



เศร้า: อารมณ์ สภาวะ หรือโรค

นพ.ปิยะวัฒน์ เต๋นตำรงกุล

รพ.ภูมิพลอดุลยเดช

๑๓ ตุลาคม ๕๙...ความเศร้าครั้งยิ่งใหญ่

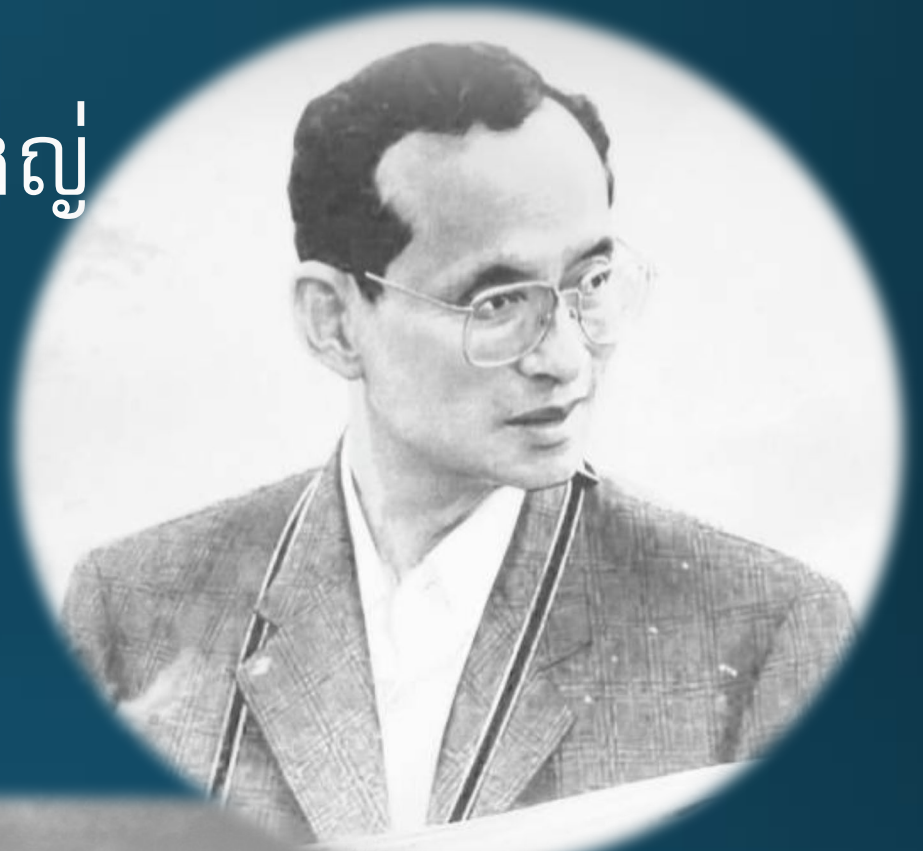
จิต เทวษณวิล ๖ จอมกษัตริย์

เวช วัตรจักเวียไว้ทูลถวาย

น้อม ประณตนำโอวาทมิตลาดคล้าย

อาลัย* หมายถึงชื่อพี่น้องร่วมไทร

*(อาลัย = ห่วงหา, ที่อยู่)



ภาพจาก

[https://www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=uxiw44w0WZc)

[/watch?v=uxiw44w0WZc](https://www.youtube.com/watch?v=uxiw44w0WZc)

คริสต์

ความเศร้าในหลายมุมมอง



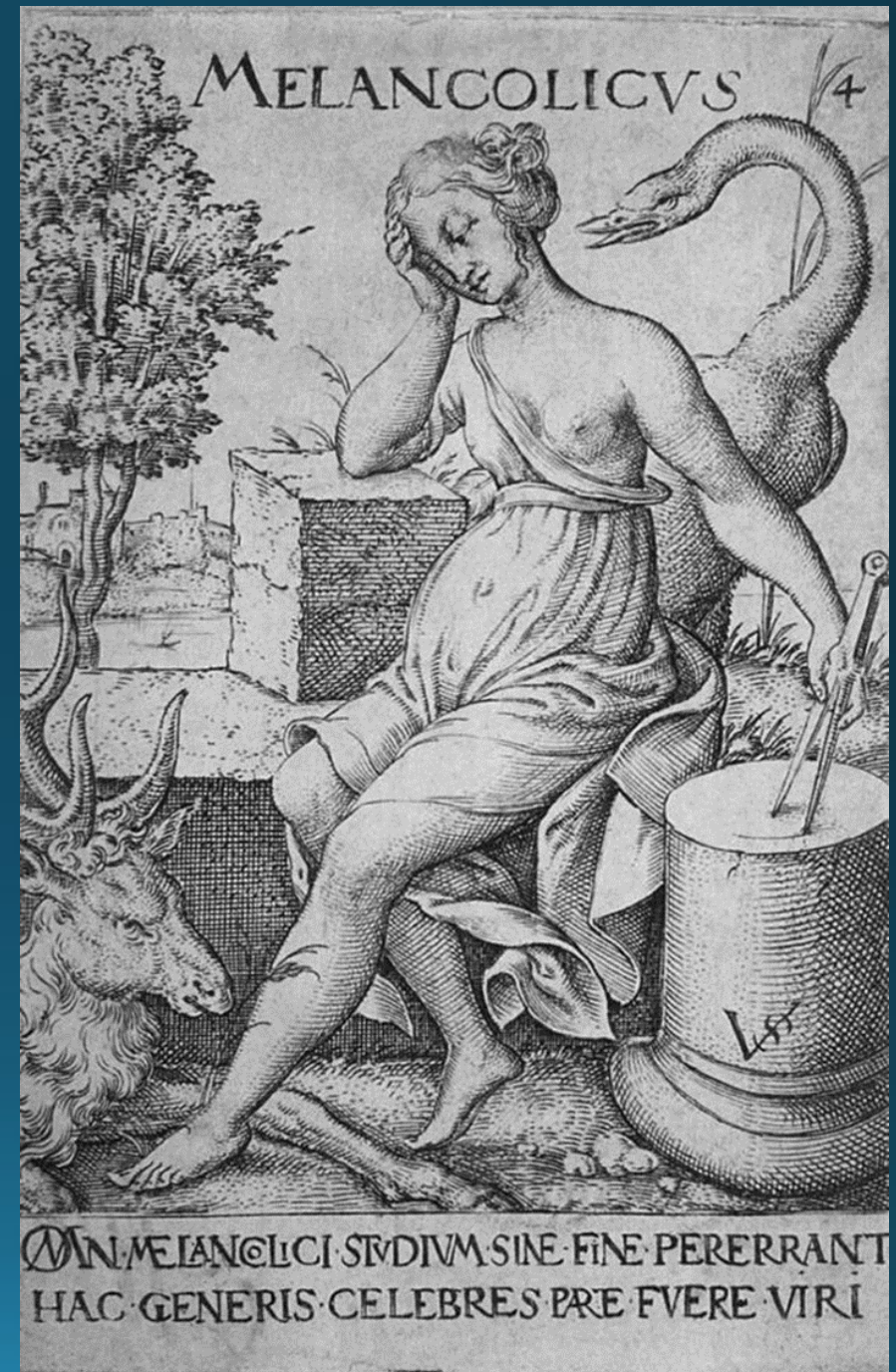
พุทธ



ความเศร้าในหลายมุมมอง

แพทย์สมัยกรีก

จิตวิเคราะห์



เพลีย หรือ เพี้ยน... ใครปกติ

มีอาการเศร้า/หม่นหมอง
แทบทุกวันติดต่อกัน
ไม่ต่ำกว่า 2 สัปดาห์



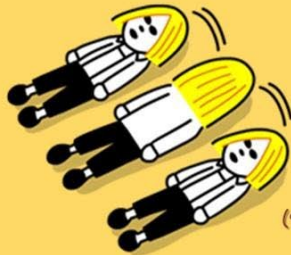
รู้สึกไม่มีความสุข นมดสนุก
ในกิจกรรมที่เคยชอบทำ



เบื่ออาหาร/น้ำหนักลดลง
(หรือกินจุมากขึ้น)



เหนื่อยอ่อนเพลีย
ไม่มีเรี่ยวแรง



นอนไม่หลับ
หลับไม่สนิท
(หรือหลับมากกว่าปกติ)

9 อาการสำคัญของ "โรคซึมเศร้า" (Major Depressive Disorder)

เรื่องซ้ำๆ ไม่กระฉับกระเฉง
(หรือกระฉับกระเฉงไม่สุด)



รู้สึกตนเองไร้ค่า/สิ้นหวัง
รู้สึกผิด/ตำหนิตนเองตลอด

หลงลืม/ไม่มีสมาธิ
ความคิดซ้ำๆ ว่าปกติ



คิดถึงความตายซ้ำๆ
คิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย

ต้องมี อย่างน้อย 5 อาการ
เกิดอย่างต่อเนื่องแทบทุกวัน
อย่างน้อย 2 สัปดาห์
และทำให้เสียหน้าที่การงานสังคม

By...คลินิกนายแพทย์เจษฎา ☺ www.facebook.com/D2JED

- อารมณ์เศร้า = การตอบสนองต่อภัยคุกคามอย่างหนึ่ง

ภาวะเศร้า (Depressive Episode)

- อาการที่เพียงพอที่จะเป็นโรคซึมเศร้า...

- “Primary” อาจเกิดจากโรคซึมเศร้าโดยตรง

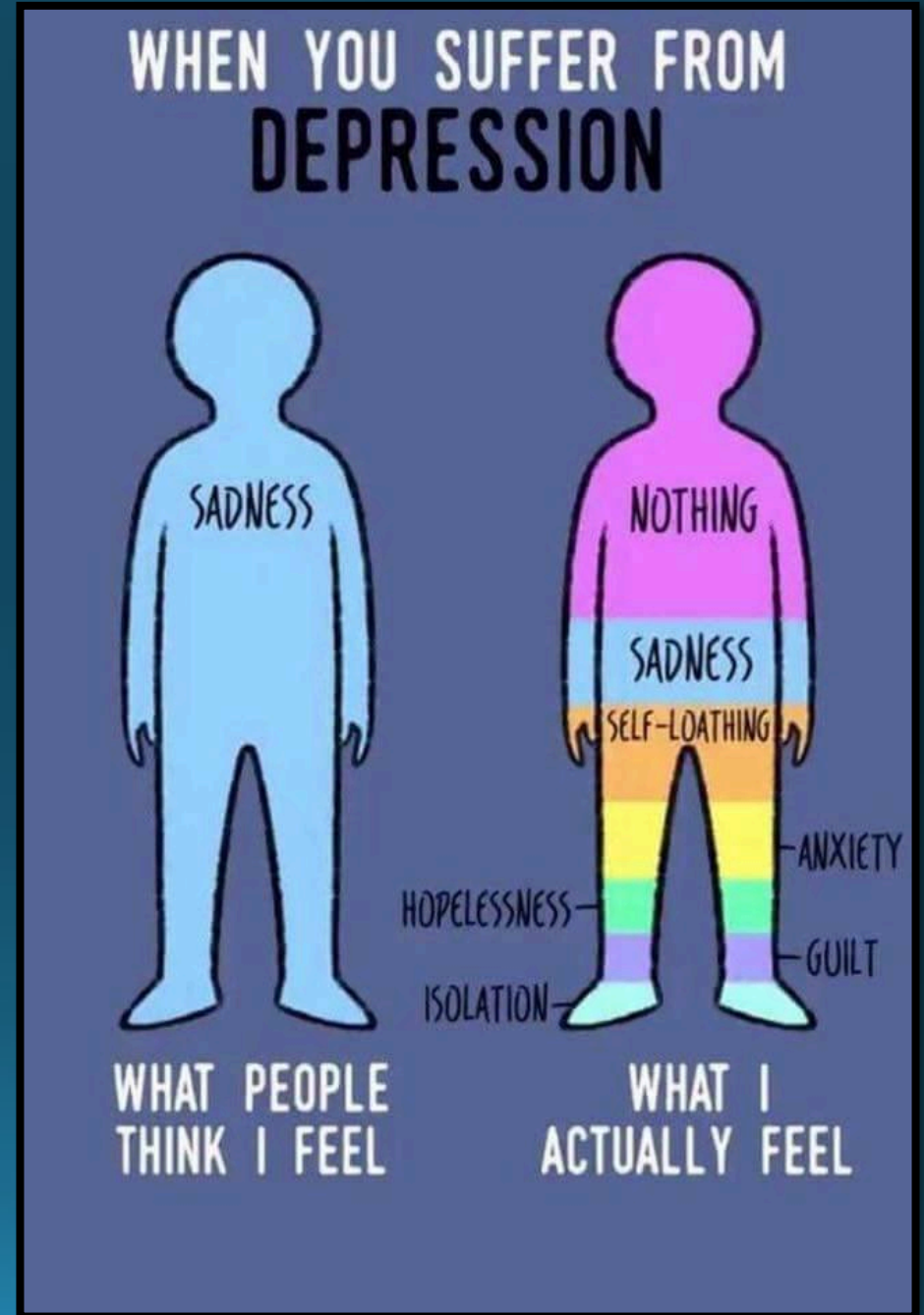
- “Secondary” อาจเกิดจากพยาธิสภาพสมองด้านอื่น ร่างกาย สารพิษ (ยา) เช่น Depressive disorder due to hypothyroidism, Dementia predominantly depressive symptoms, Menopausal symptoms, etc.



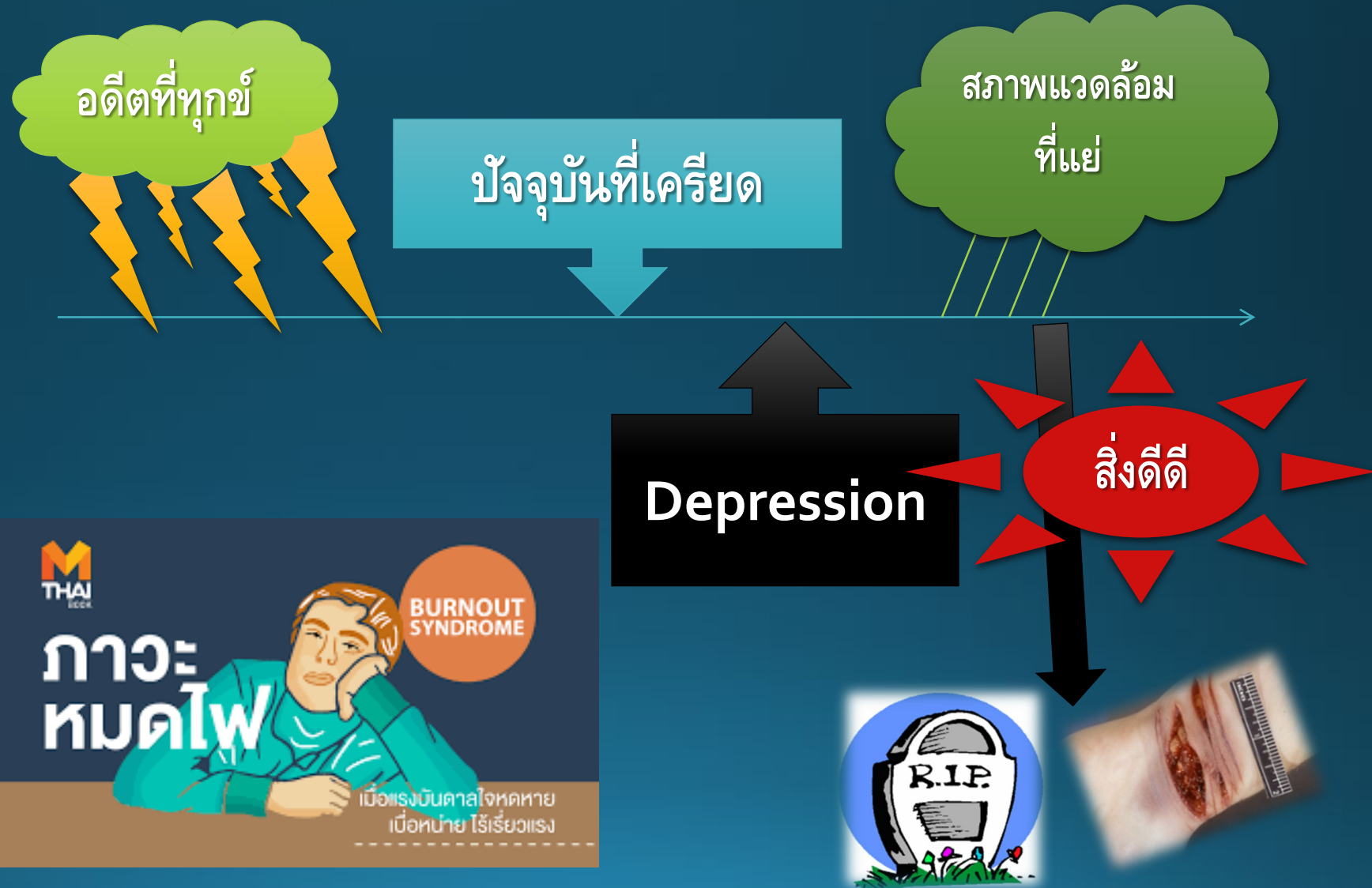
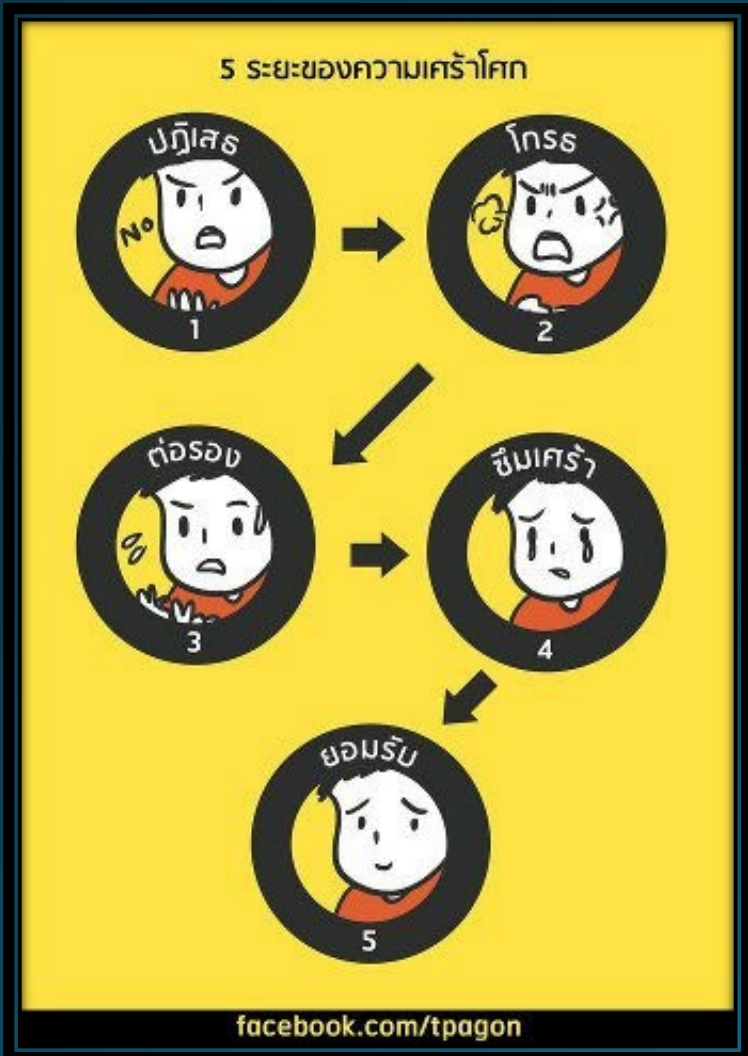
“ภาวะซึมเศร้าจึงไม่ใช่โรคซึมเศร้าเสมอไป”

โรคอารมณ์ (Mood Disorder)

- สุขสุดจิต เศร้าสุดใจ (Bipolar I disorder)
- เศร้า ๆ สุข ๆ แต่เป็นทุกข์ (Bipolar II disorder)
- เศร้าจริง หวังตาย (Major depressive disorder)
- เศร้าบ่อย ๆ แต่เศร้านาน ๆ (Dysthymic disorder)
- เจ็บ(เศร้า)และชินไปเอง (Depressive personality disorder: Pessimism)



โรคของการปรับตัว (Adjustment disorder)



คำถาม	มี	ไม่มี
1. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า ท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความ ตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถ อยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
คะแนนรวมทั้งหมด				

แบบคัดกรอง





การรักษาด้วยยาและสิ่งต่อ

นพ.ปิยะวัฒน์ เต๋นตำรงกุล

รพ.ภูมิพลอดุลยเดช

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า ท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความ ตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถ อยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
คะแนนรวมทั้งหมด				

แบบคัดกรอง



2Q ได้ผลเป็นบวก (Positive) ประเมินต่อ

ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน 9Q โดยแบ่งเป็น

7 คะแนน ขึ้นไป ให้ประเมินด้วยแบบประเมินการทำร้ายตนเอง 8Q ต่อ
โดยพยาบาลหรือแพทย์

ไม่เกิน 7 คะแนน ให้พยาบาลหรือแพทย์แนะนำวิธีการผ่อนคลายทาง
สุขภาพจิต และการเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าด้วยตนเอง

9Q ตั้งแต่ 7 คะแนน พบแพทย์

- * ควรส่งพบแพทย์เพื่อ**สอบถามประวัติอาการ โรคประจำตัว สารเสพติด ตรวจร่างกาย**
(เพื่อแยกสาเหตุจาก Secondary และวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง)
- * ถ้าเป็นโรค ให้**ประเมินข้อห้าม**การให้ยาต้านซึมเศร้า หากไม่มีข้อห้าม
 - แนะนำให้เลือกใช้ **Fluoxetine** 20 mg ก่อนนอน หรือ
 - Sertraline** 50 mg ก่อนนอน (ผู้สูงอายุ โรคหัวใจและหลอดเลือด)
 - กรณีไม่มียา/มีปัญหาการนอนจากกังวล/ปวดจนอารมณ์ไม่ดี อาจใช้ **Amitriptyline** แทน
- * ท้องเสียบ่อย กังวลมาก ควรเริ่ม**ครึ่งเม็ด**ก่อน 4-6 วัน หากไม่มีผลข้างเคียงให้เพิ่มเป็น 1 เม็ด

9Q ตั้งแต่ 19 คะแนน หรือ **8Q** ตั้งแต่ 9 คะแนน แพทย์
ควรรักษาเบื้องต้นและส่งพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

ควรส่งพบจิตแพทย์ หากพบอาการของโรคจิต โรคอารมณ์แปรปรวน
หรือรักษา 2 - 4 สัปดาห์แล้วยังไม่ดีขึ้น มีผลข้างเคียงจากยา

ควรส่งต่อโรงพยาบาลที่มีหอผู้ป่วยใน หากพบว่าผู้ป่วยขาดผู้ดูแล หรือมี
ความคิดอยากทำร้ายตนเองที่ชัดเจน อาจควบคุมตนเองไม่ได้

การพัฒนาแบบวัดภาระในการดูแลของผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง

ชนัญชิตาคุษฎี ทูลศิริ ปรุ.ค.* รัชณี สรรเสริญ Ph.D.**
วรรณรัตน์ ลาวัง พย.ม.***

FCA FAMILY CAREGIVER ALLIANCE®
National Center on Caregiving

DONATE



About FCA Caregiver Education Policy & Advocacy Caregiver Connect Press Contact Us

Home

Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors



Order this publication
Printer-friendly version

Get Involved

- ▶ Sign-up for FCA's E-newsletters
- ▶ Join an Online Caregiver Group
- ▶ Share Your Caregiver Story

Education and Events Calendar

October 2017						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Smart Patients
Caregivers Community
In partnership with
Family Caregiver Alliance

enter your email [Learn more](#)

Ten Tips for Communicating with a Person with Dementia

We aren't born knowing how to communicate with a person with dementia—but we can learn. Improving your communication skills will help make caregiving less stressful and will likely improve the quality of your relationship with your loved one. Good communication skills will also enhance your ability to handle the difficult behavior you may encounter as you care for a person with a dementing illness.

1. Set a positive mood for interaction. Your attitude and body language communicate your feelings and

เห็นใจญาติ...เศร้าตามกัน Caretaker's Burden

Methods

Burden Scale for Family Caregivers (BSFC) Questionnaire

	strongly agree	agree	disagree	strongly disagree
1. I feel fresh and rested in the morning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. My life satisfaction has suffered because of the care.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. I often feel physically exhausted.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. From time to time I wish I could "run away" from the situation I am in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. I miss being able to talk with others about the care.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. I have enough time for my own needs and interests.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sometimes I feel that the person I am caring for is using me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Away from the caring situation I can switch off.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Stop Depression & Start Treatment



- Start Rx from GP's office

- Fluoxetine (20) 1*1
- Sertraline (50) 1*1
- Amitriptyline* (10) 1*hs -> 2*hs
- Nortriptyline* (10) 1*hs -> 2*hs

Benzodiazepine for sleep and anxiety

Diazepam 2-5 mg, Lorazepam 0.5-1 mg,

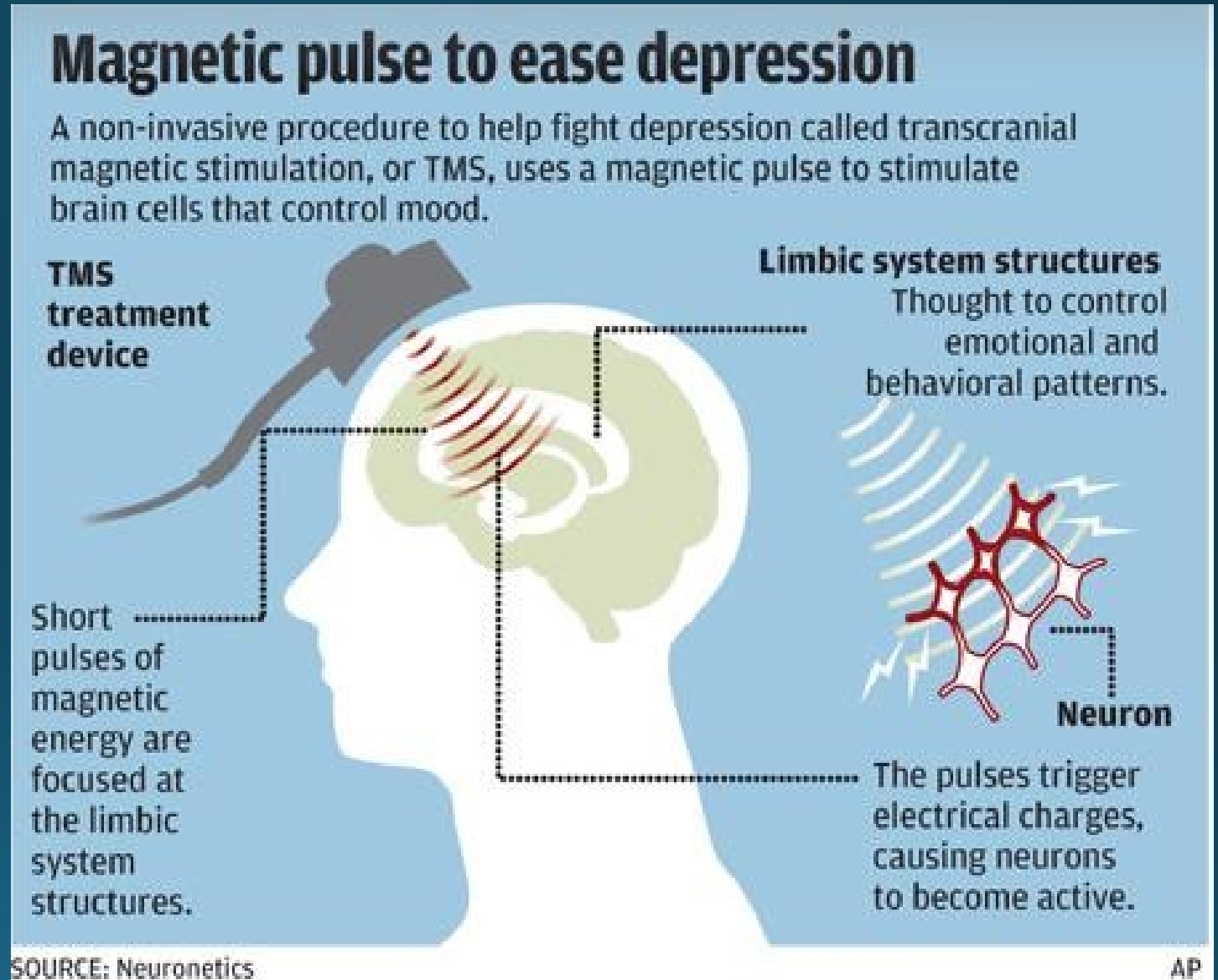
Chlorazepate 5-10 mg

(Trazodone 25-50 mg)

*Aware of S/E and sedation

Neuromodulation

- Transcranial magnetic stimulation
 - Depression
 - Migraine
 - Pain
 - MS, ALS



TRANSCRANIAL DIRECT CURRENT STIMULATION

Some studies show that stimulating the brain with electricity can immediately boost memory, focus, energy, and vigilance. Researchers say that it also shows promise as a means of treating drug-resistant mental illness like depression, as well as conditions like epilepsy and chronic pain. Here's how it works:

Neuromodulation

- Direct Current Stimulation Therapy
 - pain, Parkinson's disease, stroke, multiple sclerosis, epilepsy
 - depression, schizophrenia, and craving/addiction.

ANODE

The anode, or positively charged electrode, can stimulate neuronal activity in different parts of the brain.

CATHODE

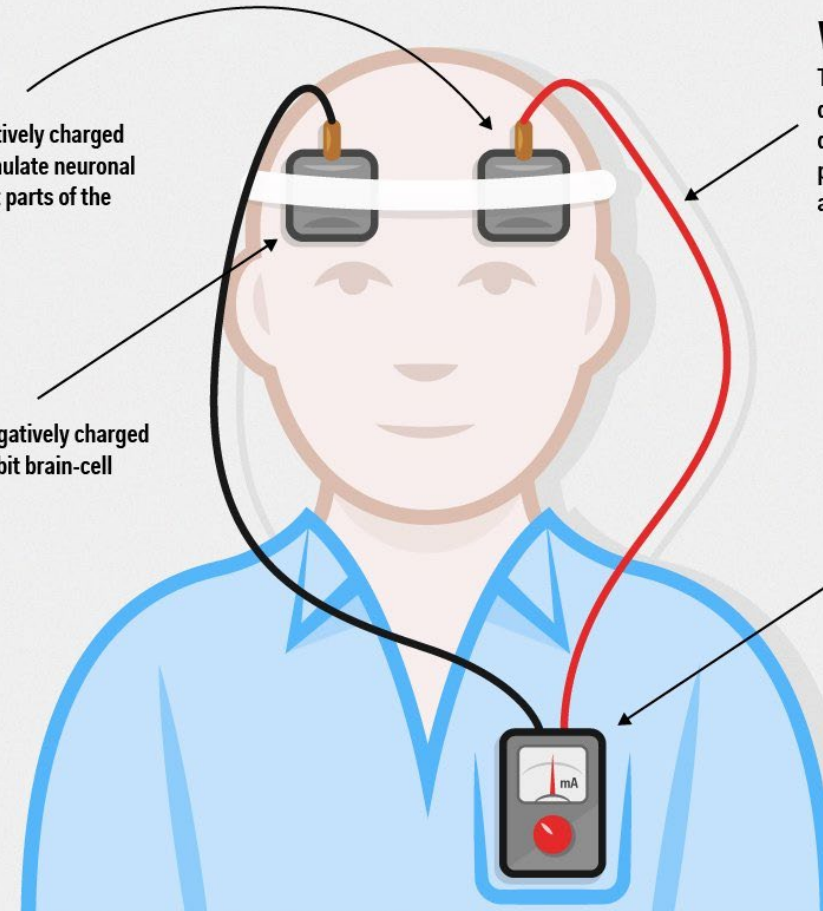
The cathode, or negatively charged electrode, can inhibit brain-cell activity.

WIRES

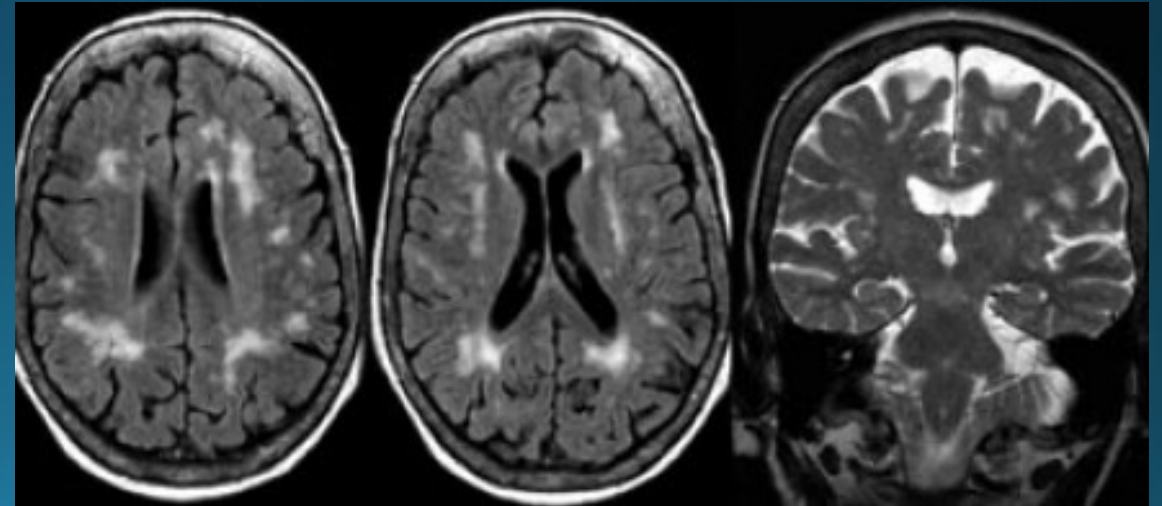
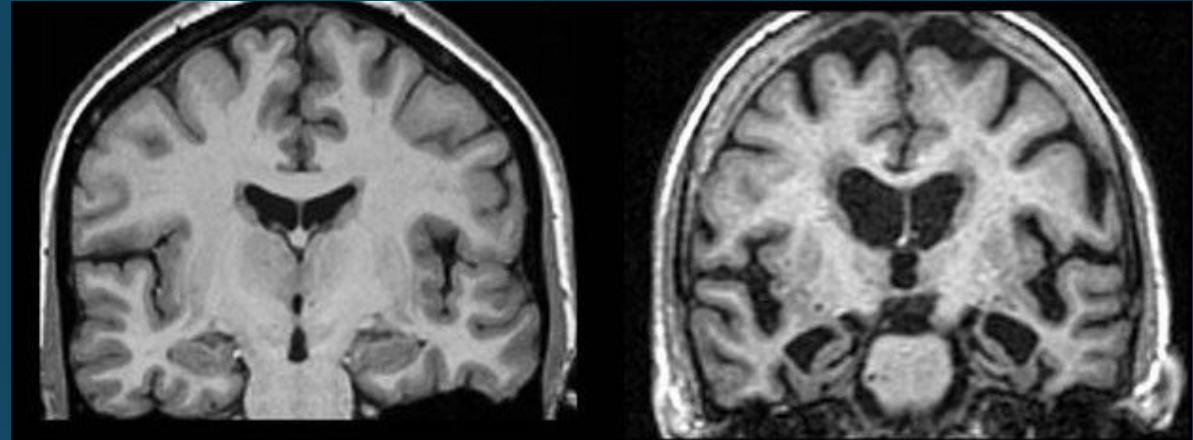
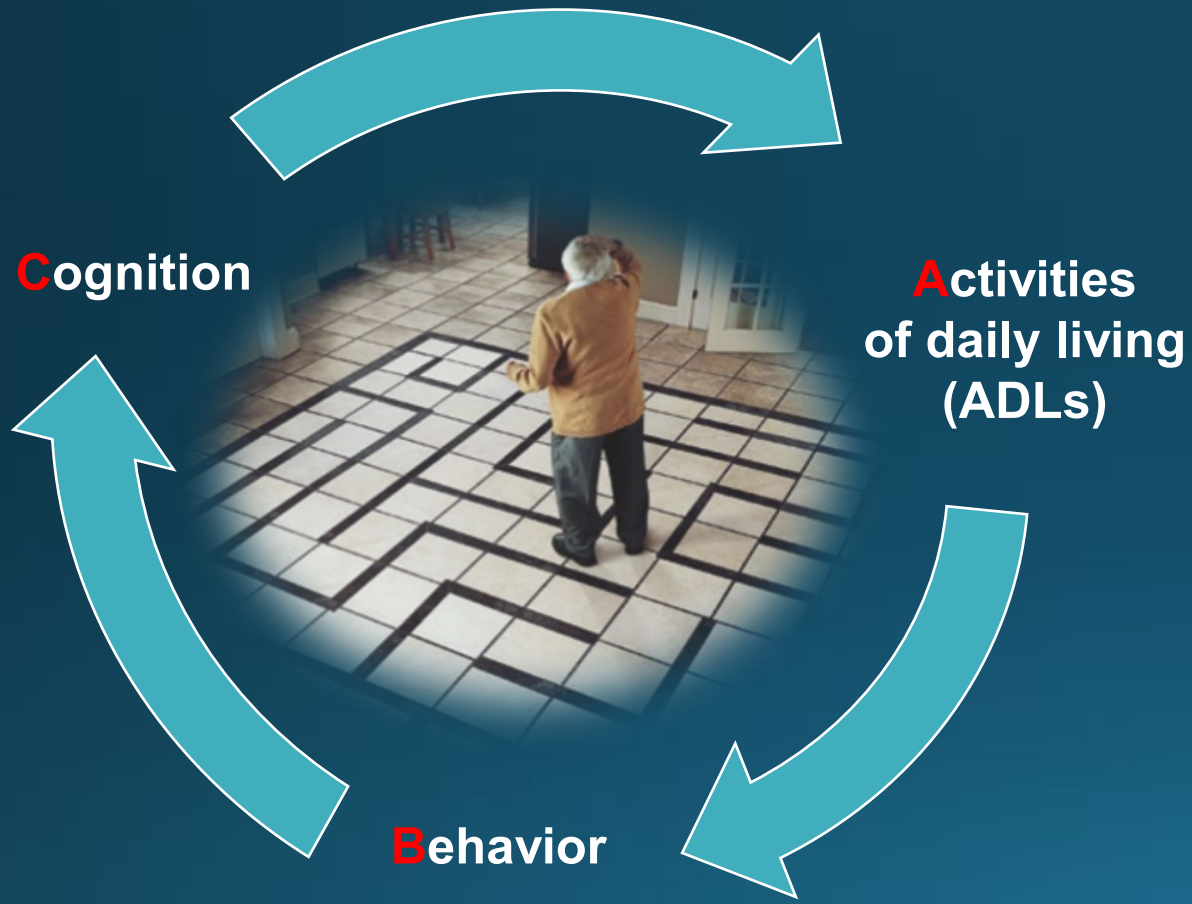
Two electrodes can provide different types of stimulation, depending on where they are placed. Together, they make a complete circuit.

DEVICE

A battery-powered device delivers a constant electrical current of up to 2 mA (milliamperes). Researchers have demonstrated that it's safe to apply this much current for up to 30 minutes a day. DIY brain stimulators frequently use a 9-volt battery as a power source.



เศร้าจากสมอง...หรือสมองเศร้า



แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย 15 ข้อ (TGDS-15)*

เลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของคุณในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

หัวข้อ	คำตอบ	
1. โดยทั่วไปแล้วคุณพึงพอใจกับชีวิตตัวเองหรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
2. คุณเล็ดกิจกรรมหรือความสนใจในสิ่งต่างๆลงหรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
3. คุณรู้สึกว่าชีวิตคุณว่างเปล่าหรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
4. คุณรู้สึกเบื่อๆ อยู่บ่อยครั้งหรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
5. คุณอารมณ์ดีเป็นส่วนใหญ่หรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
6. คุณกลัวว่าจะอะไรร้ายๆ จะเกิดขึ้นกับคุณหรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
7. คุณรู้สึกมีความสุขเป็นส่วนใหญ่หรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
8. คุณรู้สึกหมดหนทางอยู่บ่อยครั้งหรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
9. คุณชอบอยู่กับบ้านมากกว่าออกไปหาอะไรทำนอกบ้านหรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
10. คุณรู้สึกว่าคุณมีปัญหาความจำมากกว่าใครๆหรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
11. คุณคิดว่าการที่มีชีวิตอยู่มาได้จนถึงทุกวันนี้มันช่างแสนวิเศษใช่หรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
12. คุณรู้สึกหรือไม่ว่าชีวิตที่กำลังเป็นอยู่ตอนนี้ช่างไร้ค่าเหลือเกิน	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
13. คุณรู้สึกมีกำลังเต็มทีหรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
14. คุณรู้สึกหมดหวังกับสิ่งที่คุณกำลังเผชิญอยู่หรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
15. คุณคิดว่าคนอื่นๆ ดีกว่าคุณหรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่



“วชิรมา สงยารา อปฺป
มาเทน สมฺปาเทถ”

“สังขารทั้งหลายมีความ
เสื่อมไปเป็นธรรมดา พวก
เธอจงยังความไม่ประมาท
ให้ถึงพร้อมเถิด ฯ”