

## ภาวะซึมเศร้าของชาวเรือ.....รับมืออย่างไร

นาวาโทหญิง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) อรรวรรณ ช้องต้อ

อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ

ผู้ทำงานในเรือพาณิชย์ เรือสำราญ ชาวประมง ทหารเรือ มีลักษณะการทำงานที่แตกต่างจากผู้ที่ทำงานบนบก เพราะต้องทำงานในเรือ ที่มีพื้นที่คับแคบ ต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่แปรปรวน ร้อนจัดในเวลากลางวัน และหนาวเย็น ขึ้นในเวลากลางคืน เจอคลินลมทะเล ออกเรือติดต่อกันเป็นระยะเวลาหลายเดือน ทำให้ห่างไกลจากครอบครัว ทหารเรือต้องปฏิบัติหน้าที่ที่ต้องมีความรับผิดชอบสูง เช่น คุ้มครองไม่ให้มีคนอื่นเข้ามารุกล้ำประเทศ รักษาผลประโยชน์ของชาติทางทะเล และการช่วยเหลือประชาชนที่ประสบภัยทางทะเลอีกด้วย ลักษณะการทำงานเหล่านี้ อาจส่งผลให้ผู้ประกอบอาชีพในเรือเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ชาวเรือจึงควรรู้จักกับภาวะซึมเศร้าได้ เพื่อไม่ให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าต่อไป

### รู้จักภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า

**ภาวะซึมเศร้า** คือ ความผิดปกติของอารมณ์ เช่น มีอารมณ์เศร้า ไม่มีความสุข เบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เชื่องซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ วิดกกังวล มองโลกในแง่ลบ หากปล่อยไว้ ไม่ได้รับการรักษา จะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด

#### เช็ค 9 สัญญาณเตือนของโรคซึมเศร้า

1. มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอยเหงา
2. รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร ทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม
3. เบื่ออาหาร รับประทานอาหารได้น้อย หรือรับประทานอาหารมากเกินไป น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก
4. หลับยาก หลับ ๆ ตื่น ๆ หลับน้อย หรือหลับมากไป
5. คิดซ้ำ พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง หรือ หงุดหงิด กระทบกระวายเป็น ไม่สามารถอยู่นิ่งได้
6. รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยใจ ไม่มีแรง
7. รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
8. ไม่มีสมาธิ สมาธิลดลง ใจลอย หรือลึกลงไปหมด ความคิดอ่านช้าลง
9. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย หรือ อยากทำร้ายตนเอง

หากพบอาการ 5 ข้อ หรือมากกว่า และอาการเป็นอยู่นาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป โดยมีอาการเกือบทั้งวันแทบทุกวัน การทำกิจวัตรประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมพบปะผู้คน ทำงานไม่ได้เหมือนเดิม หรือมีความทุกข์ใจอย่างเห็นได้ชัด แสดงความมีภาวะซึมเศร้า

### ภาวะซึมเศร้าในผู้ชาวเรือเกิดได้จากสาเหตุอะไรบ้าง

1. ทำงานในสภาพอากาศที่แปรปรวน ทำให้อนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ หลับ ๆ ตื่น ๆ นำมาซึ่งภาวะซึมเศร้าได้
2. ทำงานอยู่ในทะเล บนเรือนานหลายเดือน ต้องทำงานพักอาศัยในพื้นที่เดิมและแคบ
3. สถานที่บนเรือคับแคบ ทำให้สถานที่ในการพักผ่อนหย่อนใจมีความจำกัด ไม่มีที่นั่งเล่น และสถานที่ทำงานและสถานที่พักผ่อนไม่แยกเป็นสัดส่วนจากกันชัดเจน ทำให้รู้สึกพักผ่อนไม่เต็มที่
4. เสียงบนเรือและการสั่นสะเทือน เรือโคลงเคลง ทำให้การนอนหลับพักผ่อนไม่สนิท และเสียงจะไปรบกวนระบบประสาทที่ทำหน้าที่ในการจัดการความเครียด ทำให้กลายเป็นภาวะซึมเศร้าได้
5. การได้รับรังสีจากสนามแม่เหล็กไฟฟ้าเป็นระยะเวลานาน ๆ ชั่วโมง ๆ บนเรือมีอุปกรณ์ที่มีรังสีของสนามแม่เหล็กไฟฟ้าหลายชนิด เช่น ระบบกระจายเสียงโทรคมนาคม ระบบเรดาร์นำทาง เป็นต้น การได้รับรังสีจากสนามแม่เหล็ก จะไปทำให้สารสื่อประสาทแปรปรวน เป็นสาเหตุของภาวะซึมเศร้า
6. ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ขาดการพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน หรือทะเลาะกันแล้วต้องทำงานอยู่ด้วยกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จนกว่าเรือจะขึ้นฝั่ง ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า
7. การทำงานเป็นระยะเวลานานหลายเดือนในทะเล ทำให้ต้องแยกจากครอบครัว ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวนำไปสู่ความสิ้นหวัง และภาวะซึมเศร้า
8. เผชิญกับภัยธรรมชาติ สภาพอากาศแปรปรวน ภัยโจรสลัด การปล้น อาชญากรรมทางทะเล ภารกิจของทหารเรือที่เกี่ยวกับความมั่นคงของชาติ ล้วนทำให้เกิดเครียด กลายเป็นความอ่อนล้า

### มาตรการรองและแบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยตนเอง

แบบคัดกรองและแบบประเมินภาวะซึมเศร้าที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายในประเทศไทยปัจจุบัน มีดังนี้

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

ลำดับที่	คำถาม	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

หมายเหตุ กรณี มี 1 ข้อขึ้นไปให้ประเมิน 9Q ต่อ

แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ลำดับที่	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1 - 7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือ หลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่า ตัวเองล้มเหลว หรือ ทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือ คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
	<b>รวมคะแนน</b>				

หมายเหตุ ถ้าคะแนน 9Q  $\geq$  7 ให้ประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) ต่อ

### แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ลำดับที่	คำถาม ในเดือนที่ผ่านมารวมนับนี้	ไม่ใช่	ใช่
1	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2	อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือ บอก ใหม่ว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	0	6
		ได้ 0	ไม่ได้ 8
4	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือ เตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ ตายจริง ๆ	0	9
6	ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7	ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
<b>รวมคะแนน</b>			

หมายเหตุ คะแนน ตั้งแต่ 1 คะแนน ควรพบจิตแพทย์

#### การดูแลตนเองของชาวเรือที่มีภาวะซึมเศร้า

1. ภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย พุดคุยระบายความรู้สึกกับคนสนิท และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต
2. ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง พุดคุยระบายความรู้สึกกับคนสนิท และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ฝึกเทคนิคคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น การนวด การฟังเพลง การทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง พุดคุยระบายความรู้สึกกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ฝึกคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น การนวด การฟังเพลง การทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พบจิตแพทย์

#### ภาวะซึมเศร้าในชาวเรือป้องกันได้

1. ปรับความคิดเรื่องภาวะซึมเศร้าว่า เป็นเรื่อง que ทุกคนเป็นได้ ไม่โทษตนเองว่าอ่อนแอ และเก็บปัญหาไว้คนเดียว ลดความคาดหวังในการทำงานและการใช้ชีวิต ฝึกเทคนิคการคลายเครียด เช่น น้บการหายใจ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกสมาธิ เป็นต้น
2. คุยกับคนที่สนิท และขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เช่น สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1233 และไลน์แอปพลิเคชัน KhuiKun (คุยกัน) ของกรมสุขภาพจิต



ภาพ สายด่วนสุขภาพจิต

ที่มา [https://heretohealproject.com/dt\\_doctors/](https://heretohealproject.com/dt_doctors/)  
สายด่วนกรมสุขภาพจิต



ภาพ แอปพลิเคชันไลน์ khuikun

ที่มา [https://www.thaidmh-  
elibrary.org/album/-line-khuikun](https://www.thaidmh-<br/>elibrary.org/album/-line-khuikun)

3. พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานบนเรือ เพื่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย ทำให้ความขัดแย้งลดลง และไม่รู้สึกโดดเดี่ยวอยู่บนเรือคนเดียว
4. ใช้อุปกรณ์ป้องกันเสียง เช่น ที่อุดหู ที่ครอบหู ฝึกการใช้อุปกรณ์ป้องกันเสียง ขณะทำงานและพักผ่อน เพื่อลดการถูกรบกวนจากเสียง
5. รับประทานยาแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน เมารถ จากความสั่นสะเทือน โคลงเคลงของเรือ
6. ทำกิจกรรมที่เคยทำแล้วมีความสุข ออกกำลังกาย แข่งขันกีฬา กับเพื่อนบนเรือ และทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ดูหนัง จัดงานเลี้ยงสังสรรค์ เล่นเกมส์ เพื่อไม่ให้รู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหว
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะช่วยให้สมองหลั่งสารสื่อประสาทแห่งความสุข
8. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
9. ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่เสพสารเสพติด บุหรี่ ยาบ้า เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น
10. หากมีความคิดที่ไม่อยากมีชีวิตอยู่หรืออยากทำร้ายตนเอง ให้รีบขอความช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุขบนเรือโดยด่วน

## เอกสารอ้างอิง

วรลักษณ์ จงเลิศมนตรี, กนกเลขา สุวรรณพงษ์ และ อรวรรณ ช้องต้อ. (2565). ภาวะซึมเศร้าในคนประจำเรือ :

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับงานและการป้องกัน. วารสารแพทยนาวิ. 49(1). 245-260.

นันทวิช สิริธรรักษ์ และคณะ. (2562). จิตเวชศิริราช DSM-5. สำนักพิมพ์ศิริราช. กรุงเทพมหานคร.

มารู้จักและหาวิธีรับมือกับภาวะซึมเศร้าสำหรับประชาชน กรมสุขภาพจิต. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

อุบลราชธานี. [www.facebook.com/thaidepression.center](http://www.facebook.com/thaidepression.center) สืบค้นจาก

[https://www.thaidepression.com/www/doc62/depress\\_doc.pdf](https://www.thaidepression.com/www/doc62/depress_doc.pdf)

รับมือความเศร้า ป้องกันโรคซึมเศร้า วิธีสังเกต และเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้ป่วย เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต สืบค้นจาก

<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31669>

เช็ด 9 สัญญาณ "ซึมเศร้า" แคลไหน ถึงเป็น "โรคซึมเศร้า" เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต สืบค้นจาก

<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31458>

เอกสาร "วันอนามัยโลก 2560 : ซึมเศร้า...เราคุยกันได้" สืบค้นจาก <https://www.thaidepression.com/>

[www/who\\_depress/km\\_depress.pdf](http://www/who_depress/km_depress.pdf)

แนวทางการจัดการโรคซึมเศร้าสำหรับแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปในสถานบริการระดับปฐมภูมิและทุติยภูมิ.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

แบบคัดกรองและแบบประเมินภาวะซึมเศร้า 2Q และ 9Q เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต สืบค้นจาก

[https://dmh.go.th/test/download/files/2Q%209Q%208Q%20\(1\).pdf](https://dmh.go.th/test/download/files/2Q%209Q%208Q%20(1).pdf)