณว่าโรคซิมเศร่ามันมีจริง และมันอันตรายมาก

หากคุณเป็นคนที่อยู่เคียงข้างผู้ที่กำลังป่วย อยากให้กำลังใจหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณเข้าใจโรคนี้น่ามากขึ้น และทำให้คุณรับมือกับผู้ป่วยโรคนี้อได้ดีขึ้น

หากคุณเป็นผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังสงสัยว่าตัวเองอาจจะป่วยอยากบอกว่า...คุณไม่ต้องต่อสู้เพียงลำพังอีกต่อไปแล้ว

"จากใจของเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่ต้องเผชิญกับโรคนี้อย่างโดดเดี่ยว"

กัลยกร นาคสมภพ
ผู้ก่อตั้งโครงการ RAQUE Forward เพื่อผู้ป่วยโรคซิมเศร่า

คำนำสำนักพิมพ์

ในช่วงหลายปีมานี้ คำว่า "โรคซึมเศร้า" ดูจะกลายเป็นคำ
ใกล้ตัวที่ได้ยินได้ฟังบ่อย ทั้งข่าวการฆ่าตัวตายจากภาวะซึมเศร้าของ
คนมีชื่อเสียงตามหน้าหนังสือพิมพ์ บทความเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า
มากมายบนเว็บไซต์ ไปจนถึงคำบอกเล่าของคนใกล้ตัวที่ถูก
โรคซึมเศร้าเข้าโจมตี

ถึงกระนั้น กลับยังมีความเข้าใจผิดอีกมากเกี่ยวกับโรคใกล้ตัวนี้
ทั้งความเชื่อที่ว่าอาการซึมเศร้าคืออาการของคนอ่อนแอซีแพ้ คนที่
ต้องไปพบจิตแพทย์คือคนบ้า รวมถึงการที่คำว่า "ซึมเศร้า" กลายเป็น
ข้ออ้างเพื่อให้ได้รับการยกยในความผิดพลาด ซึ่งค่านิยมและความ
เข้าใจผิดๆ ในสังคมนี้ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ป่วยและคนรอบกายไม่มาก
ก็น้อย

สำนักพิมพ์อินสปายร์ตั้งใจจัดพิมพ์หนังสือ **ซึมเศร้า...เล่าได้**
เล่มนี้เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ "โรคซึมเศร้า"
ด้วยการนำเสนอข้อมูลและข้อเท็จจริงที่เชื่อถือได้ ผ่านการเล่าเรื่อง
และภาษาที่เป็นมิตร เข้าถึงง่าย ภาพประกอบน่ารักชวนยิ้ม พร้อม
คำแนะนำจากคนที่มีประสบการณ์ตรงและเข้าใจโรคอย่างแท้จริง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
รวมถึงคนที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้ป่วย ให้ก้าวผ่านบททดสอบชีวิตไป
ด้วยกันด้วยความหวังและความเข้าใจ

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์อินสปายร์

คำนำผู้เขียน

เพื่อแม่ ตัวฉัน และคนที่โดนตัวเศร้าซึมโจมตี

ฉันทำเฟซบุ๊กและเป็นบรรณาธิการของหนังสือ *ซึมเศร้า...เล่าได้* มาเป็นเวลาหนึ่งปีกว่าแล้ว! ตอนแรก *ซึมเศร้า...เล่าได้* ยังเป็นแค่อีบุ๊กเล่มเล็ก ๆ ของคณะออกแบบ แต่ตอนนี้กลับมีแฟนคลับติดตามมากจนฉันแปลกใจ แถมยังตีพิมพ์ออกมาเป็นหนังสือได้อีก! เป็นเรื่องที่ไม่ถึงจริง ๆ

นักศึกษาชั้นปีที่สี่ในคณะออกแบบของมหาวิทยาลัยทุกคนต้องทำโปรเจกต์จบการศึกษาเป็นเวลาหนึ่งปี (บางมหาวิทยาลัยใช้เวลามากกว่านั้น) ตอนนั้นฉันแค่หวังว่าการออกแบบที่ใช้ทั้งแรงกายและแรงใจต้อง "มีอะไรสักหน่อย" ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงสังคมหรือการสร้างกระแสในทางที่ดี ขอเพียงมีเสียงตอบรับกลับมาบ้างก็เพียงพอแล้ว ฉันคิดไม่ถึงจริง ๆ ว่าผู้คนจะให้การตอบรับที่ดีขนาดนี้ ปัจจุบัน ฉันทำงานอย่างมีความสุข โดยไม่รู้ตัวมาเป็นเวลาสองปีแล้วค่ะ (หัวเราะ)

ตอนแรกฉันคิดว่าต้องทำหัวข้อเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าเพราะแม่เป็นโรควิตกกังวล ตัววิตกกังวลเริ่มสร้างความวุ่นวายให้กับครอบครัวของฉัน ตั้งแต่สมัยประถม แต่ครอบครัวของฉันก็เหมือนกับหลายๆ ครอบครัวในได้หัววัน พวกเราไม่ค่อยพูดถึงเรื่องนี้กัน หลายคนบอกฉันเสมอว่า "ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า" ฉันจึงไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากคนนอกหรือปรึกษาเรื่องนี้กับผู้ใหญ่ จนถึงยุคที่มีอินเทอร์เน็ต ฉันจึงเริ่มเข้าใจโรคซึมเศร้าและคิดว่าแม่น่าจะเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (เพราะมีอาการคล้ายกัน) หลังจากเริ่มทำโปรเจกต์ ฉันถึงรู้ว่าฉันทำผิดโรคเสียแล้ว!

ถึงกระนั้น คนที่เป็นโรคซึมเศร้าก็มีจำนวนเยอะมาก หลายคนมีอคติต่อโรคซึมเศร้าอย่างรุนแรง และฉันเชื่อว่าไม่ใช่แค่ครอบครัวของฉันที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวล ฉันจึงตัดสินใจที่จะทำโปรเจกต์ต่อไปด้วยปณิธานที่ยาก "กำจัดอคติที่มีต่อโรคซึมเศร้าและทำให้คนรู้จักโรคซึมเศร้ามากขึ้น"

การทำหัวข้อเกี่ยวกับโรคทางจิตเวชเป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะพวกเราไม่มีพื้นฐานความรู้ทางการแพทย์มาก่อน แต่เพราะอยากให้ตัวเศร้าซึมเติบโตอย่างแข็งแรง พวกเราจึงขอความช่วยเหลือจากหลายๆ แหล่ง ขอขอบคุณทุกคนที่ช่วยเหลือตัวเศร้าซึมมาโดยตลอดด้วยเช่นกัน

ก่อนอื่น ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์หลินถึงอิที่เห็นคุณค่าของตัวเศร้าซึมตั้งแต่ตอนที่มันยังเป็นแค่หมอกความคิด และให้การสนับสนุนมาโดยตลอด ลำดับต่อมา ขอขอบพระคุณนายแพทย์หลินเก็งลีที่ช่วยตรวจสอบข้อมูลด้วยความเต็มใจ และเช็กความถูกต้องของข้อมูลในเว็บไซต์ *ซึมเศร้า...แล้วได้* และขอขอบคุณบริษัทภาพไม่สออดคล้องกับตัวอักษรที่ให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะคุณจีอีฉีและเจียงเสียงที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวาดแบบร่าง

ขอขอบคุณไปหลิน เพื่อนคู่คิดของฉันที่ทำบุญร่วมกันมาตั้งแต่ชาติที่แล้ว ถ้าไม่มีเธอตัวเศร้าซึมก็คงไม่น่ารักขนาดนี้ สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณแฟน ๆ ทุกคนที่สนับสนุนตัวเศร้าซึม แรงเชียร์ของทุกคนคือแรงผลักดันที่ทำให้พวกเราทำงานต่อไปได้!

ความจริงแล้ว ตอนที่ทำโปรเจกต์ *ซิมเศร้า...เล่าได้* ด้วยความกดดัน และความที่ฉันไม่ทันได้ระวังตัว ตัวเศร้าซิมจึงเข้ามาโจมตีฉัน ดังนั้น เรื่องราวจึงเปลี่ยนจากที่ฉันมีคนรอบข้างเป็นโรคซิมเศร้าเป็นตัวฉันเองที่เป็นโรคซิมเศร้าด้วย แต่ฉันรีบไปพบแพทย์และรักษาตัวตามข้อมูลที่ได้ศึกษามา หลังจากที่ได้พบแพทย์และกินยาเป็นเวลาสามเดือน ฉันจึงฝึกตัวเศร้าซิมให้เชื่อใจได้

ประสบการณ์นี้ทำให้ฉันอยากพูดคุยกับผู้ป่วยโรคซิมเศร้าและบอกพวกเขาผ่านหนังสือเล่มนี้ว่า คุณไม่ใช่คนที่น่ารังเกียจ คุณควรเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง ฉันหวังว่าคนส่วนใหญ่ในสังคมจะลบอคติที่มีต่อโรคซิมเศร้าด้วยการใช้ความเห็นอกเห็นใจและความรู้ที่ถูกต้อง แม้ว่าการเผชิญหน้ากับโรคซิมเศร้าเป็นเรื่องยาก แต่ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยลดความยากลำบากนั้นไปได้บ้างไม่มากก็น้อย

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณทุกคนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน เปิดหน้าต่างไปเรื่อย ๆ แล้วมาร่วมเดินทางไปกับ *ซิมเศร้า...เล่าได้* กันเถอะ!

หลินอวี๋เหิง

คำนำผู้เขียน

การเดินทางอันพิศวงและแสนอันตรายของตัวเศร้ามืด

ก่อนอื่น ฉันขอขอบคุณผู้อ่านที่เลือกหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา รวมถึงรุ่นพี่ในสาขาต่าง ๆ และอาจารย์ที่ช่วยเหลือมาโดยตลอด ฉันไม่คิดเลยว่าในเวลาเพียงหนึ่งปีกว่า ตัวเศร้ามืดจะโตถึงขนาดนี้ โตถึงขนาดที่ออกมาจากจอคอมพิวเตอร์และกลายเป็นหนังสือที่มีน้ำหนักและรูปร่างที่จับต้องได้จริงๆ!

พอลองมองย้อนกลับไป ตอนที่ตัวเศร้ามืดยังเป็นแค่ตัวอ่อน มันก็เป็นเพียงหนึ่งในตัวเลือกสำหรับโปรเจกต์ของคณะ ถ้าหลินอวี๋เหิงไม่ได้พูดถึงหัวข้อโรคซึมเศร้าขึ้นมาในตอนแรก ตัวเศร้ามืดก็คงจะลอยไปตามอากาศ ไม่ปรากฏตัวในการออกแบบยุคใหม่ และแน่นอนว่าหนังสือเล่มนี้ก็จะไม่เกิดขึ้นด้วยเช่นกัน

โชคดีที่พวกเราได้รับคำแนะนำจากอาจารย์หลินถึงอี๋ เพราะการชี้แนะของอาจารย์ พวกเราจึงตัดสินใจทำหัวข้อเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าต่อไป ประสพการณ์เกี่ยวกับการจัดการสื่อออนไลน์ของบริษัทภาพไม่สอดคล้องกับตัวอักษรช่วยเปลี่ยนตัวเศร้ามืดจากหน้าเฟซบุ๊กที่มีแฟนคลับเพียงน้อยนิดให้กลายเป็นแนวคิด *ซึมเศร้า...แล้วได้* ที่มีคนเห็นมากขึ้น รวมถึงนายแพทย์หลินเก็งลี่และห้องให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติไต้หวัน ที่ช่วยให้คำแนะนำข้อมูลเฉพาะทางเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ฉันและหลินอวี๋เหิงที่เป็นเพียงนักออกแบบจึงแบ่งปันเนื้อหาให้ผู้อื่นได้อย่างสบายใจตลอดการเดินทางของตัวเศร้ามืด มันอาศัย

สารอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ในการเจริญเติบโต ในเวลาต่อมามันจึงมี
โอกาสเติบโตอย่างรวดเร็วจนกลายเป็นหนังสือ **ซิมเศร้า...เล่าได้**

เรื่องราวด้านบนคือความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้ ตอนที่ฉันถกกับ
หลินอวี๋เหิงเรื่องเนื้อหา พวกเราตัดสินใจว่าจะให้ตัวเศร้าซิมเข้าโจมตีอย่าง
น่ารักและอยากให้การเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับโรคซิมเศร่านั้นมีความหมาย
หนังสือที่อยู่ในมือของคุณเล่มนี้จึงเต็มไปด้วยการเดินทางอันพิศวงและ
แสนอันตราย เป็นเรื่องราวเรียบง่ายแต่น่าตื่นเต้นอยู่ในที่ หวังว่าผู้อ่านจะ
คิดว่าตัวเองคือตัวละครหลัก "เจ้าหมั่นโถว" และเดินทางไปพร้อมกับ
ตัวเศร้าซิมนะคะ

นอกจากนี้ ทุกคนจะได้พบกับนักเดินทางประเภทต่าง ๆ ตลอด
การรักษาตัวเศร้าซิม เพื่อเข้าใจโรคซิมเศร้ามากขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง

สุดท้าย ฉันคิดว่าตั้งแต่เล็กจนโต ตัวเองยังไม่เคยมีประสบการณ์
เป็นโรคซิมเศร้าหรือมีคนรอบตัวเป็นโรคซิมเศร้ามาก่อน เพราะฉะนั้น
ไม่ว่าจะเป็นการทำโปรเจกต์ **ซิมเศร้า...เล่าได้** หรือหนังสือเล่มนี้ ฉันจึง
รู้สึกขอบคุณหลินอวี๋เหิงมากที่สุด ถ้าไม่มีเธอ ฉันคงไม่มีโอกาสได้เข้าใจ
โรคซิมเศร้าอย่างแท้จริง ไม่เข้าใจความยากลำบากของผู้ป่วยและญาติ
ผู้ป่วย ที่สำคัญที่สุด ฉันคงจะมองไม่เห็นความเข้าใจผิดที่มีต่อตัวเศร้าซิม
เจ้าสัตว์ประหลาดตัวเล็กแสนซนตัวนี้!

ดังนั้น การใช้วิธีที่สนุกและเรียบง่ายในการแก้ไขความเข้าใจผิด
ดังกล่าวจึงเป็นวัตถุประสงค์แรกของเรา หวังว่าหลังจากที่ทุกคนอ่าน
จบแล้วจะเป็นเหมือนพวกเราในตอนแรกที่ค่อย ๆ กัดกินข้อมูลกองใหญ่
เกี่ยวกับโรคซิมเศร้าอย่างช้า ๆ

"อ้อ จริง ๆ แล้วข้อเท็จจริงของโรคซึมเศร้าเป็นแบบนี้เอง!"

เมื่อรู้จักโรคนี้อย่างแท้จริง ฉันเชื่อว่าผู้อ่านจะมีความสุขกับการอ่านมากกว่าพวกเราซะอีก

ไม่พูดมากดีกว่า ร่วมออกเดินทางไปพร้อมกับเจ้าหมั่นโถวและตัวเศร้าซึมกันเถอะ! (ตอนที่เขียนค่านำ ฉันกำลังอยู่ที่เมืองเมืองหนึ่งซึ่งเป็นเมืองที่โดนตัวเศร้าซึมโจมตีได้ง่ายมาก มหานครนิวยอร์กนั่นเอง)

ไปหลิน

ตัวอย่าง

สารบัญ



● ารัมภบท	
● ผู้ที่ก็คิดต่อไอพีแมว	23

บทที่ 1

ที่แท้ก็โดนตัวเสรำซิมโจมตีเข้าไ้แล้ว	27
ตัวเสรำซิมคืออะไร	29
ความเสียหายที่เกิดจากตัวเสรำซิม	30
ประวัติของตัวเสรำซิม	32
เมื่อตัวเสรำซิมสร้างความุ่นวาย	36
ตัวเสรำซิมชอบโจมตีคนประเภทไหน	40
คนที่โดนตัวเสรำซิมโจมตีบ่อยๆก็คือ...	47
ตัวเสรำซิมก็เคยยูุ่่นวายกับคนดังเหมือนกัน!	50
จะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเสรำซิมมาหาเราแล้ว	58

บทที่ 2

บนเส้นทางภารกิจฆาตกร	63
เมื่อพูดถึงตัวเสรำซิม บุคคลเหล่านี้เข้าใจมันมากที่สุด	65
หน่วยงานที่ให้การรักษา	68
วิธีรักษาโรคซิมเสรำทั่วไป	70
การรักษาโรคซิมเสรำด้วยยา	76
พูดคุยกับตัวเอง	78

บทที่ 3

โรงเตี๊ยมสำหรับภารกร	89
ตัวเสรำซิมหรือตัวหตุ	92
ตัวเสรำซิม VS ตัวหตุ	100
เสี่ยวฉิงกับตัวเสรำซิม โรคซิมเสรำในวัยุ่น	104
เหมยอี่วกับตัวเสรำซิม โรคซิมเสรำในกลุ่มแม่บ้าน	112
จวินจวินกับตัวเสรำซิม โรคซิมเสรำในเด็ก	118



- ฉันรู้สึกหกลูกเห็บกิน วันๆไม่อยากทำอะไรเลย
นี่ฉันเป็นโรคซึมเศร้าหรือเปล่าเน-
- ถ้าสงสัยว่าตัวเองเป็นโรคซึมเศร้าควรทำอย่างไรดี
- เพื่อนเป็นโรคซึมเศร้า ฉันควรทำอย่างไร
ถึงจะช่วยเหลือกันได้...สักนิดก็บังคับ
- โรคซึมเศร้ารักษาหาของจริงไหม
แล้วทำอย่างไรถึงจะไม่กลับมาเป็นซ้ำ

สวีทตี้
ฉันซื้อตัวเคร้าซิม
ฉันชอบเข้าไปรบกวน
กับสวีทตี้ทุกคน



ร่วมเดินทางไปกับ “ฉัน” และเจ้าแมวคำหวางซดที่ชื่อ “ตัวเคร้าซิม”
ที่จะพาคุณไปรู้จักและทำความเข้าใจ “โรคซึมเศร้า”
ตั้งแต่อาการบอกเหตุ การประเมินเบื้องต้น และหนทางการรักษา
ไปจนถึงการรับมือกับคนใกล้ตัวที่เป็นโรคนี้อย่างปลอดภัยและภาพประกอบ
อ่านง่าย เป็นมิตร พร้อมคำแนะนำที่ปฏิบัติได้จริง

“หวังว่าหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเปิดตัวด้วยตัวเคร้าซิมจะช่วยให้คุณรอบคอบและสังคมน ‘มองเห็น’ ตัวเคร้าซิม
แล้วเห็นโรคซึมเศร้า มองผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยสายตาที่เปลี่ยนไปจากเดิม
นั่นคือเขาป่วยจริงๆ มีศักดิ์และสิทธิ์ของผู้ป่วยและสมควรได้รับการรักษา”



นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
จิตแพทย์

“คุณค่าของหนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่เพียงภาพลายเส้นน่ารัก
หรือข้อมูลวิชาการที่ถูกกลั่นกลายมาให้อ่านง่าย
แต่คือการยื่นมือเข้าหาผู้ป่วยหรือผู้ที่
กำลังสงสัยว่าตัวเองอาจจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้า
ให้มีอาวุธในการต่อสู้กับโรคนี้อย่างดีและรวดเร็วขึ้น”

กัลยกร นาคสมภพ

ผู้ก่อตั้งโครงการ RAQUE Forward เพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

 NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com

หมวดจิตเวชและสุขภาพ
ราคา 225 บาท

ISBN 978-616-04-4424-3



9 786160 444243