



ผู้สูงอายุกับภาวะซึมเศร้า คนในครอบครัวควรเข้าใจ

ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ วงศ์ตระกูลเรือง

นอกเหนือจากการเปลี่ยนที่เห็นชัดเจนภายนอก คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว เรื่องของสุขภาพจิตก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเรา เพราะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายสิ่ง อารมณ์และความรู้สึกของผู้สูงอายุอาจแปรปรวนเป็นพิเศษ จนส่งผลให้โดยอาการของภาวะซึมเศร้านี้ไม่ได้บ่งบอกถึงความเจ็บปวดทรมานทางด้านร่างกาย แต่ในทางกลับกันภาวะซึมเศร้าทำร้ายหรือไม่เข้าใจอาการของโรค สามารถกระทบต่อความสุขในชีวิตและอาจส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างได้เช่นกัน

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

ภาวะซึมเศร้า หรือ โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ มักเกิดในช่วงอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยมี 2 ลักษณะ คือ มีอาการซึมเศร้าที่เป็น และที่เกิดในช่วงที่เขาสู้วัยผู้สูงอายุแล้ว เป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่งเมื่อเกิดขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข หดหู่ ซบเซาอยู่เฉยๆ ตามลำพัง รู้สึกชีวิตสิ้นหวัง มองว่าตนไม่มีคุณค่า บางรายมีอาการตรงกันข้าม หงุดหงิด โมโหง่าย เอาแต่ใจ อาการทางจิตใจส่งผลให้เกิดอาการทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ นอนมากเกินปกติ อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น เบื่ออาหาร ซบเซา ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีความคิดทำร้ายตนเองได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ มีปัจจัยมาจาก พันธุกรรม ลักษณะนิสัย รวมกันสภาพแวดล้อมในการใช้ชีวิต ดังนี้

1. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เช่น ความจำแย่ลง การได้ยินลดลง สายตาแย่ลง ในการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาคนอื่น
2. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ ผู้สูงอายุจะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจ เกิดขึ้นจากความเสื่อมของสมองและระดับฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุลเหมือนเดิม การเผชิญกับความสูญเสียและการเกิดความเหงา ขาดที่พึ่งทางใจ
3. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การมีบทบาททางสังคมลดลงทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความมั่นคงในชีวิต รู้สึกว่าหมดคุณค่า สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองกำลังเริ่มเป็นภาระของครอบครัว รวมไปถึงการสูญเสียการสมาคม หรือไม่สะดวกเดินทางเพราะปัญหาทางสุขภาพ
4. ภาวะความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือโรคที่รักษาไม่หาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง โรคสมองเสื่อม เป็นต้น

รู้สึกเบื่อหน่ายในการรักษาที่ยืดเยื้อ ยุ่งยาก เจ็บตัว มีค่าใช้จ่ายที่สูง โดยที่มีผลการรักษาไม่หายขาด ผู้สูงอายุจึงไม่ยอม
ทำให้อาการทรุดหนักอย่างรวดเร็ว ทนทุกข์ทรมาน มีคุณภาพชีวิตแย่ง



คลิกเพื่อสอบถาม



ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพ
ไขทุกข้อสงสัย ตอบทุกคำ

สังเกตอย่างไรเมื่อผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้า

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าผู้สูงอายุเข้าข่ายมีภาวะซึมเศร้าแล้วหรือไม่ หากพบว่าผู้สูงอายุหรือ คุณพ่อคุณแม่ มีอาการดังต่อไปนี้
ก็มีโอกาสว่าจะกำลังป่วยเป็นโรคซึมเศร้าอยู่ โดยอาการที่เข้าข่ายซึมเศร้ามีดังนี้

1. การรับประทานอาหารผิดปกติ อาจจะรับประทานมากขึ้นกว่าเดิม ยิ่งไม่สบายใจก็ยิ่งรับประทานมาก หรือบางคนก็ต
ชูปผอมลงทั้งๆ ที่ไม่มีปัญหาทางร่างกาย บางคนมี อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
2. รูปแบบการนอนที่ผิดปกติ อาจจะมีการนอนหลับมากกว่าปกติ เช่น มีอาการง่วง ซึม อยากนอนตลอดเวลา หรือบางค
ตกใจตื่นตอนดึกแล้วไม่สามารถหลับต่อได้อีก บางคนอาจมีอาการฝันร้ายติดต่อกันบ่อยๆ
3. ไม่อยากทำอะไร เฉื่อยชา ความสนใจสิ่งต่างๆ ลดลงมาก หรือไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากทำอะไรเกือบทุกวัน เป็
รวมทั้งไม่สนใจที่จะดูแลตัวเอง
4. นิ่ง พูดคุยน้อย ไม่อยากพูดคุยกับใคร ผู้สูงอายุนิ่งไม่ค่อยตอบสนอง ลูกหลานคุยด้วยก็ไม่สนใจ
5. อารมณ์เปลี่ยนไป บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น หงุดหงิดบ่อยขึ้น เคยเป็นคนร่าเริงแจ่มใส ช่างพูด ช่างคุย ก็กลั
บางคนอาจเคยพูดน้อยก็กลายเป็นคนพูดมาก วิดกกังวลมากขึ้นกว่าเดิมจนสังเกตเห็นได้ และสร้างความลำบากใจใ
รู้สึกตัวเองไร้ค่า เบื่อหน่ายกับชีวิต บ่นว่าตัวเองเป็นภาระของลูกหลาน รู้สึกไร้ค่า ไม่อยากมีชีวิตอยู่ หรือ รู้สึกผิดมาก

แนวทางการรักษาภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

เนื่องจากสาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้านั้นเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ถ้าสาเหตุมาจากภาวะทางจิตเวชโดยตรง ต้องปรึกษา

โดยใช้ทางยาจิตเวชในการควบคุมเป็นหลัก

แต่หากเกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ สังคม สภาพแวดล้อม ประสบการณ์การสูญเสีย การรักษาที่นั่นอาจไม่ปรับวิธีคิด และปรับทัศนคติทางลบให้ดีขึ้น จะช่วยเปลี่ยนมุมมอง และเปิดใจยอมรับสิ่งใหม่เข้ามามากขึ้น รวมทั้งอาศัยการให้ความเข้าใจและเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ไม่ทิ้งผู้สูงอายุไว้ตามลำพัง ควรมีคนคอยดูแลอยู่เสมอ ในรายที่มีอาการรุนแรงเริ่มมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย แพทย์อาจพิจารณาการรักษาโดยใช้ยาร่วมด้วย โดยเริ่มใช้ยาตามเสตราในระดับอ่อนๆ ก่อน และ

วิธีปฏิบัติต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าเป็นโรคที่สามารถเกิดได้ทุกเพศทุกวัยแต่ยิ่งเมื่อมีอายุมากขึ้นภาวะซึมเศร้านี้อาจเกิดขึ้นได้ง่ายกับผู้สูงอายุ

1. ให้ความเอาใจใส่ ดูแล และเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วย โดยการคุยกันและฟังกันให้มากขึ้น
2. อย่าทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเขาเป็นผู้ที่ทำให้คุณต้องแบกรับภาระเหนื่อยยากในการดูแล
3. ดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ แก้ไขไปตามอาการที่พบ เช่น อาการเบื่ออาหาร ผู้ดูแลควรปรับเปลี่ยนเมนูอาหารให้น่ารับประทาน ย่อยง่ายและไม่กระทบต่อโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ อาการนอนไม่หลับ อาจชวนทำกิจกรรมเบาๆ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ
4. หากิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำ เป็นสิ่งที่ทำแล้วเพลิดเพลิน สิ่งที่ทำานชอบและสนใจที่จะทำ หมั่นทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อส่งกำลังใจ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ปรึกษาของบุคคลในครอบครัวได้
5. ชวนสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ ปรับเปลี่ยนบรรยากาศให้ผู้สูงอายุรู้สึกสดชื่น หลีกเลี้ยงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความ

ภาวะซึมเศร้ามีโอกาสเกิดขึ้นกับกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่ากลุ่มคนวัยอื่น และเมื่อรักษาอาการซึมเศร้าหายแล้ว ดังนั้นจึงควรหมั่นสังเกตอยู่เสมอ ว่าคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้สูงอายุในครอบครัว มีพฤติกรรมที่เข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหรือไม่ และหากมีอาการ หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษา



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย