



สมุนไพรไทย สู้ภัย ซึมเศร้า



ส. สุทธิพันธ์

โรค 'ซึมเศร้า' บรรเทาได้ด้วยสมุนไพร
โรคทางใจรักษาได้ด้วยธรรม





สมุนไพรไทย สู้ภัย ไข้หวัด



ส. สุทธิพันธ์



ลำดับที่ 1406

สมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บ

ส. สุทธิพันธ์ : ผู้เขียน

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ 2567

ราคา 195 บาท

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์
เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ส. สุทธิพันธ์.

สมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บ. --กรุงเทพฯ : สถาปนบุ๊คส์, 2567.

208 หน้า.

1. สมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บ. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-00-5001-7

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสถาปนบุ๊คส์ จำกัด

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร/บรรณาธิการอำนวยการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร กรรมการผู้จัดการ : ดร.สุภัคชญา โลกิตสถาพร

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร : เฉติยา โลกิตสถาพร รองบรรณาธิการบริหาร : วสันต์ พร้อมมิตรธัญญา

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร : อุมารัตน์ สกุลบัณฑิต หัวหน้ากองบรรณาธิการสำนักพิมพ์ : บุญเอก พงษ์ชาวัฒนา

หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์ : พัชร เต๋แดงเพชร หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์ฉบับ : พัชรพร บุญส่ง

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิขะไชย

บรรณาธิการเล่ม : บุญเอก พงษ์ชาวัฒนา

ออกแบบปก : เซนสา เพ็ญวงศ์ รูปเล่ม : นินท์ เลิศชัยศิริสกุล



จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสถาปนบุ๊คส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0 2940 3855-6 โทรสาร 0 2940 3970

กองบรรณาธิการ : spbbooks@hotmail.com

กองบรรณาธิการสร้างสรรค์ฉบับ : satapornbooks.editor@gmail.com

ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com

www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์
สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือใหม่ให้ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืนพร้อมรายละเอียดการชำรุด
ไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0 2940 3855-6 ต่อ 41



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคม
ผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือ
แห่งประเทศไทย

คำแนะนำสำนักพิมพ์

ภาวะซึมเศร้านั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน อาการที่พบมีตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงระดับของโรคซึมเศร้า ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์ แม้การกินยาแก้ซึมเศร้าเพื่อปรับระบบสารเคมีต่างๆ ในร่างกายก็ต้องใช้เวลาระยะหนึ่ง เมื่อหายแล้วก็อาจเป็นขึ้นมาใหม่ได้อีก การรักษาทางใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของโรคจึงเป็นเรื่องสำคัญ

หนังสือ *สมุนไพรไทยสู้ภัยซึมเศร้า* นี้ ผู้เขียนได้นำเสนอแนวทางวิถีไทย ทั้งการใช้สมุนไพรไทยในรูปแบบ “อาหารเป็นยา” และการใช้ “ธรรมะโอสถ” เยียวยาจิตใจ เพื่อให้ผู้อ่านที่อาจจะกำลังตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าหรือมีญาติสนิทมิตรสหายที่ต้องการคำแนะนำ ได้เห็นแนวทางในการก้าวพ้นโรคทางใจนี้ออกไป...สู่ชีวิตที่สดใสอย่างมั่นคง

สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์

คำนำนักเขียน

โรคทางจิตเวชเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย มีการคาดการณ์ว่า ประชากรทั่วโลกถึง 1 ใน 4 หรือประมาณ 450 ล้านคน มีปัญหาจิตเวชในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต โดยจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม ตัวอย่างเช่น โรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคที่พบว่าจะมีการจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า รวมทั้งจะก่อให้เกิดความสูญเสียด้านสุขภาพของประชากรโลกเป็นเท่าตัวในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า

แม้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจะมีจำนวนเพิ่มขึ้น แต่กลับพบว่าการเข้าถึงการรักษายังอยู่ในระดับต่ำ โดยในประเทศไทย โรคซึมเศร้าเป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่ 4 ของการสูญเสียสุขภาพในผู้หญิงไทย และเป็นอันดับ 10 ในผู้ชายไทย ซึ่งจากรายงานของกรมสุขภาพจิต พบว่า มีอัตราการเข้าถึงการรักษาเพียงร้อยละ 32.23 โดนคาดว่า ยังมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอีกกว่า 1.1 ล้านคน ยังไม่ได้รับการบริการ

นอกจากวิธีการรักษาตามแนวทางของแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว การบำบัดตามแนวทางการแพทย์ทางเลือก อย่างการใช้สมุนไพร ได้แก่ ขมิ้นชัน พืททอง บัวบก จมูกข้าวและน้ำมันรำข้าว ตลอดจนการใช้หลักการของธรรมชาติบำบัด จึงอาจเป็นแนวทางที่ผู้ป่วยหรือบุคคลใกล้ชิดผู้ป่วยสามารถเลือกใช้เพื่อบรรเทาอาการโรคซึมเศร้าได้

อนึ่ง ขอเน้นย้ำว่า สมุนไพรเหล่านี้ไม่ใช่ยาและไม่ใช่นโยบายหลักในการรักษาโรคซึมเศร้า เป็นแต่เพียงตัวช่วยในการต่อสู้ ต่อต้าน และบรรเทาอาการของโรค เพื่อเสริมแรงให้แก่นโยบายหลักของแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเท่านั้น ขณะที่หลักการธรรมชาติบำบัดก็เป็นปัจจัยเสริมให้รู้จักเข้าใจ ถึงความจริงของชีวิต เพื่อป้องกันไม่ให้โรคทางใจนี้กลับมาเกิดขึ้นนั่นเอง

โดยอุปมาแล้ว อาจกล่าวได้ว่ายาหลักตามแนวทางของแพทย์แผนปัจจุบัน เสมือนแม่ทัพในสงครามโรคซึมเศร้า ขณะที่สมุนไพรต่างๆ เปรียบได้กับเหล่าทหารหาญ ซึ่งล้วนมีความสำคัญและต่างทำหน้าที่ป้องกันต่อต้านข้าศึกอย่างเข้มแข็งเฉกเช่นกัน

ในท้ายที่สุด เมื่อเข้าใจลึกซึ้งขึ้น หมายถึง เมื่อใดที่กระบวนการรักษาด้วยยาหลักและยารองสามารถบำบัดบรรเทาอาการของโรคให้ลดระดับความรุนแรงลงได้แล้ว จึงเป็นหน้าที่ของ “มือปราบมาร” ซึ่งก็คือ “จิตใจ” ของเราเอง ที่จะทำหน้าที่กำหนดพฤติกรรม ควบคุมความคิด เพื่อยุติศึกและนำพาชัยชนะ

ที่แท้จริงมาสู่ “กายนคร” อย่างยั่งยืน

...จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในสติ

...จิตที่บริบูรณ์ด้วยไตรสิกขา

...จิตที่พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนความคิด ทักษะ และ
พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง

...จิตที่พร้อมยอมรับและเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
ตามความเป็นจริง

จิตที่ได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอนี้ ย่อมทรงอำนาจพ
ดุงโอสถขนานเอก ที่จะช่วยผู้ป่วยโรคซึมเศร้าให้สามารถปรับตัว
หรือรับมือต่อปัญหาสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น จนสามารถรักษา
โรคทางกายให้ทุเลาเบาบางลงได้ ตลอดจนป้องกันไม่ให้โรค
ซึมเศร้ากลับมาเป็นซ้ำอีกครั้ง ถือเป็นการยุติศึก...คือดับที่ต้นตอ
ของทุกข์ให้ราบคาบลงได้อย่างแท้จริง

ขอเป็นกำลังใจแก่ผู้ป่วยและบุคคลใกล้ชิดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
ทุกท่านให้ก้าวผ่านวิกฤตโรคทางใจนี้ไปได้ เพื่อชีวิตที่เป็น “ปกติ
สุข” อย่างยั่งยืนต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

ส. สุทธิพันธ์

สารบัญ

ภาค 1 : โรคซึมเศร้า...มหันตภัยในความเงียบงัน 9

1. โรคซึมเศร้าคืออะไร? 10
2. อาการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 13
3. ความเปลี่ยนแปลงและผลกระทบต่อผู้ป่วย 18
4. สาเหตุของโรคซึมเศร้า 24
5. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคซึมเศร้า 34
6. สถานการณ์โรคซึมเศร้าในปัจจุบัน 36
7. ภาวะซึมเศร้าในช่วงวัยต่างๆ 43
8. อันตรายของโรคซึมเศร้า 45

ภาค 2 : ก้าวหน้า...การรักษาตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน 47

1. การรักษาด้วยยา 50
2. การรักษาด้วยไฟฟ้า 56
3. การรักษาทางจิตใจ 58

ภาค 3 : ก้าวหน้า...กองทัพนุ้มนไฟร์ ต้านซึมเศร้า 77

1. เว็นซิน : มหัศจรรย์สมุนไพรไทย 80
2. พักทอง : หอม...หวาน...ต้านซึมเศร้า 106
3. บัวบก : ผ่อนวิตกก คลายกังวล 123
4. จมูกข้าวและน้ำมันรำข้าว : อานุภาพของ GABA ต่อระบบประสาทและสมอง 150

ภาค 4 : ก้าวหลัง...นักรบธรรม ป้องกัน “กายนคร์” 169

1. “ธรรมโอสถ” กับ “กิเลส” ...ต้นตอของโรคทางใจ 170
2. บทบาทของธรรมะที่มีต่อโรคซึมเศร้า 172
3. อุบายธรรมกำจัดอาการซึมเศร้า 178
4. เมื่อใดควรใช้ธรรมะบำบัด 187

ภาคผนวก 194

1. เรื่องเศร้าๆ ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 195
2. ศูนย์ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 204

www.satapornbooks.com

ภาค I

โรคซึมเศร้า...
มหันตภัยในความเจ็บปวด



1. > โรคซึมเศร้าคืออะไร

โรคซึมเศร้า หมายถึง ผู้ที่ป่วยเป็นโรค Major Depressive Disorder ตามเกณฑ์มาตรฐานในการวินิจฉัยของ ICD (International Classification of Diseases and Health Related Problems) ซึ่งพัฒนาโดย องค์การอนามัยโลก และ DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) พัฒนาขึ้นโดยสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association)

โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) เป็นโรคทางจิตเวช ซึ่งเป็นอาการผิดปกติของอารมณ์ที่ทำให้บุคคลนั้นๆ ตกอยู่ในภาวะอารมณ์เศร้าหมอง โดยภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความรู้สึกเฉยชา ไม่สนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งยังก่อให้เกิดอาการทางจิตได้หลายประการ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และความสามารถในการทำงาน รวมทั้งส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ป่วย ที่อาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าการดำเนินชีวิตตามปกติทำได้อย่างยากลำบาก และที่แย่ไปกว่านั้นคืออาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าชีวิตไร้ค่า ซึ่งอาจเลยเถิดไปสู่ความรู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป



คำว่า “โรคซึมเศร้า” (Depressive Disorders) อาศัยเกณฑ์มาตรฐานในการวินิจฉัยโรค 2 เกณฑ์หรือ 2 ระบบในการวินิจฉัย คือ DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ซึ่งพัฒนาโดยสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association) และ ICD (International Classification of Disease and Related Health Problems) ซึ่งพัฒนาโดยองค์การอนามัยโลก





2. > อาการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

อาการของผู้ป่วยที่ทำให้จิตแพทย์และแพทย์ส่วนใหญ่
วินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า มีลักษณะดังนี้

ด้านร่างกาย ได้แก่

1. เบื่ออาหารจนน้ำหนักลดลง หรือบางรายอาจมีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น กินมากจนน้ำหนักเพิ่ม (เช่น 2-3 กิโลกรัม ต่อเดือน)
2. อ่อนเพลียหรือไม่มีเรี่ยวแรงทั้งวันและแทบทุกวัน
3. นอนไม่หลับ หรือหลับมากแทบทุกวัน ส่วนใหญ่จะนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หรือตื่นกลางดึก หลับดึกแต่จะตื่นเช้า 1-2 ชั่วโมงก่อนเวลาปกติที่เคยตื่น และไม่สดชื่น
4. ท้องผูก ปากคอแห้ง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว

ด้านพฤติกรรมและคำพูด ได้แก่

1. มีอาการเชื่องซึม ทำอะไรเชื่องช้า พูดช้า เดินช้า เคลื่อนไหวช้าลง เหม่อลอย
2. พูดเสียงเบา และแยกตัวไม่ยอมพบหน้าหรือพูดจากับใคร
3. บางรายมีอาการหงุดหงิด กระสับกระส่าย ทำอะไรเหมือนรีบเร่งอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มักมีอาการหลงลืมง่าย กระวนกระวาย นั่งไม่ติดที่ มักเดินไปเดินมาเหมือนมีความทรมานใจ

ด้านความคิด เช่น

1. มีอารมณ์เศร้า ซึ่งอารมณ์เศร้านี้จะมีอยู่เกือบตลอดทั้งวัน และเป็นทุกวัน บางวันอาจเป็นมาก บางวันอาจเป็นน้อย
2. ความสนใจหรือความเพลิดเพลินในกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำแทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
3. คิดแต่เรื่องร้ายๆ มองโลกหรือมองสภาพทุกอย่างในด้านลบไปหมด
4. สมาธิหรือความคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ช้าลงหรือลดลง
5. ขาดความมั่นใจ ตัดสินใจไม่ได้แม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ และวิตกกังวลไปต่างๆ นานา
6. บางคนมีอาการตกใจง่าย ใจสั่น แน่นหน้าอก
7. ย้ำคิดย้ำทำ ในรายที่มีอาการรุนแรงจะรู้สึกผิด มักโทษหรือดูถูกตนเองว่าเลวหรือโง่ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าหรือรู้สึกผิดมากเกินไปจนเกินควร
8. รู้สึกท้อแท้ ท้อถอย หหมดหวัง ไม่มีทางออก ไม่เห็นทางแก้ปัญหา ทั้งที่ความจริงไม่มีปัญหา แต่ผู้ป่วยคิดไปเอง ทำให้คิดอยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ คิดถึงเรื่องการตายอยู่เรื่อยๆ หรือบางรายพยายามฆ่าตัวตายหรือมีแผนฆ่าตัวตาย

หากมีอาการข้างต้นอย่างน้อย 5 อาการ คงอยู่นานตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีอารมณ์เศร้า (ตามข้อ 1) หรือเบื่อหน่าย ไม่มีความสุข (ตามข้อ 2) ก็อาจเรียกได้ว่า ป่วยเป็น “โรคซึมเศร้า” แล้ว และต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

โดยทั่วไปแล้ว ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะที่เกิดจากการปรับตัวไม่ได้กับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เช่น ย้ายบ้าน ตกลงงาน หรือเกษียณ โดยจะพบอาการซึมเศร้ามาร่วมด้วยได้ แต่มักจะไม่รุนแรง ถ้ามีคนมาพูดคุย ปลอบใจก็จะดีขึ้นบ้าง อาจมีเบื่ออาหาร แต่เป็นไม่มาก ยังพอนอนได้ เมื่อเวลาผ่านไป ค่อยๆ ปรับตัวได้ กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ภาวะอารมณ์ซึมเศร้าที่มีก็จะทุเลาลง





อนึ่ง มีโรคทางจิตเวชอื่นหลายโรคที่มีอาการคล้ายคลึงกับโรคซึมเศร้า เช่น โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder) และโรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) รวมถึงโรคทางร่างกายหลายโรคและยาบางชนิดก็สามารถก่อให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าอาการป่วยเป็นโรคหรือการใช้ยาเหล่านี้จะเป็นสาเหตุของโรคซึมเศร้าเสมอไป ผู้ป่วยบางคนอาจป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจากสาเหตุอื่นๆ ก็ได้ ซึ่งการวินิจฉัยเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและต้องอาศัยทักษะในการตรวจพอสสมควร ด้วยเหตุนี้จึงไม่ควรด่วนสรุปเอง หากไม่แน่ใจว่าตนหรือบุคคลใกล้ชิดมีอาการป่วยด้วยโรคนี้หรือไม่ ควรพบแพทย์เพื่อเข้ารับการวินิจฉัยอย่างละเอียด

3. ➤ ความเปลี่ยนแปลงและผลกระทบต่อผู้ป่วย

อันที่จริงอาการของภาวะซึมเศร้า เช่น รู้สึกไม่มีความสุข เพื่อย ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ นั้น เป็นสิ่งที่พบได้ในคนปกติ ต่างกันที่ในคนปกตินั้นยังมีความรู้สึกควบคุมไว้ได้ไม่มากก็น้อย แต่จะถือว่าผิดปกติเมื่อผู้ป่วยรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ไว้ได้ (Lost in Sense of Control) และอาการที่เกิดขึ้นทำให้ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สังคม และหน้าที่การงานเสียไป

โรคซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยใน หลายๆ ด้าน มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแต่ละ บุคคลและระดับความรุนแรงของโรค โดยผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า จะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมากในหลายลักษณะ การเปลี่ยนแปลงหลักๆ จะเป็นด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่างๆ ภาวะของโรคที่ทำให้ ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมความรู้สึกได้นี้เอง ส่งผลให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงและผลกระทบที่สำคัญในผู้ที่เป้นโรคซึมเศร้า หลายประการ ดังนี้

อารมณ์เปลี่ยนไป

โดยอาจเปลี่ยนแปลงไปในหลายลักษณะ เช่น อารมณ์เศร้าสร้อย หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย อ่อนไหวง่ายแม้กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จิตใจหม่นหมอง ไม่แจ่มใส ไม่สดชื่นเหมือนเดิม บางคนอาจมีความรู้สึกเบื่อหน่ายไปทุกสิ่งแม้กิจกรรมที่เคยชื่นชอบก็ ไม่ทำให้สบายใจขึ้น บางคนอาจมีอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย อะไรก็ดูขวางหูขวางตาไปหมด กลายเป็น คนอารมณ์ร้ายผิดไปจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด



ความคิดและทัศนคติเปลี่ยนไป

กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย มองสิ่งต่างๆ ว่า
ไม่ดีไปเสียหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีทัศนคติต่อ
ตนเองในด้านลบ มองเห็นแต่ความผิดพลาดและ
ล้มเหลวของตนในอดีต จนรู้สึกท้อแท้หมดหวังกับชีวิต
รู้สึกเหมือนตนเองเป็นคนไร้คุณค่า ไร้ความสามารถ
ขาดความมั่นใจในตนเอง มองตนเอง (คิดไปเอง) ว่า
เป็นภาระแก่คนอื่น ทัศนคติเหล่านี้จะวนเวียนอยู่
ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกทรมานจิตใจจนอาจทำให้เกิดถึงเรื่อง
การตายอยู่บ่อยๆ ซึ่งหากอารมณ์เศร้าหรือความรู้สึก
หมดหวังเช่นนี้มีมากขึ้น เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบ
กระเทือนจิตใจก็อาจนำไปสู่การทำร้ายตนเองด้วย
อารมณ์ชั่ววูบได้

