

**การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าในอิสลาม : กรณีศึกษา  
ชุมชนบ้านกะลุแป  
ตำบลเตราะบอน อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี**

**มุสลิม คารง , อัสมะ สามะ  
บทคัดย่อ**

**การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ ๑)  
เพื่อศึกษาสาเหตุที่ก่อให้เกิด โรคซึมเศร้า ๒)**

เพื่อศึกษาแนวทางรักษาและการบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวทางอิสลาม โดยทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากอัลกุรอาน ฮะดีษ ตำรา เอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกในการถามผู้ป่วยโรคซึมเศร้าของชุมชนบ้านกะลุแป ตำบลเตราะบอน อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี จำนวน ๕ คน ผลการวิจัยพบว่า ๑)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้ามาจากหลากหลายสาเหตุที่ทำให้กระทบจิตใจ มีทั้งความเสี่ยงทางพันธุกรรม สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา ปัญหาในครอบครัว สภาพจิตใจ และการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย

เกิดจากปัจจัยภายในและภายนอกที่สามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ เมื่อประสบเหตุการณ์หรือได้รับความกดดันเกิดจากสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้สะสมความเครียดเรื่อยๆ

ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าโดยไม่รู้ตัว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของการดำเนินชีวิตที่เกิดจากการแทรกแซงของโรคซึมเศร้า

อาจส่งผลกระทบต่อขั้นอย่างรุนแรงถึงขั้นการฆ่าตัวตายได้ ๒)

แนวทางบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าตามแนวทางอิสลาม

จำเป็นต้องคำนึงถึงหลักการศรัทธา

และหลักการปฏิบัติของศาสนาอิสลามร่วมด้วย โดยมีวิธีการบำบัด คือ

การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานพร้อมทั้งศึกษาอรรถาธิบายบทบัญญัติต่างๆ

ในอัลกุรอาน ศีภาวิถีสวดของท่านเราะซูลุลลอฮ์ (ศ.ล.)

พร้อมทั้งมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การรำลึกถึงอัลลอฮ์ (ซ็ภรลฮ)

ละหมาดและการวิงวอน ขอพรต่อ อัลลอฮ์ (ซ.บ.) ดังกล่าว

คือเป็นรากฐานพื้นฐานที่สำคัญต่อการสร้างอิหม่านที่เข้มแข็งและต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ โดยเฉพาะการบำบัดโรคซึมเศร้าให้บรรเทาและหายขาดได้

คำสำคัญ : โรคซึมเศร้า สาเหตุโรคซึมเศร้า การบำบัดรักษา

## THERAPY OF DEPRESSION IN ISLAM CASE STUDY IN KALUPEA COMMUNITY TROBORN SUBDISTRICT SAIBURI DISTRICT PATTANI

### ABSTRACT

This research is a qualitative research, the objectives were 1) to study the causes that cause depression 2) to study treatment guidelines and treatment of depression according to Islamic guidelines. by studying the information from Al-Qur'an, Hadith, treatise, academic documents and research that related, and collected qualitative data, by using tool as in depth interview for asking depression patients from Kalupea community, Troborn Subdistrict, Saiburi District, Pattani Province with among 5 people

The research results found that 1) the factors that caused depress disease came from many causes that impacted to our mental health. There were genetic risk, society, economy, education, mental health and facing with dire circumstance caused from inside and outside factors that could and could not control. When suffered with some situations or obtained depression from many situations in every single day. Causing accumulate stress continuously and causing depression unknowingly. To change behavior of spending life that caused by the intervention of depression might impact extremely to stage of suicide. 2) Guidelines for treatment of depression according to Islamic principles, need to consider the faith and practice principle of islamic. There are methods therapy as follows. Reading Alqur'an and studying the explanations of various provisions in Alqur'an. Studying way of life of prophet (Rasulullah (S.W.L)) also practice in daily routine. Rememberance of God (Zikir), praying and supplication to God (Allah), as above are important basis to creat iman to be strong and to fight against various obstacles, epecially depression therapy that can alleviate and cure

**Keywords** : Depression, Causes of depression, Treatment

ความเป็นมาและความสำคัญ

สุขภาพเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา

เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่จะนำความสงบสุขให้กับชีวิต

อิสลามถือว่าสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณจะเป็นพลังที่จะนำไปสู่สุขภาพ

ที่ดีโดยรวม การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงดี

ย่อมเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและกระบวนการพัฒนาใ

นทุกด้านทุกมิติ ในมุมมองของอิสลาม

ถือว่าการดูแลรักษาสุขภาพนั้นเป็นหน้าที่ (วาญิบ) สำหรับมนุษย์

(วันมุสลิมะห์, ๒๕๖๑) ดังมีหะดีษ ท่านเราะซูลุลลอฮ์ได้กล่าวว่า (ศ.ล.)

ทรงตรัส ความว่า “เน่เยมัด (ความโปรดปราน) 2 ประการ

ที่คนส่วนใหญ่มักจะหลงลืม คือ การมีสุขภาพที่ดี และการมีเวลาว่าง” (อัล

บุคคลวัย, ๖๕๑๒) ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในประชากรทั่วๆ  
ไปนอกจากทำให้สูญเสียชีวิตแล้ว  
บางโรคยังก่อให้เกิดความพิการส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนทำให้ต้องทนอยู่กับความทุกข์ทรมานจากโรคนั้นๆ  
จากการประเมินผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสังคมของปัญหาสาธารณสุข  
จากการประเมินผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสังคมของปัญหาสาธารณสุขดังกล่าว  
องค์อนามัยโลกและธนาคารโลกได้ร่วมกันพัฒนาดัชนีปัญหาสุขภาพ พบว่า  
ปัญหาของโรคซึมเศร้ามีสำคัญพบได้บ่อยในทุกช่วงอายุ ทุกเชื้อชาติโลก  
ซึ่งปัญหาของโรคซึมเศร้ามีความสำคัญ และมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ  
จนเป็นปัญหาอันดับต้นๆ ของโรคทางจิตเวชจากอันดับ ๔ ในปี ค.ศ.๑๙๙๐  
ซึ่งอาจมาเป็นอันดับที่ ๒ ในปี ค.ศ. ๒๐๒๐  
มีประชากรทั่วโลกประสบกับโรคซึมเศร้าประมาณ ๓๕๐ ล้านคน  
อายุของผู้ป่วยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนโรคซึมเศร้าได้ชื่อว่าเป็น  
“โรคแห่งศตวรรษที่ ๒๑” หรือ “โรคยุคดิจิทัล” (นิตยาพร ทองเพชร  
และคณะ, ๒๕๖๒)  
และมีการคาดการณ์ว่าปัญหานี้จะกลายเป็นปัญหาอันดับหนึ่งในปี ค.ศ. ๒๐๓๐  
(World Health Organization) (ศิริลักษณ์ ปัญญา เพ็ชฌัญญา  
แดงต่อมยุทธ์ และพิรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย, ๒๕๕๘) พบว่า  
โรคซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อความคิด พฤติกรรม และความรู้สึก  
ซึ่งเป็นหนึ่งในผลกระทบของชีวิตการเป็นอยู่ในทุกด้าน และปัญหาชีวิตต่างๆ  
ที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ผู้ป่วยจะมีอาการซึมเศร้า เบื่อหน่าย  
หดหู่ ผิดหวัง เป็นเกือบทั้งวัน และเป็นติดต่อกันนานกว่า ๒ สัปดาห์ขึ้นไป  
รวมกับอาการอื่นๆ เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด  
บางรายอาจนอนมากขึ้น หรือ กินจุขึ้น อ่อนเพลีย พูดน้อยลง  
เคลื่อนไหวช้าลงกว่าปกติ สมาธิความจำแยลง หลงลืมง่าย  
มองโลกและชีวิตของตนเองในแง่ลบ รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า เป็นต้น  
อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ (ภานุมาศ จิตสงบ, ๒๕๖๐)  
เนื่องจากปัญหานี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม  
เศรษฐกิจ การเมือง จึงทำให้ประชาชนเกิดปัญหาสุขภาพจิต  
โดยที่ประชาชนไม่สามารถที่จะทราบหรือรู้ว่าตนเองมีสุขภาพไม่ดี  
ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด กัดดัน วิตกกังวล ยิ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต  
และสภาพจิตใจของคนทั่วประเทศตกอยู่ใน  
“ภาวะของความซึมเศร้า”(ภานุพงศ์ วัฒนเสรีกุล อาศิรา พนาราม, ๒๕๖๒)  
จากการศึกษา  
ปัจจัยให้ก่อเกิดภาวะซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนเกิดจาก  
ปัญหาความขัดแย้งหลายด้าน ประกอบด้วย ปัญหาทางการเมือง สังคม หนี้สิน

เศรษฐกิจ ยาเสพติด และปัญหาในครอบครัว การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งมักจะมีอาการเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิตหรืออยู่ในสถานะที่ย่ำแย่ และเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

เนื่องจากความสามารถในการรับมือกับปัญหาและความสูญเสียของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน ทำให้อาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด โดยอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมาก อาทิ กินอาหารได้น้อยลง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ สิ้นหวัง หดหู่ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุขกับชีวิต วิตกกังวลตลอดเวลา และที่สำคัญคือไม่สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่ต้องเผชิญ

จึงมีความคิดขั้นรุนแรงถึงจะฆ่าตัวตายได้ เมื่อมีความคิดดังกล่าวแล้ว ต้องการแนวทางการบำบัดล่วงหน้าเพื่อไม่ให้เป็นภัยต่อชีวิต

การบูรณาการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม ในรูปแบบที่หลากหลายให้มีความเหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการรักษาได้มากขึ้น

ศาสนาอิสลามซึ่งถือเป็นศาสนาที่มีพื้นฐานความเชื่อและหลักปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจงและแตกต่างจากศาสนาอื่นๆ

ดังนั้นวิธีการบำบัดรักษามุสลิมที่มีภาวะซึมเศร้า จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงหลักการศรัทธาและหลักปฏิบัติของศาสนาอิสลามร่วมด้วย โดยหลักการศรัทธาและหลักปฏิบัติของศาสนาอิสลาม

ในกระบวนการบำบัดนั้น

ได้มีการสอดแทรกการสนทนาเกี่ยวกับศาสนาอิสลาม ประกอบด้วย การอ่านและท่องจำโองการจากคัมภีร์อัลกุรอาน การพิจารณาแนวทางการใช้ชีวิตของท่านเราะซูลุลลอฮ์ (ซ.บ) แล้วนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน กระตุ้นให้มีการสวดมนต์ขอพร

ละหมาด

ซึ่งในอิสลามถือว่าร่างกายของมนุษย์นั้นเป็นแหล่งกำเนิดของความมีคุณค่าและได้มองถึงความมีคุณค่าของมนุษย์ คือ สุขภาพทางจิตที่ปราศจากมลทิน

มีความคิดทำให้จิตใจสงบสุขทางจิตใจและร่างกาย

ดังนั้นมุสลิมทุกคนต้องรู้จักวิธีการทำให้มีจิตใจสงบสุข มีจิตใจที่นิ่ง

เปิดใจให้กว้าง เพื่อไม่ให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ

จึงเป็นแนวทางการป้องกันจากการเป็นโรค

ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องเผยแพร่แก่มุสลิมทั้งหลายที่รับรู้และมีความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต (นาบีลา ยุมยวง ดารารวรรณ ตะปินตา และสมบัติ

สกุลพรรณณ์, ๒๕๖๑)ดังมีหะดีษของท่านเราะซูลุลลอฮ์ (ซ.บ) ได้กล่าวว่า

ความว่า "ทุกๆ โรคมียาบำบัด ดังนั้นเมื่อยาบำบัดนั้นตรงกับโรค

เขาจะหายเจ็บด้วยการอนุมัติของอัลลอฮ์(ซ.บ) ผู้ทรงสูงส่ง ผู้ทรงเดชานุภาพ"

(มุสลิม ๕๘๗๑)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจและเห็นว่าประเด็นเหล่านี้มีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้าและแนวทางการบำบัดในอิสลาม เพื่อลดภาวะซึมเศร้า สามารถแก้ไขปัญหาค่าก่อนที่จะเกิดขึ้น ให้รู้จักการดูแลตัวเอง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดี รู้จักคุณค่าของตนเองและสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้องตามแนวทางอิสลามต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า
2. เพื่อศึกษาแนวทางการรักษา และการบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวทางอิสลาม ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มี ๓ ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ สร้างเครื่องมือวิจัย

ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของโรคซึมเศร้า ทฤษฎีที่ได้ใช้ไว้โดยนักวิชาการทั้งในทัศนะตะวันตก และทัศนะอิสลาม ตลอดจนสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าและวิธีการบำบัดรักษา จากนั้น ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่

จัดทำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อ แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นคำถามลักษณะแบบเลือกตอบ

(Check-list) จำนวน ๕ ข้อ ได้แก่ เพศ ช่วงอายุ สถานภาพ อาชีพ

ระดับการศึกษาด้านอิสลามศึกษา ระดับการศึกษาด้านสามัญศึกษา

ระยะเวลาในการรักษา

ตอนที่ ๒

แบบสัมภาษณ์ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุของโรคซึมเศร้าและแนวทางการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าตามแนวทางอิสลาม ทั้งหมด ๔ ข้อ คือ

1. ท่านมีอาการผิดปกติอย่างไรบ้างก่อนที่จะเกิดโรคซึมเศร้า
  2. สาเหตุที่ทำให้ท่านเป็นโรคซึมเศร้าเป็นเพราะอะไร
  3. ท่านมีแนวทางการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยวิธีใด
  4. ท่านมีข้อคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการป้องกันไม่ให้เกิดโรคซึมเศร้า
- ส่งมอบให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ๓ ท่าน เพื่อตรวจสอบค่า

IOC

ขั้นตอนที่ ๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าของชุมชนบ้านกะลุแป ตำบลเตราะบอน อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี จำนวน ๕ คน

เกณฑ์คัด คัดจากอาการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าสามารถเห็นได้ชัด  
และได้รักษาด้วยแพทย์โดยตรงและ  
ผู้ป่วยโรคซึมเศร้านี้ให้ข้อมูลด้วยสมัครใจเพื่อถอดบทเรียน  
ขั้นตอนที่ ๓ การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลทั้งจากเอกสาร

และภาคสนามแล้วนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

โดยนำข้อมูลมารวบรวมจัดระบบให้เป็นหมวดหมู่

เป็นเค้าโครงเรื่องแล้วสรุปมาคร่าวๆ ออกมา ใช้วิธีวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ

เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์

และเพื่อต้องการผลจากการวิจัยโดยการสรุปจากเนื้อหาที่ได้มาในขณะที่เก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลใดขาดหรือไม่ชัดเจน

ก็เก็บเพิ่มเติมต่อไปจนเกิดความอึดตัวของข้อมูลที่ได้มา

หาความสัมพันธ์ของข้อมูล จนเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ

ที่สามารถมองเห็นถึงข้อมูลทางด้านโรคซึมเศร้า แล้วนำมาสรุปวิเคราะห์

เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ตามขอบเขตที่กำหนดไว้อย่างชัดเจนที่สุดตามข้อมูลที่แท้จริง

โรคซึมเศร้า

คำนิยามของโรคซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าตามทัศนะนักวิชาการตะวันตก

ภาวะซึมเศร้าเป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในระดับต่ำสุด

ความทุกข์ที่สามารถเกิดได้ทุกวันและทุกเพศ ทุกวัย

สิ่งที่ก่อจากความทุกข์หรือความเจ็บป่วยทางจิตใจ อัน-โกลด์ (๑๙๘๘)

ตามแนวคิดของ เบ็ค

ภาวะซึมเศร้าเป็นกระบวนการภายในจิตใจเมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นจะเกิดความ

ความคิดอัตโนมัติทางด้านลบต่อตนเอง ต่ออนาคต ซึ่งจะเกิดจากพื้นฐานความเชื่อ

แบ่งได้เป็นความรู้สึกขาดความช่วยเหลือ รู้สึกขาดคุณสมบัติ และรู้สึกหมดหวัง

ก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น เบ็ค (๑๙๖๗)

ภาวะซึมเศร้าเป็นลักษณะของความรู้สึกอย่างหนึ่ง

แสดงออกในลักษณะของกลุ่มอาการต่อไปนี้ โศกเศร้า เสียใจ

รู้สึกไม่มีอะไรเลย โดดเดี่ยว รู้สึกท้อแท้หมดหวัง บีเบอร์ (๑๙๙๘)

ภาวะซึมเศร้าตามทัศนะนักวิชาการอิสลาม

ปัจจัยของภาวะซึมเศร่ายังเกิดขึ้นเมื่อผู้คนได้รับความกระทบกระเทือนทางอารมณ์

อันเป็นผลมาจากบาปที่กระทำ แต่แต่ละคนรู้สึกว่าเขามีบาปมากเกินไป

และไม่มีที่ว่างสำหรับการให้อภัย สถานการณ์นี้จะส่งผลต่อพฤติกรรมตามมา

และอาจนำไปสู่อาการซึมเศร้า

อิสลามยังระบุด้วยว่าหากบุคคลขาดการพึ่งพาพระเจ้าก็จะทำให้จิตใจของเขา

ว่างเปล่าและต้องการการรักษาด้วยวิธีการทางจิตวิญญาณ

ร่างกายและจิตใจจะแข็งแรงและอาจเจ็บป่วยได้ เรียกว่าสมดุลและไม่สมดุล

ความไม่สมดุลในร่างกายอาจทำให้เกิดไข้วัดศีรษะ และปวดเมื่อยตามร่างกาย  
ในขณะที่เดียวกันความไม่สมดุลในจิตวิญญาณอาจนำไปสู่ความโกรธความกังวล  
ความเศร้า และอาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ - บัลก็

สาเหตุเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

ปัจจัยของการเกิดภาวะซึมเศร้านั้น ในปัจจุบันยังไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจน  
อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง  
อาจสรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าได้ดังนี้

### 1. ทฤษฎีทางชีวภาพ ปัจจัยด้านพันธุกรรมเชื่อว่าภาวะซึมเศร้า

เกิดจากความผิดปกติในยีนที่สามารถถ่ายทอดสู่บุตรหลานได้

มีผลการศึกษาที่ยืนยันว่าลักษณะทางพันธุกรรมอาจมีความเกี่ยวข้องกับการเกิด  
ภาวะซึมเศร้า (นันทิรา หงษ์ศรีสุวรรณ, ๒๕๕๙)

โดยพบว่าสมาชิกที่มีความสัมพันธ์โดยตรงทางสายเลือดในครอบครัวเดียวกัน  
จะมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าคนทั่วไปถึง ๒.๘ เท่า

และเด็กที่มีบิดาหรือมารดาเป็นโรคซึมเศร้าจะมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้สูงถึง  
ถึง ๓ เท่า

เมื่อเทียบกับเด็กที่บิดาหรือมารดาไม่เคยมีประวัติการป่วยด้วยภาวะดังกล่าว

(มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์, ๒๕๕๘)

### 2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา

สาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าตามทฤษฎีทางจิตวิทยาเกี่ยวข้องกับความคิด  
ความรู้สึก ความหวัง ความวิตกกังวล ความขัดแย้งภายในจิตใจ การรับรู้อัตรา  
และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม

อารมณ์เศร้าของมนุษย์เกิดจากการมีประสบการณ์เชิงลบตั้งแต่วัยเด็ก

ทำให้เกิดกลไกการจัดการกับปัญหาที่ไม่เหมาะสม

และไม่สามารถปรับตัวได้ดีในเวลาต่อมา

### 3. ทฤษฎีจิตสังคม

การเกิดภาวะซึมเศร้าเกิดจากคนกับสิ่งแวดล้อมไม่สามารถจะแยกจากกันได้

สถานการณ์ก่อให้เกิดความเครียด การถูกทำร้าย การถูกข่มขืน

การหย่าหรือแยกกับสามี การแยกจากสิ่งอันเป็นที่รักหรือคนรัก ปัญหาการเงิน

ปัญหาครอบครัวที่รุนแรง การตกงาน การขาดความมั่นคงในชีวิต

สถานการณ์ก่อให้เกิดความเครียด ถือว่าเป็นบริบทที่คุกคาม

หากเกิดในช่วงเวลาที่ยาวนาน หรือเกิดขึ้นซ้ำๆ

ย่อมส่งผลให้เกิดความต้องการพึ่งพิง

และจะสัมพันธ์อย่างมากกับการเกิดภาวะซึมเศร้า

นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาเกี่ยวกับความ

สัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบรรยากาศ

ภายในครอบครัวที่ไม่ดีมีผลต่อภาวะซึมเศร้า (ฐิติวีแก้วพรสวรรค์และเบญจพร  
ตันตสุด, ๒๕๕๕; วงเดือน บันดี, ๒๕๕๘)

#### 4. ทฤษฎีด้านการเผชิญปัญหา

ปัจจัยนี้อธิบายได้การปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไม่เหมาะสมขาดทักษะในการเผชิญปัญหา (มะลิสานามศรี, นิตยา ตากวิริยพันธ์, และ ศุภรา เขาว์ปรีชา, ๒๕๕๗) จะทำให้เกิดความเครียดและกดดันอันส่งผลให้มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าขึ้นได้ บางปัจจัยเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เนื่องจากต้องเผชิญอยู่ทุกวัน ทำให้มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย อีกทั้งมีโอกาที่จะทวีความรุนแรงจนเกิดความสูญเสียด้านอื่นๆที่ทำให้เสียหายต่อตัวเอง คนรอบข้าง และสังคม

5. ทฤษฎีด้านความคิด ปัจจุบันมีทฤษฎีด้านความคิดที่หลากหลายซึ่งสนับสนุนว่า ภาวะซึมเศร้าเกิดจาก ความคิดที่บิดเบือนอันส่งผลต่อสภาพอารมณ์และ พฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง เบค (Beck, 2011) ได้ กล่าวว่าภาวะอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการรับรู้การแปลผลและความคิดเกี่ยวกับ สถานการณ์นั้นๆ ซึ่งผู้ที่มีภาวะซึมเศร้านักจะมีรูปแบบความคิดอัตโนมัติในด้านลบ มีการแปลความไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง ส่งผลให้บุคคลดังกล่าวรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง ลดลง สิ้นหวังและล้มเหลวอันเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด (โปรยทิพย์ สันตะพันธ์ศิริยุทธ บุษหงส์ และชาวลิต ศรีเสริม, ๒๕๖๒)  
อาการของผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า

จากการทบทวนทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาการที่มีภาวะซึมเศร้า คนที่มีปัญหาสุขภาพจิต อาการของบุคคลเหล่านั้น อาจค่อยเป็นค่อยไปเป็นเดือนๆ หรือเป็นเร็วภายใน ๑-๒ สัปดาห์ ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายๆ ปัจจัย ดังปรากฏในบทความของ จิตเวชศาสตร์  
**Psychiatry** เรียบเรียงโดย(กุลศลาภรณ์ ชัยอุดมสม, สุวรรณ อรุณพงษ์ไพศาล และสุรพล วีระศิริ, ๒๕๖๐)

1. ด้านอารมณ์ความรู้สึก อาการนำหลักของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า โกรธโมโห ความรู้สึกเครียด อารมณ์แปรปรวน อารมณ์ครึ้มครั่นเกินปกติ รู้สึกเศร้าใจ หม่นหมอง ผิดสิ้นหวัง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า หงุดหงิด รู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้าง กระวนกระวาย



## 2. ด้านพฤติกรรม

บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อยลง คิดว่าไม่มีใครเข้าใจ ไม่ไวใจ และรู้สึกไม่ปลอดภัยที่จะอยู่กับผู้อื่น ส่งผลให้ขาดการติดต่อกับผู้อื่น ขาดเพื่อน ขาดญาติสร้างโลกส่วนตัว และใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่คนเดียวโดยเฉพาะเดินชดใน การพูด นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไปกว่าปกติ ไม่มีสมาธิ มีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง

## 3. ด้านอาการทางกาย

อวัยวะใดขึ้นอยู่กับอวัยวะที่ตอบสนองต่อภาวะตึงเครียดของจิตใจ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ท้องอืด คลื่นไส้ ปวดเมื่อยตามตัว เย็นหรือขาปลายมือปลายเท้า หายใจไม่อิ่ม ร้อนวูบวาบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ประจำเดือนผิดปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศอาการ ในบางรายรู้สึกแขนขาไม่มีแรงที่จะเคลื่อนไหวและไม่ปรารถนาที่จะทำสิ่งใดๆ

## 4. ด้านความคิด ตามหลักทฤษฎีของ (สายฝน เอกวารงกูร, ๒๕๖๑)

ภาวะซึมเศร้าจะมีการแสดงความคิดที่เป็นทางลบหลายประการ ประกอบด้วย คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ความคิดหลงผิด สัมเหลว ทำอะไรไม่สำเร็จ คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ความหวาดระแวงหรือสงสัย ความคิดฟุ้งซ่าน มองโลกในแง่ร้าย คิดโทษตนเอง คิดว่าตนเองไร้ค่า ฟังพาดูอื่นสูง และคิดเกี่ยวกับการตายหรือมีโอกาสเสี่ยง ค่อนข้างสูงในการคิดที่จะฆ่าตัวตาย

การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าในวิถีอิสลาม

อิสลามได้สนับสนุนและส่งเสริมให้คนป่วยทำการรักษาโรคภัยต่างๆ

เมื่อใดที่ประสบกับโรคที่ยังไม่มีการค้นพบยารักษา

ต้องไม่หมดหวังหรือหมดกำลังใจ ต้องดูอาววินวอนขอต่ออัลลอฮ์ (ช.บ)

ให้อัลลอฮ์ (ช.บ) ทรงทำให้หายจากโรคเนื่องจากอัลลอฮ์ (ช.บ)

คือผู้ประทานโรคภัยต่างๆ วิธีการบำบัดรักษามุสลิมที่มีภาวะซึมเศร้า

จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงหลักการศรัทธา

และหลักการปฏิบัติของศาสนาอิสลามร่วมด้วย

การบำบัดโรคทางจิตใจ

การบำบัดโรคทางจิตใจตามหลักศาสนาอิสลามเป็นการทำจิตใจให้สงบและผ่อนคลายดังนี้

### 1. การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน

เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดิงามสังคมที่บริสุทธิ (มัสลิน มาหะมะ,

๒๕๕๒; ยูซุฟ นิมะ และสุภัทร ฮาสุวรรณกิจ,๒๕๕๑)

อัลกุรอานเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ในการบำบัดโรคทางใจทุกๆ

ถ้อยคำในอัลกุรอานนั้นมีความหมายและมีคุณประโยชน์ที่สามารถนำมารักษา

ความเจ็บป่วยหายได้อย่างสมบูรณ์ยิ่งเหนือกว่าตัวยาใดๆ (อาลี อัลหรับีย,

๒๕๕๓) และการอ่านอัลกุรอานทำให้เกิดความสบายใจ  
มีสติมองเห็นแนวทางในการ แก้ไขปัญหาในขณะที่ได้รับผลกระทบจาก  
เหตุการณ์ความรุนแรง (ศรีสุตา วนาลีสิน และ คณะ, ๒๕๕๘)

## 2. การขอพร(ดูอาฮ์)

ด้วยความตระหนักว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นเพียงความพยายามและเครื่องมือ  
ซึ่งผู้ที่มีอำนาจอย่างแท้จริงในจักรวาล คืออัลลอฮ์(ช.บ.)  
ถ้าพระองค์ทรงประสงค์สิ่งใด สิ่งนั้นต้องบังเกิดขึ้น  
(มุสลิมทีเนเจอร์,๒๕๕๘ก)และในขณะที่ขอพรเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ขอภัยขอ  
อภัยและขอความเมตตาจากอัลลอฮ์ที่อัลลอฮ์ได้ชี้หนทางในการแก้ปัญหาแล  
ะให้พบเจอแต่สิ่งดี ๆ (ศรีสุตา วนาลีสิน และคณะ,๒๕๕๘)

## 3. ความอดทนเมื่อประสบกับปัญหา

เพราะความอดทนจะทำให้ปัญหาเบาบางลง ซึ่ง  
เป็นความเมตตาของอัลลอฮ์ที่ทรงให้ปัญหาต่างๆ  
ให้ได้รับการเยียวยาและบรรเทาด้วยความอดทน (มุสลิมทีเนเจอร์, ๒๕๕๘ก)

## 4. รำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มาก(ซิกิร์ลลอฮ์)

เพราะพระองค์เป็นผู้ที่รู้เรื่องราวทั้งหมดและ  
กำหนดทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้มอง  
สิ่งนั้นด้วยการระลึกถึงอัลลอฮ์เพราะอัลลอฮ์ให้สิ่ง  
ที่ดีที่สุดและต้องพึงสังวราสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่  
ท่ามกลางความทุกข์สบายอาจมีปัญหากเกิดขึ้น และ  
ในขณะที่เจอปัญหาก็คืออย่าเพิ่งท้อแท้หมดหวัง  
เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นอาจนำมาซึ่งสิ่งที่ดีก็ได้ (มุสลิมทีเนเจอร์,๒๕๕๘ก)  
และการระลึกถึงอัลลอฮ์(ช.บ.) จะช่วยให้จิตใจสบาย สงบไม่คิดฟุ้งซ่าน  
มองโลก ในแง่ดีทำใจยอมรับเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับตนได้(ศรีสุตา  
วนาลีสิน, วิธนา คันฉ้อง, และ วินีกาญจน์คงสุวรรณ, ๒๕๕๘)

## 5. การมองโลกในแง่ดี เพราะอัลลอฮ์ เป็นผู้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง

เพราะฉะนั้นต้องคิด ต่ออัลลอฮ์ในแง่ดีเมื่อมีปัญหากเกิดขึ้นให้มองว่าอีก  
ไม่นานปัญหากก็จะหมดไป มองคู่กรณีที่เป็น ในแง่ดี  
ปัญหากที่เกิดขึ้นอาจเป็นการเข้าใจผิด หรือ  
อาจเข้าใจคลาดเคลื่อนซึ่งการคิดต่อผู้อื่นในแง่ดีจะ ทำให้จิตใจสงบ  
(มุสลิมทีเนเจอร์, ๒๕๕๘ก)

## 6. การทำดีต่อผู้อื่น ทำให้อัลลอฮ์ (ช.บ.) โปรดปรานและมอบรางวัลอัน ใหญ่หลวงให้ดังข้อความต่อไปนี้ "ไม่มีความดีใดๆ ในส่วนมากของการพูดซุบซิบของพวกเขา นอกจากผู้ที่ใช้ให้ทำทาน

ให้ทำสิ่งที่ดีงาม หรือให้ ประนีประนอมระหว่างผู้คนเท่านั้นและผู้ที่ทำ  
ดังกล่าวเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ (ช.บ.) แล้ว  
เราจะให้แก่เขาซึ่งรางวัลอันใหญ่หลวง” [อันนิสาฮ์:๑๑๔] (มุสลิมทีเนเจอร์,  
๒๕๕๘ก) และการทำความดียังทำให้ผู้กระทำเกิดความสบายใจ  
(ศรีสุตาวนาลีสิน และคณะ, ๒๕๕๘)

### 7. การสำนึกในความโปรดปรานของ อัลลอฮ์(ช.บ.)

เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากให้ระลึก  
ไว้เสมอว่า มันช่างน้อยนิดเมื่อเปรียบเทียบกับ นีอัมัต (ความโปรดปราน)  
ของอัลลอฮ์(ช.บ.) อันมากมาย  
และจะทำให้เราหันกลับไปขอบคุณอัลลอฮ์(ช.บ.)  
และคลายความวิตกกังวลและคลายความทุกข์ลงได้(มุสลิมทีเนเจอร์, ๒๕๕๘ก)

### การบำบัดโรคทางกาย

การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าทางกายนั้น สามารถปฏิบัติด้วยตัวเอง  
และเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้จิตใจของผู้ป่วยนั้นสงบ และเป็นการเยียวยาทางจิตใจ

#### 1.การละหมาดเป็นประจำ

เพื่อให้จิตใจสงบสุขการละหมาดเป็นการเข้าหาอัลลอฮ์  
ภาวะร่างกายและยังเป็นหนึ่งวิธีที่ดียิ่งสำหรับการบำบัด  
เพื่อร้องเรียนความทุกข์ความท้อแท้หมดกำลังใจกับอัลลอฮ์ (ช.บ.)  
ผู้ซึ่งทรงรักและทรงเมตตา และขอความหวังในอัลลอฮ์ (ช.บ.)  
(มุสลิมทีเนเจอร์,๒๕๕๘ก)  
และการละหมาดทำให้จิตใจสงบและยอมรับเหตุการณ์ที่รุนแรงที่เกิดขึ้นกับตนเอง  
องได้ (ศรีสุตาวนาลีสินและคณะ,๒๕๕๘)

#### 2. ศึกษาหาความรู้ของศาสนา

อิสลามเป็นความจริงของการดำเนินชีวิตที่เริ่มตั้งแต่คำสอนแรก  
จนคำสอนสุดท้ายของอิสลาม (มีสลัน มาหะมะ, ๒๕๕๒) และมีสลัน มาหะมะ  
ยังกล่าวอีกว่า ควรอ่านสิ่งที่เป็นประโยชน์และสิ่งที่เป็นสิริมงคล (บะเราะกะฮ์)  
คือคำบัญชาของอัลลอฮ์และไม่ออกนอกกรอบคำสอนของพระองค์

#### 3. การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม มี ๔ ชนิด คือ๑)

การออกกำลังกาย ในที่โล่ง ประกอบด้วย การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน  
การว่ายน้ำ ๒) การทำกายกรรมเพื่อสุขภาพ อาทิการอุ่นเครื่อง  
และการทำให้เย็นลง ก่อนและหลังออกกำลังกายหรือการ  
ออกกำลังกายโดยการบิดข้อเท้า การสับข้อเท้า การบิดลำตัว เอว สะโพก

การแกว่งแขน เป็นต้น ๓) การออกกำลังกายแบบพอนคลาย การทำโยคะ การรำมวยจีน และ ๔) การออกกำลังกายที่ออกแรงต้านสูง (high resistance aerobic exercise) เช่น กีฬายกน้ำหนัก โดยเลือกออกกำลังกายที่มีผลต่อระบบหัวใจระบบ การหายใจ กระดูกกล้ามเนื้อและข้อ เป็นสำคัญ (มุสลิมทีเนเจอร์, ๒๕๕๘ก)

#### 4. การรับประทานอาหารที่ฮาลาลและ ต้อยยิบ

มุสลิมต้องเลือกรับประทานอาหารที่

ศาสนอิสลามได้กำหนดไว้คืออาหารที่ฮาลาลและต้อยยิบ

(มีคุณค่าทางโภชนาการ) (ยูซูฟ นิมะและ สุภัทรธาดาสุวรรณกิจ, ๒๕๕๑)

ซึ่งเป็นอาหารที่ศาสนา อิสลามได้อนุมัติให้รับประทานได้และมีผลต่อการ

พัฒนาการทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ อาหารที่ดี(ฎ็อยยิบัน) คือ

อาหารที่มีประโยชน์สะอาด ปลอดภัยสารเคมีเจือปน อร่อย เหมาะสมกับวัย

และสภาพของแต่ละคนมีผลต่อการพัฒนาการทาง

ด้านร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณรับประทานตาม

แบบซุนนะห์จะช่วยป้องกันโรค และอับาดะห์ (ช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย)

ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ๕ คน

เกี่ยวกับศึกษาประวัติของโรคซึมเศร้าและการบำบัดในอิสลาม

โดยกำหนดข้อคำถาม จำนวน ๔ ข้อ ๑.

ท่านมีอาการผิดปกติอย่างไรบ้างก่อนที่จะเกิดโรคซึมเศร้า ๒.

สาเหตุที่ทำให้ท่านเป็นโรคซึมเศร้าเป็นเพราะอะไร ๓.

ท่านมีแนวทางการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าด้วยวิธีใด ๔.

ท่านมีข้อคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการป้องกันไม่ให้เกิดโรคซึมเศร้า

ข้อคำถามทั้ง ๔

ข้อข้างต้นจะเป็นการเชิงสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

เพื่อได้แสดงผลทางอาการ สาเหตุ และการรักษาบำบัด ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

ปัญหาที่พบในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าสามารถนำผลที่ได้รับไปประชาสัมพันธ์

เผยแพร่ให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าหรือผู้คนที่จะป้องกันโรคซึมเศร้าทราบ

ตั้งจะนำเสนอในการอภิปรายผลต่อไป

อภิปราย

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑

เพื่อศึกษาสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า พบว่า

จากกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

ส่วนใหญ่สาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นจากการสะสมความเครียดหลายๆ เรื่อง

อันเนื่องมาจากปัจจัยหลายๆ ด้าน ประกอบด้วย ความสัมพันธ์ต่อครอบครัว

ความสัมพันธ์ต่อเพื่อนร่วมงาน การศึกษา เศรษฐกิจ สูญเสียบุคคลที่รัก

เหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต

โดยที่ไม่ทราบหรือไม่รู้ว่ามีสุขภาพไม่ดี สาเหตุดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียด  
วิตกกังวล ระวัง หุดหู่ หือแท้ ผิดหวัง มองโลกในแง่ลบ  
ซึ่งมีผลต่อผู้ที่กำลังประสบเหตุการณ์เหล่านั้น ทำให้ความคิด พฤติกรรม  
อารมณ์ได้เปลี่ยนแปลงจากเดิม ซึ่งการศึกษาบทความวิจัย  
ซึ่งพบว่าสภาพปัญหาภาวะซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากความสัมพันธ์ในครอบครัว  
ดลง บุตรหลานไม่มีเวลา การมีส่วนร่วมในชุมชนลดลง  
ปัญหาสุขภาพรายได้ไม่เพียงพอการดื่มสุราเป็นประจำ การมีปัญหาหลายๆ  
เรื่องที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต  
ทำให้เกิดความเครียดสะสมจนจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขไม่ได้และยังหมกมุ่นกับ  
สิ่งที่ทำให้ตัวเองวิตกกังวล หุดหู่ (อภิญญา วงศ์ใหม่, ๒๕๖๐)  
นอกจากนี้การศึกษาวิจัยบทความวิจัยหลังรับทราบเหตุการณ์สะเทือนใจ  
ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เกิดความตื่นตระหนก ไม่ยอมรับว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นจริง  
และมีการตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ในลักษณะ เศร้าเสียใจ โกรธ  
กลัว หรือกังวลว่าเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอีก (ศรีสุดา วนาลีสิน, วิภา  
คันนึ่ง, วีนีกาญจน์ คงสุวรรณ, ๒๕๕๘)  
จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ ๒  
เพื่อศึกษาแนวทางการรักษาและการบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวทางอิสลาม  
ผลการวิจัยสรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะใช้การบำบัดรักษาด้วยการใช้หลัก  
ศาสนาเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ขัดเกลาคิดใจที่มีผลกระทบต่อจิตใจ  
มีพื้นฐานของการบำบัดรักษาให้มีความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ (ซ.บ.)  
และเราะซูลลุลลอฮ์ (ศ.ล.)  
และปฏิบัติตามหลักศาสนาอิสลามที่ได้บัญญัติไว้ในอัลกุรอาน และซุนนะห์  
ที่พึงประสงค์แห่งอัลลอฮ์ (ซ.บ.)  
และให้ความสำคัญต่อแนวทางการบำบัดรักษาโรคในแต่ละช่วงวัย  
รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า  
ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนรอบข้าง สังคม  
และประเทศได้ ประพฤติตนไปในทางที่ดีเพื่อการบำบัดรักษา  
โดยที่การบำบัดรักษาไม่ใช่เพียงแค่ใช้ยาอย่างเดียว  
แต่การรักษาโรคซึมเศร้าที่ดีสำหรับมุสลิม นั่นคือการเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์ (ซ.บ.)  
และรำลึกถึงอัลลอฮ์ (ซ.บ.) อยู่ตลอดเวลา บทความวิจัย ศึกษาวิจัยเรื่อง  
ศึกษาผลของโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานหลักอิสลามต่อภา  
วะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิงมุสลิม  
ผลการศึกษาค้นคว้านี้แสดงว่าโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานหลัก  
อิสลามสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ อยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง  
หลักอิสลามยังมีการบูรณาการหลักอิสลาม  
ซึ่งหลักอิสลามที่อาจมีผลในการลดภาวะซึมเศร้าประกอบด้วย  
การรำลึกถึงอัลลอฮ์ (ซ.บ.) การคิดถึงความปลอดภัยของอัลลอฮ์ (ซ.บ.)

และการขออ้ออ จะทำให้จิตใจสงบสุข มีสติ มีสมาธิ และเสริมสร้างกำลังใจ  
การมอบหมายต่ออัลลอฮ (ช.บ.)  
เป็นการเชื่อว่าหลังจากที่ได้พยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างดีที่สุดแล้ว  
อะไรจะเกิดให้ยอมรับว่าเป็นการกำหนดของอัลลอฮ (ช.บ.)  
ทำให้เกิดการปล่อยวาง ยอมรับตัวเอง ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นได้  
ไม่พะวงกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับอนาคตและจะได้รับการป้องกันจากอัลลอฮ  
ให้พ้นจากความกังวล ความทุกข์โศกต่างๆ (ไฟโรส มามะ, ๒๕๕๘)  
อาจอธิบายได้ว่า ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความคิดในแง่ลบ หึงต่อตัวเอง ต่อโลก  
และต่ออนาคต (Bech, Rush, Shaw & Emery 1979)  
เมื่อผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ใช้หลักพื้นฐานอิสลามยังมีการบูรณาการหลักการอิส  
ลามซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้สัมภาษณ์ของ ฮารง เยะแลได้กล่าวไว้ว่า  
“การลดภาวะซึมเศร้าประกอบด้วย อ่านคัมภีร์อัลกุรอาน รำลึกถึงต่ออัลลอฮ  
(ช.บ.) ซึเกฺร ละหมาด ปล่อยวาง ฟังบรรยายเกี่ยวกับอิสลาม  
และเพื่อได้รับการปกป้องจากอัลลอฮ (ช.บ.) ให้พ้นจากความกังวล  
ความทุกข์โศกต่างๆ” ดังที่อัลลอฮ (ช.บ.) ได้ทรงตรัสในโองการหนึ่งว่า  
ความว่า “ บรรดาผู้ศรัทธา และจิตใจของพวกเขาสงบด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ  
(ช.บ.) ฟังทราบเถิด! ด้วยการทำรำลึกถึงอัลลอฮ (ช.บ.) เท่านั้นทำให้จิตใจสงบ”  
(อิรเราะฮุด, ๑๓ : ๒๘) การศึกษาวิจัย  
ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการจัดการตัวเองของนักศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการ  
การเยียวยาตนเอง แต่สิ่งเหล่านั้นก็ไม่ใช่การรักษาโรค  
แต่เป็นเหมือนการป้องกันการเกิดขึ้นซึมเศร้าทำเพื่อหลีกเลี่ยงความคิด  
ความรู้สึกภายในจิตใจของตน  
เพื่อให้อาการซึมเศร่าลดลงและกลับมาดำเนินชีวิตเป็นปกติ (อินท  
ตันติวงศ์โกสิย, ๒๕๖๑)  
ซึ่งยังมีความเกี่ยวข้องกับบทความวิจัยการบำบัดรักษาตามแนวทางอิสลาม  
ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ได้รับการวินิจฉัยครั้งแรกได้ให้ความหมา  
ยของประสบการณ์การฟื้นฟูคือการกลับมาดำเนินชีวิตได้เหมือนเดิมส่วนประ  
สพการณ์การฟื้นฟูแบ่งเป็น ๔ ประเด็นหลักคือ ๑) ยอมรับและเข้าใจว่าป่วย  
๒) ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ๓) กำลังใจเป็นสิ่งมีค่าและสำคัญและ  
๔) กลับมาทำบทบาทและหน้าที่ต่างๆในชีวิตได้ตามปกติภานูมาศ จิตสงบ  
(ภานูมาศ จิตสงบ, ๒๕๖๐) ดังนั้น การดูแลสุขภาพของตัวเอง  
เป็นหนึ่งในความรับผิดชอบ เพราะมนุษย์ทุกคนเป็นสิทธิของอัลลอฮ (ช.บ.)  
เมื่อเจ็บป่วย พยายามเยียวยารักษาตัวเอง เนื่องจากทุกๆ โรคที่อัลลอฮ  
(ช.บ.) ประทานให้แก่มนุษย์นั้น ล้วนมียารักษา อัลลอฮ (ช.บ.)  
ไม่ทรงให้เกิดโรครุนใน โลกนี้ นอกจากอัลลอฮ (ช.บ.)  
จะให้วิธีการรักษาโรคนั้นๆ และโรคที่ไม่สามารถรักษาได้คือ โรคชรา  
สรุปผล

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่มีอยู่และมีสาเหตุและอาการที่ชัดเจน จากที่เคยเกิดภาวะซึมเศร้านี้มาจนถึงปัจจุบันและจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าก็เพิ่มมากขึ้น

หากบุคคลไม่เน้นถึงสัญญาณหรืออาการของโรคซึมเศร้าจะส่งผลให้เกิดปัญหาใหญ่ในชีวิตเพราะภาวะซึมเศร้านี้จะทำให้บุคคลสูญเสียความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน

อาการซึมเศร้าเมื่อไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมและปล่อยให้มีอิทธิพลจะนำไปสู่ความผิดปกติทางอารมณ์เรื้อรังมากขึ้น ซึ่งจะทำให้คนฆ่าตัวตาย บุคคลควรได้รับคำแนะนำให้ยอมรับการทดสอบชีวิตอย่างสงบ ไม่เศร้า หุดหู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต

นอกจากนี้สังคมควรเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยโรคซึมเศร้าการเปิดกว้างของสังคมมีผลดีต่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือให้มีชีวิตต่อไปแนวทางการรักษาและวิธีการบำบัดตามแนวทางอิสลามในการรักษา

โรคซึมเศร้า เพื่อนำไปใช้ในการรักษา

ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีสามารถรักษาโรคซึมเศร้าได้

ไม่ว่าจะเป็นการรักษาทางกายและทางจิตใจ ดังเช่น

ตามหลักการอิสลามจะต้องปฏิบัติตน คือ การอ่านคัมภีร์ อัลกุรอาน

การรำลึกถึงอัลลอฮ์ (ช.บ.) ไปรยชีวิตด้วยดุอาอ์ ต่ออัลลอฮ์ (ช.บ.)

อดทนต่อการลืขิตของอัลลอฮ์ (ช.บ.) การละหมาด บริจาค

บริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักอิสลาม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

และการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมหลักของชีวิต สามารถปรับเปลี่ยนความคิดจิตใจ และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.

ควรมีการนำเสนอเรื่องนี้ในการจัดอบรมสัมมนาเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

2.

สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งควรมีการจัดกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยการนำหลักการศาสนาบริหารนับถือเข้ามาบูรณาการองค์ความรู้โรคซึมเศร้าและหลักศาสนาเพื่อให้ประชาชนเกิดความสามารถในการดูแลสุขภาพจิตของตน

3. ควรมีการจัดอบรมในหมู่บ้าน ชุมชน สถานที่ต่าง เพื่อให้ความรู้

ความเข้าใจ การป้องกัน การรักษาของโรคซึมเศร้าได้อย่างถูกต้อง ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาสภาวะโรคซึมเศร้าและการบำบัดในรูปแบบเชิงสำรวจตามชุมชนต่าง ๆ
2. การเปรียบเทียบการบำบัดระหว่างอิสลามและจิตแพทย์

#### รายชื่ออ้างอิง

- ฐิติวีแก้วพรสวรรค์ และเบญจพร ตันตสุติ. (๒๕๕๕). การศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ในกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ๕๗(๔), ๓๙๕-๔๐๒. วงเดือน บันดี. (๒๕๕๘). ความชุกและปัจจัยของความซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นตอนปลาย: ศึกษาเฉพาะ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, ๔๕(๓), ๒๙๘-๓๐๙
- กุลลาภรณ์ชัยอุดมสม, สุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล, และสุรพล วีระศิริ. (๒๕๖๐). จิตเวชศาสตร์ Psychiatry. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา. สายฝน เอกวารการ. (๒๕๖๑). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตศาสตร์และศิลป์สู่การปฏิบัติ ๑. (พิมพ์ ครั้งที่ ๔). นครศรีธรรมราช: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. นันทิรา หงษ์ศรีสุวรรณ. (๒๕๕๙). ภาวะซึมเศร้า. วารสารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติวิชาการ, ๑๙(๓๘), ๑๐๕-๑๑๘. มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์สุคนธ์ชัย. (๒๕๕๘). จิตเวชศาสตร์รามธิบดีฉบับเรียบเรียงครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล. โปรยทิพย์ สันตะพันธุ์ ศรีบุญพร บุสหงส์ และชาวลิต ศรีเสริม. (๒๕๖๒). ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น: บทบาทพยาบาล. วารสารกิจการรณย์, ๒๖ (๑), ๑๘๗-๑๙๙.



มัสนัน มาหะมะ. (๒๕๕๒). อิสลามวิถีแห่งชีวิต. สงขลา:  
สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
มุสลิมทีเนเจอร์. (2558ก). วิถีชีวิตอิสลาม.ค้นจาก <http://muslim-teenager.blogspot.com> 2010/05/blog-post\_7053.html

มุสลิมทีเนเจอร์. (2558ข). สูตรบำบัดจิตใจให้เป็น สุข,จาก  
[http://muslim-teenager.blogspot.com/2000/11/blog-post\\_9711.html](http://muslim-teenager.blogspot.com/2000/11/blog-post_9711.html)

ศรีสุดา วนาสีสิน, วิภา คำน้อง, และวีนีภาญจน์ คงสุวรรณ. (๒๕๕๘).  
ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลาม  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยมุสลิมที่อยู่ ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบ.

วารสาร การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ๒๙(๑), ๔๔-๕๖.

วันมุสลิมะห์. ม.ป.ป. องค์ความรู้อิสลามกับสุขภาพ.

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพมุสลิมไทย. คณะเศรษฐศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

<https://www.islammore.com/view/3094>.

นิตยาพร ทองเพชร และคณะ, อยู่กับโรคซึมเศร้าด้วยความเข้าใจ,

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30405>

ศิริลักษณ์ ปัญญา เพ็ญนภา แต่งต่อมยุทธ์ และพีรพันธ์ ลีอบุญธวัชชัย.  
๒๕๕๘.

ผลของกลุ่มจิตบำบัดสัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคลต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซี

มเศร้า.วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ๖๐(๒) : ๙๙-๑๑๐

กานมาศ จิตสงบ. ๒๕๖๐.

ประสบการณ์การฟื้นฟูของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ได้รับการวินิจฉัยครั้งแรก.

วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

กานพงศ์ วัฒนเสรีกุล อาศิรา พนาราม. ๒๕๖๒. ซึมเศร้า-เบิร์นเอาท์

พิษร้ายเมืองใหญ่ คนไทยป่วยจิตเวชเพิ่มขึ้น,

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/860135>

นาบีลา ยุมยวง ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา และสมบัติ สกุลพรรณ. ๒๕๖๑.

“ผลของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานหลักอิสลาม

ต่อภาวะซึมเศร้า ในผู้ดูแลผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง”,  
วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, ปีที่ ๖ ฉบับที่๑  
(1 มกราคม-เมษายน ๒๕๖๒). หน้า : ๑-๑๓.  
อัลหรับีย, มูซา บิน ฮุเซน บิน อาลี. ๒๕๕๓.  
การบำบัดโรคทางใจด้วยการขอดอาอ. มุสตอฟา มานะ ผู้แปล. กรุงเทพ :  
บริษัท ออฟเซ็ท,  
อภิญญา วงศ์ใหม่. ๒๕๖๐.  
ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าและแนวทางการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุใ  
นเขตเทศบาลตำบลแม่วาง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่,  
วิทยานิพนธ์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.  
ธันท์ ต้นติววงศ์โกสิย. ๒๕๖๑.  
การจัดการโรคซึมเศร้าด้วยตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐ.  
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิตภาคมนุษยวิทยา คณะโบราณคดี  
มหาวิทยาลัยศิลปากร.