

ชิมเศร้า ...เศร้าได้

小鬱亂入, 抱緊處理



หลินอวี๋เหิง และ โปหลิน เรื่องและภาพ อังคัวรา กุลวรรณวิจิตร แปล

การเดินทางของ “ฉิน” กับ “ตัวเศร้าชิม” ที่จะพาคุณ
ไปรู้จักและเข้าใจ “โรคซึมเศร้า”

ได้รับรางวัล
Red Dot
Design Award
จากเยอรมนี

เนื้อหาเข้มข้น
อ่านโยน
ปลอดภัย
และเป็นมิตรที่สุด

หนังสือหายดี
สุดคลาสสิก
ที่กระทรวงวัฒนธรรม
ของไต้หวันแนะนำ





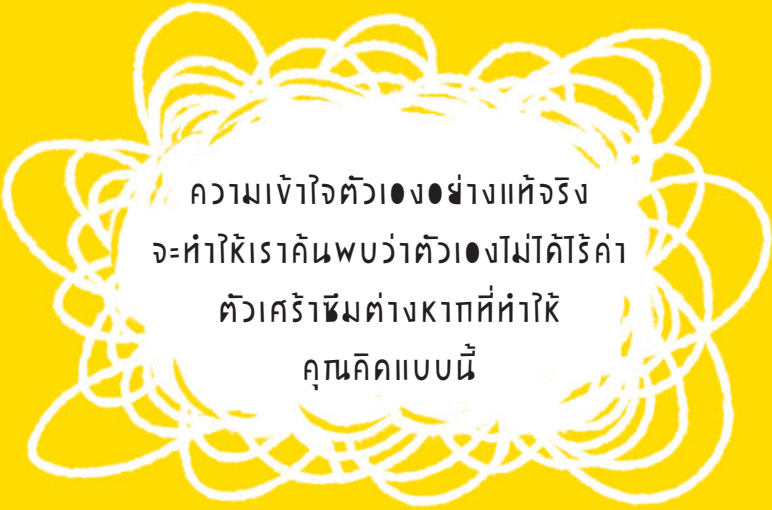
Ride the Waves of Change



ขมิ้นฟ้า ...เข้าได้

小鬱亂入，抱緊處理


nami



ความเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง
จะทำให้เราค้นพบว่าตัวเองไม่ได้ไร้ค่า
ตัวเรารั้มีต่างหากที่ทำให้
คุณคิดแบบนี้

คำนิยาม

"ตัวเศร้าซึมคืออะไร ตัวเศร้าซึมคืออีกร่างหนึ่งของโรคซึมเศร้า ตอนที่เราเพลอ มันจะเข้ามายุ่งวุ่นวายกับชีวิต ทำให้ชีวิตของเรายุ่งเหยิง ไร้ระเบียบ"

นี่คือข้อความเปิดตัวหนังสือโรคซึมเศร้าที่ทานกำลังจะอ่านต่อไป ด้วยวิธีการเล่าเรื่องที่ไม่เหมือนเล่มอื่น แทนที่จะพุ่งเข้าไปโรคซึมเศร้าโดยตรง ผู้เขียนพาเราถอยออกมาทำความเข้าใจกับคำใหม่ที่ผู้เขียนได้ประดิษฐ์ขึ้น คือ "ตัวเศร้าซึม" พร้อมรูปประกอบ มีหางสีดำ ขนสีดำ หูขนาดมหึมา และกรงเล็บอันแหลมคม นั่นคือมีตัวอยู่จริง ๆ

เปลี่ยนคำที่จับต้องไม่ได้เป็นรูปธรรมที่มองเห็นและจับต้องได้ ดังที่เราจะเห็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าหลากหลายประเภทในหนังสือเล่มนี้ อุ้มตัวเศร้าซึมไปทุกหนแห่ง

วิธีการเช่นนี้จะได้ผลหรือไม่ ผู้อ่านเป็นผู้ตัดสิน อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ทำให้เข้าใจได้ง่ายว่าตัวเศร้าซึมเป็นสิ่งแปลกปลอมของชีวิต มันมาจากที่อื่น มันเป็นเอเลี่ยน (alien) และมันทำลายชีวิตของคนที่มีมันเข้าหา

โรคซึมเศร้าเป็นเช่นนั้นจริง ๆ และเราอยากให้สังคมได้เข้าใจผู้ป่วยโรคซึมเศร้าแบบนี้จริง ๆ กล่าวคือผู้ป่วยมิได้อยากเป็น มิได้แกล้งเป็น หรือมีจิตใจอ่อนแอ แต่ถูกโจมตีด้วยโรคภัยไข้เจ็บชนิดหนึ่งที่เป็น "โรค" จริง สะกดด้วย สระโอ-ร เรือ-ค ควาย อ่านว่า โรค ภาษาอังกฤษเรียกว่า disease ความหมายคือเป็นโรคที่มีสาเหตุ มีพยาธิสภาพกำเนิด มีอาการและอาการแสดงตามแบบฉบับ มีพยากรณ์โรคที่ทำนายได้ และมีหนทางรักษา

เราคงเคยได้อ่านบทความเรื่องโรคซึมเศร้ามาบ้างแล้ว ครึ่งนี้อาจเป็นครั้งแรกที่เราจะได้อ่านหนังสือโรคซึมเศร้าที่เริ่มต้นด้วยเรื่องของ "ตัวเศร้าซึม"

"โรคซึมเศร้าทำให้คนทำงานไม่ได้ ทำให้กำลังการผลิตน้อยลง ในขณะที่เดียวกันคนที่เป็โรคซึมเศราก็กลายเป็นภาระหนักอึ้งของสังคมและครอบครัว" คือความเสียหายของโรคซึมเศร้าที่หนังสือเล่มนี้เขียนถึง

อันที่จริง ข้อความข้างต้นใช้ได้กับโรคภัยไข้เจ็บแทบทุกชนิด ผู้ป่วยยอมทำงานไม่ได้ กำลังการผลิตน้อยลง กลายเป็นภาระของสังคมและครอบครัว แต่ว่าข้อที่ไม่เหมือนกัน คือ โรคภัยไข้เจ็บชนิดอื่นๆ นั้นผู้คนมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ในขณะที่สังคมและครอบครัวมองไม่เห็นโรคซึมเศร้า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าพูดได้ เดินได้ แขนขาแข็งแรงดี ดูๆ ไปไม่เห็นจะเจ็บป่วยตรงไหนเลย แล้วจะให้คนรอบข้างเข้าใจได้อย่างไร

หวังว่าหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเปิดตัวด้วยตัวเศร้าซึม จะช่วยให้ครอบครัวและสังคม "มองเห็น" ตัวเศร้าซึมแล้วเห็นโรคซึมเศร้า มองผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยสายตาที่เปลี่ยนไปจากเดิม นั่นคือเขาป่วยจริงๆ มีศักดิ์และสิทธิ์ของผู้ป่วยและสมควรได้รับการรักษา

หนังสือจะเข้าสู่ส่วนวิชาการจริงจัง สลับกับการผจญภัยของผู้ป่วยที่มีตัวเศร้าซึมลักษณะต่างๆ ติดตามไปทุกหนแห่ง เราจะพบว่าโรคมักมีความรุนแรงมากขึ้นหากมิได้รับการรักษา และความรุนแรงสูงสุดของตัวเศร้าซึม คือ ทำให้ผู้ป่วยฆ่าตัวตาย

แต่กว่าจะถึงจุดนั้น ส่วนที่ทำให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานมากที่สุด โดยเฉพาะผู้ป่วยวัยเรียนหรือวัยทำงาน คือ ความสามารถในการทำงานลดลง เรียนหนังสือไม่ได้ ฟังครูพูดไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือไม่ได้ วางแผน

งานไม่ได้ ดื้อนรับลูกค้าไม่ได้ ไปจนถึงสูญเสียความสามารถที่ง่าย
แสนง่ายเพราะคิดเลขไม่ได้ เช่น รับเงินและทอนเงิน เป็นต้น เวลา
โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นแก่คนชรา มักนำมาซึ่งโรคทางกายต่างๆ นานา แต่
เวลาเกิดขึ้นแก่นักเรียน นักศึกษา และคนที่จำเป็นต้องทำงานเพื่อ
เลี้ยงชีพ ตัวเศร้าซึมทำความเสียหายใหญ่หลวงและยาวนานหาก
ไม่รักษา

หนังสือลงรายละเอียดของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประเภทต่างๆ
นอกเหนือจากวัยเรียนและวัยทำงานแล้ว ยังมีวัยเด็ก แม่บ้าน วัยชรา
รวมทั้งอีกบางประเภท เช่น โรคซึมเศร้าในฤดูหนาว และโรคซึมเศร้า
หลังคลอด ด้วยเนื้อหาที่อ่านง่ายและมีรูปการ์ตูนแสดงให้เห็นการ
ตามติดของตัวเศร้าซึม เพื่อตอกย้ำว่านี่คือสิ่งแปลกปลอมต่อชีวิต
จริงๆ

บทที่เขียนถึงแม่บ้านเขียนได้ดีจริงๆ แม่บ้านหลายท่านอ่าน
แล้วน่าจะสะทอนใจ

หนังสือให้แบบทดสอบด้วยตนเองไว้ด้วย โดยไม่ลืมหันที่จะย้ำว่า
นี่เป็นเพียงแบบทดสอบขั้นต้น มิสามารถใช่วินิจฉัยได้ด้วยความ
แม่นยำ หากพบว่าทำแบบทดสอบแล้วเข้าข่ายโรคซึมเศร้าสมควร
พบจิตแพทย์เพื่อตรวจโดยละเอียดต่อไป ที่อยากให้เป็นคือ ผลลัพธ์
ของการทำแบบทดสอบ ตัวเศร้าซึมจะเข้าเกาะกุมผู้ทำแบบทดสอบ
ได้คะแนนต่างกันในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น หากทำได้ 15 คะแนนขึ้นไป
ซึ่งเป็นกลุ่มคะแนนสูงสุด "ชีวิตคุณอาจจะตกอยู่ในกำมือของตัว
เศร้าซึมแล้ว"

เมื่อไปพบจิตแพทย์แล้วจิตแพทย์จะทำอะไร คำตอบคือ
จิตแพทย์จะตรวจสภาพจิต เรียกว่า mental examination ซึ่งเป็น
การตรวจที่มีเพียงจิตแพทย์ที่ทำได้ ใช้เครื่องมือวินิจฉัยที่เป็นมาตรฐาน

และแม่นยำ ดังนั้น เราจะไม่วินิจฉัยตัวเองด้วยแบบทดสอบซึ่งปัจจุบันมีมากมายให้เลือกใช้ในอินเทอร์เน็ต การวินิจฉัยที่เชื่อถือได้ยังคงมาจากการตรวจสภาพจิตเสมอ

บทที่ว่าด้วยการรักษาเขียนได้น่าสนใจและกระชับครอบคลุมเริ่มด้วยวิธีง่ายที่สุด คือ การพักผ่อน แน่ใจว่าลำพังการพักผ่อนมีอาจ "รักษา" โรคซึมเศร้าได้ อย่างไรก็ตาม การพักผ่อนช่วยลดอาการและลดความเสียหายขั้นต้นได้ กินให้พอ นอนหลับให้พอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นคำแนะนำที่ฟังดูไม่มีสาระ แต่ที่จริงแล้ว นี่คือนิเวศพื้นฐานที่ช่วยให้เราเข้าสู่ระยะพักเพื่อทบทวนตนเองอย่างน้อยที่สุดคือช่วยให้เรายอมรับว่าน่าจะมีปัญหาด้วยโรคอะไรสักอย่าง นั่นคือเราน่าจะไม่สบายเพราะมีตัวเศร้าซึมเข้าเกาะกุมเสียแล้ว เราได้คิดไปเองและสมควรแสวงหการรักษาที่ถูกต้องตามขั้นตอนเสียที หนังสือนี้มีเพียงบอกขั้นตอนรักษา แต่บอกขั้นตอนการเดินทางออกจากบ้านเพื่อไปแสวงหการรักษาอีกด้วย

ปัญหาใหญ่ คือ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักกินไม่ลง นอนไม่หลับ และไม่มีแรงที่จะออกกำลังกาย พวกเขาเป็นเช่นนี้จริงๆโดยมิได้เกี่ยวกับใจที่อ่อนแอ แต่ตัวโรคกระทำให้พวกเขาเป็นเช่นนี้

"ตัวเศร้าซึมรำคาญคนที่ตั้งใจพักผ่อนอย่างดี" เป็นประโยคสั้นประกอบภาพตัวเศร้าซึมที่ทำสีหน้าเบื่อหน่ายคนนอนหลับ เป็นภาพที่ให้อารมณ์ขันและสร้างความเข้าใจได้ง่าย ตามด้วย "ตัวเศร้าซึมไม่ชอบให้เจ้านายพูดคุยเรื่องตนเองและเข้าใจตนเอง" "ตัวเศร้าซึมไม่ชอบรสชาติของยา" และ "ตัวเศร้าซึมกลัวการรักษาด้วยไฟฟ้า"

อารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์หนึ่งของมนุษย์ พบได้ทั่วไป แต่โรคซึมเศร้ามิใช่ โรคซึมเศร้าเป็นโรค นอกเหนือจากการแนะนำให้ผู้อ่านได้รู้จัก "ตัวเศร้าซึม" แล้ว หนังสือยังแนะนำให้เราได้รู้จัก "ตัวหดหู่"

พร้อมทั้งออกแบบตัวหุดหู่พร้อมคำบรรยายและอธิบายความแตกต่างจากตัวเคร้าซิมเป็นข้อๆ บางข้อเขียนได้ชัดเจนมาก เช่น ตัวเคร้าซิมไม่ยอมให้คุณหลับ ตัวหุดหู่นอนหลับเป็นเพื่อนคุณ หรือตัวหุดหู่ทำให้คุณรู้สึกเคร้าเวลาทำงาน ตัวเคร้าซิมไม่ยอมให้คุณทำอะไรทั้งนั้น เป็นต้น

ส่วนที่เล่าเรื่องบุคคลสำคัญเป็นโรคซิมเคร้า อาหารที่รักษาได้ รวมทั้งข้อดีของอารมณ์เคร้า เป็นส่วนที่ควรอ่านด้วยวิจารณญาณ กล่าวคืออ่านแล้วรับฟัง ตั้งข้อสงสัย และหากแคลงใจให้ค้นคว้าหรือพิสูจน์ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม มีความจริงทางการแพทย์ 2 ข้อที่ควรรู้

หนึ่ง คือ โรคใดๆเกิดขึ้นเพราะมีเหตุผลที่จะเกิด โรคซิมเคร้าเกิดขึ้นเพราะเป็นหนึ่งในขั้นตอนที่จำเป็นต้องเกิดเพื่อปรับตัวให้รอดได้ในสภาวะที่ยากลำบาก พุดง่าย ๆ ว่าหากไม่ป่วยเสียก่อนเป็นได้เกิดความเสียหายร้ายแรงไปแล้ว สอง คือ โรคใดๆเกิดขึ้นเพราะผลจากการใช้ชีวิตที่เสียสมดุล และสมดุลที่เสียแน่ๆ แต่ก็มักแก้ได้แน่ๆ เช่นกัน คือ สมดุลเรื่องอาหาร

อย่าพลาดความเชื่อผิดๆ เจ็ดประการ และข้อห้ามสามประการ ในบทสุดท้าย

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
จิตแพทย์

คำนิยาม

20 ปีที่แล้ว เด็กผู้หญิงวัยมัธยมคนหนึ่งต้องทนทุกข์กับความเศร้าที่ถาโถมแบบควบคุมไม่ได้ ตั้งแต่เด็กจนโต เธอเจอปัญหามากมายและถูกทำร้ายจิตใจมาสารพัด จนเธอไม่คิดว่าชีวิตจะมีอะไรได้มากกว่าคืนวันที่หม่นหมองและใจที่จมอยู่กับความทุกข์

20 ปีที่แล้ว แม้เธอไม่เคยรู้ว่ามันคืออะไร แต่เธอก็เริ่มรู้ว่าตัวเองนั้นแตกต่างจากคนอื่นมากมาย บางวันที่อยู่ดีๆ ก็นั่งร้องไห้เกรี้ยวกราด เปราะบาง และอ่อนไหว แต่ในเมื่อเธอเห็นว่ามีแค่ตัวเองเท่านั้นที่เป็นแบบนี้ เธอก็ได้แต่เก็บไว้ในใจ และพยายามทำตัวเองให้ชินกับความทรมานและความรู้สึกแสนโดดเดี่ยวที่ต้องเผชิญ

ใช่...20 ปีที่แล้ว ไม่มีใครพูดถึงโรคซึมเศร้า

เกือบ 20 ปีที่แล้ว เมื่อเติบโตจนเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ในที่สุดตัวเธอซิมที่เด็กผู้หญิงคนนั้นไม่เคยแม้แต่จะรู้จัก ก็กัดกินตัวตนและความรู้สึกจนเธอทนไม่ไหว เธอวางแผนฆ่าตัวตายด้วยหวังว่าความเจ็บปวดที่กำลังเผชิญจะจบลง

ดีที่เธอหยุดตัวเองทัน

หลังผ่านวิกฤตครั้งใหญ่มาได้ เธอไม่ได้วางแผนเป็นขั้นเป็นตอนเหมือนเดิม แต่เธอยังคงทำร้ายตัวเองอยู่เรื่อยๆ และยังคงมีความคิดที่จะจบชีวิตตัวเองวนเวียนอยู่เป็นประจำ

เธอต้องอาศัยพลังอย่างมหาศาลเพื่อต่อสู้กับความอยากทำร้ายตัวเองที่มาเยี่ยมเยียนวันเว้นวัน

ใช่ ตัวเธอซิมไม่เคยจากไปไหน และยังคงวนเวียน หลอกหลอน ช่มทับ ให้ต้องทรมานอยู่เสมอ

และใช่ แม้ในตอนนั้นก็ยังไม่มีการพูดถึงโรคซึมเศร้า

10 กว่าปีที่แล้ว คนเริ่มพูดถึงโรคนี้ กรมสุขภาพจิตเริ่มออกมาประชาสัมพันธ์ถึงอาการและความอันตรายของมัน เด็กผู้หญิงคนนั้น จึงเพิ่งได้เรียนรู้และเริ่มสงสัยว่าตัวเองอาจจะเป็นโรคซึมเศร้า แต่...

โรคซึมเศร้า...ฟังดูมดทุกข

โรคทางจิต...ฟังดูโกลดัว

จิตแพทย์...นักบำบัด...ฟังดูน่ากลัวเหลือเกิน

แม้ใจหนึ่งจะอยากบ่ายหน้าหนีความจริง แต่อีกใจก็สงสัยอยากรู้ว่าหาข้อมูล อยากรู้ว่าสิ่งที่เธออาจจะเป็นคืออะไร ที่สำคัญคือเธออยากรู้ว่าต้องทำยังไงต่อ ต้องไปที่ไหน ต้องคุยกับใคร ต้องขอความช่วยเหลืออย่างไร กระบวนการจะเป็นอย่างไร

แต่ตอนนั้น ข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึมเศร่าก็หาได้ยากเย็นเหลือเกิน บทสนทนาเกี่ยวกับความเจ็บปวดที่ควบคุมไม่ได้นี้ จึงไม่เคยได้เริ่มต้น

3 ปีที่แล้ว ในที่สุดเธอก็ยอมรับว่าตัวเองป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

2 ปีที่แล้ว ในที่สุด เธอก็ได้เข้าสู่กระบวนการรักษาเยียวยาทั้งการกินยาและการทำจิตบำบัด จนวันนี้เธอแข็งแรงขึ้นและหันมาทำกิจกรรมเพื่อผู้ป่วยร่วมโรคได้

20 ปีกับการที่ต้องเผชิญกับตัวเศร่าซึมเพียงลำพัง
ยังดี...ที่เธอผ่านมันมาได้

ยังดี...ที่เธอไม่ได้พ่ายแพ้ต่อการต่อสู้กับตัวเศร่าซึมไปเสียก่อน
จะได้เจอการรักษา

หากตอนนั้นเด็กคนนั้นได้เจอหนังสือเล่มนี้ หากเธอได้เข้าถึงข้อมูลที่ครบถ้วนอย่างนี้ ด้วยวิธีการบอกเล่าที่เป็นมิตรและเป็นขั้นตอนอย่างนี้ ชีวิตของเธอก็คงจะไม่ต้องเจ็บปวด ไม่ต้องรู้สึกโดดเดี่ยว และไม่ต้องรู้สึกเหมือนไร้ทางออกเป็นเวลายาวนานขนาดนั้น

นี่คือคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ มันไม่ใช่เพียงภาพลายเส้นน่ารัก หรือข้อมูลวิชาการที่ถูกคัดลอกมาให้อ่านง่าย แต่มันคือการยื่นมือเข้าหาผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังสงสัยว่าตัวเองอาจจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ให้มีอาวุธในการต่อสู้กับโรคนี้ได้เด็ดขาดขึ้นและรวดเร็วขึ้น

หากคุณเป็นคนทั่วไปที่กำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือ อยากจะบอกคุณว่าโรคซึมเศร้ามันมีจริง และมันอันตรายมาก

หากคุณเป็นคนที่อยู่เคียงข้างผู้ที่กำลังป่วย อยากให้กำลังใจหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณเข้าใจโรคนี้มากขึ้น และทำให้คุณรับมือกับผู้ป่วยโรคนี้ได้ดีขึ้น

หากคุณเป็นผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังสงสัยว่าตัวเองอาจจะป่วยอยากบอกว่า...คุณไม่ต้องต่อสู้เพียงลำพังอีกต่อไปแล้ว

"จากใจของเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่ต้องเผชิญกับโรคนี้มาอย่างโดดเดี่ยว"

กัลยกร นาคสมภพ
ผู้ก่อตั้งโครงการ RAQUE Forward เพื่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

คำแนะนำนักพิมพ์

ในช่วงหลายปีมานี้ คำว่า "โรคซึมเศร้า" ดูจะกลายเป็นคำใกล้ตัวที่ได้ยินได้ฟังบ่อย ทั้งข่าวการฆ่าตัวตายจากภาวะซึมเศร้าของคนมีชื่อเสียงตามหน้าหนังสือพิมพ์ บทความเกี่ยวกับโรคซึมเศร้ามากมายบนเว็บไซต์ ไปจนถึงคำบอกเล่าของคนใกล้ตัวที่ถูกโรคซึมเศร้าเข้าโจมตี

ถึงกระนั้น กลับยังมีความเข้าใจผิดอีกมากเกี่ยวกับโรคใกล้ตัวนี้ ทั้งความเชื่อที่ว่าอาการซึมเศร้าคืออาการของคนอ่อนแอซีแพ่ คนที่ต้องไปพบจิตแพทย์คือคนบ้า รวมถึงการที่คำว่า "ซึมเศร้า" กลายเป็นข้ออ้างเพื่อให้ได้รับการอภัยในความผิดพลาด ซึ่งค่านิยมและความเข้าใจผิดๆ ในสังคมนี้ส่งผลกระทบต่อดัวผู้ป่วยและครอบครัวอย่างมากก็น้อย

สำนักพิมพ์นามิตั้งใจจัดพิมพ์หนังสือ ซึมเศร้า...เล่าได้ เล่มนี้เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ "โรคซึมเศร้า" ด้วยการนำเสนอข้อมูลและข้อเท็จจริงที่เชื่อถือได้ ผ่านการเล่าเรื่องและภาษาที่เป็นมิตร เข้าถึงง่าย ภาพประกอบน่ารักชวนยิ้ม พร้อมคำแนะนำจากคนที่มีประสบการณ์ตรงและเข้าใจโรคอย่างแท้จริง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า รวมถึงคนที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้ป่วย ให้ก้าวผ่านบททดสอบชีวิตไปด้วยกันด้วยความหวังและความเข้าใจ

ด้วยความปรารถนาดี


nami

คำนำผู้เขียน

เพื่อแม่ ตัวฉัน และคนที่โดนตัวเศร้าซึมโจมตี

ฉันทำเฟซบุ๊กและเป็นบรรณาธิการของหนังสือ *ซึมเศร้า...เล่าได้* มาเป็นเวลาหนึ่งปีกว่าแล้ว! ตอนแรก *ซึมเศร้า...เล่าได้* ยังเป็นแค่อปไรเจกต์เล็กๆ ของคณะออกแบบ แต่ตอนนี้กลับมีแฟนคลับติดตามมากจนฉันแปลกใจ แถมยังตีพิมพ์ออกมาเป็นหนังสือได้อีก! เป็นเรื่องที่คาดไม่ถึงจริงๆ

นักศึกษาชั้นปีที่สี่ในคณะออกแบบของมหาวิทยาลัยทุกคนต้องทำโปรเจกต์จบการศึกษาเป็นเวลาหนึ่งปี (บางมหาวิทยาลัยใช้เวลามากกว่านั้น) ตอนนั้นฉันแค่หวังว่าการออกแบบที่ใช้ทั้งร่างกายและแรงใจต้อง "มีอะไรสักหน่อย" ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงสังคมหรือการสร้างกระแสในทางที่ดี ขอเพียงมีเสียงตอบรับกลับมาบ้างก็เพียงพอแล้ว ฉันคิดไม่ถึงจริงๆ ว่าผู้คนจะให้การตอบรับที่ดีมากขนาดนี้ ปัจจุบัน ฉันทำงานอย่างมีความสุขโดยไม่รู้ตัวมาเป็นเวลาสองปีแล้วค่ะ (หัวเราะ)

ตอนแรกฉันคิดว่าต้องทำหัวข้อเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าเพราะแม่เป็นโรควิตกกังวล ตัววิตกกังวลเริ่มสร้างความวุ่นวายให้กับครอบครัวของฉันตั้งแต่สมัยประถม แต่ครอบครัวของฉันก็เหมือนกับหลายๆ ครอบครัวในได้หัววัน พวกเราไม่ค่อยพูดถึงเรื่องนี้กัน หลายคนบอกฉันเสมอว่า "ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า" ฉันจึงไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากคนนอกหรือปรึกษาเรื่องนี้กับผู้ใหญ่ จนถึงยุคที่มีอินเทอร์เน็ต ฉันจึงเริ่มเข้าใจโรคซึมเศร้าและคิดว่าแม่น่าจะเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (เพราะมีอาการคล้ายกัน) หลังจากเริ่มทำโปรเจกต์ ฉันถึงรู้ว่าฉันทำผิดโรคเสียแล้ว!

ถึงกระนั้น คนที่เป็นโรคซึมเศร้าก็มีจำนวนเยอะมาก หลายคนมีอคติต่อโรคซึมเศร้าอย่างรุนแรง และฉันเชื่อว่าไม่ใช่แค่ครอบครัวของฉันที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวล ฉันจึงตัดสินใจที่จะทำโปรเจกต์ต่อไปด้วยปณิธานที่อยาก "กำจัดอคติที่มีต่อโรคซึมเศร้าและทำให้คนรู้จักโรคซึมเศร้ามากขึ้น"

การทำหัวข้อเกี่ยวกับโรคทางจิตเวชเป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะพวกเราไม่มีพื้นฐานความรู้ทางการแพทย์มาก่อน แต่เพราะอยากให้ตัวเศร้าซึมเติบโตอย่างแข็งแรง พวกเราจึงขอความช่วยเหลือจากหลายๆ แหล่ง ขอขอบคุณทุกคนที่ช่วยเลี้ยงดูตัวเศร้าซึมมาโดยตลอดด้วยเช่นกัน

ก่อนอื่น ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์หลินถึงอิที่เห็นคุณค่าของตัวเศร้าซึมตั้งแต่ตอนที่มันยังเป็นแค่หมอกความคิด และให้การสนับสนุนมาโดยตลอด ลำดับต่อมา ขอขอบพระคุณนายแพทย์หลินเก็งลีที่ช่วยตรวจสอบข้อมูลด้วยความเต็มใจ และเช็คความถูกต้องของข้อมูลในเว็บไซต์ *ซึมเศร้า...แล้วได้* และขอขอบคุณบริษัทภาพไม่สอคล้องกับตัวอักษรที่ให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ โดยเฉพาะคุณจื้อฉีและเจิงเสียงที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวาดแบบร่าง

ขอขอบคุณไปหลิน เพื่อนคู่คิดของฉันที่ทำบุญร่วมกันมาตั้งแต่ชาติที่แล้ว ถ้าไม่มีเธอตัวเศร้าซึมก็คงไม่น่ารักขนาดนี้ สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณแฟนๆทุกคนที่สนับสนุนตัวเศร้าซึม แรงเชียร์ของทุกคนคือแรงผลักดันที่ทำให้พวกเราทำงานต่อไปได้!

ความจริงแล้ว ตอนที่ทำโปรเจกต์ *ชิมเศร้า...เล่าได้* ด้วยความกดดันและความที่ฉันไม่ทันได้ระวังตัว ตัวเศร้าชิมจึงเข้ามาโจมตีฉัน ดังนั้นเรื่องราวจึงเปลี่ยนจากที่ฉันมีคนรอบข้างเป็นโรคซึมเศร้าเป็นตัวฉันเองที่เป็นโรคซึมเศร้าด้วย แต่ฉันรีบไปพบแพทย์และรักษาตัวตามข้อมูลที่ได้ศึกษามา หลังจากที่ได้พบแพทย์และกินยาเป็นเวลาสามเดือน ฉันจึงฝึกตัวเศร้าชิมให้เชื่อใจได้

ประสบการณ์นี้ทำให้ฉันอยากพูดคุยกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและบอกพวกเขาผ่านหนังสือเล่มนี้ว่า คุณไม่ใช่คนที่น่ารังเกียจ คุณควรเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง ฉันหวังว่าคนส่วนใหญ่ในสังคมจะลบอคติที่มีต่อโรคซึมเศร้าด้วยการใช้ความเห็นอกเห็นใจและความรู้ที่ถูกต้อง แม้ว่าการเผชิญหน้ากับโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องยาก แต่ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยลดความยากลำบากนั้นไปได้บ้างไม่มากก็น้อย

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณทุกคนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน เปิดหน้าต่อไปเรื่อยๆ แล้วมาร่วมเดินทางไปกับ *ชิมเศร้า...เล่าได้* กันเถอะ!

หลินอวีเหิง

คำแนะนำ

การเดินทางอันพิสดารและแสนอันตรายของตัวเคร้าซิม

ก่อนอื่น ฉันขอขอบคุณผู้อ่านที่เลือกหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา รวมถึงรุ่นพี่ในสาขาต่างๆ และอาจารย์ที่ช่วยเหลือมาโดยตลอด ฉันไม่คิดเลยว่าในเวลาเพียงหนึ่งปีกว่า ตัวเคร้าซิมจะโตถึงขนาดนี้ โตถึงขนาดที่ออกมาจากจอคอมพิวเตอร์และกลายเป็นหนังสือที่มีน้ำหนักและรูปร่างที่จับต้องได้จริงๆ!

พอลองมองย้อนกลับไป ตอนที่ตัวเคร้าซิมยังเป็นแค่ตัวอ่อน มันเป็นหนึ่งในตัวเลือกสำหรับโปรเจกต์ของคณะ ถ้าหลินอวี๋เหิงไม่ได้พูดถึงหัวข้อโรคซิมเคร้าขึ้นมาในตอนแรก ตัวเคร้าซิมก็คงจะลอยไปตามอากาศ ไม่ปรากฏตัวในการออกแบบยุคใหม่ และแน่นอนว่าหนังสือเล่มนี้ก็จะไม่เกิดขึ้นด้วยเช่นกัน

โชคดีที่พวกเราได้รับคำแนะนำจากอาจารย์หลินถึงอี๋ เพราะการชี้แนะของอาจารย์ พวกเราจึงตัดสินใจทำหัวข้อเกี่ยวกับโรคซิมเคร้าต่อไป ประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดการสื่อออนไลน์ของบริษัทภาพไม่สอดคล้องกับตัวอักษรช่วยเปลี่ยนตัวเคร้าซิมจากหน้าเฟซบุ๊กที่มีแฟนคลับเพียงน้อยนิดให้กลายเป็นแนวคิด *ซิมเคร้า...เล่าได้* ที่มีคนเห็นมากขึ้น รวมถึงนายแพทย์หลินเกิงลี่และห้องให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติได้หวนที่ช่วยให้คำแนะนำข้อมูลเฉพาะทางเกี่ยวกับโรคซิมเคร้า ฉันและหลินอวี๋เหิงที่เป็นเพียงนักออกแบบจึงแบ่งปันเนื้อหาให้ผู้อื่นได้อย่างสบายใจตลอดการเดินทางของตัวเคร้าซิม มันอาศัย

สารอาหารจากแหล่งต่างๆในการเจริญเติบโต ในเวลาต่อมามันจึงมีโอกาสดิบโตอย่างรวดเร็วจนกลายเป็นหนังสือ ซิมเคร้า...เล่าได้

เรื่องราวด้านบนคือความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้ ตอนที่ฉันถกกับหลินอวี๋เหิงเรื่องเนื้อหา พวกเราตัดสินใจว่าจะให้ตัวเคร้าซิมเข้าโจมตีอย่างน่ารักและอยากให้การเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับโรคซิมเคร้า นั้นมีความหมาย หนังสือที่อยู่ในมือของคุณเล่มนี้จึงเต็มไปด้วยการเดินทางอันพิสดารและแสนอันตราย เป็นเรื่องราวเรียบง่ายแต่น่าตื่นเต้นอยู่ในที หวังว่าผู้อ่านจะคิดว่าตัวเองคือตัวละครหลัก "เจ้าหมั่นโถว" และเดินทางไปพร้อมกับตัวเคร้าซิมนะคะ

นอกจากนี้ ทุกคนจะได้พบกับนักเดินทางประเภทต่างๆตลอดการรักษาตัวเคร้าซิม เพื่อเข้าใจโรคซิมเคร้ามากขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง

สุดท้าย ฉันคิดว่าตั้งแต่เล็กจนโต ตัวเองยังไม่เคยมีประสบการณ์เป็นโรคซิมเคร้าหรือมีคนรอบตัวเป็นโรคซิมเคร้ามาก่อน เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นการทำโปรเจกต์ *ซิมเคร้า...เล่าได้* หรือหนังสือเล่มนี้ ฉันจึงรู้สึกขอบคุณหลินอวี๋เหิงมากที่สุด ถ้าไม่มีเธอ ฉันคงไม่มีโอกาสได้เข้าใจโรคซิมเคร้าอย่างแท้จริง ไม่เข้าใจความยากลำบากของผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย ที่สำคัญที่สุด ฉันคงจะมองไม่เห็นความเข้าใจผิดที่มีต่อตัวเคร้าซิม เจ้าสัตว์ประหลาดตัวเล็กแสนซนตัวนี้!

ดังนั้น การใช้วิธีที่สนุกและเรียบง่ายในการแก้ไขความเข้าใจผิดดังกล่าวจึงเป็นวัตถุประสงค์แรกของพวกเรา หวังว่าหลังจากที่ทุกคนอ่านจบแล้วจะเป็นเหมือนพวกเราในตอนแรกที่ค่อยๆ กัดกินข้อมูลกองใหญ่เกี่ยวกับโรคซิมเคร้าอย่างช้าๆ

"อ้อ จริงๆ แล้วข้อเท็จจริงของโรคซึมเศร้าเป็นแบบนี้เอง!"

เมื่อรู้จักโรคนี้อย่างแท้จริง ฉันเชื่อว่าผู้อ่านจะมีความสุขกับการอ่านมากกว่าพวกเราซะอีก

ไม่พูดมากดีกว่า ร่วมออกเดินทางไปพร้อมกับเจ้าหมั่นโถวและตัวเศร้าซึมกันเถอะ! (ตอนที่เขียนคำนำ ฉันกำลังอยู่ที่เมืองเมืองหนึ่งซึ่งเป็นเมืองที่โดนตัวเศร้าซึมโจมตีได้ง่ายมาก มหานครนิวยอร์กนั่นเอง!)

ไปหลิน

สารบัญ



◉ารัมภบท	
◉อยู่ด้าก็เดินต่◉ไปไม่ไหว	23

บทที่ 1

ห้แก้ทีโตนตัวเศร้าซึมโถมตีเข้าไว้แล้ว	27
ตัวเศร้าซึมคืออะไร	29
ความเสียหายที่เกิดจากตัวเศร้าซึม	30
ประวัติของตัวเศร้าซึม	32
เมื่อตัวเศร้าซึมสร้างความวุ่นวาย	36
ตัวเศร้าซึมชอบโถมตีคนประเภทไหน	40
คนที่โดนตัวเศร้าซึมโถมตีบ่อยๆก็คือ...	47
ตัวเศร้าซึมก็เคยยุ่งวุ่นวายกับคนดังเหมือนกัน!	50
จะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเศร้าซึมมาหาเราแล้ว	58

บทที่ 2

บนเส้นทางปารเสืงวารักรัษา	63
เมื่อพูดถึงตัวเศร้าซึม บุคคลเหล่านี้เข้าโถมตีมากที่สุด	65
หน่วยงานที่ให้การรักษัา	68
วิธีรักษัาโรคซึมเศร้าทั่วไป	70
การรักษัาโรคซึมเศร้าด้วยยา	76
พูดคุยกับตัวเอง	78

บทที่ 3

โรงเตี๊ยมสำหรับปารการรักษัา	89
ตัวเศร้าซึมหรือตัวหดหู่	92
ตัวเศร้าซึม VS ตัวหดหู่	100
เสืงวณิงกับตัวเศร้าซึม โรคซึมเศร้าในวัยรุน	104
เหมยอื้วักกับตัวเศร้าซึม โรคซึมเศร้าในกลุ่มแม่บ้าน	112
จวินจวินกับตัวเศร้าซึม โรคซึมเศร้าในเด็ก	118