



บทวิจารณ์หนังสือ

เรื่องเล่าจากยอดภูเขาน้ำแข็ง

เขียนโดย: ดาวเดี่ยวดาย

สำนักพิมพ์: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง

พิมพ์ครั้งที่: 7

ปีที่พิมพ์: 2559

จำนวนหน้า: 175

สำนักพิมพ์: แพรวสำนักพิมพ์

ISBN-13: 978-6161815134

ชมภูนุช ฉัตรนภารัตน์ *

Chompunut Chatnaparat

สาระสำคัญ

ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ เป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ตั้งใจเขียนเรื่องราวการเข้ารับการรักษาบำบัดโรคซึมเศร้าและโรคไบโพลาร์ของตนเอง เพื่อเป็นการค้นหา เรียนรู้ และหลุดพ้นจากโรคเศร้าที่กักขังผู้เขียนมาหลายปี โดยเล่าถึงโรคซึมเศร้าและโรคไบโพลาร์ ตลอดจนการเข้ารับการรักษาอย่างละเอียด รวมถึงเกร็ดความรู้เกี่ยวกับโรคจิตเวชต่าง ๆ ที่นำมาร้อยเรียงกันได้อย่างน่าสนใจและลงตัว

* นักประชาสัมพันธ์, งานบริการวิชาการ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

Email: noi.023@gmail.com

Public Relations Officer, Academic Affairs, Research Academic and Innovation Department,
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

สวัสดีโรคซึมเศร้า

ผู้เขียนเล่าถึงอาการเศร้าหนัก ๆ ครั้งแรกในชีวิตเนื่องจากอกหัก และการสูญเสียคุณพ่อไป ซึ่งทำให้ตนเองต้องแบกรับภาระหนี้สินของทางบ้าน และเป็นเสาหลักของครอบครัวแทนคุณพ่อ ประกอบกับช่วงนั้นที่ตนเองกำลังตกงาน และไม่มีเงินสำรองเลย ทำให้เกิดความเครียดอย่างหนัก กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่อยากทำอะไร จนสุดท้ายเพื่อนแนะนำให้ไปพบจิตแพทย์ และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น “โรคซึมเศร้า” ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

โลกไม่เข้าใจเรา หรือเราไม่เข้าใจโรค

เมื่อเริ่มเข้าสู่กระบวนการรักษาโรคซึมเศร้า ผู้เขียนกินยาตามที่แพทย์สั่งแล้วทำให้มีผลข้างเคียงคือ นอนมากเกินไปและท้องผูก จึงหยุดกินยา ส่งผลให้มีอาการเศร้าหนักกว่าเดิม จึงกลับไปพบแพทย์ และเปลี่ยนแพทย์ที่รักษาถึง 3 คน ซึ่งคนที่ 3 นี้เป็นคนที่ผู้เขียนรู้สึกไว้วางใจ จึงกลับมากินยาตามที่แพทย์สั่งอีกครั้ง แต่ก็ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าว่า หากไม่ต้องกินยา ไม่ต้องมาพบแพทย์แล้ว จะหายจากโรคนี้ไปตลอดกาล

หมดศรัทธาในมนุษย์

หลังจากเข้ารับการรักษาโรคซึมเศร้ามาได้ 6 เดือน แพทย์แนะนำให้กลับไปทำกิจกรรมที่เคยชอบ ผู้เขียนจึงกลับไปเรียนวาดรูป ซึ่งทำให้รู้จักกับอาจารย์ผู้สอน และขยับความสัมพันธ์เป็นความรัก แต่จบลงแบบไม่สวยงาม ทำให้อาการซึมเศร้าตึงลงเหวไปอีก เพราะหมดศรัทธากับมนุษย์ ซึ่งต้องใช้เวลาในการเยียวยารักษาจิตใจนานพอสมควร และที่แย่กว่าคือ ผู้เขียนพยายามหาวิธีฆ่าตัวตายที่ให้อุณหภูมิเป็นอุบัติเหตุบ่อยขึ้น

ยิ่งกว่าติดคุกจริงคือติดคุกใจ

หลังจากที่ผู้เขียนแห้งลูกไป ก็ถูกพ่อของลูกทิ้ง ผู้เขียนกลายเป็นคนใช้จิตเวชที่ยังคงไปพบจิตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ค่อย ๆ ลดยาจนไม่ต้องกินยาต้านเศร้าอีก จนทำให้คิดว่าเมื่อไม่ต้องกินยาหมายความว่าหายจากโรคซึมเศร้าแล้ว เพราะเมื่อผู้เขียนมีเรื่องเครียดจากหนี้สินบริษัท อีกทั้งยังโดนคนไว้วางใจโกงเงินไป จึงทำให้ผู้เขียนอยากจะฆ่าตัวตาย แต่โชคดีที่รุ่นพี่คนหนึ่งโทรศัพท์มาหาและให้กำลังใจ ซึ่งการพูดคุย การได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

บบัตรอบ 2

หลังจากที่ผู้เขียนใช้เวลา 16 เดือนในการบำบัดโรคซึมเศร้า จนสามารถหยุดยาและไม่ได้ไปพบจิตแพทย์อีกเลย อีก 3 ปีต่อมา ผู้เขียนตัดสินใจเข้ารับการบำบัดอีกครั้ง โดยเปลี่ยนแพทย์และเปลี่ยนโรงพยาบาล โดยที่ไม่

คาดหวังกับการรักษา แต่กลายเป็นความโชคร้ายที่ตัดสินใจถูก เพราะการบำบัดรอบ 2 ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป ได้รู้จักโรคมากขึ้น และทำให้ได้พบกับคุณแพทย์ผู้มีเมตตาสูงมากอีกท่านหนึ่งด้วย

ยากมากเมื่อต้องบอกลา

เมื่อเข้ารับการบำบัดรอบ 2 ผู้เขียนพบว่านอกจากการพูดคุยแล้ว การเขียนก็เป็นกระบวนการหนึ่งของการทำจิตบำบัด ซึ่งแพทย์ให้การบ้านผู้เขียนโดยการเขียนจดหมายลาลูก ซึ่งเป็นการเขียนที่ยากที่สุดในความรู้สึกของผู้เขียน แต่เมื่อได้ระบายออกมาเป็นตัวหนังสือแล้วก็เป็นการปลดจากพันธนาการและความรู้สึกผิดที่มีอยู่ในใจ

มุมใหม่ในโรคเก่า

การไปพบจิตแพทย์ในการบำบัดรอบ 2 ครั้งที่ 3 แพทย์วินิจฉัยว่าผู้เขียนเป็นโรคซึมเศร้าแบบอารมณ์ 2 ช่วงประเภทที่ 2 คือ มีช่วงซึมเศร้ารุนแรงสลับแมเนียอ่อน ๆ แพทย์จึงให้สังเกตอาการอีก 2 สัปดาห์ว่าอารมณ์ร้ายแรง คึกคัก นอนไม่หลับที่เป็นมา 2 สัปดาห์มีแนวโน้มเป็นอย่างไร เพื่อวางแผนการรักษาต่อไป

สัญญาชีวิต

ผู้เขียนกล่าวถึงความรู้สึกในการไปพบจิตแพทย์ครั้งแรกเพื่อเข้ารับการรักษา และรักษาเป็นระยะเวลาปีกว่าจนหยุดยา จึงคิดว่าตนเองหายจากโรคซึมเศร้าแล้ว แต่ในการบำบัดรอบ 2 ผู้เขียนก็ได้พบว่า โรคซึมเศร้าไม่ได้หายไปไหน แต่พร้อมจะปรากฏตัวทุกครั้งเมื่อมีเรื่องมากระทบกระเทือนจิตใจ และที่แย่กว่านั้นคือ ผู้ป่วยจะไวกว่าความรู้สึกเศร้าง่ายขึ้น

เพราะไม่รักตัวเองจึงทำร้ายตัวเอง

ระหว่างที่เข้ารับการบำบัดรอบ 2 ผู้เขียนติดตามละครเรื่องแรงเงา ซึ่งบทของมุตตา สาวใสซื่อที่ถูกปัจจัยแวดล้อมกระทำจนทำให้มุตตาต้องตัดสินใจฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หากผู้ป่วยรักตัวเอง ก็จะไม่ทำร้ายตัวเองจนนำไปสู่ความสูญเสีย และหากในเวลานั้น ใครสักคนแนะนำให้มุตตาไปพบจิตแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษา เธอก็จะไม่ต้องพบกับจุดจบแบบนี้

วิชาชีวะ

ในบทนี้จะกล่าวถึงว่าโรคซึมเศร้าเกิดจากสารสื่อประสาทในสมอง 3 ชนิด ได้แก่ เซโรโทนิน โดปามีน และนอร์เอพิเนฟริน หลังออกมาอย่างไม่สมดุล จะส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า การกินยาจะช่วยให้ปรับให้สารสื่อประสาททั้ง 3 ชนิดนี้ทำงานได้อย่างสมดุล อีกทั้งยังกล่าวถึงการปรับยาของแพทย์คนใหม่ ที่ทำให้ผู้เขียนสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ และเกิดผลข้างเคียงจากยาน้อยมาก

ไม่รู้จะโทษใครดี

ผู้เขียนเล่าถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น ทั้งความไม่เข้าใจกับพ่อ การแกล้งลูก และการถูกบอกละเลิกจากคนรัก ทั้งหมดนี้เป็นความผิดของผู้เขียน ซึ่งความรู้สึกผิดและโทษตัวเองของผู้เขียน ยิ่งทำให้ผู้เขียนก้าวผ่านโรคมะเร็งได้ยากขึ้นไปอีก

มรดกเศร้าจากบ้านที่ไม่ปกติ

ผู้เขียนเล่าถึงความไม่เข้าใจระหว่างพ่อและคนในครอบครัวผ่านสมุดบันทึกของพ่อ ตัวผู้เขียนและน้องชายส่งผลให้ครอบครัวห่างเหิน และยิ่งห่างมากขึ้นไปอีก เมื่อรู้ว่าพ่อมีอีกครอบครัวอยู่ที่ลำปาง

เมื่อพ่อรู้ว่าตนเองเป็นมะเร็ง พ่อมีอาการซึมเศร้า แพทย์บอกผู้เขียนว่าโรคนี้อาจถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ และผู้เขียนก็รู้สึกว่าน้องชายก็มมีอาการของโรคมะเร็งด้วยเช่นกัน

รักลำเอียง

ในบทนี้จะกล่าวถึงความรักของแม่ที่มีให้น้องชายมากกว่าตัวผู้เขียน และเมื่อตนเองเป็นโรคมะเร็งแบบอารมณ์สองขั้วจึงทำให้มีอาการเกรี้ยวกราดใส่แม่ แต่หลังจากที่ได้คุยกับจิตแพทย์แล้ว ทำให้ผู้เขียนเปิดใจ มองแม่ในมุมใหม่ และเข้าใจแม่มากขึ้น

กอดตัวเองไม่เคยอุ่น

ชีวิตครอบครัวที่ไม่เคยแสดงออกถึงความรักด้วยการกอด ทำให้ผู้เขียนมีอาการขาดความรัก และโยเยหาความรักโดยการหาแฟน เมื่อมีแฟนก็จะติดแฟน และชอบกอดแฟนมาก แต่ตอนนี้ไม่มีใคร จิตแพทย์แนะนำให้กอดสัตว์เลี้ยง เพราะสามารถทดแทนความรู้สึกได้เหมือนกัน เมื่อกลับถึงบ้าน ผู้เขียนจึงกอดแมวตัวโปรดจนแน่นอก เพราะกอดตัวเองไม่เคยอุ่นได้เลยสักที

ไม่ใช่โรคทางกาย แต่เป็นโรคทางใจ

ในช่วงวัยรุ่น วันที่พ่อแม่ทะเลาะกันอย่างรุนแรง ผู้เขียนเครียดมากจนมีอาการชาตามมือ เท้า แขน ขา หลอดลมตัน หายใจเข้าเร็วและถี่หอบ จนต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อรักษา จิตแพทย์บอกว่าเป็นอาการหายใจเร็วเกินไป ซึ่งเป็นอาการแสดงออกเมื่อร่างกายมีความเครียดมาก จึงกระตุ้นให้ร่างกายแสดงออกด้วยการชาตามแขนขา ใจสั่น แต่อาการทั้งหมดนี้ไม่ใช่โรคทางกาย แต่เป็นโรคทางใจหรือโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากความเครียดและวิตกกังวล

สงกรานต์เลือด

ผู้เขียนเล่าถึงอาการป่วยของตนเองว่าจิตแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นไบโพลาร์ ประเภทที่ 2 ซึ่งมักจะแสดงภาวะซึมเศร้ามากกว่าคึกคัก แต่ในความเป็นจริงแล้วอาการของผู้เขียนมีทั้งภาวะซึมเศร้าและอารมณ์ชั่ววูบ ซึ่งอารมณ์ชั่ววูบนั้นมีพื้นฐานมาจากเป็นไฮเปอร์มาตั้งแต่เด็ก บวกกับความชอบนิยมน้ำอัดลม ชอบเรียนมวยไทย ยิงปืน เล่นมิด เป็นต้น

จากนั้นจึงเล่าถึงเหตุการณ์วันสงกรานต์ที่ผู้เขียนโดนกลุ่มคนสาดน้ำใส่ ทำให้ไม่พอใจ ทั้ง ๆ ที่ได้ขอร้องแล้วว่าอย่าสาด จึงเกิดเรื่องทะเลาะวิวาทจนได้รับบาดเจ็บ นับจากวันนั้นเป็นต้นมา พอถึงเทศกาลนี้ทีไรก็ทำให้ผู้เขียนรู้สึกเบื่อ ไม่สนุก ร้อน อารมณ์เสียแบบไร้เหตุผล

ภาวะสิ้นยินดี

ผู้เขียนมี “ภาวะสิ้นยินดี” จากการวินิจฉัยของจิตแพทย์ เป็นอาการไม่ยินดีในร้าย ไม่สนุก หรือไม่อยากทำสิ่งที่รู้สึกว่าจะสนุกและอยากทำ เนื่องจากความรู้สึกในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้เขียนอยากให้ตัวเองกลับไปเป็นคนเดิม มีความหวัง มีเป้าหมายในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้ผู้เขียนจมอยู่กับความทุกข์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโรคซึมเศร้าที่อยู่ในตัวผู้เขียน

เสพติดจิตบำบัด

การทำจิตบำบัด เป็นส่วนหนึ่งของการรักษาโรคของผู้เขียน เมื่อได้เข้ารับการบำบัด นั่นคือ การไปพบจิตแพทย์เพื่อพูดคุยบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ จนทำให้ผู้เขียนมีอาการดีขึ้น จิตแพทย์จึงเริ่มนัดการทำจิตบำบัดห่างออกไป แต่นั่นกลับทำให้ผู้เขียนมีอาการเศร้า เนื่องจากติดใจการทำจิตบำบัด แต่แพทย์ได้อธิบายอย่างชัดเจนว่า วันหนึ่งก็ต้องเลิกทำจิตบำบัด และถ้าวันหนึ่งรู้สึกว่าการไปพบแพทย์ไม่มีอะไร นั่นแสดงว่าเป็นสัญญาณที่ดี

ความจำสั้น สั้นหลังยาว

ผู้เขียนเล่าถึงอาการหลง ๆ ลืม ๆ ของตนเองขณะเป็นโรคซึมเศร้า และหากยังซึมเศร้าไปนาน ๆ จะมีโอกาสเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้มากกว่าคนปกติเมื่ออายุมากขึ้นเรื่อย ๆ จิตแพทย์จึงแนะนำให้ฟื้นฟูสมองโดยการกลับไปทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ท่องเที่ยว กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมอง และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยให้อาการหลงลืมดีขึ้น และห่างไกลโรคอัลไซเมอร์ได้

ปฏิบัติธรรมบำบัด

จากที่เคยผิดหวังในการปฏิบัติธรรมมาครั้งหนึ่ง ครั้นนี้ผู้เขียนได้ค้นพบหลักธรรมที่ถูกต้องว่า ธรรมะคือ ธรรมชาติ คือความธรรมดาที่เป็นจริงและถูกต้องของมนุษย์ทุกคนบนโลก แคื่อยอมรับให้ได้ว่าทุกขมียุ่จริง เป็นเรื่อง ธรรมดาของมนุษย์ทุกคน เมื่อยอมรับได้ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติตามที่ควรจะเป็น

สมดุลอยู่ที่ไหน

หลังจากกลับจากการปฏิบัติธรรมครั้งที่ 2 ทำให้ผู้เขียนเข้าใจอย่างชัดเจนว่า ความสุขและความทุกข์นั้น เป็นของคู่กัน และหากเปรียบเทียบ 2 สิ่งนี้เป็นอาการของโรคไบโพลาร์ที่มีทั้งอารมณ์สุขและอารมณ์ทุกข์ ซึ่งเป็น ของคู่กัน เราไม่สามารถฝืนไม่ให้สุขหรือไม่ให้ทุกข์ไม่ได้ ทำได้แค่เพียง ยอมรับมัน ก็จะทำให้เราเผชิญหน้ากับโรคนี้ ได้อย่างมีความสุข

ยิ่งให้ยิ่งหาย

ผู้เขียนเล่าถึงการไปเป็นครูสอนศิลปะให้กับเด็ก ๆ ในพื้นที่ห่างไกล มันทำให้หัวใจของผู้เขียนพองโตไปด้วย ความสุข เพราะรู้สึกได้ถึงควมมีคุณค่า ได้รับความสำคัญ และสัมผัสถึงความมีตัวตนของตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นการ เยียวยาโรคซึมเศร้าที่ดี โดยไม่ต้องใช้ยาอะไรเลย

คืนเปิดใจ

ช่วงที่เข้ารับการรักษาโรคซึมเศร้า ผู้เขียนได้เดินทางไปใช้ชีวิตบนดอยาววี่ จังหวัดเชียงรายเป็นเวลา 1 1 เดือน แต่พอออกจากบ้านไปได้เพียง 3 วัน น้องชายก็โทรมาเล่าว่าแม่เปิดโทรทัศน์ทั้งวันทั้งคืนจนไฟช็อต และ เกือบจะทำให้ไฟไหม้บ้าน หลังจากที่มีน้องบรรยายพฤติกรรมของแม่แล้ว น้องยังบอกกับผู้เขียนว่าตลอดเวลาที่ผ่านมา แม่แสดงออกว่ารักตนมากกว่าผู้เขียน ไม่ได้ทำให้น้องชายรู้สึกดีเลย นั่นทำให้ผู้เขียนรู้สึกดีว่าตนเองไม่ได้อยู่ อย่างเดียวดาย หลังจากนั้นพี่น้องได้เปิดใจคุยกันอีกหลายเรื่อง จนทำให้ความสัมพันธ์ที่เคยตึงเครียดดีขึ้น รวมถึง ความสัมพันธ์ระหว่างแม่ด้วย

นาฬิกาชีวิตเสีย

ผู้เขียนเล่าถึงอาการของโรคซึมเศร้าที่มีทั้งอาการนอนไม่หลับติดต่อกันเป็นเวลานาน เมื่อได้ยานอนหลับก็ ทำให้นอนไม่ยากตื่น ส่งผลให้นาฬิกาชีวิตผิดเพี้ยนไปหมด ซึ่งจิตแพทย์ได้แนะนำว่า ต้องค่อย ๆ ปรับและ ซ่อมแซมให้กลับมาเป็นปกติเหมือนเดิมด้วยการสร้างวินัยในตนเองให้มากขึ้น ซึ่งหลังจากได้รับยาที่ช่วยทำให้ หลับง่ายขึ้น แต่ถ้าหยุดยากก็ทำให้การนอนหลับมีปัญหาอีก ดังนั้น จึงต้องสร้างวินัยในการนอนหลับของตนเองให้ได้

ชมรมคนเกลียดปีใหม่

ผู้เขียนเล่าถึงความรู้สึกของตนเองที่เมื่อถึงเทศกาลปีใหม่ มักจะมีความรู้สึกหดหู่ ไม่ได้รู้สึกพิเศษอะไร รวมถึงเกลียดวันเกิดตัวเองด้วย ไม่อยากได้ยินการเฉลิมฉลองใด ๆ กับสองวันนี้ เมื่อเล่าให้จิตแพทย์ฟัง ซึ่งเขาแนะนำให้ผู้เขียนลองตั้งชมรมคนเกลียดปีใหม่นะ เพราะตามสถิติมีคนจำนวนไม่น้อยที่เกลียดเทศกาลคริสต์มาสหรือปีใหม่ และมีสถิติการฆ่าตัวตายในช่วงเวลานี้สูงมากทีเดียว

แพทย์ยังบอกผู้เขียนเพิ่มเติมอีกว่า เพราะสองวันนี้เกี่ยวข้องกับการเกิด เป็นสัญลักษณ์ของการเริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นปมติดอยู่ในใจลึก ๆ จากเหตุการณ์ที่ตัวเองเจอ แพทย์จึงแนะนำให้ทำบุญหรือรำลึกถึงลูกด้วยกิจกรรมที่ทำให้สบายใจ ซึ่งอาจทำให้อาการดังกล่าวดีขึ้น

ยัง ฉันทยังไม่ชิน

ผู้เขียนเล่าถึงอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง ทั้งเศร้าและสนุกสนานให้จิตแพทย์ฟัง และมาหยุดที่ความรู้สึกเหงาที่จู่ ๆ ก็เหงาขึ้นมา นอกจากนี้ผู้เขียนยังเล่าให้จิตแพทย์ฟังต่อว่า รู้สึกขอบคุณโรคซึมเศร้าที่ทำให้ตนเองผ่านเรื่องราวร้าย ๆ มาตั้งมากมาย ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ดีต่อตัวผู้เขียนเอง เพราะนั่นแปลว่า การเยียวยา กำลังพัฒนาไปในทางที่บวกเป็นอย่างมาก เพียงแต่แค่ตอนนี้ ผู้เขียนยังไม่สามารถจัดการกับความเหงาในใจได้ ก็เท่านั้นเอง

แต่เพื่อนร่วมโรค

ผู้เขียนเล่าว่า จิตแพทย์เคยบอกกับเขาว่า ในทุก 5 คน จะมี 1 คนในช่วงชีวิตหนึ่งของเขาเคยมีภาวะซึมเศร้า นั่นแสดงว่า ถ้ามีคนบนโลกนี้อยู่ 7,000 ล้านคน 1,000 กว่าล้านคนในนั้นเคยเป็นโรคซึมเศร้า ผู้เขียนจึงมีเพื่อนร่วมโรคอยู่บนโลกใบนี้มากมาย

จากนั้น ผู้เขียนได้เล่าถึงเพื่อนร่วมโรคคนอื่น ๆ และอธิบายต่อว่า ตนเองเคยให้คำแนะนำเพื่อนร่วมโรคเหล่านั้นว่าสิ่งสำคัญ คือ การยอมรับว่าตนเองเป็นคนป่วยและรีบเข้าสู่กระบวนการรักษาที่ถูกต้อง เพื่อไม่ให้โรคดำเนินไปมากกว่านี้ เพราะเชื่อว่า หากเข้าสู่กระบวนการบำบัดที่ถูกต้อง ให้ความร่วมมือกับจิตแพทย์ ทุกคนก็จะสามารถเดินมาถึงจุดที่ “ขอบคุณโรคซึมเศร้า” เช่นเดียวกับที่ผู้เขียนได้เคยผ่านมาแล้ว

มองให้เห็นคุณค่าและสิ่งพิเศษในตัวเอง

ผู้เขียนเล่าถึงที่ไปที่มาของการเขียนตอนนี้ว่า แพทย์เจ้าของไข้แนะนำให้เขียนเรื่องราวที่ประทับใจและสิ่งที่คุณค่าของตนเอง มันทำให้นึกย้อนไปถึงตอนเรียน ซึ่งอาจารย์ท่านหนึ่งเคยชื่นชมในความสามารถด้านการเขียนของผู้เขียน นั่นทำให้ผู้เขียนเกิดความรู้สึกภูมิใจ มีกำลังใจในการเขียนงานต่าง ๆ จนกลายเป็นอาชีพ และยังคงกลัวเชื้อเชิญให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามองค้นหาสิ่งที่พิเศษในตนเองให้พบ ซึ่งมันจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง

คนไม่สมบูรณ์แบบ

ผู้เขียนเล่าถึงศิลปินระดับโลก ทั้งนักดนตรี นักเขียน นักวาดภาพ ซึ่งบุคคลต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นโรคซึมเศร้าทั้งนั้น นั่นทำให้เกิดคำถามในใจว่า กลุ่มคนสร้างสรรค์เหล่านี้มีความเข้มข้นกับอารมณ์ต่าง ๆ มากกว่าคนทั่วไป จึงเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าหรือไบโพลาร์มากกว่าปกติ ในทางกลับกัน การดำดิ่งในห้วงอารมณ์ต่าง ๆ แบบสุด ๆ การคิดเยอะ ก็กลายเป็นแรงผลักดันให้กลุ่มคนเหล่านี้สามารถสร้างสรรค์ผลงานแปลกใหม่ที่น่าทึ่งเช่นกัน ดังนั้นบนโลกใบนี้คงไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบไม่ทุกเรื่อง

บนยอตภูเขาน้ำแข็ง

ผู้เขียนกล่าวถึงจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีอยู่เป็นจำนวนมากบนโลกใบนี้ แต่มีจำนวนน้อยที่รู้ว่าตนเองเป็นโรคและเข้าสู่กระบวนการบำบัด จำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดเปรียบเหมือนกับปริมาณของยอตภูเขาน้ำแข็ง โผล่พ้นน้ำมาเพียงเล็กน้อย ส่วนใหญ่ยังเป็นก้อนมหึมาที่ยังจมอยู่ใต้น้ำ

ผู้เขียนจึงตั้งใจเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพียงเพื่อหวังว่าหากใครที่กำลังอ่านอยู่แล้วมีอาการคล้าย ๆ กับโรคซึมเศร้า จะได้รับไปพบจิตแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและเข้ารับการรักษา แม้ว่าบนยอตภูเขาน้ำแข็งจะหนาว แต่อย่างน้อยก็ยังมีโอกาสได้เห็นแสงอาทิตย์ยามเช้า ซึ่งต่างจากก้อนน้ำแข็งที่ซ่อนอยู่ใต้ผิวน้ำ ไม่ว่าเวลาไหนก็ยังจมอยู่ในความหนาวเย็น ซึ่งก็เปรียบเสมือนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ไม่ยอมไปพบจิตแพทย์

20 คำถามกับจิตแพทย์

ในบทสุดท้าย ผู้เขียนรวบรวมคำถามเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและโรคไบโพลาร์ โดยได้รับคำตอบทั้งหมดจากจิตแพทย์คลินิกภูมิคุ้มกัน คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล เป็นผู้ให้คำตอบ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่มีประโยชน์อย่างมากทั้งตัวผู้ป่วยและผู้ดูแล ซึ่งจะทำให้เข้าใจทั้ง 2 โรคได้มากยิ่งขึ้น

บทวิจารณ์หนังสือของผู้อ่าน

ผู้เขียนถ่ายทอดเรื่องราว ประสบการณ์เป็นโรคซึมเศร้าและไบโพลาร์ของตนเองผ่านหนังสือเรื่อง “เรื่องเล่าจากยอตภูเขาน้ำแข็ง” ออกมาได้อย่างชัดเจน ลุ่มลึก ประกอบกับการสอดแทรกความรู้ของโรคทั้ง 2 โรค การเข้ารับการบำบัด ตลอดจนคำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และคนที่มีคนใกล้ชิดตัวเป็นโรคซึมเศร้า จะทำให้เข้าใจตัวโรคและผู้ป่วยได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว และการรักษาโรคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และสุดท้าย จะทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติเช่นเดียวกับคนทั่วไป