

# โรคซึมเศร้า โรคฮิตหรือแค่คิดไปเอง

ขวัญหทัย ชัยมงคล

## บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาที่พบมากขึ้นในประเทศไทย และยังพบว่าอัตราการเสียชีวิตจากโรคดังกล่าวมีสูงมากขึ้นทุกปี บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอเนื้อหาภาวะซึมเศร้า ได้แก่ อุบัติการณ์ ความหมาย ระดับของภาวะซึมเศร้า สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า อาการและอาการแสดงของภาวะซึมเศร้า และการรักษาผู้ป่วยเป็นภาวะซึมเศร้า ซึ่งข้อมูลดังกล่าวนับเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้ประชาชนได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า สามารถสำรวจภาวะซึมเศร้าและมีทักษะในการจัดการภาวะซึมเศร้าด้วยตนเอง หรือเข้าสู่กระบวนการรักษาภาวะซึมเศร้าให้หายขาดได้ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติ ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

**คำสำคัญ :** ภาวะซึมเศร้า, โรคซึมเศร้า

# โรคซึมเศร้า โรคฮิตหรือแค่คิดไปเอง

## บทนำ

ภาวะซึมเศร้า เป็นความผิดปกติทาง อารมณ์ของบุคคลที่แสดงความผิดปกติออกมา ทั้งในด้านความคิด แรงจูงใจ อารมณ์ และ พฤติกรรม ภาวะดังกล่าวนี้นับว่าเป็นปัญหาทาง สุขภาพจิตที่สำคัญในปัจจุบัน โดยสามารถเกิดขึ้น ได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย (Beck,2011)

ข้อมูลจากศูนย์ความรู้โรคซึมเศร้าไทย กรมสุขภาพจิต ระบุว่า โดยเฉลี่ยผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน ๑๐๐ คน จะเข้ารับการรักษาเพียง ๒๘ คนเท่านั้น พบว่าเพศหญิงมีอัตราการป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย แต่เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่า และผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้ามีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าคนทั่วไปถึง ๒๐ เท่า และร้อยละ ๗๐ ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยปี ๒๕๖๔ คนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง ๑.๕ ล้านคน และมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าพยายามฆ่าตัวตาย ๖ คนต่อชั่วโมง หรือทั้งปีมากกว่า ๕๓,๐๐๐ คน และเสียชีวิตราว ๔,๐๐๐ คน อย่างไรก็ตาม ก่อนหน้านี้องค์การอนามัยโลก พยากรณ์ไว้ใน Provisional agenda item 6-2 ว่า ตั้งแต่ปี ๒๕๕๔ ในปี ๒๕๗๒ นั้น โรคซึมเศร้าจะขึ้นมาเป็นสาเหตุของภาวะโรคในระดับโลก และการเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายอันดับ ๒ ในกลุ่มคนอายุ ๑๕-๒๙ ปี ซึ่งเป็นวัยหนุ่มสาวที่เป็นกำลังหลักให้กับประเทศชาติ (<https://www.thaipbs.or.th/news/content/324887>)

จากข้อมูลดังกล่าวเห็นได้ว่า ภาวะซึมเศร้า เป็นปัญหาที่สำคัญหากไม่มีความเข้าใจและการเข้ารับรักษาที่เหมาะสม ถูกต้อง ทันเวลา อาจกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด ดังนั้นทุกคนควรมีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงปัญหาร้ายแรงที่จะเกิดขึ้น และทราบแนวทางในการรักษา บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูล อันประกอบด้วยสาระสำคัญที่ครอบคลุมเกี่ยวกับ โรคซึมเศร้าคืออะไร สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า วิธีสำรวจ ตนเองหรือผู้อื่นที่เข้าข่ายโรคซึมเศร้า และวิธีการรักษา ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

## ความหมายของภาวะซึมเศร้า

อรรถพรณ ลือบุญธวัชชัย และพีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย (๒๕๕๓) ได้กล่าวถึงภาวะซึมเศร้าว่า หมายถึง ความผิดปกติทางอารมณ์อาทิ รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ และอาจนำไปสู่ความคิดที่อยากจะทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตายได้

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำนิยามของภาวะซึมเศร้าว่า หมายถึงภาวะที่เกิดจาก ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นภัยเงียบด้านสุขภาพ ไม่ใช่เพียงแค่อารมณ์เบื่อบ้าง ท้อแท้ หดหู่ เศร้า เหงาโดยทั่วไป อาการที่สำคัญของภาวะซึมเศร้า คือมีอาการเศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังอย่างรุนแรง เกิดขึ้นเกือบตลอดทั้งวันติดต่อกันอย่างน้อย ๒ สัปดาห์ ร่วมกับ เบื่อหน่าย หมดความสนใจในการทำงาน หรือกิจกรรมที่เคยชอบทำ หากไม่ได้รับการบำบัดอย่างถูกต้อง จะเป็นเรื้อรัง และกลับไปเป็นซ้ำได้ หากอาการซึมเศร้ารุนแรง อาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายได้ มากกว่าคนทั่วไปถึง ๒๐ (WHO, 2017)

จากความหมายที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจที่ผิดปกติที่แสดงออกถึงความผิดปกติของอารมณ์ เกิดการเสียสมดุลทางด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์เศร้า หดหู่ ท้อแท้ หมดหวัง มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า มีความรู้สึกผิด ต่ำหนืดตนเอง และอาจส่งผลถึงด้านร่างกาย เช่น น้ำหนักลด ภาวะซึมเศร้านี้อาจส่งผลเสียต่อการดำรงชีวิต อาจนำไปสู่การมีความคิดอยากตาย และการฆ่าตัวตายในที่สุด

## โรคซึมเศร้ามีกี่ระดับ

ระดับของภาวะซึมเศร้า (สุวนีย์ เกียวกิ่งแก้ว, ๒๕๔๔)

๑. Mild Depression ภาวะเศร้าเล็กน้อยโดยบางทีก็มีสาเหตุ และเหตุผลเพียงพอ แต่บางครั้งก็ไม่มีสาเหตุใด ๆ เลย

๒. Moderate Depression ภาวะซึมเศร้าระดับนี้จะมีการแสดงออก เช่นเดียวกับอาการเศร้าใน mild depression แต่จะรุนแรงกว่าจนถึงขั้นที่กระทบกระเทือนต่อชีวิต ครอบครัว การงาน อย่างไรก็ตาม ผู้ที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าระดับนี้ สามารถที่จะดำเนินชีวิตประจำวันได้ และมักเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ต่อภาวะอารมณ์สูญเสีย และเหตุการณ์คับขัน ผู้ที่อยู่ในภาวะเศร้านี้ จะรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ เจ็บปวดรวดร้าวในจิตใจ การพูดจาเป็นไปอย่างลึบๆ ความคิดเชิงข้อขัดแย้ง บางครั้งมีความวิตกกังวล ซึ่งแสดงออกโดยการย้ำคิดย้ำทำ

๓. Severe Depression คือมีความเศร้ารันทต และลึกซึ้ง โดยมีการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างชัดเจน บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้ จะมีความสนใจต่อสิ่งแวดลอมลดลง นอนไม่หลับ มีความวิตกกังวลสูง สาเหตุของความเศร้านี้มักมาจากภายในตัวบุคคลนั้น และไม่สามารถปฏิบัติภาระหน้าที่ของตนเองได้ อาจมีอาการหลงผิด และประสาทหลอน รวมถึงอาจมีความคิดหรือพยายามฆ่าตัวตายเนื่องจากประสาทหลอน

## สาเหตุ

สาเหตุการเกิดโรคซึมเศร้าปัจจัยที่เกี่ยวข้องของดังต่อไปนี้

๑. ปัจจัยด้านชีวภาพ ได้แก่ (อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย & พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย, ๒๕๕๓)

๑.๑ ทางพันธุกรรม (genetic factor) จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าพันธุกรรมมีบทบาท สำคัญต่อการเกิดโรคซึมเศร้า ยังมีสมาชิกในครอบครัวป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามกเท่าใด ก็ยิ่งเพิ่มโอกาสที่บุตรจะป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามกขึ้นเท่านั้น

๑.๒ การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง และการทำงานของสมอง

๑.๓ ความผิดปกติของระบบสารสื่อประสาท (Neurotransmitter System ในผู้ป่วยโรค ซึมเศร้า จะมีความผิดปกติของสาร biogenic amines มีการลดลงของสาร norepinephrine serotonin และ dopamine โดยพบปริมาณ metabolite ที่ผิดปกติในเลือด ปัสสาวะ และน้ำไขสันหลัง

๑.๔ ความผิดปกติของระบบประสาทฮอโมน (Neuroendocrine dysregulation) มีความ เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้า ได้แก่ HPA axis ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับระบบสาร biogenic amines ด้วยซึ่งพบว่า HPA axis จะทำงานเพิ่มขึ้นในภาวะที่มีความเครียดเรื้อรังและในอาการซึมเศร้าส่งผลให้เกิดความผิดปกติของฮอโมนต่างๆ ได้แก่ adrenal axis ซึ่งจะพบการเพิ่มของ steroid โดยผู้ป่วย โรคซึมเศร้าร้อยละ ๕๐-๖๐ มีการหลั่ง cortisol เพิ่มมากขึ้นมากเกินปกตินอกจากนั้นยังพบความผิดปกติของ thyroid hormone axis และ growth hormones ด้วย

๑.๕ รวมถึงความผิดปกติทางชีวภาพอื่นๆ เช่น ความผิดปกติของประสาทสรีรวิทยาของ การนอน (abnormalities in sleep neurophysiology)

๒. ปัจจัยด้านจิตสังคม ได้แก่

๒.๑ ปัจจัยภายในจิตใจหรือปัจจัยพลวัตทางจิต (intrapsychic) ปัจจัยทางด้านจิตใจใดที่ มีความสำคัญกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์ในอดีต หรือประสบการณ์ ความยากลำบากในวัยเด็ก รวมถึงการขาดการเลี้ยงดูที่ดีในวัยเด็ก รวมถึงบุคลิกภาพที่ผิดปกติ

๒.๒ ปัจจัยทางความคิด (Cognitive factors) ส่งผลให้เกิดอาการของโรคซึมเศร้า ความคิดที่ บิดเบือนและกระบวนการคิดที่บิดเบือนไม่สมเหตุผล ส่งผลให้เกิดอาการของโรคซึมเศร้าขึ้น Beck (1979) ได้ อธิบายว่าบุคคลที่เป็นโรคซึมเศร้าจะมีมุมมองทางลบต่อตนเอง ประสบการณ์และสิ่งภายนอก รวมถึงอนาคตโดย จะมองว่าตนเองไม่มีความสามารถไม่เป็นที่ต้องการของใคร มองผู้อื่นว่าคอยกลั่นแกล้งและคอยเอาใจเอาเปรียบ และมองอนาคตว่ามีแต่ความยากลำบาก ความทุกข์ทรมาน และความล้มเหลว

๒.๓ ปัจจัยทางพฤติกรรม (behavioral factors) มีความเกี่ยวข้องกับอาการของโรคซึมเศร้าเช่นกัน โดยจะพบว่าผู้ที่ประสบกับความล้มเหลวและความผิดหวังซ้ำ ๆ จะก่อให้เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง และหมดอาลัยตายอยาก จนนำไปสู่อารมณ์ของโรคซึมเศร้า (repeated failures and disappointments) และนอกจากนั้นยังพบว่าพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเองก่อให้เกิดอาการของโรคซึมเศรานั้นเป็นมากขึ้น เช่น การย่ำคิดถึงเรื่องเดิม ๆ เป็นเวลานาน ๆ ทำให้บุคคลนั้นพลาดโอกาสในการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินหรือความพอใจ ส่งผลให้อารมณ์ซึมเศร้าของตนเองนั้นเป็นอยู่อย่างต่อเนื่องไปอีกหรือเป็นมากขึ้น

๒.๔ ปัจจัยทางสัมพันธภาพและสังคม (interpersonal and social factors) เป็นตัวกระตุ้น ให้เกิดอาการของโรคซึมเศร้า และเป็นปัจจัยที่ทำให้อาการของโรคซึมเศร้าของผู้ป่วยนั้นคงอยู่ต่อไปด้วย ได้แก่ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางที่เกิดขึ้น ในชีวิต รวมถึงปัญหาสัมพันธภาพ และปัญหาสังคมต่าง โดยมักจะพบผู้ป่วยโรคซึมเศร้าหลายราย มักจะประสบกับเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตต่าง ๆ ในระยะ ๖ เดือน ถึง ๑ ปีก่อนที่จะเกิดอาการของโรคซึมเศร้าขึ้น ซึ่งเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตที่สำคัญ ที่ก่อให้เกิดอาการของโรคซึมเศร้า ได้แก่ การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักโดยเฉพาะคู่สมรสการแยกทางหรือการหย่าร้าง ปัญหาความสัมพันธ์และการเจ็บป่วย

### วิธีการสำรวจตนเองหรือผู้อื่นเข้าข่าย

มีอาการดังต่อไปนี้ ๕ อาการหรือมากกว่า

๑. มีอารมณ์ซึมเศร้าแทบทั้งวัน (หรืออารมณ์หงุดหงิด)
๒. ความสนใจหรือความเพลินเพลินใจในกิจกรรมต่าง ๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
๓. นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
๔. กระวนกระวายอยู่ไม่สุข
๕. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

โดยต้องมีอย่างน้อย ๑ หรือ ๒ อย่างน้อย ๑ ข้อ และต้องมีอาการเป็นอยู่นาน ๒ สัปดาห์ขึ้นไป และต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา แทบทุกวัน ไม่ใช่เป็น ๆ หาย ๆ เป็นเพียงแค่วันสองวันหายไป แล้วกลับมาเป็นใหม่

### การรักษา

ข้อแตกต่างระหว่างโรคซึมเศร้ากับโรคจิตที่สำคัญประการหนึ่งคือ ในโรคซึมเศร้าหากได้รับการรักษา จนดีแล้วก็จะกลับมาเป็นปกติ ในขณะที่โรคจิตนั้นแม้จะรักษาได้ดีผู้ป่วยก็ยังคงมีอาการหลงเหลืออยู่บ้าง ไม่สามารถทำอะไรได้เต็มที่เหมือนแต่ก่อน ยิ่งหากได้รับการรักษาเร็วเท่าไรก็ยิ่งจะอาการดีขึ้นเร็วเท่านั้น ยิ่งป่วยนานก็ยิ่งจะรักษายาก

การรักษาที่สำคัญในโรคนี้คือการรักษาด้วยยาแก้ซึมเศร้า โดยเฉพาะในรายที่มีอาการมาก ส่วนในรายที่มีอาการไม่มาก แพทย์อาจรักษาด้วยการช่วยเหลือชี้แนะในการมองปัญหาต่าง ๆ ในมุมมองใหม่ แนวทางใน

การปรับตัว หรือการหาสิ่งที่ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความทุกข์ลง ร่วมกับการให้ยาแก้อาการซึมเศร้าหรือยาคลายวิตกกังวลเสริมในช่วงที่เห็นว่าจำเป็น โดยยาแก้อาการซึมเศร้ามีส่วนช่วยในการรักษาโรคนี้ แม้ผู้ที่ป่วยบางคนอาจรู้สึกว่าการผ่อนคลายหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นเรื่องของจิตใจ

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ถ้าเป็นโรคซึมเศร้าแล้วแสดงว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายของคนเราจนทำให้เกิดมีอาการต่างๆ เช่น น้ำหนักลด อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ร่วมอีกหลายๆ อาการ ไม่ใช่มีแต่เพียงอารมณ์เศร้าอย่างเดียว ซึ่งยาจะมีส่วนช่วยในการบำบัดอาการต่างๆ เหล่านี้ อีกทั้งยังสามารถทำให้อารมณ์ซึมเศร้าความวิตกกังวลใจทุเลาลงได้ด้วย จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า ๑๐ คนหากได้รับการรักษาด้วยยาแก้อาการซึมเศร้าอาการจะดีขึ้นจนหายถึง ๘-๙ คน ในขณะที่หากไม่ได้รับการรักษานั้นอาการจะดีขึ้นเพียง ๒-๓ คนเท่านั้น (เฉพาะในรายที่อาการไม่รุนแรง หากอาการรุนแรงอาจจะกล่าวได้ว่ายากที่จะหายเอง)

### คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

๑. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยทางร่างกายแล้ว จิตใจก็ยังจะดีขึ้นด้วย โดยในผู้ที่มีอาการซึมเศร้าไม่มาก จะรู้สึกว่าจิตใจคลายความเศร้า และแจ่มใสขึ้นได้ การออกกำลังกายที่ดีจะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ ซึ่งจะช่วยให้หลับได้ดีขึ้น

๒. อย่าตั้งเป้าหมายในการทำงานและการปฏิบัติตัวที่ยากเกินไป ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่เรายังต้องการการพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ การกระตุ้นตนเองมากเกินไปกลับยิ่งจะทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ที่ทำได้ไม่อย่างที่หวัง

๓. เลือกกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีๆ โดยมักจะเป็นสิ่งที่เราเคยชอบ เช่น ไปเที่ยวสวนสาธารณะ ไปเที่ยวชายหาด ชวนเพื่อนมาที่บ้าน พยายามทำกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนอื่นมากกว่าที่จะอยู่คนเดียว หลักการเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกอย่างหนึ่งก็คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะคงอยู่ตลอดไป แต่จะขึ้นๆ ลงๆ ในแต่ละช่วง คนที่มีความโศกเศร้ามักจะมีหวัง หวัง คิดว่าความรู้สึกนี้จะคงอยู่กับตนเองตลอดเวลา ในความเป็นจริงแล้วจะมีอยู่บางช่วงที่อารมณ์เศร้านี้เบาบางลง ซึ่งจะเป็นโอกาสที่ให้เราเริ่มกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น

๔. อย่าตัดสินใจเรื่องที่สำคัญต่อชีวิต เช่น การหย่า การลาออกจากงาน ณ ขณะที่เรากำลังอยู่ในภาวะซึมเศร้านี้การมองสิ่งต่างๆ ในแง่ลบอาจทำให้การตัดสินใจผิดพลาดไปได้ ควรเลื่อนการตัดสินใจไปก่อน หากจำเป็นหรือเห็นว่าปัญหานั้นๆ เป็นสิ่งที่กีดกันเราทำอะไรอะไรๆ แ่ลวงจริงๆ ก็ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดหลายๆ คนให้ช่วยคิด

๕. การมองปัญหาโดยไม่แยกแยะจะทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไม่รู้จะทำอย่างไร การแก้ปัญหาให้แยกแยะปัญหาให้เป็นส่วนย่อย ๆ จัดเรียงลำดับความสำคัญว่าเรื่องไหนควรทำก่อนหลังแล้วลงมือทำไปตามลำดับโดยทิ้งปัญหาย่อยอื่นๆ ไว้ก่อน วิธีนี้จะพอช่วยให้รู้สึกว่าคุณยังทำอะไรได้อยู่

## บรรณานุกรม

- ทวี ตั้งเสรี. (๒๕๔๖). การศึกษาความถูกต้องของแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า. ขอนแก่น: โรงพิมพ์  
พระธรรมขันธ์.
- มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (๒๕๔๘). จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี. กรุงเทพมหานคร:  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มาโนช หล่อตระกูล. ๒๕๕๗. โรคซึมเศร้าโดยละเอียด. สืบค้น ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖.  
จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general>.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. (๒๕๕๔). การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักข่าวไทยพีบีเอส. (๒๕๖๖). ป่วยจิต-ซึมเศร้าสถิติไทยพุ่งร้อยละ ๑ -๒ . สืบค้น ๑ พฤศจิกายน  
๒๕๖๖. จาก <https://www.thaipbs.or.th/news/content/324887>
- อรพรรณ ลีอนุวัชชัย, & พีรพนธลีอนุวัชชัย. (๒๕๕๓). การบำบัดรักษาทางจิตสังคมสำหรับ  
โรคซึมเศร้า . กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธนาเพชร.
- Beck, J.S. (2011). **Cognitive therapy: Basics and beyond** (2nded). New York: Guilford.
- World Health Organization. (2017). **Mental health action plan 2013-2020**. Geneva:  
World Health Organization.

### Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3499058	Dec 15, 2023 at 10:14 AM	kwanhathai@rtaf.mi.th	กองทัพอากาศ	บทความอื่นแก้ไข.docx	Completed	17.10 %

### Match Overview

Show 10 entries

Search:

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	ON DEPRESSION IN DEPRESSIVE DISORDER PATIENTS,ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการเจริญสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า,ON DEPRESSION IN DEPRESSIVE DISORDER PATIENTS,ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการเจริญสติต่อภาวะ	นางพรเพ็ญอาภีสี, Mrs. Pornpen Areekit,นางพรเพ็ญอาภีสี, Mrs. Pornpen Areekit	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	5.93 %
2	Psychological Theories of Depression	จำปาวิไลย์, ศุภิลา	วารสารทันตจิตวิทยา	3.03 %
3	<a href="https://www.rama.mahidol.ac.th/psych/sites/default/files/public/pdf/General_Psychiatry/Creative living.pdf">https://www.rama.mahidol.ac.th/psych/sites/default/files/public/pdf/General_Psychiatry/Creative living.pdf</a>	rama.mahidol.ac.th	rama.mahidol.ac.th_nutch	2.57 %
4	Remedies Containing Cannabis as an Ingredinent Recipes 12th Antipsychotic Drugs Ayurvedic Studies. (Khun Nittes Sukkit) Vol .2	Jittakoat., Yingsak	วารสารสมาคมจิตวิทยา	2.07 %
5	Adolescent Depression: Nursing Roles	Suntaphun, Proithip -	วารสารเด็กอนุบาล	1.77 %
6	REMEDY FOR PEOPLE WITH DEPRESSION BY DHARMA: NATURE ACCORDING TO THE BUDDHIST WAY	เนียนแพนง, ศรีสกุล	วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต	1.73 %