

รายวิชาศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง

Independent Study : IS

เรื่อง ปัญหาชิมเซร่าในวัยเรียน

โดย

นายชนาธิป มาลัยศิริรัตน์ เลขที่ 4 ม.6/4

นายเศรษฐา มาลัยเจริญ เลขที่ 6 ม.6/4

นายพฤทธิกรณ์ พูลประเสริฐ เลขที่ 8 ม.6/4

นายศุภณัฐ นิลาพันธ์ เลขที่ 12 ม.6/4

นางสาวศิริประภา ควงมณี เลขที่ 26 ม.6/4

นางสาวสุพิชญา สุขเนียม เลขที่ 28 ม.6/4

เสนอ

คุณครูที่ปรึกษา มณฑนา มลิวรรณางกูร

โรงเรียนสตรีอ่างทอง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สิงห์บุรี อ่างทอง

คำนำ

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาไอเอส ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โดยมีจุดประสงค์ เพื่อการศึกษาเรื่อง โรคซึมเศร้าในวัยรุ่น ซึ่งรายงานนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยม เพื่อให้สามารถเรียนรู้และเข้าใจผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามากขึ้น โดยได้ศึกษาผ่านแหล่งความรู้ต่างๆ เช่น หนังสือ เว็บไซต์ต่างๆ ผู้จัดทำได้เลือกหัวข้อนี้ในการทำรายงาน เนื่องจากเป็นเรื่องที่น่าสนใจผู้จัดทำจะต้องขอขอบคุณ อ.ผู้ให้ความรู้ และแนวทางการศึกษา เพื่อนๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด

ผู้จัดทำหวังว่ารายงานฉบับนี้จะให้ความรู้และเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุกๆ ท่าน

คณะผู้จัดทำ

นายชนาธิป มาลัยศิริรัตน์

นายเศรษฐา มาลัยเจริญ

นายพฤทธิกรณ์ พูลประเสริฐ

นายศุภณัฐ นิลาพันธ์

นางสาวศิริประภา ดวงมณี

นางสาวสุพิชญา สุขเนียม

บทที่ 1

บทนำ

แนวคิดที่มาและความสำคัญของโครงการ

โรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชประเภทหนึ่ง เกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง “Serotonin” มีปริมาณลดลง โรคซึมเศร้าเป็นภาวะอารมณ์เศร้าหมองที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งก่อให้เกิดอาการทางจิตได้มากมาย การดำเนินชีวิตตามปกติอาจทำได้อย่างยากลำบากหรือรู้สึกว่าชีวิตไม่มีค่า ภาวะซึมเศร้าไม่ใช่ความรู้สึกไม่สบายกายหรือไม่สบายใจที่สามารถสลัดออกไปได้ง่ายๆ ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องและยาวนานซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยถอดใจ การรักษา เช่น การทานยาหรือจิตบำบัด หรือทั้งสองอย่าง สามารถช่วยผู้ป่วยส่วนใหญ่ให้กลับมามีอาการที่ดีขึ้น

ในช่วง 1 ม.ค. 2563 - 30 ก.ย. 2564 กรมสุขภาพจิตได้มีการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า 20 ปี กว่า 1.8 แสนราย โดยประเมินผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in พบว่าวัยรุ่นมีความเครียดสูง 28% เสี่ยงซึมเศร้า 32% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 22% บ่งชี้ว่าวัยรุ่นมีความเครียดสูง มีการเข้าสังคมลดน้อยลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้น และยังพบว่าในบางรายมีการทะเลาะกับคนในครอบครัวซึ่งนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

คณะผู้จัดทำได้ปรึกษาหารือกันและสนใจในปัญหานี้เป็นอย่างมาก เนื่องจากในปัจจุบันมีเด็กจำนวนมากที่มีแนวโน้มเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าสูงด้วยสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป บางรายเป็นเพราะระบบการศึกษาที่บีบบังคับให้เด็กต้องเก่งยิ่งกว่าใคร ๆ ต้องแข่งขันกับคนอื่นเพื่อที่จะอยู่เหนือกว่าเสมอ แล้วถ้าทำไม่ได้อย่างที่หวังก็อาจโดนครอบครัวต่อว่าต่างๆ นานา หรือบางรายอาจเป็นเพราะความรัก เนื่องจากไม่กล้าปรึกษาครอบครัว ส่วนเพื่อนทำได้แค่บรรเทาทางใจ

เพียงครูเดียวเท่านั้น แต่ปัญหาที่แท้จริงยังไม่ได้ถูกแก้ไข ทางผู้จัดทำจึงต้องการศึกษาปัญหานี้ เพื่อทราบสาเหตุที่ทำให้เด็กมีภาวะซึมเศร้า และช่วยกันรณรงค์ให้ผู้คนสนใจปัญหานี้กันมากขึ้น

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สามารถเรียนรู้และเข้าใจผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามากขึ้น

ขอบเขตการศึกษา

- เฉพาะนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสตรีอ่างทอง

ประโยชน์

- ทำให้บุคคลที่กำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่สามารถเรียนรู้และศึกษาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าได้และอาจจะรักษาอาการของโรคซึมเศร้าได้ทัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดทำโครงการไอเอส เรื่องปัญหาซึมเศร้าในวัยรุ่น ผู้จัดทำได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎีและหลักการต่างๆจากเอกสาร ตำรา ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. โรค

1.1 ความหมายของโรค

1.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค

1.3 ประเภทของโรค

2. โรคซึมเศร้า

2.1 ความหมายของโรคซึมเศร้า

2.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า

2.3 การวินิจฉัยของโรคซึมเศร้า

2.4 การป้องกันโรคซึมเศร้า

1. โรค

1.1 โรค (Disease) คือ ความผิดปกติของระบบการทำงานของร่างกาย ความผิดปกติของระบบอวัยวะและเนื้อเยื่อของร่างกาย ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรค มีหลายสาเหตุ เช่น การติดเชื้อ การถ่ายทอดทางพันธุกรรม การทำงานผิดปกติของอวัยวะ เป็นต้น

1.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค ปัจจัยของการเกิดโรคต่างๆ นั้น บางปัจจัยสามารถมองเห็นได้ แต่บางปัจจัยก็ไม่สามารถมองเห็นได้ ซึ่งปัจจัยการเกิดโรคมมาจาก 3 ส่วน คือ มนุษย์ สิ่งแวดล้อม และ เชื้อโรคต่างๆที่ทำให้ร่างกายของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตผิดปกติ

1.3 ประเภทของโรค ประเภทของโรค แบ่งเป็น 2 ประเภท

1.โรคติดต่อหรือโรคติดเชื้อ (Communicable diseases หรือ Infectious diseases) เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคหรือพิษของเชื้อโรคนชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งอาจถ่ายทอดจากคน สัตว์ หรือแมลงที่เป็นโรคไปสู่คนปกติโดยตรงหรือทางอ้อม รวมทั้งพarasiteที่อยู่บนผิวหนัง เช่น หิด เหา โรคที่เกิดขึ้นอาจเกิดจากเชื้อโรคที่ไปเพิ่มจำนวนในร่างกายแล้วทำให้มีอาการเจ็บป่วย บางครั้งเกิดจากพิษที่เชื้อโรคปล่อยออกมา ซึ่งอาจติดต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ หรือเรียกว่าโรคติดเชื้อ โดยผ่านทางหายใจ เช่น โรคหวัด วัณโรค ปอดบวม หรือผ่านทางระบบทางเดินอาหาร เช่น อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ โรคไทฟอยด์

2.โรคไม่ติดต่อหรือโรคไม่ติดเชื้อ (Noncommunicable diseases หรือ Noninfectious diseases) เป็นโรคเรื้อรังโดยผู้ที่เป็นมักจะไม่รู้ตัวว่ากำลังเป็นโรค เนื่องจากในช่วงแรกๆ จะไม่มีอาการ เพราะการเกิดอาการของโรคต้องใช้เวลาานาน ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคมักเกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำ อาหาร อากาศ เป็นต้น ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคพิษจากคาร์บอนมอนอกไซด์ โรคจิต โรคแผลเปื่อย โรคมะเร็ง เป็นต้น

2.โรคซึมเศร้า

2.1 ความหมายของโรคซึมเศร้า เป็นอาการผิดปกติของอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โรคซึมเศร้าเป็นภาวะอารมณ์เศร้าหมองที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกเฉา ไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ ส่งผลต่อความสามารถในการทำงานในแต่ละ

วัน ซึ่งก่อให้เกิดอาการทางจิตได้มากมาย การดำเนินชีวิตตามปกติอาจทำได้อย่างยากลำบากหรือรู้สึกว่าคุณชีวิตไม่มีค่า

2.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า

2.2.1 ลักษณะนิสัยบางประการ เช่น การมองโลกในแง่ร้าย การดำเนินชีวิตคนเดียว การพึ่งพาคนอื่นมากเกินไป การไม่นับถือตนเอง

2.2.2 ผ่านเหตุการณ์ที่สร้างความบอบช้ำทางจิตใจ เช่น ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกทารุณกรรมทางเพศ สูญเสียคนในครอบครัวหรือบุคคลอันเป็นที่รัก มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ หรือปัญหาด้านการเงิน

2.2.3 คนในครอบครัวมีประวัติติดสุราเรื้อรัง ฆ่าตัวตาย เป็นโรคซึมเศร้า และไบโพลาร์

2.2.4 ภาวะเบี่ยงเบนทางเพศสภาพ ซึ่งไม่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง

2.2.5 มีประวัติความเจ็บป่วยทางจิตเวช เช่น พฤติกรรมการกินอาหารที่ผิดปกติ โรควิตกกังวล หรือสภาวะป่วยทางจิตใจหลังจากต้องเผชิญกับเหตุการณ์กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง

2.2.6 ภาวะติดสุราหรือสารเสพติด

2.2.7 โรคเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง โรคหัวใจ

2.2.8 การใช้ยา เช่น ยานอนหลับ หรือยาลดความดันโลหิต ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเปลี่ยนหรือหยุดยาทุกครั้ง

โดยสาเหตุของการเป็นโรคซึมเศร้าก็ได้มีนักจิตวิทยาได้ให้คำอธิบายไว้ต่างกัน

Adraham ตั้งสมมติฐานว่าความเศร้าเกิดจากการหันเหความโกรธเข้าหาตัวเอง เนื่องจากมีความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายคือทั้งรักและเกลียด (ambivalence) ต่อบุคคลสำคัญในชีวิตผู้เป็นที่รักและเป็นที่พักพิงทางอารมณ์ของผู้ป่วย แต่ก็เป็นผู้ที่สร้างความผิดหวังและความคับแค้นใจให้กับผู้ป่วยด้วย

Freud อธิบายว่าอาการซึมเศร้าเกิดจากการสูญเสียหรือการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รักโดยใช้กลไกทางจิตชนิด introjections ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของผู้ป่วยด้วยการ incorporate เอาบุคคลผู้เป็นที่รัก(แต่สร้างความคับแค้นใจ) รวมเข้ากับอีโก้ของตนเอง เมื่อเกิดการสูญเสียผิดหวังหรือจากพราก ความก้าวร้าวอันเกิดจากความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายจะสร้างความปั่นป่วนในจิตใจ ทำให้รู้สึกผิด หมดความภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกซึมเศร้า นอกจากนี้ผู้ป่วยบางรายอาจใช้กลไกทางจิตชนิด regression มีพฤติกรรมถอยกลับไปเป็นระยะ oral หรือระยะ anal มีท่าทีแบบเด็ก ๆ เช่น งอแง เอาแต่ใจตนเอง กลัว ไม่กล้าอยู่คนเดียว ย้ำคิดย้ำทำ

2.3 การวินิจฉัยของโรคซึมเศร้า

- 2.3.1 ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ซึ่งอาจนำไปสู่โรคหัวใจและโรคเบาหวาน
- 2.3.2 ความเจ็บปวดและเจ็บป่วยทางร่างกาย
- 2.3.3 การติดสุราและสารเสพติด
- 2.3.4 โรควิตกกังวล โรคแพนิค หรือโรคกลัวสังคม
- 2.3.5 ปัญหาด้านความสัมพันธ์ เช่น ครอบครัว ที่ทำงาน และโรงเรียน
- 2.3.6 แยกตัวออกจากสังคม
- 2.3.7 คิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย
- 2.3.8 ทำร้ายตัวเอง
- 2.3.9 การตายก่อนวัยอันควร

2.4 การป้องกันโรคซึมเศร้า

- 2.4.1 ควบคุมอารมณ์ความเครียด ยืดหยุ่น รักและนับถือตนเอง
- 2.4.2 พุดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อน โดยเฉพาะในช่วงเวลายากลำบาก เพื่อระบายความรู้สึก และความอัดอั้นใจ
- 2.4.3 เมื่อเริ่มรู้สึกซึมเศร้า ควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัยเพื่อป้องกันไม่ให้อาการแย่ลง
- 2.4.4 ควรเข้ารับการรักษอย่างสม่ำเสมอระยะยาว เพื่อป้องกันไม่ให้ภาวะซึมเศร้าเกิดซ้ำ

2.5 ระดับของภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย เศร้าหมอง ลึกลับและสลดหดหู่จะมีความแตกต่างกัน มีความรุนแรงไม่เท่ากันแบ่งระดับของภาวะซึมเศร้าได้ 3 ระดับ ดังนี้

2.5.1 ภาวะซึมเศร้าระดับต่ำ (Mild depression) อารมณ์ซึมเศร้าจะอยู่ในระดับต่ำ และอารมณ์เศร้าจะสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นได้ตรงกับสภาพการณ์จริง ไม่สับสน จิตใจหม่นหมอง ซึ่งเกิดเป็นครั้งคราวเมื่อมีการสูญเสียบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก หรือบางครั้งไม่มีสาเหตุใดๆ เช่น มีอารมณ์เศร้าในขณะเห็นเห็น ออกจากงานมากๆ แต่ก็สามารถหายได้เมื่อพ้นระยะนี้แล้ว การดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถ

ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติบุคคลจะสามารถบอกเล่าและระบาย ความรู้สึกออกมาได้ และสามารถเรียนหนังสือได้ทำงานปฏิบัติ กิจกรรมประจำ

วันได้ตามปกติหรือใกล้เคียงปกติไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

2.5.2 ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (moderate depression) ประสิทธิภาพการทำงานลดลงกว่าเดิม รู้สึกอึดอัดใจ อารมณ์เศร้าไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น พบว่าจะมีอาการมากไม่เหมาะสมกับเหตุที่สงสัย พฤติกรรมบางอย่างจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น ซึมพูดน้อยลงการพูดอาจเป็นไปอย่างลำบากและเชื่องช้า การทำงานบกพร่อง การทำหน้าที่ของร่างกายอ่อนแอลงรับประทานอาหารได้น้อย การขับถ่ายและการพักผ่อนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งกระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตได้ และอาการซึมเศร้ามีผลกระทบต่อ

การดำเนินชีวิตบ้างอาจต้อง หยุดเรียนหรือหยุดงานเป็นระยะ

2.5.3 ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (severe depression) คือ ภาวะของอารมณ์ที่มีความซึมเศร้าอย่างมาก มีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมต่างๆ ไป อย่างเห็นได้ชัดเจน อารมณ์เศร้า จะไม่สัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งกระตุ้นแต่อาจเกิดขึ้นโดยไม่มีสิ่งกระตุ้นก็ได้พฤติกรรมจะแปรปรวนไม่ เหมาะสมกับความเป็นจริง แสดงอาการผิดปกติทางจิตชัดเจน เช่น ไม่สามารถ

ปฏิบัติหน้าที่ประจำวัน ปฏิเสธการรับประทานอาหาร การทำงานขาดประสิทธิภาพ ขาดการ
สังสรรค์เนื่องจากความรู้สึกไม่มีคุณค่า บางคนหงุดหงิดอยู่ไม่นิ่ง อาจมีความคิดทำลายตนเอง มี
อาการประสาทหลอน หลงผิด และอาการซึมเศร้ามีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตมาก อาจต้อง
หยุดเรียนหรือหยุดงานเพื่อพักรักษาตัว

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาข้อมูลที่ได้จากผู้ที่ทำแบบทดสอบ
2. เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจในเรื่องภาวะโรคซึมเศร้า

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนภายใน โรงเรียนสตรีอ่างทอง

เครื่องมือที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. โทรศัพท์มือถือ
3. google.form
4. โปรแกรมเอกสาร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้ google.form ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างคนละ 1 แบบฟอร์ม และนำข้อมูลที่ได้อ้อมวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำค่าสถิติและการแจกแจง ความถี่ ร้อยละมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจาก google.form

การนำเสนอผลสำรวจ

นำเสนอโดยการใช้อ้อมข้อมูลที่ได้อ้อมรวบรวมแล้วมาแล้วจากการทำแบบทดสอบ มาคำนวณเป็นร้อยละ แล้วเขียนเป็นแผนภูมิวงกลม

แปะไว้ใช้อย่างอิง

<https://www.sikarin.com/health/> HYPERLINK "https://www.sikarin.com/health/โรคซึมเศร้า-depression" โรคซึมเศร้า- HYPERLINK "https://www.sikarin.com/health/โรคซึมเศร้า-depression"depression

<https://tu.ac.th/thammasat-270266-tu-expert-talk-understanding-teen-depression>

<https://redcross.or.th/news/infographics/> HYPERLINK

"https://redcross.or.th/news/infographics/17485/"17485/

<https://www.hfocus.org/content/2021/10/23307>

<https://teen.mthai.com/education/170147.html>

<http://dept.npru.ac.th/grad1/data/files/บทที่%202.pdf>

<https://naruebetbeer.wordpress.com/โครงการคอมพิวเตอร์-รายบ/บทที่-2-เอกสารและโครงการ>

/

<https://keddiizz01k.wordpress.com/บทที่-2-เอกสารที่เกี่ยวข้อง/>

https://eledu.ssru.ac.th/tubtimthong_ko/pluginfile.php/242/mod_resource/content/1/เอกสาร

[เกี่ยวกับการจัดทำรูปเล่มโครงการ.pdf](#)

<https://hd.co.th/knowledge-about-the-disease-22567846/type-of-disease>

https://hpc11.go.th/web60/cluster_ward64/?p=153

<https://www.medparkhospital.com/content/depression>

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1017>

http://oservice.skru.ac.th/ebookfi/1015/chapter_2.pdf *****

