

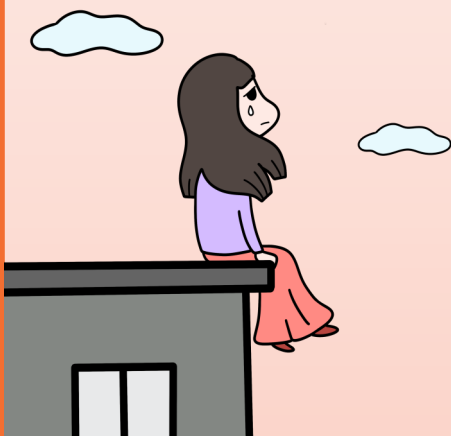
ซึมเศร้าเป็นเหตุ ลังเกตได้

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง โรคที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งมีสาเหตุจากหลายปัจจัย ไม่ใช่เพียงแค่อารมณ์เบื่อเซ็ง ท้อแท้ หดหู่ เศร้า เหงาโดยทั่วไป แต่เป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน และกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของเยาวชนทั่วโลก ภาวะซึมเศร้าส่งผลต่อการคิด ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึงสภาวะอารมณ์ที่หดหู่และปัญหาสุขภาพ และมีโอกาสเกิดได้บ่อยในเด็กและเยาวชนที่อายุระหว่าง 10-18 ปี ซึ่งเด็กที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะซึมเศร้า และพ่อแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าก็จะมีความเสี่ยงที่มีลูกที่มีภาวะซึมเศร้าเช่นกัน

การศึกษาของมหาวิทยาลัยชิคาโก กลุ่มเยาวชน อายุ 20-24 ปี และนิสิตนักศึกษาเสี่ยงการเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งงานวิจัยหลายงานที่พบว่าภาวะซึมเศร้าเป็นสาเหตุหนึ่งของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น เนื่องจากผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ มีความเปราะบางทางอารมณ์ที่สูง รวมถึงมีความยากลำบากในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ดังนั้น เมื่อเจอเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งกระตุ้นจึงนำไปสู่การหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย เช่น วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า เมื่อถูกกลั่นแกล้งจะยังมีแนวโน้มสูงในการฆ่าตัวตาย



องค์การอนามัยโลกได้ทำการสำรวจในปี 2559 พบว่า เด็กและเยาวชนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีสถิติ การฆ่าตัวตายต่อประชากร 100,000 คน สูงเป็นอันดับที่ 2 ของโลกรองจากภูมิภาคยุโรป สิ่งที่น่าตกใจคือ การฆ่าตัวตายเริ่มพบตั้งแต่เด็กอายุ 10 ปี และการสำรวจพบว่า สาเหตุการตายของคนอายุ 15-29 ปี ขององค์การอนามัยโลก พบว่า สาเหตุการตาย 3 อันดับแรก คือ อุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย และการถูกทำร้าย



ซึ่งปัจจุบันปัญหาที่พบบ่อยที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน ได้แก่ ปัญหาความเครียด หรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว นอกจากนี้อีกหนึ่งความเสี่ยงของเด็กและเยาวชนในการเกิดภาวะซึมเศร้าคือ ความไม่เข้มแข็งของสถาบันครอบครัว



งานวิจัยดังกล่าวพบว่าเด็กและเยาวชนแต่ละคน มีความแตกต่างหลากหลาย เด็กแต่ละคนมีสภาวะทางสุขภาพ ทั้งสุขภาพใจและกายที่แตกต่างกัน สภาวะทางจิตวิทยา เช่น การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่คนคิด ทุนชีวิต ทักษะชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงความสามารถพื้นฐานและความถนัด นอกจากนี้เด็กแต่ละคนยังมีปัจจัยสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกัน เช่น ความรักและความเอาใจใส่จากครอบครัว ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่พึงประสงค์

เห็นได้ว่าภาวะซึมเศร่ายังคงเป็นปัญหาสุขภาพ และปัญหาสังคมที่ร้ายแรงในปัจจุบันและบ่อนทำลายคุณภาพชีวิตของประชากร สังคมไทยและภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ควรร่วมกันตั้งแต่การสร้างภูมิคุ้มกันภายในตัวเด็กและเยาวชนให้เขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่กำลังเผชิญได้ รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่มีคุณภาพ การให้การยอมรับ เพื่อเสริมสร้างให้เด็กและเยาวชนเห็นคุณค่าในตนเอง



อ่านเพิ่มเติมได้ที่ : รายงานสุขภาพคนไทย 10 สถานการณ์เด่นทางสุขภาพ
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล