

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (9)

คำนำผู้เขียน (10)

| | | |
|----------|-------------------------------------------------|----|
| บทที่ 1 | โรคซึมเศร้า | 1 |
| บทที่ 2 | อย่างไรจึงเรียกว่าโรค | 4 |
| บทที่ 3 | บทบาทของผู้ป่วย | 7 |
| บทที่ 4 | โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวช | 10 |
| บทที่ 5 | เมื่อไรจึงควรรู้ตัวว่าเราเป็นโรคซึมเศร้า | 13 |
| บทที่ 6 | เป็นหรือไม่เป็นกันแน่ | 16 |
| บทที่ 7 | ตรวจสภาพจิต | 19 |
| บทที่ 8 | สัมพันธภาพ | 22 |
| บทที่ 9 | วัดได้หรือวัดไม่ได้ | 25 |
| บทที่ 10 | นอนไม่หลับ | 28 |
| บทที่ 11 | สมรรถนะที่ลดลง | 31 |
| บทที่ 12 | สมรรถนะทางเพศ | 34 |
| บทที่ 13 | ฆ่าตัวตาย | 37 |
| บทที่ 14 | การฆ่าตัวตายที่สมเหตุสมผล? | 40 |

| | | |
|----------|-----------------------------------------|----|
| บทที่ 15 | ความรุนแรงของการฆ่าตัวตาย | 43 |
| บทที่ 16 | การรักษา | 46 |
| บทที่ 17 | จิตบำบัด | 49 |
| บทที่ 18 | จริยธรรมวิชาชีพและความสัมพันธ์เชิงรักษา | 52 |
| บทที่ 19 | ขั้นตอนของจิตบำบัด | 55 |
| บทที่ 20 | วิธีหลากหลายของจิตบำบัด | 58 |
| บทที่ 21 | ความสูญเสีย | 61 |
| บทที่ 22 | เศร้าได้นานเท่าไร | 64 |
| บทที่ 23 | สาเหตุของโรคซึมเศร้า | 67 |
| บทที่ 24 | สาเหตุของโรคทางชีววิทยา | 70 |
| บทที่ 25 | สาเหตุทางจิตวิทยา | 73 |
| บทที่ 26 | สาเหตุทางสังคมวิทยา | 76 |
| บทที่ 27 | สาเหตุทางจิตวิเคราะห์ | 79 |
| บทที่ 28 | องค์รวม | 82 |
| บทที่ 29 | โรคซึมเศร้าที่มีอาการทางจิตแทรกซ้อน | 85 |
| บทที่ 30 | โรคซึมเศร้าหลังคลอด | 88 |
| บทที่ 31 | ยาปฏิชีวนะ | 91 |

| | | |
|----------|------------------------|-----|
| บทที่ 32 | ความร่วมมือในการรักษา | 94 |
| บทที่ 33 | อนาคตของโรคซึมเศร้า | 97 |
| บทที่ 34 | หายขาดได้หรือไม่ | 100 |
| บทที่ 35 | สุขภาพจิตดี | 103 |
| บทที่ 36 | ทักษะชีวิต | 106 |
| บทที่ 37 | ผู้รักษาที่ดี | 109 |
| บทที่ 38 | ผู้รักษาที่ดี (ต่อ) | 112 |
| บทที่ 39 | โรบิน วิลเลียมส์ | 115 |
| บทที่ 40 | โรบิน วิลเลียมส์ (ต่อ) | 118 |

ภาคผนวก

| | |
|-----------------|-----|
| Melancholia | 123 |
| ตัวอย่างผู้ป่วย | 129 |

คำนำสำนักพิมพ์

ทุกครั้งที่มีการตั้งกระทู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าในโซเชียลมีเดีย มักเห็นมีผู้เข้ามาแสดงความคิดเห็นมากมาย คอมเมนต์ยาวเหยียด ทั้งจากคนที่สงสัยว่าตัวเองเป็น คนรอบข้างเป็น หรือบางคนถึงกับ ฟันธงว่าตัวเองเป็น โดยใช้ทั้งหลักการ (ที่ถูกต้องบ้าง ไม่ถูกต้อง บ้าง) และความรู้สึกในการตัดสิน อีกทั้งมีแบบสอบถามให้วิเคราะห์ วิเคราะห์กันเองจนน่ากังวล

หนังสือเล่มนี้บอกว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคทางจิตเวชที่พบบ่อย... เมื่อเป็นแล้วจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้นคำปลอบโยนที่บอกว่าไม่ต้องคิดมาก ใจเย็นๆ คำให้กำลังใจ ประเภทสู้ๆ หรือการแนะนำให้เข้าวัด นั่งสมาธิ เพื่อให้ปล่อยว้าง คลายความเศร้า จึงใช้ไม่ได้ผล ที่สำคัญ คำแนะนำจากความรู้จริง อาจทำให้สถานการณ์ต่างๆ ของผู้ป่วยแย่ลง

ความรู้ที่ถูกต้องและความเข้าใจในโรคอย่างแท้จริงจึงสำคัญ มากในการทำให้ผู้ป่วยเดินถูกทาง ด้วยการบำบัดรักษาที่ถูกต้อง และสำคัญที่สุด โรคนี้รักษาได้ค่ะ เห็นผลภายใน 2 เดือน หายได้ใน 2 ปี เมื่อผู้ป่วยพบจิตแพทย์ กินยาสม่ำเสมอ และปฏิบัติตัว ตามคำแนะนำ

คนรอบข้างก็เป็นตัวแปรสำคัญในการช่วยเหลือคนที่คุณรัก... อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างละเอียดนะคะ ค่อยๆ ทำความเข้าใจทีละ ประโยค ทีละบท เพราะผู้เขียนตั้งใจถ่ายทอดคำอธิบายด้วยภาษา เข้าใจง่าย แต่ได้ความรู้ที่จำเป็นต้องรู้ เพื่อนำไปปฏิบัติได้จริง