



**แ**ม่ในประเทศไทยจะมีการให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิตมากในระดับหนึ่ง แต่ “ปัญหาสุขภาพจิตในคนไทย” ก็ใช่ว่าจะไม่ “น่าห่วง” ซึ่งระยะหลัง ๆ ที่มีการพูดถึงมากอยู่บ่อย ๆ ก็คือ “โรคซึมเศร้า” โดยมีรายงานว่าคนไทยป่วยเป็นโรคนี้นั้นมากขึ้น และมีคนไทยที่มีแนวโน้มเสี่ยงที่จะป่วยด้วยโรคนี้นั้นเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยที่ “ร้ายสุด” ที่ถือเป็นพิษภัยของโรคนี้นี้ก็คือการ “ฆ่าตัวตาย” อย่างเมื่อเร็ว ๆ นี้ก็มีกรณีชายคนหนึ่งรอมควันฆ่าตัวตายในรถยนต์ โดยอาจมีสาเหตุจาก “อาการป่วยโรคซึมเศร้า” เข้ามาประกอบ ซึ่งเป็นหนึ่งในเหตุการณ์เศร้าที่หวนมาเกิดบ่อยอีก... หลังจากกรณีลักษณะนี้เจ็บหายไปจากสังคมไทยมาสักพัก...

อนึ่ง เมื่อกล่าวถึงกรณี “คิดสั้น” ที่เกี่ยวข้องกับ “โรคซึมเศร้า” นอกจากการ “สังเกตพฤติกรรม” ของผู้ที่อาจจะมีความเสี่ยงป่วยด้วยภาวะโรคซึมเศร้าแล้ว กับเรื่อง “ภาษา-คำพูด” นั้น...นี่ก็เป็นอีกแนวทางที่ใช้ “เฝ้าระวัง” ปัญหานี้ได้...

**“ประโยค-ถ้อยคำ-คำพูด” ที่นำมาใช้สื่อสาร**  
**นี่ก็เป็นอีก “จุดสังเกตผู้มีภาวะโรคซึมเศร้า”**

สำหรับรายละเอียดเรื่องนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยในชื่อโครงการ “ภาษา การสื่อสาร และโรคซึมเศร้า : การสำรวจแนวทางพัฒนาการสื่อสารด้านโรคซึมเศร้าเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของเยาวชนไทย” โดย ผศ.ดร.จันทิมา อังคพณิชกิจ และคณะ ด้วยทุนสนับสนุนจาก วช. และ สกสว. โดยทางคณะผู้วิจัยได้ให้เหตุผลของการศึกษาเรื่องนี้ไว้ว่า... โรคซึมเศร้าเป็นปรากฏการณ์

ที่สร้างผลกระทบต่อสังคมไทยมาก และถึงแม้ปัจจุบันจะมีการสื่อสารเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น แต่ก็มักจะมาจากหน่วยงานสาธารณสุข ซึ่งถ้าหากความรู้เหล่านี้ได้กระจายสู่ประชาชนทั่วไปมากขึ้น จะเกิดเป็น “ความรู้พื้นฐาน” ...

ในการ “เฝ้าระวังป้องกันและลดความเสี่ยง” เรื่องนี้ ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้เกิดโครงการฯ นี้ขึ้น ซึ่งได้มุ่งเน้นศึกษาถึง “ลักษณะภาษาบ่งชี้โรคซึมเศร้า” โดยสำรวจและเก็บข้อมูล

## ‘บางคำ’ ยิ่งพูดยิ่งแย่!! ‘ปลอมซึมเศร้า’ หวังดีแต่ ‘กระตุ้นร้าย’

จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จนค้นพบ “คลังข้อมูลภาษาซึมเศร้า” จากประสบการณ์ตรงของผู้มีภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้ ทางคณะผู้ทำวิจัยได้มีการเน้นย้ำไว้ว่า... ถึงแม้ว่าจะยังไม่สามารถจัดระบบเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้อย่างแน่ชัด เนื่องจากเป็นเพียงการสำรวจเบื้องต้น แต่อย่างน้อยก็ทำให้ได้ชุดข้อมูลภาษาที่ใช้เป็น “ข้อสังเกต” เพื่อ “จับสัญญาณเบื้องต้น” เกี่ยวกับ “ภาวะซึมเศร้า” ได้ โดยจากผลการศึกษาได้ค้นพบประเด็นต่าง ๆ ที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้คือ...

คณะผู้ทำวิจัยพบว่า “ปัญหาการสื่อสาร” ที่เกิดขึ้นระหว่าง “ผู้ไม่มีภาวะโรคซึมเศร้า” กับ “ผู้มีภาวะโรคซึมเศร้า” นั้น ส่วนใหญ่จะเกิดจากการที่แต่ละฝ่ายนั้น มีความเข้าใจ-มุมมองที่แตก

ต่างกัน ซึ่งที่พบได้บ่อย ๆ นั้น ก็จะมีอย่างเช่น คำว่า... “สู้ ๆ นะ” ที่สำหรับคนทั่วไปจะหมายถึง “การให้กำลังใจ” แต่ในผู้มีภาวะซึมเศร้ากลับเข้าใจเป็นเรื่องของ “การตำหนิ”

เพราะคิดว่าตนเองเป็นคน “ไม่สู้-ไม่เข้มแข็ง”

นี่เป็นตัวอย่างการเกิดการเข้าใจแตกต่างกัน

และก็ยังมีความอื่น ๆ ที่น่าสนใจ ที่พบบ่อย ๆ เช่นกัน อย่าง คำว่า... “ใจเย็น ๆ” ที่ผู้มีภาวะซึมเศร้านักจะตีความไปเป็นเรื่องของ



“การถูกต่อว่า” หรือคิดว่าผู้สื่อสารต้องการบอกว่าเขา “เป็นคนไม่อดทน และชอบใช้อารมณ์” ...นี่ก็เป็น “คำพูด” ที่มักพบบ่อย ๆ และมักจะมีผลความเข้าใจแตกต่างกัน จนกลายเป็นปัญหาด้านการสื่อสารระหว่างกันได้แบบไม่น่าเชื่อ!!!...

นอกจากนี้ก็ยังมียุทธศาสตร์ที่สามารถใช้ป้องกัน “ภาวะซึมเศร้า” ซึ่งค้นพบได้จากประโยคที่มักถูกนำมาพูดบ่อย ๆ เช่น... “ทำไมเป็นเรทุกอย่าง”, “ทำไมทำอะไรไม่ดีซักอย่าง”, “เหนื่อย ไม่มีแรงจะสู้แล้ว” หรือแม้แต่... “เราผิดเอง”, “เราไม่ดีเอง”, “เราทำพังทุกอย่าง”, “ปล่อยเราไปเถอะ”, “ไม่เป็นอะไร ไม่ต้องเป็นห่วง” เหล่านี้ถืออาจเป็นสัญญาณบ่งชี้...

“ซึ่งถึงภาวะซึมเศร้าของผู้พูด” ได้เช่นกัน

ทั้งนี้ งานวิจัยชิ้นนี้ยังได้เสนอแนะไว้ถึง “วิธีสื่อสารที่ดี”

ว่า... คนรอบข้าง คนใกล้ชิด ควรเลือกสื่อสารด้วยถ้อยคำหรือประโยคต่าง ๆ กับ “ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า” ในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ คือ... อย่าพยายามตำหนิ ต่อว่า หรือซ้ำเติม ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า เพราะจะยิ่งเป็นการกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกด้านลบเพิ่มมากขึ้น, อย่าพยายามเสนอแนะคำแนะนำ ว่าน่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะเป็นสิ่งที่มีภาวะซึมเศร้าไม่ต้องการได้ยิน, ควรจะเป็นผู้ฟังที่ดี โดยตั้งใจฟังผู้มีภาวะซึมเศร้าด้วยความเห็นใจ ใส่ใจ และอย่าขัดจังหวะ การพูด, แสดงความรักด้วยการพูดและสัมผัส ด้วยการกอด การโอบไหล่ หรือการจับมือ เป็นต้น

นี่เป็นข้อมูลโดยสังเขปของ “วิธีสื่อสารที่ดี”

เพื่อ “ป้องกัน สกัดกัน เหตุการณ์ที่น่าเศร้า”

พร้อมกันนี้ ทางทีมวิจัยยังได้มี “ข้อเสนอแนะ” ในเรื่องนี้ไว้ด้วยว่า... สังคมไทยไม่ควรมอง “โรคซึมเศร้า” เป็นปัญหาส่วนบุคคล แต่ควรยกให้เป็น “วาระแห่งสังคม” เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอ เพื่อให้ผู้ป่วยด้วยอาการดังกล่าวนี้มีทัศนคติที่ดีต่อการรักษาโรคซึมเศร้า รวมถึงควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาเนื้อหาเกี่ยวกับ “ชุดภาษาผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า” ทั้งภาษาที่ควรใช้ และควรหลีกเลี่ยง จนถึงขั้นผลักดันให้เกิดการจัดทำ คู่มือโรคซึมเศร้า (Depression guidebook) ด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายแบบ “ภาษาชาวบ้าน” เพื่อที่คนทั่วไปจะได้เรียนรู้ถึง “วิธีป้องกัน” และสามารถ “ให้คำแนะนำ” คนรอบข้างได้...

ที่สำคัญคือ “ลดความเสี่ยง” ให้ “ผู้ป่วยซึมเศร้า” “ไม่ต้องรู้สึก ‘ดาวน-เฟล-พัง’ เพราะ ‘คำพูด’.