



เรื่อง : นสพ.โสภณ โพธิ์รัตน์ นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## คำพูดที่ไม่ควรพูด กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

หลายท่านคงเคยทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าผ่านทางสื่อแขนงต่างๆ มาบ้างไม่มากนัก ซึ่งผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจมีอาการต่างๆ เช่น รู้สึกสิ้นหวัง ว่างเปล่า มีความฝันมากมายที่ไม่เป็นจริง และมักมีคำพูดมากมายที่บั่นทอนกำลังใจตนเองเสมอ คอลัมน์ "I See U by หมอชิต" ฉบับนี้ จะมาบอกเล่าให้ฟังถึงคำพูดที่ไม่ควรใช้กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เพราะผู้ป่วยมักจะตีความประโยคที่อีกฝ่ายพยายามให้กำลังใจต่างกันอย่างไปจนทำให้เกิดปัญหาตามมาในที่สุด

● **“พยายามหน่อย แค่นี้เอง ทำไมทำไม่ได้?”** สุภาจิตโบราณที่ว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” อาจเป็นคำพูดของคนธรรมดาที่ต้องการพูดให้กำลังใจเพื่อน แต่สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าแล้ว คำพูดนี้ก็กลับทำให้รู้สึกล้มเหลวมากขึ้น พลังในตัวลดน้อยถอยลงไปและรู้สึกท้อเหี่ยวใจยิ่งขึ้น การขอให้มีความพยายามมากขึ้นคงช่วยไม่ได้เพราะไม่มีแรงมากพอที่จะทำ อีกทั้งผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจเก็บเอาคำพูดนี้ไปคิดต่อด้วยว่า ที่ทำมาทั้งหมดก่อนหน้านี้ หากไม่พยายามแล้วจะเรียกว่าอะไร

● **“อย่าคิดมาก เดียวก็ดีขึ้นเอง”** การคิดมากไม่ใช่สาเหตุของโรคซึมเศร้า เพียงประการเดียว ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักมีความคิดหรือเผชิญกับประสบการณ์ด้านลบอยู่แล้ว เรื่องที่ไม่ดีเรื่องหนึ่งมักจะมีต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เมื่อมีคนนั่งฟังผู้ป่วยเล่าหรือระบายเรื่องใหม่ๆ ในแง่ลบที่ฟังประสบพบเจอ ผู้ฟังก็จะรู้สึกว่าตนเองฟังเรื่องราวด้านลบมากเกินไป จนกระทั่งผลลัพท์ลอบใจผู้ป่วยว่า “อย่าคิดมาก” หรือ “คิดเสียว่าเป็นเรื่องลบๆ จะได้โดนลบออกไปจากใจบ้าง” คำพูดเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นแม้แต่น้อย เพราะปัญหาหาขังไม่ได้ถูกแก้ไขไปในทางที่ดีขึ้น

● **“ห้ามร้องไห้ ร้องให้ทำไม?”** ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าไม่ได้ร้องไห้ตลอดเวลา แต่การร้องไห้เป็นรูปแบบการระบายความเศร้าอย่างหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการเศร้าให้ดีขึ้นได้บ้าง ซึ่งอย่างน้อยที่สุดการร้องไห้ก็ไม่ต้องใช้ความพยายามมากเท่ากับการแก้ปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ การห้ามผู้ป่วยร้องไห้กลายเป็นการปิดกั้นความรู้สึกของเขา เสมือนกับปิดประตูทางออกที่เหลืออยู่เพียงประตูเดียว ดังนั้นหากผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอยากร้องไห้ก็ควรปล่อยให้ร้องไปสักพักหนึ่ง

● **“ทำไมไม่กินข้าว?”** ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอาจมีอาการเบื่ออาหารและรู้สึกผิดเสมอๆ เมื่อเบื่ออาหารก็ไม่อยากรับประทานอาหาร บ่อยครั้งที่พ่อแม่ ญาติ หรือผู้ใกล้ชิดที่เป็นผู้ทำอาหารเห็นเข้าก็จะรู้สึกเป็นห่วงจึงถามประโยคนี้ออกมา ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักจะยังเกิดความรู้สึกผิดมากขึ้นไปอีก ทำให้อารมณ์และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นภายในบ้านยิ่งแย่ลงตามไปด้วย หากผู้ดูแลทำอาหารที่ผู้ป่วยชื่นชอบหรือโปรดปรานก็อาจช่วยลดอาการเบื่ออาหารได้

สำหรับคำพูดที่ให้กำลังใจ เช่น “สู้ๆ นะ” ก็ไม่ควรพูดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เพราะอาจแสดงถึงการเพิกเฉย ผู้ฟังควรรับฟังอย่างตั้งใจ พร้อมทั้งค่อยๆ เสนอแนวทางแก้ปัญหาควบคู่ไปกับคำพูดนี้ ก็จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ป่วย แต่หากไม่ได้เตรียมแนวทางแก้ไขปัญหาไว้ ก็ไม่ควรพูด เพราะคำพูดเป็นดาบสองคมเสมอ ยิ่งในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าแล้วคำพูดอาจจะช่วยบรรเทาจิตใจให้ดีขึ้นหรืออาจนำไปสู่การทำอัตวินิบาตกรรมก็ได้เช่นกัน

อาจารย์ที่ปรึกษา : อ.นพ.สรวิศ วัชรินทรพงษ์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แหล่งอ้างอิง : Parekh R. What Is Depression? [Internet]. Psychiatry.org. 2017 [cited 17 September 2019]. Available from: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

Clinical depression [Internet]. nhs.uk. 2016 [cited 17 September 2019]. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>

Depression [Internet]. Time To Change. [cited 17 September 2019]. Available from: <https://www.time-to-change.org.uk/about-mental-health/types-problems/depression>

Lotrakul M. โรคซึมเศร้าโดยละเอียด. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล [Internet]. Med.mahidol.ac.th. 2019 [cited 17 September 2019]. Available from: <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1017>