

โรคซึมเศร้าตามหลักโลกธรรม

The Depression according to the Loka-dhamma

Academic Articles

บทความวิชาการ

ขริศา ไช้อำเอี่ยม Karisa saiumeam

อาจารย์ประจำ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Lecturer, Doctor of Philosophy Buddhist Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Nakhon Ratchasima Campus

พระราชวัชรคุณบัณฑิต Phra Rajwatcharakhunbandhit

อาจารย์ประจำ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Lecturer, Doctor of Philosophy Buddhist Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Nakhon Ratchasima Campus

พระอธิการยุธนา อธิจิตโต Phra Adhikran Yuthana Adhicitto

อาจารย์ประจำ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Lecturer, Doctor of Philosophy Buddhist Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Nakhon Ratchasima Campus

วริทธิ์ตา จารุจินดา Variththa Charuchinda

อาจารย์ประจำ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Lecturer, Doctor of Philosophy Buddhist Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Nakhon Ratchasima Campus

E-mail. karisasaiumeam@gmail.com

Article history

Received: 19 April 2025 / Revised: 1 July 2025

Accepted: 24 August 2025 / Available Online: 25 August 2025

บทคัดย่อ

โรคซึมเศร้า คือ โรคทางจิตเวชชนิดหนึ่งซึ่งเกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง ทำให้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม สาเหตุของโรคซึมเศร้าที่พบบ่อยได้แก่ ความเครียด สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดู การเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย การรักษาโดยทั่วไปมี 2

วิธีคือการใช้ยาและการรักษาทางจิตใจของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ในทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงโลกธรรม 8 เป็นธรรมดาของโลกที่ครอบงำสัตว์โลก และสัตว์โลกต้องเป็นไปตามธรรมดานี้ 8 ประการคือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ โลกธรรมเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นทั้งแก่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้และผู้ที่เรียนรู้ ต่างกันที่คนพวกแรกย่อมไม่รู้ ไม่เข้าใจตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ยินดียินร้ายปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำจิตใจเรื่อยไปไม่พ้นจากทุกข์ ส่วนผู้ที่เรียนรู้พิจารณาเห็นตามเป็นจริงว่าสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตนล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดาตามกฎของไตรลักษณ์ อันเป็นที่มาของความทุกข์จากการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และตัวทุกข์เอง เมื่อใดก็ตามที่เราผิดหวังไม่สมหวัง เราควรพิจารณาตามหลักของโลกธรรม 8 แล้วยึดเอาความเป็นจริง เป็นปัจจัยเยียวยารักษาใจของเราให้หายทุกข์อันเป็นเหตุให้เกิดโรคซึมเศร้า

คำสำคัญ: โรคซึมเศร้า; ตามหลัก; โลกธรรม

Abstract

Depression is a type of mental illness caused by an imbalance of neurotransmitters in the brain, which affects daily life in terms of emotions, thoughts, and behaviors. Common causes of depression include stress, mental conditions from upbringing, and dealing with bad situations. There are two general treatment methods: medication and psychological treatment for depressed patients. In Buddhism, The Loka-dhamma is mentioned as the nature of the world that dominates living beings, and living beings must follow these eight natural conditions: gain, status, praise, happiness, loss, disgrace, criticism, and suffering. These worldly conditions occur to both ordinary people who have not learned and those who have learned. The difference is that the first group of people do not know or understand the truth, are infatuated, and are happy or sad, allowing worldly conditions to continuously dominate their minds and not escape suffering. Those who have learned see the truth that whatever happens to them is impermanent, suffering, and changes according to the rules of the Tilakkhamā, which is the source of suffering from loss of gain, loss of status, criticism, and suffering itself. Whenever we are disappointed and unfulfilled, we should consider the principles of the Loka-dhamma and use the truth as a factor to heal our hearts and eliminate the suffering that causes depression.

Keywords: Depression; according to; The Loka-dhamma

บทนำ

มนุษย์มีอารมณ์เศร้าเกิดขึ้นได้ทั่วไป แต่อาการเศร้าของแต่ละคนไม่เหมือนกัน โดยขึ้นอยู่กับการรับมือและฟื้นฟูอาการเศร้าของแต่ละคน ในขณะที่บางคนสามารถกลับสู่อารมณ์ปกติได้เมื่อหายเศร้า แต่หลายคนกลับเศร้าหนักขึ้น จนกลายเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาที่ควรได้รับการ “ใส่ใจ” เพราะการฆ่าตัวตายมีสาเหตุสำคัญมาจากภาวะซึมเศร้า แม้ว่าการฆ่าตัวตายไม่ได้มีสาเหตุจากภาวะซึมเศร้าเพียงอย่างเดียว แต่ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามีแนวโน้มที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (2013, Journal of the Psychiatric Association of Thailand. 58(1); 12) การที่เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ หรือมีความเปราะบางทางอารมณ์สูง รวมถึงมีความ

ยากลำบากอย่างมากในการจัดการอารมณ์ของตนเอง อาจนำไปสู่การหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะเมื่อวัยรุ่นที่มีลักษณะข้างต้นเจอเหตุการณ์กระตุ้น เช่น การถูกกลั่นแกล้ง จะยังมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่การฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น

จากรายงานกรมสุขภาพจิต การเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เผยคนไทยเครียดป่วยจิตเพิ่ม ซึมเศร้าเพิ่ม 1-2% สถิติปี 2564 คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคนสอดคล้องผลการศึกษาของ WHO ปี 2572 โรคซึมเศร้าอันดับ 2 ทะยานภาวะโรคระดับโลก ข้อมูลจากศูนย์ความรู้โรคซึมเศร้าไทย กรมสุขภาพจิต ระบุว่า โดยเฉลี่ยผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน 100 คน จะเข้ารับการรักษาทันทีเพียง 28 คนเท่านั้น พบว่าเพศหญิงมีอัตราการป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย แต่เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่า และผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้ามีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า และ 70% ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (Department of Mental Health, 2013, [Online]. Retrieved from <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31459>. (access 1 September 2023) อาการและการแสดงทางจิตเป็นสิ่งที่แสดงถึงความผิดปกติในจิตใจได้แก่ ความผิดปกติทางกายโดยเฉพาะที่มีผลต่อการทำงานของระบบประสาท ปัญหาด้านจิตใจ ผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม ความรู้เกี่ยวกับอาการทางจิตเวชและการเข้าใจว่าอาการและการแสดงทางจิตแต่ละอย่างมีความหมายและแสดงถึงความผิดปกติในจิตใจอย่างไรบ้าง (Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, 1997, p. 251)

ในทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยโลกธรรม 8 เมื่อเริ่มเกิดอาการซึมเศร้าไม่ว่าจะมีสาเหตุใดย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตเสมอ จึงต้องหันมาพิจารณาความจริงของโลกธรรม 8 เพื่อเตือนสติว่าทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และไม่สามารถควบคุมได้ และเข้ารับการรักษาทั้งทางการแพทย์และการรักษาทางจิตใจด้วยธรรมโอสภโรคซึมเศร้า

ความเจริญที่ถาโถมเข้ามาอย่างรวดเร็ว ได้ส่งผลต่อสภาพจิตใจของคนไทย โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นที่พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายพุ่งสูงขึ้นจนน่าตกใจ และสาเหตุที่ตัวเลขการฆ่าตัวตายสูงขึ้นส่วนหนึ่งมาจากโรคซึมเศร้า อาการซึมเศร้านักถูกกระตุ้นจากอาการเสียศูนย์ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการถูกประเมิน คะแนนสอบ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ความรัก ความสัมพันธ์ ความรู้สึกผิด ฯลฯ แต่ก็ไม่ใช่ว่าการเสียศูนย์จะทำให้ทุกคนต้องป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เพราะคนเราแต่ละคนมีวิธีรับมือต่อภาวะเสียศูนย์ไม่เท่ากัน คนที่สามารถรับมือได้ดีก็จะมีปัญหา แต่ถ้ารับมือไม่ได้ แนนอนภาวะซึมเศร้าคือสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แม้ว่าอาการเศร้าจะเป็นอารมณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นได้สำหรับมนุษย์ แต่การฟื้นฟูจากอาการของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน คือ ปัจจัยหลักบางคนที่เมื่อเศร้าแล้วก็กลับมาสู่สภาพเดิมได้ แต่หลายคนกลับซึมเศร้าหนักขึ้น และกลายเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด การที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเสียชีวิตของบุคคลสำคัญในชีวิต การหย่าร้าง การประสบปัญหาในการทำงาน การประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมไปถึงการไม่สมหวังในสิ่งคาดหวังไว้ อาจเป็นปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกสูญเสีย ผิดหวัง เครียด ส่งผลให้เกิดอารมณ์เศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้าตามมา ภาวะซึมเศร้าสามารถเกิดขึ้นได้ร่วมกับโรคอื่นๆ ทางกาย เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะ และ การติดสารเสพติด เป็นต้น และภาวะซึมเศร้าเองถึงแม้จะมีการพยากรณ์โรคที่ดีแต่มีอาการกำเริบของโรคเกิดขึ้นได้บ่อย (2011, Rama Nurs Journal. 17(3); 422) ที่ยิ่งไปกว่านั้นการที่ผู้ป่วยต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้าเป็นสาเหตุสำคัญที่

นำไปสู่การฆ่าตัวตาย การป้องกันการฆ่าตัวตายและการพยาบาลเพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้ป่วยจิตเภทที่มีอาการซึมเศร้าจึงมีความจำเป็น เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลที่มุ่งเน้นความต้องการของผู้ป่วย ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการป้องกันภาวะฆ่าตัวตายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วยจิตเภท และนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วยจิตเภทต่อไป (2018, Chulalongkorn University Journal of Nursing. 30(3); 1)

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นโรคหนึ่งทางจิตเวชที่เกิดจากความเครียดของปัญหาอบด้าน เช่น ภาวะเศรษฐกิจ โรคระบาด การแข่งขันในสังคม รวมถึงปัจจัยทางชีวภาพและกรรมพันธุ์ เป็นอาการผิดปกติของอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โรคซึมเศร้าเป็นภาวะอารมณ์เศร้าหมองที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกเฉยชา ไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ ส่งผลต่อความสามารถในการทำงานในแต่ละวัน ซึ่งก่อให้เกิดอาการทางจิตได้มากมาย การดำเนินชีวิตตามปกติอาจทำได้อย่างยากลำบากหรือรู้สึกว่าคุณค่า ภาวะซึมเศร้าไม่ใช่ความรู้สึกไม่สบายกายหรือไม่สบายใจที่สามารถสลัดออกไปได้ง่าย ๆ ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องและยาวนานซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยถอดใจ การรักษา เช่น การทานยาหรือจิตบำบัด หรือทั้งสองอย่างสามารถช่วยผู้ป่วยส่วนใหญ่ให้กลับมามีอาการที่ดีขึ้น เมื่อมีอาการซึมเศร้าครั้งหนึ่งแล้วอาการอาจกำเริบขึ้นได้อีก ภาวะโรคซึมเศร้ามักจะเกิดขึ้นเป็นระลอก ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักมีอาการมากจนกระทบชีวิตประจำวัน เช่น การไปโรงเรียน การทำงาน หรือการพบปะสังสรรค์ บางรายอาจรู้สึกเศร้าหมอง ไม่มีความสุขโดยไม่ทราบสาเหตุ สาเหตุที่แท้จริงของโรคซึมเศร้านั้นยังไม่ทราบแน่ชัด เพราะอาการนั้นสัมพันธ์กับความผิดปกติทางจิต ปัจจัยหลาย ๆ ด้านจึงอาจส่งผลกระทบต่อ สาเหตุที่สำคัญได้แก่

- 1) ความแตกต่างทางด้านชีวภาพ ได้พบความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของสมองในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวต่อโรคซึมเศร่ายังไม่เป็นที่ประจักษ์ชัด แต่อาจจะช่วยชี้นำไปสู่สาเหตุของโรคได้
- 2) สารเคมีในสมอง สารสื่อประสาทในสมองส่งผลต่อความรู้สึก จากงานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้ชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทในสมองและปฏิสัมพันธ์ของสารดังกล่าวกับวงจรระบบประสาทอาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งสำคัญต่อการรักษา
- 3) การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน ระดับฮอร์โมนที่ไม่สมดุลอาจจะเป็นตัวกระตุ้นภาวะซึมเศร้า โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ หลังคลอดบุตร หรือหลังหมดประจำเดือน ผู้ป่วยอาจมีอาการแปรปรวนหากมีภาวะโรคไทรอยด์หรือโรคอื่น ๆ
- 4) พันธุกรรม ความเสี่ยงของการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าสูงขึ้นหากสมาชิกในครอบครัวเคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามาก่อน
- 5) เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญกระตุ้นให้เกิดอาการซึมเศร้าครั้งแรก (First onset) และยังเป็นตัวกระตุ้นการกลับเป็นซ้ำ (Relapse) เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดดังกล่าวได้แก่ การประสบปัญหาทางการเงิน ตกงาน ถูกให้ออกจากงาน คลอดบุตร หย่าร้าง การสูญเสียของรักหรือคนที่รัก ขัดแย้งหรือทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่น ซึ่งในคนที่มีความโน้มเอียงจะป่วยอยู่แล้วเมื่อประสบเหตุการณ์เหล่านี้ก็อาจเกิดอาการซึมเศร้าได้ทันที แต่ก็มีบางรายอาการซึมเศร้าจะเกิดขึ้นหลังจากนั้น 2-3 เดือน (Phra Sri Maha Pho Hospital, 2008, pp. 12-13)

อาการของโรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นได้ในทุกวัย แต่อาการมักเริ่มตั้งแต่ในวัยรุ่น และมักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย แต่อาจเป็นเพราะเพศหญิงมักเข้ารับการรักษามากกว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักมีลักษณะมีดังนี้ (Phra Sri Maha Pho Hospital, 2008, p. 12)

1) มีอาการเศร้า ซึ่งอารมณ์เศร้าจะมีอยู่เกือบตลอดทั้งวัน และเป็นทุกวัน บางวันอาจเป็นมาก บางวันอาจเป็นน้อย

2) ความสนใจหรือความเพลิดเพลินในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำแทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก

3) เบื่ออาหารจนน้ำหนักลดลงหรือบางรายอาจมีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น กินมากจนน้ำหนักเพิ่ม เช่น 2-3 กก. ต่อเดือน

4) นอนไม่หลับ หรือหลับมากแทบทุกวันส่วนใหญ่จะนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หลับตึกแต่จะตื่นเช้า 1-2 ชั่วโมงก่อนเวลาปกติที่เคยตื่นและไม่สดชื่น

5) ทำอะไรช้า พูดช้า เดินเหิน เคลื่อนไหวช้าลงแต่มีบางรายก็มีหงุดหงิด กระสับกระส่าย ทำอะไรเหมือนรีบเร่ง

6) อ่อนเพลียหรือไร้เรี่ยวแรงทั้งวันและแทบทุกวัน

7) รู้สึกตนเองไร้ค่าหรือรู้สึกผิดมากเกินควร หลายรายที่มองตน มองโลก มองอนาคตในด้านลบไปหมด เช่น ตนไม่หล่อไม่สวยไม่เก่งไม่ดี โลกสังคมก็แย่เสื่อมโทรมทุกอย่างแก้ไขไม่ได้แล้ว อนาคตต้องยิ่งทุกข์ยากลำบากมีเดมน

8) สมาธิหรือความคิดอ่านช้าลดลง

9) คิดอยากตายไม่ยอมมีชีวิตอยู่ คิดถึงเรื่องการตายอยู่เรื่อย ๆ หรือบางรายพยายามฆ่าตัวตาย หรือมีแผนฆ่าตัวตาย บางรายที่อาการรุนแรงมากจะมีอาการประสาทหลอน เป็นหูแว่วได้ยินเสียงคนพูดตำหนิติเตียนหรือหลงผิดว่าทุกคนรอบข้างมองตนเองไม่ดีแกล้งทำให้ตนล้มเหลว

การรักษาโรคซึมเศร้า

การรักษาหลักคือ การพูดคุยให้คำปรึกษา การทำจิตบำบัด รวมถึงการเข้าในกลุ่มแก้ซึมเศร้าหากมีความจำเป็น โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่รักษาได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะอาการดีขึ้นจนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติและยิ่งมารับการรักษาเร็วเท่าไรอาการก็จะดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว แต่หากปล่อยทิ้งไว้จะทำให้รักษาที่ยากยิ่งขึ้น (San Australia, n.p, p. 16)

การรักษาด้วยยาด้านโรคซึมเศร้า ยาชนิดนี้นอกจากมีฤทธิ์ระงับอาการซึมเศร้าแล้ว ยังสามารถช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคได้ด้วย โดยการที่ยาจะไปช่วยปรับความสมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งในการออกฤทธิ์ต้องใช้เวลาพอสมควร กว่าที่จะทำให้อารมณ์เศร้าหายไปจนกลับมาเป็นปกติ โดยทั่วไปหลังรับประทานยาจะพบว่า 2-3 วันแรกจะทำให้หลับได้ดีขึ้น จิตใจสงบลง ลดความหงุดหงิด ลดความกระวนกระวายใจ บางคนอาจยังรู้สึกเพลียไม่มีแรง หลังจากนั้น 1-2 สัปดาห์อารมณ์ก็จะดีขึ้น จิตใจสดชื่นแจ่มใสขึ้น สำหรับบางคนอาจต้องใช้เวลาราว 8 สัปดาห์กว่ายาจะออกฤทธิ์เต็มที่ ดังนั้น ในการรักษาอาการซึมเศร้าไม่ควรคาดหวังเห็นผลในทันทีทันใด และหลังจากอาการซึมเศร้าหายดีแล้วก็ยังคงต้องรับประทานยาต่อไปอีกระยะเวลาหนึ่ง เพื่อป้องกันการกลับซ้ำของโรค โดยทั่วไปจะต้องรับประทานยาต่อเนื่องอีกเป็นเวลา 6 เดือนถึง 1 ปี แล้วแพทย์จึงจะลด ยาลง

เรื่อย ๆ จนในที่สุดหยุดยาได้ ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยรู้สึกว่าการซึมเศร้าดีขึ้นแล้วก็ไม่ควรหยุดยาเอง เพราะจะทำให้อาการกำเริบหรือกลับเป็นซ้ำ และการหยุดยาทันทีอาจจะทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ ดังนั้น จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

การรักษาด้วยจิตบำบัด เป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีสำหรับลดอาการซึมเศร้าวิธีหนึ่ง จิตบำบัดมีหลายรูปแบบแล้วแต่ความเหมาะสมกับลักษณะของผู้ป่วยที่สำคัญได้แก่ จิตบำบัดแบบมุ่งเน้นการปรับความคิดความเข้าใจ จิตบำบัดแบบพฤติกรรมบำบัด จิตบำบัดแบบมุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการให้การปรึกษา (Phra Sri Maha Pho Hospital, 2008, pp. 12-13)

การรักษาโรคซึมเศร้าที่เป็นมาตรฐานในปัจจุบันประกอบด้วย การรักษาด้วยยาต้านเศร้า การรักษาด้วยจิตบำบัด และการรักษาด้วยไฟฟ้า ซึ่งการรักษาตามระดับความรุนแรงของอาการโรคซึมเศร้า มี 3 ระดับ คือ (1) ระดับน้อย รักษาด้วยจิตบำบัด ที่ได้ผลคือ การบำบัดด้วยการแก้ไขปัญหา (2009, Clinical Psychology Review. 2(9); 348-353) การบำบัดด้วยการออกกำลังกาย (2009, Journal of Evaluation in Clinical. 1(6); 597-624) (2) ระดับปานกลาง รักษาด้วยยา และ/หรือจิตบำบัด (3) ระดับรุนแรง รักษาด้วยยา จิตบำบัด และ/หรือการรักษาด้วยไฟฟ้า สำหรับการรักษาด้วยยาต้านเศร้าปัจจุบันมีให้เลือกใช้หลายกลุ่ม ตามกลไกการออกฤทธิ์ ส่วนการทำจิตบำบัดในระดับรุนแรง ควรใช้การบำบัดความคิดและพฤติกรรม และในระดับปานกลางถึงรุนแรง สามารถรักษาได้ทั้งการบำบัดความคิดและพฤติกรรม และจิตบำบัดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (2005, Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 25(5); 75-82)

การป้องกันโรคซึมเศร้า ยังไม่มีวิธีป้องกันภาวะซึมเศร้า แต่หากเริ่มมีอาการผู้ป่วยควรจะควบคุมอารมณ์ความเครียด ยืดหยุ่น รักและนับถือตนเอง พูดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อน โดยเฉพาะในช่วงเวลายากลำบากเพื่อระบายความรู้สึก เมื่อเริ่มรู้สึกซึมเศร้า ควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัยเพื่อป้องกันไม่ให้อาการแยกลง ควรเข้ารับการรักษอย่างสม่ำเสมอระยะยาว เพื่อป้องกันไม่ให้อาการซึมเศร้ากำเริบซ้ำ (2022, [online]. Retrieved from www. medparkhospital.com. (accessed 1 July 2023)

โลกธรรม 8

โลกธรรม 8 คือ ธรรมชาติ 8 ข้ออันเป็นอุปนิสัยอาการอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ที่มีอยู่ มีตั้งต้นจากหนึ่งและแปรเปลี่ยนตามกันไปขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ในขณะนั้น อันอุปนิสัยสันดานของมนุษย์ มีตั้งอยู่ในความรู้สึกนั่นเองว่าอาการอันมีแรกเริ่มก่อนและตาม โลกธรรม 8 ความเป็นไปตามคติธรรมดาซึ่งหมุนเวียนมาหาสัตว์โลก และสัตว์โลกก็หมุนเวียนตามมันไป ได้แก่ (1) ได้ลาภ (2) เสื่อมลาภ (3) ได้ยศ (4) เสื่อมยศ (5) นิินทา (6) สรรเสริญ (7) สุข (8) ทุกข์ (Thai Tripitakas, 2539, 23/5/202) ทำให้เกิดความถือตัว 8 นัยได้แก่ (1) เกิดความถือตัวเพราะได้ลาภ (2) เกิดความถือตัวว่าตกต่ำเพราะเสื่อมลาภ (3) เกิดความถือตัวเพราะมียศ (4) เกิดความถือตัวว่าตกต่ำเพราะเสื่อมยศ (5) เกิดความถือตัวเพราะความสรรเสริญ (6) เกิดความถือตัวว่าตกต่ำเพราะถูกนิินทา (7) เกิดความถือตัวเพราะความสุข (8) เกิดความถือตัวว่าตกต่ำเพราะความทุกข์ (Thai Tripitakas, 2539, 23/5/203) กล่าวโดยสรุปเป็น 2 คือ ข้อ 1, 3, 6, 7 เป็น อិฏฐารมณ คือ ส่วนที่น่าปรารถนา (Thai Tripitakas, 2539, 29/8/31-32) ข้อที่เหลือเป็น อนิฏฐารมณ คือ ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา (Thai Tripitakas, 2539, 29/21/76) โลกธรรมเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นทั้งแก่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ และแก่อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ต่างกันแต่ว่าคนพวกแรกย่อมไม่รู้เห็นเข้าใจตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ยินดียินร้าย ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำอำยิจิต พุยุบ

เรื่อยไปไม่พ้นจากทุกข์ มีโสกะ (ความโศกเศร้า) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) เป็นต้น ส่วนอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้พิจารณาเห็นตามเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้ยิ่งก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ ไม่ขุ่นมัวหม่นหมอง คลุ้มคลั่งไปในเพราะอนิฏฐารมณ์ มีสติดำรงอยู่ เป็นผู้ปราศจากทุกข์ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น

ดังนั้น การเรียนรู้เรื่องของโลกธรรม 8 เป็นการเรียนรู้เรื่องของโลกโดยถูกต้อง เป็นทางทำให้เรามีความทุกข์น้อยลงและตั้งมั่นอยู่ในความดีได้ ในโลกธรรม 8 ประการนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ควรพิจารณาว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แต่ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรรู้ตามที่เป็นจริง อย่าให้มันครอบงำจิตใจได้ คืออย่ายินดีในส่วนที่ปรารถนา อย่ายินร้ายในส่วนที่ไม่ปรารถนา

ความสำคัญของโลกธรรม 8

โลกธรรม 8 ถ้าจัดเป็นคู่จะมีอยู่ 4 คู่ คือ (1) ได้ลาภ-เสื่อมลาภ (2) ได้ยศ-เสื่อมยศ (3) ได้รับสรรเสริญ-ถูกนิินทา (4) ได้สุข-ได้ทุกข์ แต่ถ้าจัดเป็นประเภทจะได้อีก 2 ประเภท คือ (1) อิฏฐารมณ์ (นำปรารถนา นำพึงพอใจ) ได้แก่ ได้ลาภ ได้ยศ ได้รับสรรเสริญได้สุข (2) อนิฏฐารมณ์ (ไม่นำปรารถนา ไม่นำพึงพอใจ) ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนิินทา ได้ทุกข์ ในโลกธรรม 8 ประการนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ควรพิจารณาว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เราก็คแต่ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรรู้ตามที่เป็นจริง อย่าให้มันครอบงำจิตใจได้ คืออย่ายินดีในส่วนที่ปรารถนา อย่ายินร้ายในส่วนที่ไม่ปรารถนา

โลกธรรม คู่ที่ 1 ได้ลาภ-เสื่อมลาภ ลาภ หมายถึงการได้มาซึ่งสิ่งอันพึงใจ คือใครต้องการสิ่งใด ครั้นได้สิ่งนั้นก็จัดว่าเป็นลาภหรือพูดอย่างชาวบ้านเราว่า ได้ลาภ การได้ที่จัดว่าเป็นลาภนั้น จำเพาะการได้สิ่งอันพึงใจของผู้ได้เท่านั้น ถ้าได้สิ่งที่ไม่พึงใจ คือได้สิ่งที่ไม่อยากได้ไม่จัดว่าเป็นลาภ แต่เรียกว่าเป็นเคราะห์ของสิ่งเดียวกัน ผู้ศึกษาเรื่องโลกธรรม ย่อมเข้าใจความเป็นจริงว่า การได้ลาภก็ดี การเสื่อมลาภก็ดี เป็นธรรมดาของโลกสมบัตกับวิบัติเป็นของคู่กัน รู้ตัวอย่างนี้แล้วย่อมพยายามประคองใจของตนไม่ให้ทุกข์จนเกินเหตุ และไม่ไห้แสไปในทางที่ผิด

โลกธรรม คู่ที่ 2 ได้ยศ-เสื่อมยศ ยศ แปลว่า ความยิ่ง หรือความเด่น ซึ่งหมายถึงความยิ่งของคน หรือความเด่นของคน มีความยิ่งได้ 3 ทาง คือ (1) ยิ่งด้วยความเป็นใหญ่ เรียกว่า อีสริยยศ เช่น ยศทหาร ยศตำรวจ หรือตำแหน่งหน้าที่ปกครองคนอื่นในทางพลเรือน สมณะศักดิ์และฐานะตำแหน่งทางสงฆ์ ความเป็นหัวหน้า ความเป็นประมุข หรือแม้แต่ความเป็นผู้มีอิสระแก่ตัว รวมเรียกว่า อีสริยยศ (2) ยิ่งด้วยพวกพ้อง เรียกว่า บริวารยศ หมายถึงความมีพวกพ้อง คือมีคนรักใคร่เคารพนับถือไม่ว่าจะอยู่ไหน ฐานะเพื่อนฝูงหรือผู้ร่วมงานก็ตาม (3) ยิ่งด้วยชื่อเสียง เรียกว่า เกียรติยศ หมายถึงความเป็นคนมีชื่อเสียง แต่ชื่อเสียงที่นับว่าเป็นเกียรติยศต้องเป็นชื่อเสียงที่เกิดจากความดีเท่านั้น อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีเกียรติยศ รวมความว่า ยศมีอยู่ 3 อย่าง คือ อีสริยยศ บริวารยศ และเกียรติยศ ดังนั้น การรู้เรื่องยศตามความเป็นจริงย่อมทำให้จิตใจเป็นสุข ไม่เห่อเหิมเสริมตัวเมื่อได้ยศและไม่ต้องเดือดร้อนวุ่นวายจนเกินไปเมื่อเสื่อมยศ

โลกธรรม คู่ที่ 3 ได้รับสรรเสริญ-ถูกนิินทา สรรเสริญ ได้แก่การกล่าวขวัญถึงความดี เรากล่าวขวัญถึงความดีของใครจะต่อหน้าหรือลับหลังผู้นั้นก็ตาม เรียกว่าสรรเสริญผู้นั้น โดยทำนองเดียวกัน ถ้าใครกล่าวขวัญถึงความดีของเรา ก็เรียกว่าเขาสรรเสริญเรา การที่มีผู้สรรเสริญเช่นนี้เรียกว่าง่าย ๆ ว่า ได้รับสรรเสริญ ส่วนนิินทาได้แก่การพูดถึงความไม่ดีของผู้อื่นในที่ลับหลัง เช่น การพูดถึงความผิดของใครในที่ลับหลังเขา เรียกว่านิินทาเขา การพูดที่เป็นการนิินทานั้นหมายถึงการพูดด้วยเจตนาจะประจานความไม่ดีของเขา การนิินทานั้นจำเพาะพูดด้วย

เจตนาประจักษ์เท่านั้น การสรรเสริญเป็นที่พอใจของผู้ได้รับ เมื่อได้รับสรรเสริญย่อมมีมาประมาท และเมื่อถูก
นินทาอย่าทุกข์ระกำใจ แต่ผู้ได้ศึกษาโลกธรรมตามจริงย่อมเป็นผู้มีสติคอยตักเตือนตนไม่ให้หวั่นไหวจนเกินไปใน
เมื่อถูกนินทา หรือได้รับสรรเสริญก็ตาม

โลกธรรม คู่ที่ 4 ได้สุข-ได้ทุกข์ โลกธรรมคู่นี้เป็นคู่รวมยอด คือสภาพความเป็นอยู่ของเรา เมื่อว่า
อย่างรวมยอดแล้วมีอยู่สองภาพ คือสุขกับทุกข์ แม้โลกธรรมสามคู่ข้างต้น สุขและทุกข์ในโลกธรรมข้อนี้หมายถึง
ความสุขและความทุกข์ ที่เกิดจากเหตุสารพัดอย่าง เหตุที่ทำให้เกิดสุข เช่น รู้สึกแข็งแรง หายป่วย มีความร่ำรวย
สอบได้ ชนะการแข่งขัน ส่วนเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เช่น เจ็บป่วย ถูกจับกุมฟ้องร้อง ถูกทวงหนี้ สอบตก ถูกดู ถูกตำ
พราจจากของรักสูญเสีย คนทุกคนชอบความสุข ไม่ชอบความทุกข์ แต่ธรรมดาของโลกบังคับทำให้การดำรงชีวิต
ต้องประสบกับความทุกข์บ้างความสุขบ้าง ต่างแต่ว่าใครจะมีอย่างไหนมากอย่างไหนน้อยและอย่างไรจะมาถึง
เราก่อนหรือหลังเท่านั้น สิ่งที่น่าอนที่ที่สุด คือ สุขกับทุกข์จะเกิดขึ้นแก่เราสลับกันไป

จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม 8

จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม หมายถึง ภาพจิตของผู้ที่บำเพ็ญนิพพานให้แจ้งแล้ว มีใจตั้งมั่นเกิดความ
มั่นคงหนักแน่นดุจขุนเขา เป็นอุเบกขาวางเฉยได้เมื่อพบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ตกทุกข์ จิตก็ไม่
หวั่นเมื่อพบกับความได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ เป็นสุข จิตก็ไม่ไหวเพราะรู้เท่าทันว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นมันไม่เที่ยง
ไม่จีรังยั่งยืนอะไร ลาภ มีได้ก็เสื่อมได้ ยศตำแหน่งใหญ่โตก็ไม่ใช่ของเราตลอดไป สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ทุกคน
ต้องพบทั้งนั้น และในที่สุดก็ต้องเสื่อมหายไปเป็นธรรมดาตามกฎของไตรลักษณ์ (Buddhist Dictionary, 2013,
p. 89) เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าสามัญญลักษณะ คือลักษณะประจำของทุกสรรพสิ่งในโลกจะมีลักษณะ 3 ประการ ที่
เหมือนกันหมดคือ (1) อนิจจัง ความไม่เที่ยง ไม่หยุดอยู่กับที่ ต้องเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เช่น บ้านเรือนก็ต้องเก่า
คร่ำคร่าทรุดโทรมไป คนเราวันนี้กับเมื่อวานก็ไม่เหมือนกัน มันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เป็นธรรมดา (2) ทุกขัง
ความเป็นทุกข์ ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเป็นทุกข์ร้องไห้ น้ำตาตกเท่านั้น แต่หมายถึงการคงอยู่ในภาพเดิมไม่ได้ ต้อง
แตกดับเพราะเมื่อมันไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ แล้วมันก็ต้องแตกดับ เช่น บ้านก็ต้องพัง คนเราก็ต้องตาย แม้โลกที่
เราอยู่นี้ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ และวันหนึ่งก็ต้องทำลายลง (3) อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัวตนที่
แท้จริงของใคร หาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้บังคับบัญชาไม่ได้ เช่น ตัวเราจะบังคับไม่ให้แก่ก็ไม่ได้ บังคับไม่ให้ป่วยไข้ก็
ไม่ได้ บ้านบังคับไม่ให้แก่ก็ไม่ได้ แต่ตัวของเรากลับมาแยกธาตุกันจริง ๆ แล้วก็จะพบว่าประกอบขึ้นด้วยเลือด เนื้อ
กระดูก เท่านั้น หาตัวตนจริง ๆ ไม่เจอ เป็นเพียงการประชุมแห่งธาตุประกอบกันขึ้นมาชั่วคราว พอตายธาตุต่าง ๆ
ก็แยกสลายจากกัน ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

อานิสงส์ของโลกธรรม 8

ผู้ที่ศึกษาจนรู้และเข้าใจในเรื่องโลกธรรมทั้ง 8 ประการนี้แล้ว ย่อมจะทำให้ (1) เกิดสติปัญญา รู้เท่า
ทันความเป็นจริงตามธรรมดาของโลกว่า ทุกอย่างมีเกิดก็มีดับแปรเปลี่ยนไม่คงที่ ทำให้เมื่อต้องประสบกับความ
เสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ ถูกนินทา ได้ทุกข์ก็ไม่เป็นทุกข์เสียใจจนเกินไป หรือเมื่อต้องประสบกับการได้ลาภ ได้ยศ
ได้รับสรรเสริญ ได้สุขก็ไม่มัวเมาประมาท แต่กลับใช้สิ่งที่ดีที่ตนได้มา มาสร้างสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น
ต่อไป (2) เป็นคนมีใจคอกหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อธรรมดาของโลกทั้ง 8 ประการ (3) สามารถบรรลุธรรมได้
ง่าย เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อโลกธรรมทั้ง 8 สามารถปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ ออกไปจากใจได้เร็ว ทำจิตให้เป็น
อุเบกขาได้อย่างชาญฉลาด (4) ขจัดกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ได้โดยง่าย เพราะเมื่อต้อง

ประสบกับสิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ (น่าปรารถนา น่าพึงพอใจ) ก็ไม่ทำให้เกิดความโลภขึ้นมาในใจหรือเมื่อต้องประสบกับสิ่งที่เป็นอนิฏฐารมณ (ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพึงพอใจ) ก็ไม่ทำให้เกิดความโกรธขึ้นมาในใจ และเมื่อต้องประสบกับอิฏฐารมณหรืออนิฏฐารมณก็ตาม ก็ไม่ประมาทหลงใหลมัวเมาขาดสติ จนทำให้กิเลสเพิ่มพูน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม 8 ประการนี้แล ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนไปตามโลกธรรม ๘ ประการนี้ ลาก เลื้อมลาก ยศ เลื้อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ ล้วนไม่เที่ยงไม่มั่นคง มีความแปรผันเป็นธรรมดา แต่ท่านผู้มีปัญญาดี มีสติ ฐุธรรมเหล่านี้แล้วย่อมพิจารณาเห็นว่า มีความแปรผันเป็นธรรมดา อิฏฐารมณ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) จึงย่ำยีจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออนิฏฐารมณ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) ความยินดีหรือความยินร้าย ท่านขจัดปัดเป่าจนไม่มีอยู่ ท่านรู้ทางที่ปราศจากอุสุมิไม่มี ความเศร้าโศกเป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมรู้แจ้งชัดโดยถูกต้อง (Thai Tripitakas, 2539, 23/5/203)

โรคซึมเศร้าตามหลักโลกธรรม

โลกธรรมหรือความเป็นไปตามธรรมดาของโลก ได้แก่ ลาก เลื้อมลาก ยศ เลื้อม ยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ทั้ง 8 ประการนี้เป็นความจริง เป็นสัจธรรมที่มนุษย์ทุกคนในโลกต้องพบเจออยู่ตั้งแต่ลืมตาดูโลกไปนี้ การเกิดขึ้นอาจสร้างความสุข ความดีใจให้กับบางคน แต่ในทางตรงกันข้ามการเกิดนั้นอาจสร้างความทุกข์ให้กับใครบางคนก็เป็นไปได้ ซึ่งหลักธรรมนี้สามารถสั่งสอนมนุษย์ให้จำไว้เสมอได้ว่า เราย่อมไม่มีความสุขในชีวิตเพียงอย่างเดียวไปได้ตลอด ย่อมต้องพบกับเรื่องราวที่ไม่ดี ที่เป็นความทุกข์ร่วมด้วยเสมอ คนที่อยู่ในโลกแต่ไม่รู้เรื่องของโลก ย่อมเป็นคนที่ไม่ดีไปด้วยความทุกข์ เพราะตนต้องการอย่างหนึ่งแต่โลกกลับมีเรื่องอย่างหนึ่งให้ ซึ่งตนไม่ต้องการ หรือตนต้องการให้โลกเป็นอย่างนี้แต่โลกกลับเป็นไปเสียอย่างนั้น หนักเข้าก็เสียอกเสียใจเป็นทุกข์ และอาจจะปล่อยตนให้ตกไปในทางชั่วทางเสียได้ การพิจารณาโลกธรรมตามความจริง ย่อมเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจ สร้างสรรค์ชีวิตให้มีความสุขได้ การเข้าใจในโลกธรรม 8 เพื่อเห็นทุกสิ่งในโลกล้วนเป็นไตรลักษณ์ เพื่อยอมรับความจริงของชีวิต จิตจะได้ไม่ยึดติดความทุกข์อันนำมาซึ่งโรคซึมเศร้าซึ่งต้องใช้เวลาในการรักษาที่ยาวนาน และหากอาการซึมเศร้ามากจนเป็นเหตุให้เกิดการฆ่าตัวตายตามมาได้ โรคซึมเศร้าในปัจจุบันเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย เมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มากกระทบกายและใจ ก็ทำให้กายและใจเกิดความไม่สงบขึ้น วิธีการในการบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาควบคู่กับการรักษาทางการแพทย์ ที่สำคัญคือ การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี พิจารณาโลกธรรม 8 เป็นไตรลักษณ์ เพื่อปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นให้เกิดความทุกข์ รวมถึงการอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ฝึกจิตให้เข้มแข็งมั่นคงต่อสิ่งรุมเร้าและการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถทำให้จิตใจเป็นอิสระ การทำให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าสามารถเข้าใจในโลกธรรม 8 เข้าใจในทุกข์ที่เกิดจากการกระทบในโลกธรรม 8 ทั้งส่วนที่เป็นฝ่ายดีหรือฝ่ายกุศล ได้แก่ ลาก ยศ สรรเสริญ และสุข และฝ่ายไม่ดีหรือฝ่ายอกุศล ได้แก่ เลื้อมลาก เลื้อมยศ นินทา และทุกข์ เห็นโลกธรรม 8 นี้เป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถควบคุมได้ คนส่วนมากจึงต้องผิดหวัง ระทมทุกข์ รู้สึกสูญเสียและเศร้าโศก แม้ได้ตามอยากแล้ว สิ่งที่เราได้มานั้นใช้ว่าจะให้มีความสุขความพอใจแก่เราอย่างเดียวนั้น มันให้ทุกข์ให้โทษแก่เราอยู่เสมอเหมือนกัน ทำให้เห็นความจริงของโลก และมองโลกในแง่ดี ยอมรับความจริงนี้ ยอมรับความผิดปกติของจิตใจของเราเพื่อป้องกันมิให้เกิดอาการของโรคซึมเศร้าที่รุนแรงและเมื่อรู้ถึงอาการที่ผิดปกติของโรคซึมเศร้าแล้วควรเข้ารับการรักษาซึ่งมีผลดีในการเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี

แนวการประยุกต์ใช้โลกธรรม 8 เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคซึมเศร้า

ทุกคนในโลกเรานี้ ล้วนหนีความจริงไม่พ้น ไม่ว่าจะหลบไปอยู่ที่ไหน ๆ ก็ตาม โลกธรรม 8 ประการ เป็นสัจธรรมที่ทุกคนจะต้องพานพบอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะมียศมีตำแหน่งใหญ่โตเพียงใดก็ตาม เมื่อเราผิดหวังไม่สมหวังในชีวิตหน้าที่การงาน แม้จะสู้ทำดีอย่างที่สุดแล้วก็ตาม เราก็ควรจะนำเอาความเสียใจนั้นมาเป็นกระสายยารักษาใจของเรา ตามหลักของโลกธรรม 8 คือภาพที่ทุกคนในโลกนี้จะต้องพบเจอ และ โลกธรรม 8 นั้นคือ (1) ลาก เมื่อมีลากคนเราก็จะฟูใจ เพลิดเพลินจนขาดสติปัญญา เราต้องไม่ขาดสติ และหมั่นพิจารณาว่ามันไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนสักวันหนึ่งมันก็จะจากเราไป (2) ยศ คนเราพอมียศมีตำแหน่งก็มักจะหลง หยิ่งผยอง เราต้องมีสติพิจารณาตามความเป็นจริงว่าที่เขาให้ตำแหน่งเรามากก็เพราะเขาเห็นว่าเรามีประโยชน์ เมื่อวันหนึ่งข้างหน้ามีคนเก่งกว่าเราหรือเราหมดประโยชน์ เขาก็จะปลดเราออก(3) สรรเสริญ คนเราส่วนมากบ้ายอ พอมีคนยกย่องสรรเสริญเข้ามักจะหลง หลงตัวเอง คิดเข้าข้างตัวเอง เราต้องใช้สติพิจารณาว่าที่เขายกย่องสรรเสริญเราวันนี้ เพราะเขาได้ประโยชน์จากเราแต่วันหนึ่งข้างหน้าเราก็จะไม่มีประโยชน์สำหรับเขา (4) สุข ในยามมีความสุข คนเรามักจะประมาทเพลินในสุข เราต้องใช้สติปัญญาพิจารณาให้ถ่องแท้ถึงเหตุปัจจัยว่า วันหนึ่งข้างหน้าความสุขที่เราได้รับอยู่นี้อาจจะกลายเป็นความทุกข์หรือเมื่อปัจจัยที่ทำให้สุขหมดไป เราก็จะพบกับความทุกข์ (5) เสื่อมลาภ เมื่อขัดสนคนเรามันจะโทษโชควาสนา แต่ทางที่ถูกเราต้องพิจารณาให้ถ่องแท้ว่าที่เราขัดสนไม่มีลาภนี้เพราะอะไร เราทำดีที่สุดแล้วหรือยัง (6) เสื่อมยศ เมื่อมียศมีคนนับหน้าถือตา พอเสื่อมยศก็หมดคนที่จะนับหน้าถือตา เราก็ไม่ควรจะโศกเศร้าเสียใจ ควรจะพิจารณาด้วยสติปัญญาตามความเป็นจริงว่า เมื่อมีประโยชน์กับเขาอยู่เขาก็ไม่นับหน้าถือตา พอหมดราคาเขาก็อย่าอับนินทา (7) นินทา ทุกคนในโลกนี้ไม่มีใครต้องการให้คนอื่นนินทา แต่ก็ไม่มีใครไม่ถูกนินทา แม้แต่พระพุทธเจ้ายังถูกนินทา เราควรทำใจให้สงบว่า การนินทาเป็นโลกธรรม คนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลกนี้ เขา นินทาเราตัวเขาก็ถูกคนอื่นนินทาเช่นกัน (8) ทุกข์ ไม่มีใครในโลกนี้ที่ต้องการความทุกข์ ทุกคนต่างก็ปรารถนาความสุข แต่สุขทุกข์เป็นโลกธรรมที่ทุกคนจะต้องพบ เมื่อความทุกข์วิ่งเข้ามาหา เราต้องใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงตามเหตุปัจจัยของมันว่า เพราะเราทำได้อะไรไม่ดีพอจึงมีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะเรายังไม่เก่งพอจึงมีความทุกข์ตามมา เมื่อเรากำจัดต้นตอความทุกข์ได้ ความสุขก็จะเกิดขึ้น การพิจารณาโลกธรรมตามความจริงย่อมเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจที่มีต่อโรคซึมเศร้า เมื่อเกิดความเศร้าความผิดหวังขึ้น ก็ย่อมจะช่วยบรรเทาความเศร้าเสียใจได้ และสามารถฝ่าปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ สร้างสรรค์ชีวิตให้มีความสุขได้

ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่เราผิดหวังไม่สมหวังจนเกิดอาการซึมเศร้า เราควรพิจารณาตามหลักของโลกธรรม 8 แล้วยึดเอาความเป็นจริง เป็นปัจจัยเยียวยารักษาใจของเราให้หายทุกข์เหมือนหนามยอกเอาหนามบ่ง หากทำได้เช่นนี้แล้วเราก็อ่อมจะสามารถนำนาวาชีวิตฝ่าคลื่นฝ่ามรสุมแห่งการซึมเศร้าไปได้อย่างแน่นอน



ภาพที่ 1: โรคซึมเศร้าตามหลักโลกธรรม : ที่มาของภาพโดยผู้เขียนบทความ

บทสรุป

โรคซึมเศร้า เป็นอาการผิดปกติของอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โรคซึมเศร้าเป็นภาวะอารมณ์เศร้าหมองที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกเฉยชา ไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ ส่งผลต่อความสามารถในการทำงานในแต่ละวัน ซึ่งก่อให้เกิดอาการทางจิตได้มากมาย การดำเนินชีวิตตามปกติ อาจทำได้อย่างยากลำบากหรือรู้สึกว่าชีวิตไม่มีค่า ภาวะซึมเศร้าไม่ใช่ความรู้สึกไม่สบายกายหรือไม่สบายใจที่สามารถสลัดออกไปได้ง่าย ๆ ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องและยาวนานซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยถอดใจ การรักษา เช่น การทานยาหรือจิตบำบัด หรือทั้งสองอย่าง สามารถช่วยผู้ป่วยส่วนใหญ่ให้กลับมามีอาการที่ดีขึ้น การป้องกันโรคซึมเศร่ายังไม่มีวิธีป้องกันภาวะซึมเศร้า แต่หากเริ่มมีอาการผู้ป่วยควรจะควบคุมอารมณ์ความเครียด ยืดหยุ่น รักและนับถือตนเองพูดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อน โดยเฉพาะในช่วงเวลายากลำบาก เพื่อระบายความรู้สึกเมื่อเริ่มรู้สึกซึมเศร้า ควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัยเพื่อป้องกันไม่ให้อาการแย่งควรเข้ารับการรักษาอย่างสม่ำเสมอระยะยาว เพื่อป้องกันไม่ให้ภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้น

โลกธรรม 8 หมายถึง ธรรมดาของโลก เรื่องของโลก ธรรมชาติของโลกที่ครอบงำสัตว์โลก และสัตว์โลกต้องเป็นไปตามธรรมดานี้ 8 ประการ อันประกอบด้วยโลกธรรมฝ่าย อิฏฐารมณ คือ พอใจของมนุษย์ เป็นที่รักเป็นที่ปรารถนาได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข โลกธรรมฝ่าย อนิฏฐารมณ คือ ความไม่พอใจของมนุษย์ ไม่เป็นที่ปรารถนา ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่ำร้าย ทุกข์ จิตที่ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม หมายถึง ภาพจิตของผู้ที่หาพระนิพพานให้แจ้งแล้ว มีใจตั้งมั่นเกิดความมั่นคงหนักแน่นดุจขุนเขา เป็นอุเบกขาวางเฉยได้ เมื่อพบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ตกทุกข์ จิตก็ไม่หวั่น เมื่อพบกับความได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ เป็นสุข จิตก็ไม่ไหว

เพราะรู้เท่าทันว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นมันไม่เที่ยง ไม่จริงยั่งยืนอะไร ลาก มีได้ก็เสื่อมได้ ยศตำแหน่งใหญ่โตก็ไม่ใช่ของเราตลอดไปสรรเสริญ นินทาสุข ทุกข์ ทุกคนต้องพบทั้งนั้น และในที่สุดก็ต้องเสื่อมหายไปเป็นธรรมดาตามกฎของไตรลักษณ์ เพื่อมิให้จิตหวั่นไหวต่อความทุกข์จากการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และตัวทุกข์เองเพื่อมิให้เป็นเหตุให้เกิดโรคมืดเศร้าตามมา

โรคมืดเศร้าตามหลักโลกธรรม โรคมืดเศร้าหรือภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ผู้ป่วยอาจรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้หรือรู้สึกว่าคุณค่า ทั้งนี้ แม้ความรู้สึกเหล่านี้จะเกิดได้กับทุกคนเป็นครั้งคราว แต่สำหรับภาวะซึมเศร้าจะแตกต่างออกไป เช่น อาการมักเกิดโดยไม่ทราบสาเหตุและมีความรุนแรงหรือยาวนานกว่าจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าที่มีปัญหาจากผิดหวังเรื่องความรัก/ หึงหวงหรือปัญหาเศรษฐกิจ ที่เกิดจากปัญหาเสียทรัพย์ ประสบภัย เสียพินัน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ในทางพระพุทธศาสนาการเข้าใจในโลกธรรม 8 เพื่อเห็นทุกสิ่งในโลกล้วนเป็นไตรลักษณ์ ยอมรับความจริงของชีวิต จิตจะได้ไม่ยึดติดความทุกข์ เมื่อใดก็ตามที่เราผิดหวังไม่สมหวัง เราควรพิจารณาตามหลักของ โลกธรรม 8 แล้วยึดเอาความเป็นจริง เป็นปัจจัยเยียวยารักษาใจของเราให้หายทุกข์อันเป็นเหตุให้เกิดโรคมืดเศร้าได้

Reference

Book:

Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital. (1997). *Introduction to the clinic*. Bangkok: Chai Charoen 58.

Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto). (2013). *Buddhist Dictionary Compiled Edition*. 24th printing. Bangkok: Dharma Council Buddhist Printing House.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2539). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press

Phra Sri Maha Pho Hospital. (2008). *Guidelines for monitoring depression at the provincial level*. 2nd. Ubon Ratchathani: Siritham Offset Co., Ltd.

San Australia. *A guide to living with depression*. Translated by Darastella Sri Sangkom. n.p., n.d.

Journal :

Suthanan Chunjam et al. (October-December 2011). A survey of research on depression in Thailand. *Rama Nurs J.* 17(3); 422.

Sudaporn Sathityutthakan. (2018) Depression in schizophrenic patients: important issues in nursing practice. *Chulalongkorn University Journal of Nursing.* 30(3); 1.

Anuphong Khamma. (January-March 2013). Factors related to successful suicide: A case study of Sukhothai Province. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand.* 58(1); 12.

Bell A C, D'Zurilla T J. (2009) Problem-solving therapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review.* 2(9); 348–353.

Mello M.F. et al. (2005). A systematic review of research findings on the efficacy of interpersonal therapy for depressive disorders. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.* 2005 25 (5); 75–82.

Peraton L G, Kumar S, And Machotka Z. (2010). Exercise parameters in the treatment of clinical depression: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Evaluation in Clinical.* 1(6); 597-624.

Electronics :

Department of Mental Health. (2022). *Open statistics of depression and Thai society, the silent emotional danger of modern people*. [Online]. Retrieved from <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31459>. (access 1 September 2023)

Thitiporn Supasittharamrong. (2022). *Depression*. [online]. (Retrieved from www.medparkhospital.com. (accessed 1 July 2023)

เอกสารอ้างอิง :

หนังสือ :

- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2540). *บทนำคลินิก*. กรุงเทพมหานคร: ชัยเจริญ 58.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์. (2551). *แนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าระดับจังหวัด*. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุบลราชธานี: หจก.ศิริธรรมออฟเซ็ท.
- San Australia. *คู่มือสำหรับการดำเนินชีวิตกับโรคซึมเศร้า*. แปลโดย ดาราสเทลลา ศรีสังคม. ม.ป.ท., ม.ป.ป.

บทความ :

- สุทธานันท์ ชุนแจ่ม และคณะ. (ตุลาคม-ธันวาคม 2554). การสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในประเทศไทย. *Rama Nurs J.* 17(3); 422.
- สุตาพร สถิตยยุทธการ. (กันยายน - ธันวาคม 2561). อาการซึมเศร้าในผู้ป่วยจิตเภท: ประเด็นสำคัญในการปฏิบัติการพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. 30(3); 1.
- อนุพงศ์ คำมา. (มกราคม-มีนาคม 2556). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 58(1); 12.
- Bell A C, D'Zurilla T J. (2009). การบำบัดด้วยการแก้ปัญหาสำหรับภาวะซึมเศร้า: การวิเคราะห์เชิงอภิमान *Clinical Psychology Review*. 2(9); 348-353.
- Mello M.F. และคณะ (2005). การทบทวนอย่างเป็นระบบของผลการวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของการบำบัดแบบระหว่างบุคคลสำหรับโรคซึมเศร้า *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 25 (5); 75-82.
- Peraton L G, Kumar S และ Machotka Z. (2010). พารามิเตอร์การออกกำลังกายในการรักษาภาวะซึมเศร้าทางคลินิก: การทบทวนอย่างเป็นระบบของการทดลองแบบสุ่มที่มีการควบคุม *วารสารการประเมินทางคลินิก* 1(6); 597-624.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

- กรมสุขภาพจิต. (2565). *เปิดสถิติ โรคซึมเศร้าก็สังคมไทย ภัยเงียบทางอารมณ์ของคนยุคใหม่*. [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลจาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31459>. (วันที่สืบค้น 1 กันยายน 2566)
- ฐิติพร ศุภสิทธิ์ธารง. (2565). *โรคซึมเศร้า*. [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลจาก <https://www.medparkhospital.com>. (วันที่สืบค้น 1 กรกฎาคม 2566).