



สมุนไพรไทย สู้ภัย ซึมเศร้า



ส. สุทธิพันธ์

โรค 'ซึมเศร้า' บรรเทาได้ด้วยสมุนไพร
โรคทางใจรักษาได้ด้วยธรรม

ภาค I

โรคซึมเศร้า...
มหันตภัยในความเงียบงัน



1. โรคซึมเศร้าคืออะไร

โรคซึมเศร้า หมายถึง ผู้ที่ป่วยเป็นโรค Major Depressive Disorder ตามเกณฑ์มาตรฐานในการวินิจฉัยของ ICD (International Classification of Diseases and Health Related Problems) ซึ่งพัฒนาโดย องค์การอนามัยโลก และ DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) พัฒนาขึ้นโดยสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association)

โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) เป็นโรคทางจิตเวช ซึ่งเป็นอาการผิดปกติของอารมณ์ที่ทำให้บุคคลนั้นๆ ตกอยู่ในภาวะอารมณ์เศร้าหมอง โดยภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความรู้สึกเฉยชา ไม่สนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งยังก่อให้เกิดอาการทางจิตได้หลายประการ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และความสามารถในการทำงาน รวมทั้งส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ป่วย ที่อาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าการดำเนินชีวิตตามปกติทำได้อย่างยากลำบาก และที่แย่ไปกว่านั้นคืออาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าชีวิตไร้ค่า ซึ่งอาจเลยเถิดไปสู่ความรู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป



คำว่า “โรคซึมเศร้า” (Depressive Disorders) อาศัยเกณฑ์มาตรฐานในการวินิจฉัยโรค 2 เกณฑ์หรือ 2 ระบบในการวินิจฉัย คือ DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ซึ่งพัฒนาโดยสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association) และ ICD (International Classification of Disease and Related Health Problems) ซึ่งพัฒนาโดยองค์การอนามัยโลก





2. > อาการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

อาการของผู้ป่วยที่ทำให้จิตแพทย์และแพทย์ส่วนใหญ่
วินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า มีลักษณะดังนี้

ด้านร่างกาย ได้แก่

1. เบื่ออาหารจนน้ำหนักลดลง หรือบางรายอาจมีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น กินมากจนน้ำหนักเพิ่ม (เช่น 2-3 กิโลกรัม ต่อเดือน)
2. อ่อนเพลียหรือไม่มีเรี่ยวแรงทั้งวันและแทบทุกวัน
3. นอนไม่หลับ หรือหลับมากแทบทุกวัน ส่วนใหญ่จะนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หรือตื่นกลางดึก หลับดึกแต่จะตื่นเช้า 1-2 ชั่วโมงก่อนเวลาปกติที่เคยตื่น และไม่สดชื่น
4. ท้องผูก ปากคอแห้ง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว

ด้านพฤติกรรมและคำพูด ได้แก่

1. มีอาการเชื่องซึม ทำอะไรเชื่องช้า พูดช้า เดินช้า เคลื่อนไหวช้าลง เหม่อลอย
2. พูดเสียงเบา และแยกตัวไม่ยอมพบหน้าหรือพูดจากับใคร
3. บางรายมีอาการหงุดหงิด กระสับกระส่าย ทำอะไรเหมือนรีบเร่งอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มักมีอาการหลงลืมง่าย กระวนกระวาย นั่งไม่ติดที่ มักเดินไปเดินมาเหมือนมีความทรมานใจ

ด้านความคิด เช่น

1. มีอารมณ์เศร้า ซึ่งอารมณ์เศร้าจะมีอยู่เกือบตลอดทั้งวัน และเป็นทุกวัน บางวันอาจเป็นมาก บางวันอาจเป็นน้อย
2. ความสนใจหรือความเพลิดเพลินในกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำแทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
3. คิดแต่เรื่องร้ายๆ มองโลกหรือมองสภาพทุกอย่างในด้านลบไปหมด
4. สมาธิหรือความคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ช้าลงหรือลดลง
5. ขาดความมั่นใจ ตัดสินใจไม่ได้แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ และวิตกกังวลไปต่างๆ นานา
6. บางคนมีอาการตกใจง่าย ใจสั่น แน่นหน้าอก
7. ย้ำคิดย้ำทำ ในรายที่มีอาการรุนแรงจะรู้สึกผิด มักโทษหรือดูถูกตนเองว่าเลวหรือโง่ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าหรือรู้สึกผิดมากเกินไปเกินควร
8. รู้สึกท้อแท้ ท้อถอย หหมดหวัง ไม่มีทางออก ไม่เห็นทางแก้ปัญหา ทั้งที่ความจริงไม่มีปัญหา แต่ผู้ป่วยคิดไปเอง ทำให้คิดอยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ คิดถึงเรื่องการตายอยู่เรื่อยๆ หรือบางรายพยายามฆ่าตัวตายหรือมีแผนฆ่าตัวตาย

หากมีอาการข้างต้นอย่างน้อย 5 อาการ คงอยู่นานตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีอารมณ์เศร้า (ตามข้อ 1) หรือเบื่อหน่าย ไม่มีความสุข (ตามข้อ 2) ก็อาจเรียกได้ว่า ป่วยเป็น “โรคซึมเศร้า” แล้ว และต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

โดยทั่วไปแล้ว ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะที่เกิดจากการปรับตัวไม่ได้กับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เช่น ย้ายบ้าน ตกลงงาน หรือเกษียณ โดยจะพบอาการซึมเศร้ามาร่วมด้วยได้ แต่มักจะไม่รุนแรง ถ้ามีคนมาพูดคุย ปลอบใจก็จะดีขึ้นบ้าง อาจมีเบื่ออาหาร แต่เป็นไม่มาก ยังพอนอนได้ เมื่อเวลาผ่านไป ค่อยๆ ปรับตัวได้ กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ภาวะอารมณ์ซึมเศร้าที่มีก็จะทุเลาลง





อนึ่ง มีโรคทางจิตเวชอื่นหลายโรคที่มีอาการคล้ายคลึงกับโรคซึมเศร้า เช่น โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder) และโรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) รวมถึงโรคทางร่างกายหลายโรคและยาบางชนิดก็สามารถก่อให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ป่วยเป็นโรคหรือการใช้ยาเหล่านี้จะเป็นสาเหตุของโรคซึมเศร้าเสมอไป ผู้ป่วยบางคนอาจป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจากสาเหตุอื่นๆ ก็ได้ ซึ่งการวินิจฉัยเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและต้องอาศัยทักษะในการตรวจพอสสมควร ด้วยเหตุนี้จึงไม่ควรด่วนสรุปเอง หากไม่แน่ใจว่าตนหรือบุคคลใกล้ชิดมีอาการป่วยด้วยโรคนี้หรือไม่ ควรพบแพทย์เพื่อเข้ารับการวินิจฉัยอย่างละเอียด

3. ➤ ความเปลี่ยนแปลงและผลกระทบต่อผู้ป่วย

อันที่จริงอาการของภาวะซึมเศร้า เช่น รู้สึกไม่มีความสุข เพลีย ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ นั้น เป็นสิ่งที่พบได้ในคนปกติ ต่างกันที่ในคนปกตินั้นยังมีความรู้สึกควบคุมไว้ได้ไม่มากนักน้อย แต่จะถือว่าผิดปกติเมื่อผู้ป่วยรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ไว้ได้ (Lost in Sense of Control) และอาการที่เกิดขึ้นทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สังคม และหน้าที่การงานเสียไป

โรคซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยในหลายๆ ด้าน มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและระดับความรุนแรงของโรค โดยผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมากในหลายลักษณะ การเปลี่ยนแปลงหลักๆ จะเป็นด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่างๆ ภาวะของโรคที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมความรู้สึกได้นี้เอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบที่สำคัญในผู้ที่เป็โรคซึมเศร้าหลายประการ ดังนี้

อารมณ์เปลี่ยนไป

โดยอาจเปลี่ยนแปลงไปในหลายลักษณะ เช่น อารมณ์เศร้าสร้อย หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย อ่อนไหวง่ายแม้กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จิตใจหม่นหมอง ไม่แจ่มใส ไม่สดชื่นเหมือนเดิม บางคนอาจมีความรู้สึกเบื่อหน่ายไปทุกสิ่งแม้กิจกรรมที่เคยชื่นชอบก็ ไม่ทำให้สบายใจขึ้น บางคนอาจมีอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย อะไรก็ดูขวางหูขวางตาไปหมด กลายเป็น คนอารมณ์ร้ายผิดไปจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด



ความคิดและทัศนคติเปลี่ยนไป

กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย มองสิ่งต่างๆ ว่า
ไม่ดีไปเสียหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีทัศนคติต่อ
ตนเองในด้านลบ มองเห็นแต่ความผิดพลาดและ
ล้มเหลวของตนในอดีต จนรู้สึกท้อแท้หมดหวังกับชีวิต
รู้สึกเหมือนตนเองเป็นคนไร้คุณค่า ไร้ความสามารถ
ขาดความมั่นใจในตนเอง มองตนเอง (คิดไปเอง) ว่า
เป็นภาระแก่คนอื่น ทัศนคติเหล่านี้จะวนเวียนอยู่
ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกทรมานจิตใจจนอาจทำให้เกิดถึงเรื่อง
การตายอยู่บ่อยๆ ซึ่งหากอารมณ์เศร้าหรือความรู้สึก
หมดหวังเช่นนี้มีมากขึ้น เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบ
กระเทือนจิตใจก็อาจนำไปสู่การทำร้ายตนเองด้วย
อารมณ์ชั่ววูบได้



ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป

การที่ผู้ป่วยมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น ซึมลง ชอบเก็บตัว ไม่ค่อยพูดจาสูงส่งกับใคร ไม่ร่าเริงแจ่มใส เหมือนเดิม บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย มีความกังวลสูงและมองโลกในแง่ร้าย บางคนอาจหงุดหงิดง่ายและบ่นกว่าเดิม อาการดังกล่าวเหล่านี้ อาจทำให้คนรอบข้างไม่เข้าใจ จนนำไปสู่ปัญหาด้านความสัมพันธ์ได้ โดยเฉพาะกับคนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน



หลงลืมง่าย สมาธิสั้นลง

ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เนื่องจากไม่มีสมาธิ ทำให้จดจ่ออยู่กับสิ่งต่างๆ ได้น้อยลง เหม่อลอยบ่อย ความรับผิดชอบต่องานน้อยลง เพราะหมดแรงหมดพลังใจที่จะทำสิ่งต่างๆ นั้นเอง

มีอาการทางร่างกายต่างๆ ร่วมด้วย

พบบ่อยคืออาการอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง มักจะหลับยากหรือหลับๆ ตื่นๆ นอนไม่เต็มอิ่ม บางคนตื่นแต่เช้ามิดแล้วนอนต่อไม่ได้ ส่วนใหญ่จะรู้สึกเบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอกจากนี้ยังอาจมีอาการท้องผูก อึดแน่นท้อง ปากคอแห้ง บางคนอาจมีอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัวร่วมด้วย



อาการโรคจิต

พบในรายที่เป็นรุนแรงซึ่งนอกจากผู้ที่เป็นจะมีอาการซึมเศร้ามากแล้ว จะพบว่ามีอาการของโรคจิตได้แก่ อาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย ที่พบบ่อยคือ จะเชื่อว่ามีคนคอยกลั่นแกล้ง หรือปองร้ายต่อตนเอง อาจหูแว่วว่ามีเสียงคนมาพูดคุยด้วย อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้มักจะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อได้รับการรักษาอารมณ์เศร้าจนอาการดีขึ้น อาการโรคจิตก็มักทุเลาตามไปด้วย

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าดังที่กล่าวมานี้ อาจเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปภายในช่วงเวลาเป็นเดือน หรือเป็นแบบเร็วภายใน 1-2 สัปดาห์เลยก็ได้ ขึ้นอยู่กับหลายๆ ปัจจัย เช่น บุคลิกเดิมของผู้ป่วย ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่มากกระทบความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง ทั้งนี้ ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าอาจไม่มีอาการดังที่กล่าวมาแล้วจนครบทุกข้อ แต่อย่างน้อยอาการหลักๆ จะมีคล้ายๆ กัน เช่น รู้สึกเบื่อ เศร้า ท้อแท้ นอนไม่หลับหรือนอนไม่เต็มอิ่ม รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า



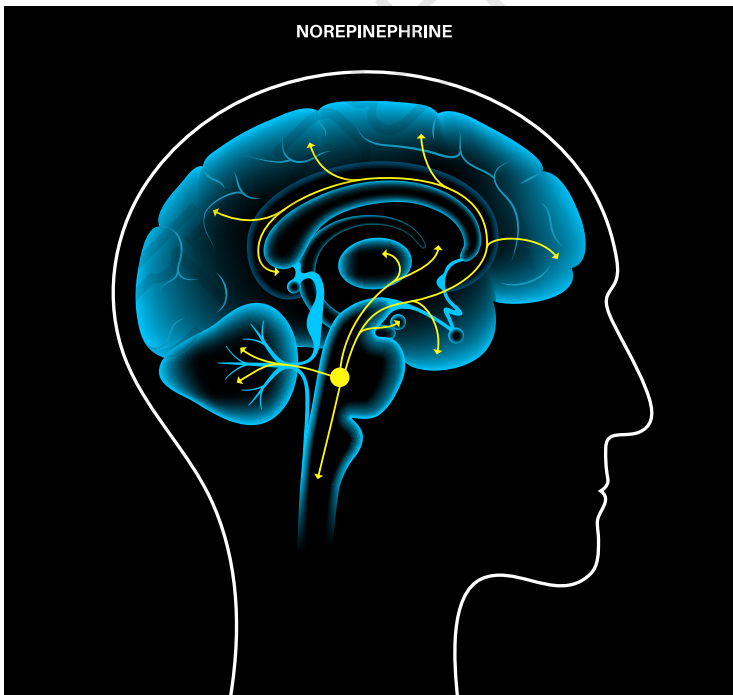
4. สาเหตุของโรคซึมเศร้า

ในปัจจุบันยังคงอยู่ในช่วงการศึกษาวิจัยและยังไม่ทราบแน่ชัดว่าโรคซึมเศร้าเกิดจากอะไร เนื่องจากอาการของโรคนั้นสัมพันธ์กับความผิดปกติทางจิต แต่พบว่าสาเหตุหลักที่ส่งผลกระทบให้เกิดโรคซึมเศร้ามีหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางพันธุกรรม และปัจจัยทางจิตสังคม

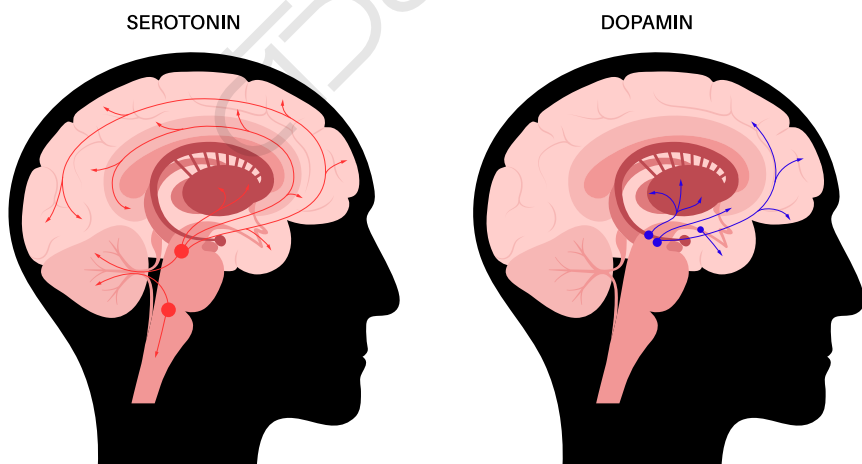


ปัจจัยทางชีวภาพ (Biogenic Amines)

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์ เมื่อสารสื่อประสาทดังกล่าวเสียความสมดุล จะทำให้การทำงานของสมองผิดปกติไป ซึ่งความผิดปกติที่สำคัญและพบบ่อยครั้ง ได้แก่ ความผิดปกติของระบบเอพิเนพริน เซโรโทนิน และโดพามีน



ระบบนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) มีบทบาทในการทำให้ตื่นตัว และอาจเกี่ยวกับความฝัน ทั้งยังมีบทบาทต่อการทำงานของฮอร์โมนและการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ความผิดปกติของนอร์เอพิเนฟรินที่อาจเกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตประสาท เช่น คนที่มีภาวะซึมเศร้า (Depression) จะพบระดับของการสลายสารนอร์เอพิเนฟริน (Metabolite of norepinephrine) ในสมองต่ำ แต่จะพบระดับสูงในผู้ป่วยที่เป็นโรคคลุ้มคลั่ง (Mania) และจิตเภท (Schizophrenia) กล่าวได้ว่า ผู้ที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าจะมีการหลั่งของนอร์เอพิเนฟรินลดลง ส่วนผู้ที่มีความตื่นตัวเกินเหตุจะมีระดับการหลั่งนอร์เอพิเนฟรินมากกว่าปกติ จนเกิดเป็นความคลุ้มคลั่งนั่นเอง



เซโรโทนิน (Serotonin) เป็นสารชีวเคมีชนิดหนึ่งที่มีในร่างกายสร้างขึ้น มีคุณสมบัติเป็นทั้งสารสื่อประสาทและเป็นฮอร์โมน มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานในหลายๆ ส่วนของร่างกาย ทั้งด้านการควบคุมอารมณ์ การย่อยอาหาร ความรู้สึกอยากหรือเบื่ออาหาร รวมถึงการนอนหลับ และยังมีความเกี่ยวข้องกับโรคทางจิตเวชหลายโรค เซโรโทนินเป็น Biogenic Amine ที่มีความสัมพันธ์กับโรคซึมเศร้ามากที่สุด การลดลงของเซโรโทนินอาจกระตุ้นให้เกิดภาวะซึมเศร้า และหากความเข้มข้นของเซโรโทนินอยู่ในระดับต่ำ อาจมีผลให้ผู้ป่วยบางคนขาดการควบคุมตนเองและนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

โดพามีน (Dopamine) เป็นสารเคมีในสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์พึงพอใจ ความปิติยินดี ความรักใคร่ชอบพอ โดพามีนเป็นทั้งสารสื่อประสาทที่คอยกระตุ้นตัวรับโดพามีน (Dopamine receptor) และเป็นฮอร์โมนที่หลั่งมาจากไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ให้มีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิมากขึ้น และไวต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ รอบตัว ในขณะที่โดพามีนถูกหลั่งออกมาจะทำให้เกิดความสุข เรียกว่า Reward Circuit หากถูกกระตุ้นด้วยพฤติกรรมซ้ำๆ ก็จะหลั่งโดพามีนออกมาตามปกติ แต่หากไม่ถูกกระตุ้นหรือทำกิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่กิจกรรมเดิม สารโดพามีนก็จะหยุดทำงาน ทำให้รู้สึกหงุดหงิด โมโห หรือเซื่องซึมได้

นอกจากนี้ยังพบว่า ระดับโดพามีนมีส่วนสำคัญที่ส่งผล
กระทบต่อร่างกาย โดยหากร่างกายมีปริมาณโดพามีนน้อย
เกินไป จะทำให้เกิดเป็นโรคพาร์กินสัน มีอาการสั่นเกร็งและ
เคลื่อนไหวช้า ในทางกลับกัน หากร่างกายมีสารโดพามีนในสมอง
มากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลีบสมองส่วนหน้า (Frontal
Lobe) ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การเรียนรู้
ความจำ ก็จะทำให้เกิดอาการป่วยทางจิตได้



ปัจจัยทางพันธุกรรม

หากสมาชิกในครอบครัวเคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามาก่อน บุคคลในครอบครัวจะมีความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าสูงขึ้น โดยมีโอกาสป่วยได้มากกว่าคนทั่วไป 2.8 เท่า

นอกจากนี้ แผลที่เกิดจากไขคนละใบมีโอกาเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วไปร้อยละ 27 ขณะที่แผลซึ่งเกิดจากไขใบเดียวกัน มีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วไปมากถึงร้อยละ 66

ทั้งยังพบว่า เด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่ป่วยจะมีความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นต่อโรคในกลุ่มโรคทางอารมณ์ (Mood Disorder) ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อย ผู้ป่วยจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะซึมเศร้าหรือครีครวญ โดยอาจเป็นอารมณ์ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งหรือเกิดสลับกัน ขึ้นอยู่กับชนิดของโรค แม้ว่าจะถูกเลี้ยงดูโดยพ่อแม่ที่ไม่ได้ป่วยก็ตาม

อย่างไรก็ตาม พบว่าโรคซึมเศร้ามีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมประมาณ 31-42% ดังนั้น ถึงแม้จะมีพ่อแม่ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ก็คาดว่าจะถ่ายทอดหรือส่งผลมาถึงลูกได้ทุกคน หากแต่ยังคงมีสาเหตุและปัจจัยอื่นประกอบกันทำให้เกิดอาการของโรคนี้ขึ้น



ปัจจัยทางจิตสังคม

ปัจจัยทางจิตสังคม หรือลักษณะนิสัยส่วนตัว รวมทั้งการประสบกับสถานการณ์ที่บีบคั้นในชีวิต ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ กล่าวคือ

- การประสบกับสถานการณ์ที่บีบคั้นในชีวิต เช่น ความเครียดซึ่งเกิดจากความสูญเสีย มีความเชื่อมั่นหรือมั่นใจตนเองต่ำ เนื่องจากประสบกับความล้มเหลวบ่อยๆ และการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม

- ลักษณะนิสัยส่วนตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคคลที่มีทัศนคติต่อตนเองและสภาพแวดล้อมรอบตัวในด้านลบ หรือมองโลกในแง่ร้าย เช่น มองตนเองในแง่ลบ มองอดีตเห็นแต่ความบกพร่องของตนเอง สนใจแต่ในด้านไม่ดีหรือด้านลบของสิ่งต่างๆ มากกว่าด้านบวก เมื่อประสบปัญหา ก็ใช้วิธีหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา เป็นคนเก็บกดอารมณ์ ไม่แสดงออกแม้ในสถานการณ์ที่ควร บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบนี้มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการซึมเศร้าหรือเป็นโรคซึมเศร้า ยิ่งเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน เช่น ตกงาน หย่าร้าง ถูกทอดทิ้ง ก็มีแนวโน้มที่จะเกิด “อาการซึมเศร้า” ได้ง่าย ซึ่งหากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมอาจเพิ่มระดับความรุนแรงขึ้นจนกลายเป็น “โรคซึมเศร้า” ได้

โรคซึมเศร้าอาจไม่ได้มีสาเหตุมาจากเพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น การเริ่มเกิดอาการของโรคซึมเศร้านักมีปัจจัยกระตุ้นมากบ้างน้อยบ้าง หรือบางครั้งอาจไม่มีก็ได้ (ซึ่งพบได้น้อย) นอกจากนี้ โรคซึมเศร่ายังอาจมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนของแต่ละบุคคล ระดับฮอร์โมนที่ไม่สมดุลอาจจะเป็นตัวกระตุ้นภาวะซึมเศร้า โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ หลังคลอดบุตร หรือหลังหมดประจำเดือน ซึ่งผู้ป่วยอาจมีอาการแปรปรวน หากมีภาวะโรคไทรอยด์หรือโรคอื่นๆ ร่วมด้วย รวมทั้งยาบางชนิดก็อาจส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้าได้เช่นกัน

จากข้อมูลทีกล่าวนำข้างต้นจึงอาจจำแนกสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ว่า ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ดังนี้

ปัจจัยภายใน ได้แก่ กรรมพันธุ์ โรคทางกายและทางสมอง การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความพิการ อายุ เพศ หรือบุคลิก ลักษณะนิสัยที่ไวต่อความตึงเครียด รวมถึงสารสื่อประสาทในสมอง (Neurotransmitters) บางชนิดที่ไม่สมดุลกัน ทำให้เกิดอาการของโรคซึมเศร้าได้

ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การงาน การศึกษา รายได้ ปัญหาความรัก การสูญเสียคนใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ

ส่วนปัจจัยที่ทำให้เพศหญิงมีอาการซึมเศร้าและป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามากกว่าเพศชายนั้น คาดว่ามีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในเพศหญิง ประกอบกับในปัจจุบันนี้เพศหญิงมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น ต้องรับภาระทั้งงานในบ้านและงานนอกบ้าน จึงเป็นความกดดันที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในที่สุด



5. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคซึมเศร้า

1. ลักษณะนิสัยบางประการ เช่น การมองโลกในแง่ร้าย การตำหนิตัวเตียนตนเอง การหวังพึ่งคนอื่นมากเกินไป การขาดความมั่นใจไม่เชื่อมั่นในตนเอง

2. ผ่านเหตุการณ์ที่สร้างความบอบช้ำทางจิตใจมาก่อน เช่น ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกทารุณกรรมทางเพศ สูญเสียคนในครอบครัวหรือบุคคลอันเป็นที่รัก มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ หรือปัญหาด้านการเงิน

3. คนในครอบครัวมีประวัติติดสุราเรื้อรัง ฆ่าตัวตาย เป็นโรคซึมเศร้า หรือโรคอารมณ์สองขั้ว

4. ภาวะเป็ยงเบนทางเพศ-สภาพ ซึ่งไม่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง





5. มีประวัติความเจ็บป่วยทางจิตเวช เช่น มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ผิดปกติ โรควิตกกังวล หรือสภาวะป่วยทางจิตใจหลังจากต้องเผชิญกับเหตุการณ์กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง



6. ภาวะติดสุราหรือสารเสพติด



7. โรคเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง โรคหัวใจ

8. การใช้ยา เช่น ยานอนหลับ หรือยาลดความดันโลหิต (ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเปลี่ยนหรือหยุดยาทุกครั้ง)