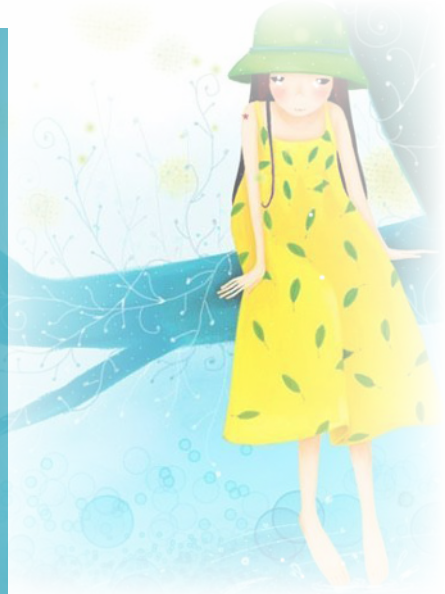


ทนายนี้ใคร SAD ?

ตั้งแต่กลางเดือนพฤศจิกายน เป็นต้นมา หรือจากนี้ตลอดไปจนถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์เป็นระยะที่เมืองไทยอากาศหนาว...บางวันสำหรับบางท่านอาจรู้สึกเย็นสบาย ชิวๆ เหมือนกับว่าลมหนาวนั้นจะพัดผ่านมาบิดเป่าทุกซอกทุกซอมนานๆ แต่บ่อยครั้งหรือเกือบทุกๆ วันเสียงที่ได้ยินจะเป็นเสียงพร่ำบ่นว่า “มันเหงๆ เศร้าๆ อย่างไรก็ไม่รู้” ..เพราะมันหนาวก็เลยเหง เพราะมันเหงาก็เลยเศร้า..

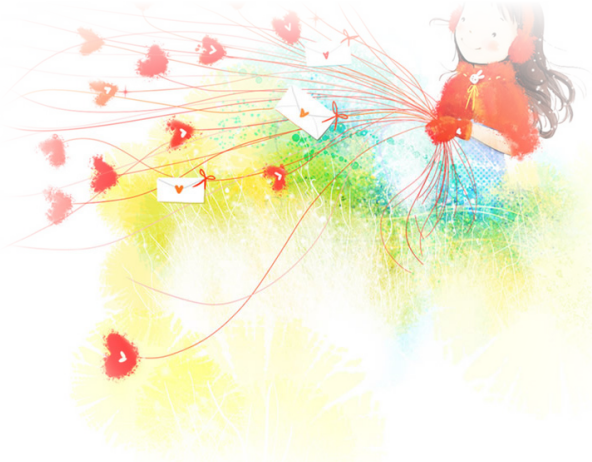


ข้อ

ม.. มีจริงๆ นะกลุ่มคนที่ต้องรับฤดูหนาวด้วยอารมณ์เศร้าๆ แม้มันจะดูเหมือนว่าเป็นเรื่องสามัญธรรมดาที่เกิดขึ้นอยู่ทุกๆ ปี แต่คนในอีกซีกโลกหนึ่ง โดยเฉพาะ ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตอบอุ่นทางเหนือห่างไกลจากเส้นศูนย์สูตรถือว่ามันไม่ธรรมดา งานวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่าร้อยละ 20 ของชาวอเมริกันมีอาการเศร้าในช่วงฤดูหนาวกับช่วงฤดูใบไม้ร่วง และมักเกิดขึ้นในผู้หญิงตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป แต่ผู้ชายอาจมีอาการที่รุนแรงกว่า บางรายอาจรุนแรงจนถึงขั้นฆ่าตัวตายก็มี ครอบครัวไหนที่มีประวัติเคยเป็นอาการเช่นนี้ จะมีความเสี่ยงสูง ชื่อที่เรียกเป็นทางการมีชื่อว่า โรคซึมเศร้าที่เกิดจากผลกระทบของฤดูกาลเรียกสั้นๆ **SAD (Seasonal affective disorder)** คนอังกฤษเกือบครึ่งล้านเป็นโรคนี้ แต่อย่าเพิ่งตกใจไป ไม่ใช่ว่าใครๆ ก็จะเป็นเมื่อถึงฤดูหนาว

ในวงการแพทย์เองก็ยังไม่ทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการอย่างนี้แน่ชัด แต่เป็นไปได้ว่าทั้งพันธุกรรม อายุและองค์ประกอบทางเคมีของร่างกายเราล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคนี้ขึ้น สมมุติฐานที่สำคัญและได้รับการยอมรับโดยมีการศึกษามากพอคือ เหตุที่มาจากการที่ฤดูหนาวหรือฤดูใบไม้ร่วงมีช่วงเวลากลางวันที่สั้น ทำให้ร่างกายได้รับแสงน้อยลง วงจรหลับ-ตื่น (**Sleep-wake cycle**) เกิดการเปลี่ยนแปลง นาฬิกาภายในร่างกายที่เคยช่วยให้การนอนและการตื่นเป็นปกติก็ทำงานผิดไป ฮอรโมนการหลับที่เรียกว่าเมลาโทนินหลังมากผิดปกติ ประกอบกับ สารเซโรโทนินที่มีผลต่ออารมณ์มีปริมาณลดลงจากการขาดแสงอาทิตย์ ผลที่ได้คือ เกิดอาการซึมเศร้า ไม่ใช่เพียงแค่นี้ยังมีอาการหมดเรี่ยวแรง นอนมาก รู้สึกหมดหวัง รู้สึกวิตกกังวล ขาดสมาธิ น้ำหนักเพิ่ม เบื่ออาหาร เบื่อ กับสิ่งที่เคยชอบทำ และทั้งนี้ทั้งนั้นจะต้องเกิดเป็นประจำในช่วง 60 วันของแต่ละปี

เป็นฤดูอย่างน้อย 3 ครั้งต่อเนื่อกันอย่างน้อย 2 ปี ฝรั่งเศสตะวันตกกว่าอาการจะดีขึ้นก็ไปช่วงฤดูใบไม้ผลิ ซึมกันคราวละประมาณ 3-4 เดือน สำหรับชาวเอเชียก็อาจมีอาการตรงกันข้ามได้โดยจะเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน



สำหรับการหายจาก SAD ก็ไม่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง คนที่เพิ่งเริ่มเป็นก็พยายามใช้เวลาข้างนอกให้มากขึ้น เข้าไปในที่มีแสงสว่างให้มากๆ เช่น ทำงานใกล้หน้าต่างที่มีแสงสว่าง เดินเล่นตอนแสงแดดอ่อนๆ ออกกำลังกายให้มากๆ เข้าขึ้นมาก็ให้ออกมามองท้องฟ้า บางคนใช้วิธีบำบัดด้วยแสงเพื่อลดอาการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในสมอง การเข้าไปในห้องที่มีแสงสว่างมากกว่าปกติอย่างห้องที่ติดหลอดฟลูออเรสเซนต์หรือหลอดนีออนที่เพิ่มขึ้นก็จะช่วยให้โรคนี้ดีขึ้นได้ สังเกตไหมคะว่าชาวต่างชาติมาเที่ยวเมืองไทยในช่วงไหน นั่นแหละคะ การเที่ยวในที่ที่อบอุ่นและมีแสงแดดก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งเช่นกัน แต่หากมีอาการเศร้ามากๆ อาจจะต้องรักษาด้วยการทำ **Light Therapy** ร่วมกับการใช้ยาช่วยร่วมด้วย

SAD... ?

เป็นยังไงคะ มีใคร SAD บ้างหรือเปล่า...สำหรับดิฉัน SAD บ้างนิดๆ หน่อยๆ พอคอมปากคอมคอบเป็นรสชาติของชีวิตดิฉันคะ...ก่อนจากกันบอกดิฉันอย่างหนึ่งเลยว่าเป็นเมืองไทยเราเป็นโรคนี้นะ เพราะอะไรหรือคะ...ก็เพราะบ้านเรานิวไม่กิน 2 อาทิตย์ซักกะที และนั่นแหละคะอย่างทีกล่าวข้างต้นเมืองไทยน่าจะเป็นฤดูร้อนมากกว่า

