

วิธีการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะโศกเศร้า

1 บอกตัวเองเสมอว่าอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นคือเรื่อง “ปกติ” ที่ทุกคนต้องเผชิญ เพียงแต่อาการต่างๆ และระยะเวลา ก้าวผ่านความโศกเศร้าเสียใจ คือประสบการณ์ส่วนตัว ดังนั้นมักแตกต่างกันในแต่ละบุคคล นำมาเปรียบเทียบกันไม่ได้

2 ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้ามักหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด ความเศร้า หรือภาวะอารมณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่ “ปกติ” อันเนื่องมาจากกลไกป้องกันตัวเองเพื่อไม่ให้ตนเองเจ็บปวดจนเกินจะรับไหว การเผชิญหน้ากับความโศกเศร้าทีละน้อย เป็นเรื่องที่ดี เพื่อการปรับตัวยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนไป การเรียนรู้ชีวิต และการก้าวผ่านภาวะโศกเศร้า

3 การพูดคุยเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่จากไปทั้ง ความรู้สึก ความคิด การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องจำเป็น และจำเป็นที่จะต้องทำเมื่อพร้อม กับบุคคลที่ไว้วางใจได้และเป็นผู้รับฟังที่ดี เนื่องจากการแบ่งปันเรื่องราว นั้น เป็นกระบวนการเยียวยา รักษา และฟื้นฟูที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสียตามธรรมชาติที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกๆ คน

โดยปกติแล้ว ภาวะโศกเศร้านั้นมักจะดีขึ้นเองหลังจากการสูญเสียแล้วประมาณ 6 เดือน อาการต่างๆ ของภาวะโศกเศร้าจะค่อยๆ ลดลง เช่น เศร้าน้อยลง ร้องไห้น้อยลง กินอาหารได้ นอนหลับได้ สามารถเข้าสังคมได้ เป็นต้น แต่ถ้ายังมีลักษณะอาการต่างๆ เหล่านี้ ทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้สูญเสีย ทั้งทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม การรับรู้ การเข้าสังคม รวมถึงเป้าหมายในการใช้ชีวิต จำเป็นจะต้องได้รับการช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์

ช่องทางการให้คำปรึกษา



ศูนย์บริรักษ์ ศิริราช

☎ 02-419-9679

เวลา 08.00-16.00 น.



สมาคมสมาริตันส์

ทุกข์คลายที่ปลายสาย

☎ 02-713-6793

เวลา 12.00-22.00 น.



สายด่วนสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต

☎ 1323

ตลอด 24 ชั่วโมง



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ภาวะโศกเศร้าเสียใจ
จากการสูญเสีย



ครั้งหนึ่งในชีวิต มนุษย์ทุกคนต้องพบเจอกับการ
สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ความโศกเศร้าเสียใจ

จึงเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

“

ภาวะโศกเศร้า คืออารมณ์ ความรู้สึก ที่แสดง
ออกมา เมื่อเกิดการสูญเสีย โดยเฉพาะการสูญเสีย
บุคคลอันเป็นที่รักยิ่ง เมื่อเกิดภาวะโศกเศร้า
ขึ้นมักส่งผลกระทบต่อชีวิตโดยรวม ทั้งทางด้าน
ร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และทางด้านสังคม

”

ลักษณะทางร่างกาย ที่มักพบเมื่อมีภาวะโศกเศร้า

- 1 การรับประทานอาหารที่ผิดปกติ โดยผู้ที่มีภาวะ
โศกเศร้า มักรับประทานอาหารได้น้อยลง รู้สึกเบื่อ
อาหารมากขึ้น ไม่รู้สึกอยากอาหาร
- 2 ไร้พลัง ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้าจะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มี
แรง ไร้พลังที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งการดูแลตนเอง
รวมถึงหน้าที่การงาน
- 3 การตื่นและการนอนผิดปกติ ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้า
มักนอนไม่หลับ และมีความยากลำบากในการตื่นนอน
ในช่วงเช้า เพื่อมาทำกิจกรรมต่างๆ

ลักษณะทางอารมณ์ ที่มักพบเมื่อมีภาวะโศกเศร้า

- 1 ซึมเศร้า และมึนงง ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้าบางรายมักตั้ง
คำถามกับตนเองว่า “เขาจากเราไปแล้วจริงๆ ใช่ไหม”
“คงเป็นความฝัน” “มันเกิดขึ้นจริงๆ ใช่ไหม” โดยทาง
ด้านความคิด ความเข้าใจนั้น ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้า
เข้าใจดีว่าได้เกิดการสูญเสียบุคคลที่รักไปแล้ว แต่ทาง
ด้านอารมณ์ความรู้สึกนั้น ไม่สามารถยอมรับได้ ดังนั้น
ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้า มักทำใจได้และทำใจไม่ได้สลับกัน
ไปมาในระหว่างวัน
- 2 รู้สึกผิด ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้าอาจรู้สึกผิดกับ “คำพูดที่
เคยพูดไม่ดีกับผู้ที่จากไป” “รู้สึกว่าตนเองไม่ได้ช่วยเหลือ
ดูแลอย่างเต็มที่” “รู้สึกว่าตนเองคือสาเหตุของการ
สูญเสีย” และมักจะมีคำว่า “ถ้าฉัน...เขาอาจจะไม่
จากไป” วนเวียนอยู่ตลอด
- 3 กังวล ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้าจะรู้สึกกังวล เนื่องจาก
รู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ
ได้ดีเท่าเดิม หรือรู้สึกไม่ปลอดภัยและอ่อนแอ และ
รู้สึกหนักใจเมื่อจะต้องใช้ชีวิตที่ปราศจากคนรัก
- 4 เศร้า ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้าจะรู้สึกบอบช้ำ เจ็บปวด เมื่อ
คนรักจากไป และมีความยากลำบากอย่างมากในการ
ควบคุมการร้องไห้



ลักษณะทางสังคม ที่มักพบเมื่อมีภาวะโศกเศร้า

- 1 โดดเดี่ยว ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้ามักรู้สึกว่าตนเองถูกทิ้ง
ว่างเปล่า รู้สึกไม่มีใครเข้าใจ ฉะนั้นผู้ที่มีภาวะโศกเศร้า
จึงมักแยกตัวออกจากสังคม
- 2 ความสนใจน้อยลง มีความสนใจในสิ่งต่างๆ น้อยลง
เช่น เคยสนใจวาดภาพ ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร
ไปร้านทำผม สิ่งต่างๆ เหล่านี้มักจะน้อยลง
- 3 รู้สึกกลัวการเข้าสังคม ผู้ที่มีภาวะโศกเศร้ามักไม่ยอม
ออกไปนอกบ้าน เนื่องจากหวาดกลัวการถูกถามเช่น
“ทำไมไม่กินยาตัวนี้ คนนั้นกินก็หายนะ” “ทำไมไม่
พาไปหาหมอคนนั้น ไปหาหมอขึ้นเลย” “ทำไมไม่ยื้อ
ชีวิต อาจมีปาฏิหาริย์นะ” เพราะการถูกถามในลักษณะนี้
มักกระตุ้นให้วนคิดถึงผู้ที่จากไป รู้สึกผิดมากขึ้น
ทั้งที่ความเป็นจริง ตัวคุณตัดสินใจดีที่สุดแล้ว

