



# บทความออนไลน์

## เรื่องเล่าชาวชิมเศร้ากับหนังสือ

หากเป็นเมื่อสิบปีก่อน ยุคที่คำว่า “โรคซึมเศร้า” ยังไม่แพร่หลาย ใครๆ ต่างก็สับสนกับความหมายของคำนี้ บ้างคิดว่าเป็น “โรคจิต” บ้างคิดว่าเป็นการ “เรียกร้องความสนใจ” แต่ในปัจจุบันต่างก็คุ้นเคยกับคำนี้ในฐานะ “โรคชนิดหนึ่ง” ที่ทุกคนมีโอกาสเป็นได้ไม่ต่างจากโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจเลย โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเครียด ความกดดันจากปัญหาทางสังคมต่างๆ

เชื่อเลยว่าหลายคนเคยมีคนใกล้ตัวป่วยเป็นโรคนี้อหรือมีอาการบางอย่างของโรคซึมเศร้าย่างแล้ว จะรู้ได้อย่างไรนะว่าอาการแบบไหนถึงจะเรียกว่าซึมเศร้า แล้วเราจะมีวิธีดูแลคนใกล้ตัวที่เป็นโรคนี้อย่างไร วันนี้ TK Park มีหนังสือ 8 เล่ม ที่จะมาแนะนำให้ได้เลือกหยิบขึ้นมาอ่านเพื่อจะได้รู้จักและเข้าใจอาการของโรคนี้นมากขึ้น จะมีเล่มไหนบ้างไปดูกันเลย





### 1. โรคซึมเศร้า

ผู้เขียน นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

หนังสือชื่อสั้นๆ ตรงประเด็นเล่มนี้เป็นเสมือนคัมภีร์ของ “โรคซึมเศร้า” ฉบับภาษาไทยเล่มที่เดียว ขึ้นชื่อผู้เขียนว่าเป็นจิตแพทย์ชื่อดังผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชอาจทำให้หลายคนขยาด แต่หากใครเป็นแฟนหนังสือของนายแพทย์ประเสริฐจะรู้ว่า อาจารย์หมอมีผลงานการเขียนมาแล้วมากมาย และเป็นคนที่เขียนหนังสือด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย แม้ผู้อ่านไม่มีความรู้ด้านการแพทย์เลยก็ไม่ใช่ปัญหา

หนังสือเล่มนี้เริ่มเล่าตั้งแต่ความหมายของโรคซึมเศร้า สาเหตุ ลักษณะอาการ วิธีการดูแลผู้ป่วย การรักษา การสำรวจสภาพจิตใจของตนเองหรือของผู้ป่วยว่าเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้หรือไม่ รวมถึงการยกตัวอย่างบุคคล





2. 10 วิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรม : จัดการภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล โกรธ กลัว กลัดกลุ้ม

ผู้เขียน เซท เจ. กิลลิแมน

หากมีอาการสับสนเสี่ยงจะเป็นโรคซึมเศร้า หรือค่อนข้างแน่ใจแล้วว่าคนใกล้ตัวได้ตกหลุมดำแห่งโรคซึมเศร้าแล้ว หนังสือเล่มนี้จะบอกเล่าวิธีการรับมือและการดูแลบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเหล่านั้น เขียนโดย เซท เจ. กิลลิแมน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านการรักษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเคยเขียนบทความในวารสารและหนังสือกว่า 40 เรื่อง เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิธีการบำบัดที่ได้รับการยอมรับในต่างประเทศว่ารับมือกับอาการของโรคได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง คือ การบำบัดด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) หรือ CBT ซึ่งมีกระบวนการที่ซับซ้อนหลายขั้นตอน แต่ในหนังสือเล่มนี้ได้สรุปออกมาเป็น 10 ขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้ผู้ป่วยค่อยๆ กลับเข้าไปทบทวนต้นเหตุของความเศร้าในใจ แล้วสลัดความคิดเชิงลบทั้งหลาย ทั้ง ความกลัดกลุ้ม ความกลัว และความวิตกกังวลออกจากหัวใจ สู่บทสรุปของก้าวใหม่ในชีวิตโดยการมีเมตตาต่อตัวเอง





### 3. กอดเข้าเล้าได้กับหมอปอจิ

ผู้เขียน หมอปอจิ

ใครที่ติดตามเพจที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องทางจิตเวชเป็นประจำก็ย่อมต้องรู้จักเพจที่มีผู้กดไลก์กว่าแสนคนอย่าง “หมอปอจิขอเล้าเรื่องโรคจิตเวช” เพจที่นำเสนอความรู้เกี่ยวกับโรคจิตเวชให้เข้าใจง่าย ๆ ผ่านรูปการ์ตูน มาคราวนี้หมอปอจิขอแนะนำโรครูปที่ฟังดูน่ากลัวอย่าง “โรคซึมเศร้า” มาเล้าใหม่ให้น่ารักมากขึ้นผ่านรูปแบบการจดบันทึก ตอบคำถามที่คนมักสงสัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า แถมยังแจกแจงรูปแบบของโรคอีกหลายแบบ เช่น Bipolar Disorder, Panic Disorder, Obsessive Compulsive Disorder เพื่อให้เข้าใจลักษณะอาการของโรคได้อย่างละเอียดถี่ถ้วนมากขึ้น

เห็นชื่อคำศัพท์ยากๆ อาจจะตกใจ แต่ถ้าได้อ่านแล้วรับรองว่าน่ารัก อ่านง่าย เข้าใจง่ายแน่นอน และอย่างที่หมอปอจิบอกว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ทุกคนเข้าใจโรคจิตเวชและผู้ป่วยมากขึ้น และกล้าเดินทางมาพบจิตแพทย์ได้ง่ายขึ้นหากรู้ว่าตนเองมีอาการสุ่มเสี่ยง





#### 4. ชิมเซร่า...เล่าได้

ผู้เขียน หลินอวีเหิง และ ไป่หลิน

หนังสือเกี่ยวกับโรคชิมเซร่าที่ดำเนินเรื่องด้วยตัวการ์ตูนที่สุดแสนจะน่ารักอย่าง “ฉัน” มนุษย์ตัวเหลืองที่ออกเดินทางอย่างไร้จุดหมาย จนได้พบกับ “ตัวเซร่าชิม” เจ้าแมวดำหางขดหน้าตาประหลาดที่เป็นสัญลักษณ์ของโรคชิมเซร่า ทั้งสองร่วมเดินทางไปทำความรู้จักกับ “โรคแห่งศตวรรษที่ 21” นับตั้งแต่ต้นกำเนิด ประวัติศาสตร์ อาการสู่เสี่ยง วิธีการรับมือโรค การประเมินความป่วย และการรักษา

ผู้เขียนเล่าเรื่องนามธรรมทั้งหลายออกมาเป็นรูปธรรมผ่านภาพการ์ตูนน่ารักๆ ทำให้ผู้อ่านได้เห็นว่าโรคชิมเซร่าไม่ใช่เรื่องน่ากลัว ผู้ป่วยโรคนี้นี้ได้มีจิตใจอ่อนแอ แต่กำลังถูกโจมตีด้วยโรคภัยไข้เจ็บชนิดหนึ่งอยู่ เป็นหนังสือโรคชิมเซร่าที่มีเนื้อหาเข้มข้น ทว่าเป็นมิตรกับผู้อ่านมากที่สุดเล่มหนึ่ง การันตีด้วยรางวัล Red Dot Design





### 5. อยากตาย แต่ก็อยากกินต็อกบกกี

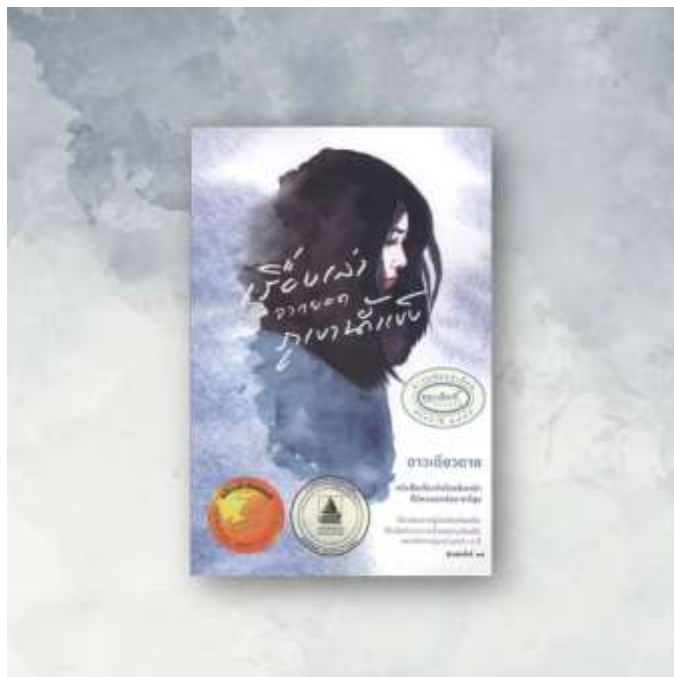
ผู้เขียน แบ็กเซฮี

หนังสือชื่อน่ารักน่าอร่อยเล่มนี้เป็นการถอดความบันทึกของแบ็กเซฮี ซึ่งเธอตัดสินใจเข้ารับการรักษา Mind Depression Disorder จากจิตแพทย์ แต่ด้วยความเป็นคนขี้คิดขี้ทำ เธอไม่แน่ใจว่าจะลืมสิ่งที่เคยบำบัดหรือไม่ เธอจึงบันทึกเสียงของการสนทนาระหว่างเธอกับจิตแพทย์ตลอดการรักษาและกลับมาฟังซ้ำ แล้วยังบันทึกความรู้สึกนึกคิดของตัวเองเพิ่มเติมหลังจากได้ฟังเทปซ้ำอีกด้วย หนังสือเล่มนี้จึงทำให้เราเห็นกระบวนการรักษาโรค การตั้งคำถามและการตอบคำถามระหว่างผู้ป่วยกับจิตแพทย์อย่างละเอียด ที่สำคัญคือคำถามเหล่านั้นช่างคมคายชวนให้ผู้อ่านได้กลับมาสำรวจตัวเองเช่นกัน

ส่วน “ต็อกบกกี” ในชื่อเรื่องที่หลายคนสงสัยว่าคืออะไร หากอ่านจนจบก็คงจะพบคำตอบเอง ใ้ให้นิดนึงว่า ถ้าเราสามารถหา “ต็อกบกกี” ของแต่ละคนไว้เป็นที่ยึดเหนี่ยวใจได้ ก็ไม่ต้องกลัวเจ้าโรคนี้จะมาทำอันตรายเรา



ได้แล้ว



## 6. เรื่องเล่าจากยอดภูเขาน้ำแข็ง

ผู้เขียน ดาวเดี่ยวดาย

เรื่องราวประสบการณ์โดยตรงของ “ดาวเดี่ยวดาย” ผู้ป่วยด้วยโรคซึมเศร้า เล่าด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายแต่ก็เปี่ยมด้วยวรรณศิลป์ พอถึงตอนเศร้าสะเทือนใจก็ชวนให้หลังน้ำตาไปกับความทุกข์ทรมานของผู้เขียนได้ไม่ยาก เป็นหนังสือที่เขียนถึงเรื่องราวของโรคซึมเศร้าได้อย่างละเอียด ทั้งความรู้สึกของผู้ป่วยเอง กระบวนการเข้ารับการบำบัดซึ่งกล่าวไว้อย่างละเอียดและหลากหลายช่องทาง รวมถึงคำแนะนำถึงผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยทางจิตเวชจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียน การเล่าในมุมมองคล้ายผู้เขียนกับผู้อ่านนั่งอยู่ในบ้านหรือเดินไปหาหมอด้วยกัน จึงอดไม่ได้ที่จะกอดคอและตบไหล่ปลอบใจกันไปจนกว่าคนที่เรารักจะป็นไปจนถึงยอดภูเขาน้ำแข็ง

การันตีคุณภาพด้วยการกวาดรางวัลสารคดียอดเยี่ยมทุกเวทีใหญ่ ทั้งรางวัลนายอินทร์อะวอร์ด และ Seven Book Award ประจำปี 2557





### 7. 3 วันดี 4 วันเศร้า ผู้เขียน อินทิรา เจริญปุระ

หนังสือเล่มเล็กๆ ที่เนื้อหาไม่เล็กไปตามขนาดเล่ม ผลงานของอินทิรา เจริญปุระ หรือที่เรารู้จักกันในชื่อทราย เจริญปุระ นักแสดงชื่อดังที่ชีวิตดูเพียบพร้อมทุกอย่าง ใครจะคิดว่าทรายก็เคยมีประสบการณ์ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าหลังเกิดอุบัติเหตุครั้งใหญ่ในชีวิต (PTSD) และเข้ารับการรักษาจนหาย แต่มรสุมชีวิตก็กลับเข้ามาอีกรอบในนามของ “โรคซึมเศร้า” ของคุณแม่ เรื่องราวในเล่มนี้ทำให้เรารู้ว่า ความเจ็บป่วยทรมานของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าไม่ได้ส่งผลแค่กับตัวผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังรวมถึงคนที่ต้องดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดด้วย และหากไม่ระมัดระวังดูแลสุขภาพใจตัวเอง เราก็อาจจะตกหลุมดำแห่งความเศร้านี้ไปอีกคน

ส่วนชื่อหนังสือ 3 วันดี 4 วันเศร้า มาจากการที่ทรายเล่าว่า “ขนาดว่ากินยาแล้ว มันก็ยังมีวันที่เศร้า ยังมีวันที่ดาวน์ แต่ก็ดีกว่าไม่กินหรือว่าไม่พยายามทำอะไรกับตัวเองเลย” ทำให้เรามีความหวังว่าอย่างน้อยความพยายามในหนึ่งสัปดาห์ก็ยังทำให้เกิดสามวันดี ๆ และหวังว่าการตื่นมาในเช้าวันนี้ มันจะเป็นวันที่เรามีความสุข







### 8. โลกซิมเศร้า ผู้เขียน โยฮันน์ ฮารี

ปิดท้ายด้วยหนังสือเล่มล่าสุดของโรคซิมเศร้า ผลงานของโยฮันน์ ฮารี นักเขียนและผู้ป่วยที่ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่กับโรคซิมเศร้านานถึง 13 ปี แม้เพียงพยายามรักษาด้วยยาและคำแนะนำต่างๆ แต่ก็ยังไม่อาจฟื้นฟูจิตใจที่แตกสลาย เขาจึงตัดสินใจออกเดินทางสำรวจ “โลก” ของ “โรคซิมเศร้า” นับตั้งแต่ไล่เรียงประวัติศาสตร์ รวบรวมข้อมูล ผลการศึกษาจากงานวิจัยต่างๆ และข้อคิดเห็นที่น่าสนใจจากแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมศาสตร์ และนักวิจัยอีกหลากหลายสาขาอาชีพ

อาจนับเป็นหนังสือเกี่ยวกับโรคซิมเศร้าไม่ใช่แค่บอกเล่าอาการของโรค แต่ใช้ศาสตร์ต่างๆ หลากหลายแขนงในการทำความเข้าใจโรคและวิพากษ์วิจารณ์ไปถึง “ระบบทางสังคม” ที่เอื้อให้เกิดโรคนี้อันซึ่งข้อมูลบางอย่างถึงขนาดหักล้างความเชื่อเรื่องโรคซิมเศร้าจากหน้ามือเป็นหลังมือเลยทีเดียว นำมาสู่การสรุปสาเหตุ 9 ประการของโรคซิมเศร้าที่เราต้องพยายาม “ตัดขาด” เช่น งานที่ไร้ความหมาย หรือเหตุการณ์เลวร้ายในอดีต และเสนอแนวทางในการฟื้นฟูความสัมพันธ์ 7 ข้อที่เราต้อง “เชื่อมต่อ” ในการช่วยดึงเรากลับมาจากหลุมดำแห่งความเศร้านั้นได้ เช่น เขาเสนอว่าแนวทางการรักษาไม่ใช่แค่การจ่ายยา แต่คือการแก้ปัญหาของบุคคลจากสถานการณ์ทางสังคมต่างหาก



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

เป็นอย่างไบบ้างกับ 8 เล่ม 8 เรื่องเล่า ที่ช่วยให้เข้าใจผู้ป่วยซึมเศร้าทุกๆ ด้าน ความรู้ที่ได้จากหนังสือเป็น  
ทั้งบุญแก่หัวใจใช้เพื่อสำรวจภาวะซึมเศร้าของเราเอง เป็นยารักษาหากป่วยไข้ และยังเป็นเกราะกำบังป้องกัน  
อาการป่วยทางใจเสียเองหากต้องดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอีกด้วย

ที่มา <https://www.tkpark.or.th/tha/home>

