โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส

กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร

วิชา นอส.๑๑๑๑ การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง รศ.หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ

เรียบเรียงโดย

น.ท.หญิงภัทรพร เซ่งกิ้ม หมายเลข ๓๐ สัมมนาที่ ๓

วันที่ ๒๓ เดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖

เข้าใจ รับมือ...ภัยโรคซึมเศร้า

ภัทรพร เซ่งกิ้ม

บทคัดย่อ

ในโลกปัจจุบันทุกวันนี้ ล้วนเต็มไปด้วยปัญหาและสถานการณ์ความตึงเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - ๑๙ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในทุกๆ ด้านได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสุขภาพการเจ็บป่วย บางคนต้องสูญเสียคนในครอบครัวไป มีผลต่อปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว นอกจากนั้นยังส่งผลให้การใช้ชีวิตมีความยุ่งยากมากขึ้น จากวิถีชีวิตแบบ New normal นั้น ทำให้ไม่มีอิสระเหมือนเช่นเคย นอกจากนี้ส่วนใหญ่ได้รับแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมและสังคมที่มักจะผลักดันให้มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้นได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนอาจส่งผลกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ความรู้สึกของผู้คนในปัจจุบันได้ เช่น เครียดมากขึ้น เบื่อหน่าย วิตกกังวล หงุดหงิดบ่อย เกิดโรคซึมเศร้า เป็นต้น ซึ่งหลายคนสงสัยว่าการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นั้นจะเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่

อารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้ในมนุษย์ แต่ถ้าหากอารมณ์เศร้าคงอยู่เป็นเวลานาน และไม่ได้รับการแก้ไข มีโอกาสก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการเสียสมดุลของสารเคมีในสมอง ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่มีผลต่ออารมณ์เศร้าของมนุษย์ ก่อให้เกิดเป็น “โรคซึมเศร้า” ได้ ซึ่งปัจจุบันนี้โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นกับผู้คนจำนวนไม่น้อย บางคนเป็นโดยที่ตนเองไม่ทราบ บางคนเข้าใจว่าเป็นเพราะคิดมากไป จนทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมและทันท่วงที จนบางครั้งเป็นเหตุให้เกิดการสูญเสียเกิดขึ้น

คำสำคัญ โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าคืออะไร

สำหรับคนส่วนใหญ่แล้วถ้าพูดถึงเรื่องซึมเศร้าเรามักจะนึกกันว่าเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากความผิดหวัง หรือการสูญเสียมากกว่าที่จะเป็นโรค ซึ่งตามจริงแล้ว ที่เราพบกันในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกธรรมดาที่มีกันในชีวิตประจำวัน มากบ้างน้อยบ้าง อย่างไรก็ตาม ถ้าอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอยู่นานโดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น หรือเป็นรุนแรง มีอาการต่าง ๆ ตามมา เช่น นอนหลับไม่สนิท เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หมดความสนใจต่อโลกภายนอก ไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ก็อาจจะเข้าข่ายของโรคซึมเศร้าได้

จากการศึกษาทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่า โรคซึมเศร้าเกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง ๓ ชนิด ได้แก่ ซีโรโทนิน นอร์เอพิเนฟริน และโดปามีน ทำให้ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งจะต่างจากอารมณ์เศร้าตามปกติที่สามารถหายได้เองเมื่อความเครียดหมดไป ดังนั้นเมื่อโรคซึมเศร้ามีเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย จึงมีความจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับโรคทางกายที่ไม่สามารถหายเองได้

การเปลี่ยนแปลงในผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า อาจเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปเป็นเดือนหรือเป็นเร็วภายใน ๑-๒ สัปดาห์ ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่มากระทบ บุคลิกเดิม มีการ

ช่วยเหลือจากคนรอบข้าง เป็นต้น และผู้ที่เป็นอาจไม่มีอาการตามนี้ทั้งหมด แต่อย่างน้อยอาการหลักจะมีคล้ายกัน เช่น รู้สึกเบื่อเศร้า ท้อแท้ รู้สึกตนเองไร้ค่า นอนหลับไม่ดี เป็นต้น

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ

๑. อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป ที่พบบ่อยคือจะกลายเป็นคนเศร้าสร้อย หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย เรื่องเล็กน้อยก็ดูเหมือนจะอ่อนไหวไปหมด บางคนอาจไม่มีอารมณ์เศร้าชัดเจนแต่จะบอกว่าจิตใจหม่นหมอง ไม่แจ่มใส ไม่สดชื่นเหมือนเดิม เบื่อหน่ายไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่เดิมตนเคยทำแล้วเพลินใจก็ไม่อยากทำหรือทำแล้วก็ไม่ทำให้สบายใจขึ้น บางคนอาจมีอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย กลายเป็นคนอารมณ์ร้าย

๒. ความคิดเปลี่ยนไป มองอะไรก็รู้สึกว่าแย่ไปหมด มองชีวิตที่ผ่านมาก็เห็นแต่ความผิดพลาด ไม่เห็นทางออก รู้สึกท้อแท้หมดหวังกับชีวิต บางคนกลายเป็นคนไม่มั่นใจตนเองไป จะตัดสินใจอะไรก็ลังเลไปหมด รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า เป็นภาระแก่คนอื่น ความคับข้องใจ ทรมานจิตใจ เหล่านี้อาจทำให้เจ้าตัวคิดถึงเรื่องการตายอยู่บ่อย ๆ ช่วงแรกอาจคิดเพียงแค่อยากไปให้พ้นจากสภาพตอนนี้ ต่อมาเริ่มคิดอยากตาย แต่ก็ไม่ได้คิดถึงแผนการณ์อะไรที่แน่นอน เมื่ออารมณ์เศร้าหรือความรู้สึกหมดหวังมีมากขึ้น ก็จะเริ่มคิดเป็นเรื่องเป็นราวว่าจะทำอย่างไร ในช่วงนี้หากมีเหตุการณ์มากระทบกระเทือนจิตใจก็อาจเกิดการทำร้ายตนเองขึ้นได้จากอารมณ์ชั่ววูบ

๓. สมาธิความจำแย่ลง จะหลงลืมง่าย โดยเฉพาะกับเรื่องใหม่ เช่น วางของไว้ที่ไหนก็นึกไม่ออก ญาติเพิ่งพูดด้วยเมื่อเช้าก็นึกไม่ออกว่าเขาสั่งว่าอะไร จิตใจเหม่อลอยบ่อย ทำอะไรไม่ได้นานเนื่องจากสมาธิไม่มี อ่านหนังสือก็ได้ไม่ถึงหน้า ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

๔. มีอาการทางร่างกาย ที่พบบ่อยคือจะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ซึ่งเมื่อพบร่วมกับอารมณ์รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไร ทำให้ดูว่าเป็นคนขี้เกียจ มักจะหลับยาก นอนไม่เต็มอิ่ม ส่วนใหญ่จะรู้สึกเบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก นอกจากนี้ยังอาจมีอาการท้องผูก อืดแน่นท้อง ปากคอแห้ง บางคนอาจมีอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว

๕. ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป ผู้ที่เป็นโรคนี้มักจะดูซึมลง ไม่ร่าเริง แจ่มใส เหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้น ไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย บางคนอาจหงุดหงิดบ่อยกว่าเดิม แม่บ้านอาจทนที่ลูกซนไม่ได้ หรือมีปากเสียงระหว่างคู่ครอง

๖. การงานแย่ลง ความรับผิดชอบต่อการงานก็ลดลง ถ้าเป็นแม่บ้าน จะพบว่างานบ้านก็ไม่ได้ทำ หรือทำลวก ๆ เพียงให้ผ่านไป คนที่ทำงานสำนักงานก็จะทำงานที่ละเอียดไม่ได้เพราะสมาธิไม่มี เริ่มลางานขาดงาน ซึ่งหากไม่มีผู้เข้าใจหรือให้การช่วยเหลือก็มักจะถูกให้ออกจากงาน

๗. อาการโรคจิต จะพบในรายที่เป็นรุนแรงซึ่งนอกจากผู้ที่เป็นจะมีอาการซึมเศร้ามากแล้ว จะยังพบว่ามีอาการของโรคจิต ได้แก่ อาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย ที่พบบ่อยคือ จะเชื่อว่ามีคนกลั่นแกล้งหรือประสงค์ร้ายต่อตนเอง อาจมีหูแว่วเสียงคนมาพูดคุยด้วย อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้มักจะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อได้รับการรักษา อารมณ์เศร้าดีขึ้น อาการโรคจิตก็มักทุเลาตาม

เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า

มีการประเมินได้จากอาการ ดังต่อไปนี้ ๕ อาการหรือมากกว่า

๑. มีอารมณ์ซึมเศร้าแทบทั้งวัน พบว่าในเด็กและวัยรุ่นอาจจะเป็นลักษณะอารมณ์หงุดหงิดก็ได้

๒. ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมากแทบทั้งวัน

๓. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก โดยน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลง อาจมากกว่าร้อยละ ๕ ต่อเดือน หรือมีการเบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก

๔. มีอาการนอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป

๕. มีอาการกระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง

๖. อ่อนเพลีย รู้สึกเหมือนคนไร้เรี่ยวแรง

๗. รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า

๘. มีสมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจได้ง่าย

๙. อาจคิดถึงเรื่องการตาย มีความคิดอยากจะตายอยู่บ่อย ๆ

จากอาการดังกล่าวนั้น สามารถใช้ประเมินเพื่อวินิจฉัยโรคซึมเศร้า โดยต้องมีอาการในข้อ ๑ หรือ ๒ อย่างน้อย ๑ ข้อ ซึ่งมีอาการเป็นอยู่นาน ๒ สัปดาห์ขึ้นไป โดยมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา แทบทุกวัน ไม่ใช่เป็นเพียงแค่วันสองวันหายไปแล้วกลับมาเป็นใหม่

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

ปัจจุบันแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของโรคซึมเศร้านั้น เชื่อกันว่าสัมพันธ์กับหลายปัจจัย ทั้งจากด้านกรรมพันธุ์ การพลัดพรากจากพ่อแม่ในวัยเด็ก พัฒนาการของจิตใจ รวมถึงปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของระดับสารเคมีในสมองบางตัวเป็นต้น

ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้า ได้แก่

๑. กรรมพันธุ์ มีส่วนเกี่ยวข้องสูงในโรคซึมเศร้าโดยเฉพาะในกรณีของผู้ที่มีอาการเป็นซ้ำหลายครั้ง

๒. สารเคมีในสมอง พบว่าระบบสารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติอย่างชัดเจน โดยมีสารที่สำคัญได้แก่ ซีโรโทนิน (serotonin) และนอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine) ลดลง รวมทั้งอาจมีความผิดปกติของเซลล์รับสื่อเคมีเหล่านี้ ปัจจุบันเชื่อว่าเป็นความบกพร่องในการควบคุมประสานงานร่วมกันมากกว่าเป็นความผิดปกติที่ระบบใดระบบหนึ่ง ซึ่งการเลือกใช้ยาต้านการซึมเศร้าที่ใช้กันนั้นก็ออกฤทธิ์โดยการไปปรับสมดุลย์ของระบบสารเคมีเหล่านี้

๓. ลักษณะนิสัย บางคนมีแนวคิดที่ทำให้ตนเองซึมเศร้า เช่น มองตนเองในแง่ลบ มองอดีตเห็นแต่ความบกพร่องของตนเอง หรือมองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น บุคคลเหล่านี้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน เช่น การตกงาน การหย่าร้าง การถูกทอดทิ้งก็มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการซึมเศร้าได้ง่าย ซึ่งหากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมอาการอาจมากจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

โรคซึมเศร้านั้นไม่ได้มีสาเหตุจากแต่เพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น การเริ่มเกิดอาการของโรคซึมเศร้านั้นมักมีปัจจัยกระตุ้นจนความกดดันด้านจิตใจมากบ้างน้อยบ้าง บางครั้งอาจไม่มีก็ได้ซึ่งพบได้น้อย

การรักษา

โรคซึมเศร้านี้หากได้รับการรักษาผู้ที่เป็นจะอาการดีขึ้นมาก อาการซึมเศร้า ร้องไห้บ่อยๆ หรือรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ จะกลับมาดีขึ้นจนผู้ที่เป็นบางคนบอกว่าไม่เข้าใจว่าตอนนั้นทำไมจึงรู้สึกเศร้าได้ถึงขนาดนั้น ข้อแตกต่างระหว่างโรคนี้กับโรคจิตคือ ในโรคซึมเศร้าถ้าได้รับการรักษาจนดีแล้วจะกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม ขณะที่ในโรคจิตนั้นแม้จะรักษาได้ผลดีผู้ที่เป็นก็มักจะยังคงมีอาการหลงเหลืออยู่

การรักษาที่สำคัญในโรคนี้คือการรักษาด้วยยาต้านการซึมเศร้า โดยเฉพาะในรายที่อาการมาก สำหรับในรายที่มีอาการไม่มาก แพทย์อาจรักษาด้วยการช่วยเหลือชี้แนะการมองปัญหาในมุมมองใหม่ แนวทางในการปรับตัว หรือการหาสิ่งที่ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความทุกข์ใจลง ร่วมกับการให้ยาต้านการซึมเศร้าหรือการใช้ยาคลายกังวลเสริมในช่วงที่เห็นว่าจำเป็น

แนวทางการรับมือกับโรคซึมเศร้า มีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

๑. การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยทางร่างกายแล้ว จิตใจก็จะดีขึ้นด้วย โดยในผู้ที่มีอาการซึมเศร้าไม่มาก จะรู้สึกว่าจิตใจคลายความเศร้าและแจ่มใสขึ้น การออกกำลังกายที่ดีจะเป็นการออกกำลังแบบแอโรบิก เช่น วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ ซึ่งจะช่วยให้หลับได้ดีขึ้น การกินอาหารดีขึ้น การขับถ่ายดีขึ้น ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นด้วยก็จะยิ่งช่วยเพิ่มการเข้าสังคม ไม่รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว

๒. อย่าตั้งเป้าหมายในการทำงานและการปฏิบัติตัวที่ยากเกินไป ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่เรายังต้องการการพักผ่อน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การกระตุ้นตนเองมากไปจะทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ที่ทำไม่ได้อย่างที่หวัง

๓. เลือกกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีโดยมักเป็นสิ่งที่เคยชอบ เช่น ไปเที่ยวชายทะเล ชวนเพื่อนมาที่บ้าน พยายามทำกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนอื่นมากกว่าอยู่คนเดียว หลักการเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกอย่างหนึ่งก็คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะไม่คงอยู่ตลอดไป แต่จะขึ้นลงในแต่ละช่วง คนที่มีความโศกเศร้ามักจะรู้สึกหมดหวัง คิดว่าความรู้สึกนี้จะคงอยู่กับตนเองตลอดเวลา ในความเป็นจริงแล้วอาจจะมีอยู่บางช่วงที่อารมณ์เศร้านี้เบาบางลง ซึ่งเป็นโอกาสที่ให้เราเริ่มกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น

๔. อย่าตัดสินใจเรื่องที่สำคัญต่อชีวิต เช่น การหย่า การลาออกจากงาน ณ ขณะที่เรากำลังอยู่ในภาวะซึมเศร้านี้การมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ลบอาจทำให้การตัดสินใจผิดพลาดไปได้ ควรเลื่อนการตัดสินใจไปก่อน ถ้าหากจำเป็นหรือเห็นว่าปัญหานั้นเป็นสิ่งที่กดดันเรา ก็ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดหลายคนให้ช่วยคิด

๕. การมองปัญหาโดยไม่แยกแยะจะทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไม่รู้จะทำอย่างไร การแก้ปัญหาให้แยกแยะปัญหาให้เป็นส่วนย่อย จัดเรียงลำดับความสำคัญว่าเรื่องไหนควรทำก่อนหลังแล้วลงมือทำไปตามลำดับ โดยทิ้งปัญหาย่อยไว้ก่อน วิธีนี้จะพอช่วยให้รู้สึกว่าตนเองยังทำอะไรได้อยู่

บทสรุป

ความเข้าใจต่อโรคซึมเศร้าของหลายคนในปัจจุบัน เชื่อว่าคนที่เป็นโรคซึมเศร้านั้นเป็นเพราะอ่อนแอไม่เข้มแข็ง แต่ในความเป็นจริงแล้วมีหลายเหตุปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องทำให้เกิดเป็นโรคซึมเศร้าขึ้น ได้แก่ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ และสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน

จากสถานกาณ์ความกดดัน สังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันเป็นตัวกระตุ้น สิ่งสำคัญคือ ต้องรู้ได้เร็วว่ามีความผิดปกติของอารมณ์เกิดขึ้นจนอาจเกิดเป็นโรคซึมเศร้าได้ เพื่อจะได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้มักรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีใครสนใจ ต้องรับความกดดันแต่ผู้เดียว รู้สึกสิ้นหวังมากจนไม่อยากจะสู้ปัญหาอีกแล้ว แต่ขอให้ความมั่นใจว่าความรู้สึกเช่นนี้ไม่ได้เป็นอยู่ตลอดไป โรคนี้รักษาให้หายขาดได้ เมื่ออาการของโรคดีขึ้น มุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ในแง่ลบจะเปลี่ยนไป ความมั่นใจในตนเองจะมีเพิ่มขึ้น มองเห็นปัญหาในมุมมองอื่นที่แตกต่างออกไปจากเดิมมากขึ้น หากได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม รวมทั้งได้รับความเข้าใจอย่างถูกต้องจากคนรอบข้าง จะสามารถทำให้มีโอกาสหายจากโรคและสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

กิตติประกาศ

ขอขอบคุณ รร.นอส.ยศ.ทอ. ที่เปิดโอกาสให้เขียนบทความ เรื่อง เข้าใจ รับมือ...ภัยโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นการส่งต่อความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า อีกทั้งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและผู้ที่สนใจต่อไป

บรรณานุกรม

กุสุมาวดี คำเกลี้ยง.(๒๕๖๓).จะซึมจะเศร้าก้าวผ่านได้.กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์.

จันทิมา อังคพณิชกิจ.(๒๕๖๓).ภาษา การสื่อสารและโรคซึมเศร้า.กรุงเทพฯ : อมรินทร์ พริ้นติ้ง.

ภัทรา พิทักษานนท์กุล.(๒๕๖๑). เปลี่ยนโรคซึมเศร้า ด้วยความเข้าใจ. กรุงเทพฯ : บริษัท อีเทอร์นิตี้ไอเดีย ๑๖๘ จำกัด.

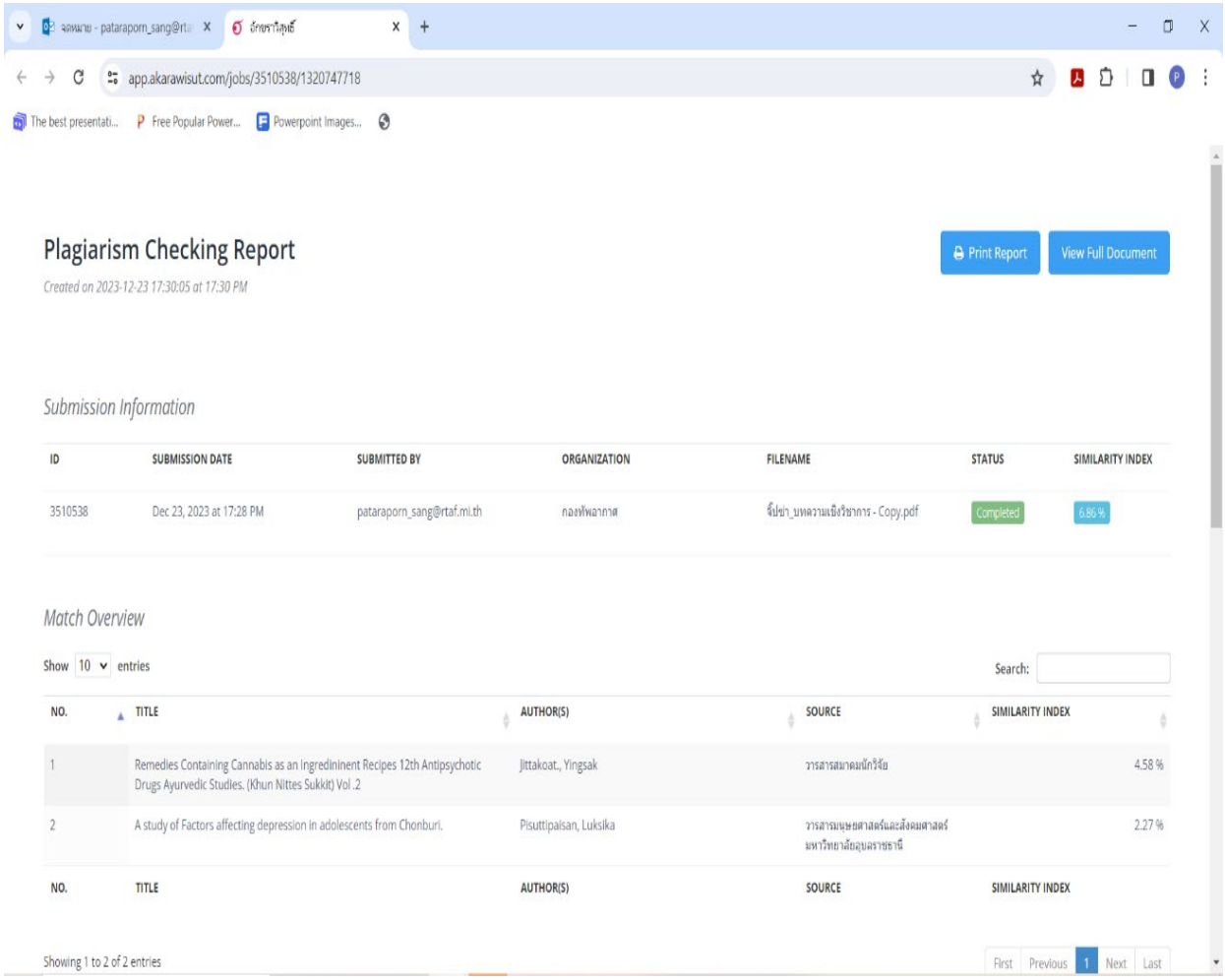
มณิษษา มณีรัตน์.(๒๕๖๐).Depression diary.กรุงเทพฯ : คาร์เปเดียมเมอร์

มาโนช หล่อตระกูล.(๒๕๔๔).เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า.กรุงเทพฯ : บียอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.

ภาคผนวก

ผลการตรวจสอบอักขราวิสุทธิ์

https://app.akarawisut.com/jobs/3510538/1320747718



app.akarawisut.com/jobs/3510538/1320747718

The best presentati... Free Popular Power... Powerpoint Images...

Plagiarism Checking Report

Created on 2023-12-23 17:30:05 at 17:30 PM

Print Report | View Full Document

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3510538	Dec 23, 2023 at 17:28 PM	pataraporn_sang@rtaf.mi.th	กองทัพอากาศ	จิ๋ปข่า_บทความเชิงวิชาการ - Copy.pdf	Completed	6.86 %

Match Overview

Show 10 entries Search:

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	Remedies Containing Cannabis as an Ingredininent Recipes 12th Antipsychotic Drugs Ayurvedic Studies. (Khun Nittes Sukkit) Vol .2	Jittakoat., Yingsak	วารสารสมาคมนักวิจัย	4.58 %
2	A study of Factors affecting depression in adolescents from Chonburi.	Pisuttipaisan, Luksika	วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี	2.27 %
NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX

Showing 1 to 2 of 2 entries First Previous 1 Next Last