

ปวดท้อง ไม่ปวดใจ กับโรค IBS

ผศ. นพ. ภูษงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สมาคมการศึกษาเรื่องความปวดแห่งประเทศไทย

บทความนี้ขวนพิจารณาปัญหาสุขภาพจิต สำหรับผู้ป่วยกำลังปวดท้องและเจ็บปวดใจโรคลำไส้แปรปรวน รวมถึงอาจจะปรับใช้กับวิธีในโรคเรื้อรังอื่น ๆ

ทำไมถึงต้องเป็นเรา (Why me ?)

คำถามนี้คงผุดขึ้นมาในใจคนใช้หลาย ๆ คน เวลาเจอโรคแปลก ๆ ที่ทำคำอธิบายทางการแพทย์ไม่ได้ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่ม Psychosomatic เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดไปทั่วตัวแบบไฟโบรมัลลัสเจีย หรือปวดปวน ๆ ด้วยโรคลำไส้แปรปรวนเช่นนี้ แน่นนอนว่า มีคำตอบต่าง ๆ กันไปทั้งจากวงการแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนทางเลือก หรือวงการจิตวิญญาณ โสยศาสตร์ บางคนคิดว่า เพราะอาหารที่รับประทานไม่มีสารเคมีปรุงแต่งเยอะแยะ ไม่ชีวจิต หรือเพราะสารพิษในสิ่งแวดล้อมเดี๋ยวนี้หนักมาก เพราะได้กรรมพันธุ์ไม่ดี หรือกรรมแบบอื่น กรรมเก่า กรรมหนัก ชาตที่แล้วกลับใครไว้ ต่าง ๆ นานา

คำถามอาจมีขึ้นมาในใจต่อว่า นี่ฉันเป็นจริง ๆ หรือ ตรวจผิดหรือเปล่า เป็นอะไร เล็ก ๆ น้อย ๆ มั้ง เดียวก็คงผ่านไป หรือที่ต้องทรมานจากความป่วยอยู่นี้เพราะเจอหมอไม่ตีรักษาไม่เก่งหรือเปล่า ไปโรงพยาบาลตั้ง เจอหมอดัง ๆ ระดับประเทศ หรือ ศาสตราจารย์ที่เล่นเรื่องนี้โดยตรงจะหายไหม ถ้าไปรักษาที่ญี่ปุ่น อังกฤษหรืออเมริกาเลยจะรักษาหายไหม เอ หรือไปรักษาแผนธรรมชาติที่สวิส หรือไปฝังเข็มกับอาจารย์หวัง/อาจารย์เดิน ที่เมืองจีนไปเลยดีหลากหลายคำถามจะพลุ่งพล่านขึ้นในกระแสดวงความคิด ยิ่งคิดก็ยิ่งว่าวุ่นใจ อยากจะลุกออกไปหาคำตอบ ไปตรวจกับหมออีกสักสามสี่ที่ หรือหันหาแพทย์แผนโบราณ หรือไปแก้กรรมตามตำหนัก

ที่จริงแล้วทุกคำถามทุกความคิดสงสัย มีอารมณ์ผลัดดันอยู่เบื้องหลัง ลองถามตัวเองดูก่อนว่า เราคิดเยอะ ๆ เพราะเหตุใด ถ้าอยู่กับความคิด มนุษย์จะถูกความคิดพาไปเรื่อย ๆ นึกถึงอะไรก็เชื่อมโยงไปสู่เรื่องต่าง ๆ และบ่อยครั้งก็วน ๆ ไม่สามารถตัดสินใจนำไปสู่ข้อสรุปที่ชัดเจนจนแล้วแก่ใจได้ ดังนั้นจึงขอชวนทุกท่านมาดูในระดับผิวพื้นของอารมณ์บ้าง อารมณ์แรกที่เราอาจพบคือ ความโกรธ ความโกรธเล็ก ๆ น้อย ๆ จะเรียกใช้คำไทยว่า ความหงุดหงิด เซึ่ง รำคาญ ถ้ามากขึ้นก็จัดเป็นคำว่า พลุ่งพล่าน โมโห โกรธ

พลังงานความโกรธส่งไปสู่คนต่าง ๆ ได้ง่ายตาย ประดุจเตาปิ้งย่างที่ร้อนเมื่อนั่งใกล้ เราอาจจะโกรธคนรอบข้างที่ทำให้เราต้องเครียด โกรธคนที่เราอยากให้เห็นใจแต่เขาไม่เข้าใจ โกรธหมอที่รักษาไม่หาย โกรธพยาบาลที่พูดไม่ดี โกรธตัวเองที่ไม่สำเร็จ โกรธคุณพ่อคุณแม่ที่ให้กรรมพันธุ์ไม่ดีกับเรามา บางครั้ง

ลามไปโกรธสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อุตสาหายึดถือเป็นที่พึ่ง แต่ช่วยเราไม่ได้ชีวิตนี้มันช่างไม่ได้ตั้งใจ

หากได้ลองนั่งพอที่จะค่อย ๆ สำนวใจตัวเองลงไป ที่จริงแล้วเรากำลังโกรธเพราะอะไร ได้รับความโกรธมีความกลัวอยู่บ้างไหม เรากำลังกลัวอะไร หรือเปล่า กลัวควบคุมอะไร ไม่ได้กลัวความทรมานกลัวความทุกข์ กลัวความล้มเหลว เพราะชีวิตไม่ได้เป็นไปอย่างที่คิด ความแข็ง ความหงุดหงิด โกรธหรือเปล่า เราหวังว่าพลังงานความโกรธจะช่วยผลักดันและควบคุมสถานการณ์ได้เหมือนเรื่องอื่น ๆ ที่ผ่านมา แต่กับเรื่องสุขภาพ ท้องไส้มันคิดของมันเองเพราะลำไส้มีระบบประสาทที่ทำงานอัตโนมัติไม่สามารถสั่งการควบคุม จากประสาทส่วนกลางได้ มีหน้าซ้ำ ความเครียดจากระบบประสาทส่วนกลางกลับรบกวนจังหวะการทำงานของมันเสียอีก เรียกได้ว่า ไม่ช่วยให้ดีขึ้น ซ้ำยังทำให้แย่ลง บรรดาพวกโรคปวดเรื้อรังชนิดอื่น ๆ ก็เช่นกัน ความเครียดย่อมสามารถทำให้อาการปวดแย่ลงไปอีก ยิ่งเครียดก็ยิ่งปวดและยิ่งปวดก็จะยิ่งเครียด ถ้าเรารู้ไม่ทัน

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ยอมรับมัน (Acceptance)

ความทุกข์ทรมานเป็นของคู่โลก หากเราเกลียดกลัวความทุกข์ทรมานคงลำบาก เหมือนกลัวเงาตนเอง เพราะหนีไปไหนไม่พ้น เนื่องจากอยู่ภายใน ในหัวคือความคิดที่ยังคิดยิ่งเครียด ในใจคือความประหวั่นพรั่นพรึง ความเศร้าค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นเพราะเราอาจจะต้องสูญเสียสิ่งที่เรารักเราชอบไม่ว่าจากเวลาป่วยหรือเหตุการณ์อื่นในชีวิต

การแก้ปัญหาขณะที่กลัวจนลนลานยอมให้ผลไม่ดีเท่าการแก้ปัญหาอย่างมีสติ สติจะเกิดเมื่อรู้ทันภาวะภายในใจ เพราะคนไข้หรือแม้กระทั่งหมอเอง

เป็นมนุษย์ธรรมดา เราย่อมรู้สึกกลัวได้ รู้สึกเศร้าได้ แต่เราก็ไม่ควรปล่อยให้
ครอบงำหรือให้อารมณ์ในทางลบให้ผลักดันจากที่ทุกข์เพราะอาการของโรคภัย
ไข้เจ็บอยู่แล้ว จะกลายเป็นทุกข์เพราะ “การดิ้นรน” แก่ปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ
เพิ่มไปอีกหนึ่งดอก ดังคำที่กวีอาวุโสท่านหนึ่ง (รพินทรนาถ ฐาคุร) เคยกล่าวไว้ว่า
“เราห้ามนกบินข้ามหัวเราไม่ได้ แต่เราห้ามมันมาทำรังบนหัวเราได้”

ปัญหาชีวิตบางปัญหา การยอมรับอาจช่วยได้มากกว่าการพยายามแก้
การหยุดตั้งคำถามอาจง่ายกว่าการพยายามหาคำตอบ (ที่ไม่เคยตอบถูกจุด เพราะ
ถ้าข้างในยังกลัวก็จะมีอะไรให้สงสัยไปเรื่อย ๆ) กับโรคเรื้อรังชนิดต่าง ๆ เช่นกัน
คนไข้ที่แสวงหาการบำบัดรักษานั้นเป็นเรื่องถูกต้อง แต่เมื่อทราบว่าโรคนี้มีลักษณะ
ของความเรื้อรัง ไม่ใช่ชนิดหายขาด การยอมรับตัวโรคค่อย ๆ ศึกษาหนทางดูแล
รักษาตนเอง โดยพิจารณาตามความเป็นจริงของ “โรค” และ “โลก” ว่ามี
การรักษาชนิดใดบ้าง ให้ผลอย่างไรสำหรับระยะนี้ อาการจะสัมพันธ์กับการใช้ชีวิต
อย่างไร ค่อย ๆ ตามดูไป ก็เครียดน้อยกว่าจึงจะเอาให้หาย

การรักษากลุ่มโรคที่ปวดเรื้อรังนั้น ในอนาคตอาจมีการศึกษาวิจัยที่รักษาได้
หายขาดก็เป็นได้แต่การแพทย์ ณ ปัจจุบัน เป้าหมายที่เป็นไปได้มากที่สุดคือ
ให้อาการปวดรบกวนการใช้ชีวิตคนไข้ให้น้อยที่สุด กล่าวคือ มองที่คุณภาพชีวิต
การใช้ชีวิตไม่ใช่ความหนักเบาของอาการปวด แม้ว่าปวดโน่นนี่ก็มีอะไรทำ
แสวงหาความสุขได้ แม้ไม่เต็มที่ได้ดีกว่าไม่มีเลย ซึ่งสุขภาพจิตเป็นปัจจัยสำคัญมาก
หากคนไข้หมกมุ่น คิดลวนเวียน ไม่ว่าจะปวดหนักเบา คุณภาพชีวิตก็แย่แถม
มีคำกล่าวที่ว่า Pain is inevitable, suffering is optional หมายถึง อาการปวด
นั้นเป็นโรคภัยไข้เจ็บที่ยังไม่หายเสียไม่ได้ แต่เราจะทรมาณใจกับมันมากน้อย
ยังเป็นเรื่องที่เราเลือกได้ (อันนี้กรณีปวดเรื้อรังนะครับ ถ้าสำหรับการรักษาอาการ
ปวดเฉียบพลัน ถือเป็นเรื่องที่ผิดจริยธรรมที่จะปล่อยคนไข้ปวด)

อย่าผูกใจไว้กับคน สนใจอย่างอื่นบ้าง (Distraction)

ในคำว่า “คนไข้” มีคำว่า “คน” รวมกับคำว่า “ไข้” ไม่ใช่มีแต่ “ไข้”
ล้วน ๆ จึงไม่ควรสนใจแต่ความป่วยไข้จนลืมความเป็นผู้เป็นคนส่วนอื่น ๆ
ของเราไป โรคอะไรในท้องไส้เราก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิต ยังมีชีวิตส่วนอื่น ๆ
นอกจากความป่วยเสมอ เช่น ครอบครัว การงาน สังคม ฯลฯ คนไข้หลายท่านบ่น
ว่าไม่มีอารมณ์ทำอะไรเลย ดูเหมือนว่าอาการปวดจะขัดขวางเราไม่ให้ลุกไป
จัดการ แต่คนไข้ยังเหลือเวลาที่ไม่ป่วย รู้สึกเป็นปกติอยู่บ้างอีกวันละหลายนาที่
หลายชั่วโมง หรือมีวันที่เป็นและวันที่ไม่ได้เป็น หากเราจะตั้งใจเป็นกลางและดูไป
ตามหลักฐานจริง ไม่เอาความทรมาณมาสรุปว่าแย่ตลอด

อาการต่าง ๆ ในกรณีที่เป็นไม่มาก การเอาจิตเอาใจหันไปรับรู้สิ่งอื่น ๆ
แทนที่จะจ้องจับอาการปวด บีบ ๆ โครก ๆ ในท้อง หรืออาการที่น่ารำคาญตัว
รำคาญใจเหล่านั้น ลองชวนตัวเองไปเที่ยวเล่น ชวนตัวเองอ่านหนังสือ ชวนตัวเอง
ดูหนังฟังเพลง ถัดการรับรู้อาการต่าง ๆ ลง เกิดเป็นความเพลินได้ อาจจะเพลิน
จนผลอ ๆ ดึงใจกลับมาดูอาการอีกที เราก็ไม่รู้สึกปวด ๆ บีบ ๆ อะไรแล้ว ไม่ต่าง
กับสมัยก่อนตอนเรียนหนังสือ ที่เมื่อเราหันไปคุยเล่นกับเพื่อนก็ไม่ได้รับรู้สิ่งที่ครู
อาจารย์สอนเป็นธรรมดา

คนไข้มักจะคิดว่า อยากทำอะไรไว้ก่อน ไว้รอ
หายแล้วค่อยทำ แต่ก็ไม่ได้ทำ เพราะเอาเข้าจริง
อาการมันไม่เคยหาย ๆ ขาด ๆ มั่นมา ๆ ไป ๆ ตลอด
ดังนั้น คงจะดีกว่าถ้าเราไม่มีว่แต่รอดูว่าหายแน่ ๆ
แล้วหรือยัง อย่ามีว่แต่รอหาย ถ้าอาการปวดเบา
จนทำพอไหวก็น่าจะรีบทำเลย คนไข้บางคนอาจเป็น
คนที่มีหลักการว่า ทำอะไรต้องเต็มที่ ถ้าไม่เต็มที่
ที่สุดฉันจะไม่ทำ เมื่อป่วยเรื้อรังเลยอดทำโน่นทำนี่
เพราะจะรอหายก่อน หากเปลี่ยนหลักการเสียใหม่
ว่า ทำได้ไม่เต็มที่ดีกว่าไม่ได้ทำเลย น่าจะพอเหลือ
อะไรทำได้บ้าง ชีวิตก็ไม่เหี่ยวเฉาแม้ว่าป่วย

นอกจากนี้ แม้กายจะรวนไม่ปกติ ถ้าใจไม่
จดจ่อจนแปรปรวนตามกายไป เราก็ยังพอจะสามารถ
ทำกิจวัตรต่าง ๆ และสื่อสารกับคนรอบ ๆ ตัวได้
ในวันเป็นไม่มาก ส่วนวันที่เป็นมากก็ควรจะมีเมตตา
ตัวเองให้ตัวเองพักผ่อนไปก่อน อย่าเพิ่งไปคิดไกลว่า
ถ้ารู้งี้ไม่หาย ถ้าเดือนหน้าไม่หาย ถ้าเป็นไปตลอด
จะทำยังไงอยู่ยังไง ก็เลยไม่หายเอาเสียจริง ๆ
เพราะพอวันพรุ่งนี้ก็คิดล่วงหน้าถึงวันมะรืน วันมะรืน
ก็ห่วงกังวลไปถึงเดือนหน้า ปีหน้า ยิ่งคิดไปไกล
ก็ยิ่งเครียด ก็ยิ่งไม่หาย หลายคนคิดไปล่วงหน้าเป็น
ปี และเอาความทุกข์ทั้งปี (ล่วงหน้า) มาทับใจในนาที่
เดียว

ดังนั้น ความป่วยไม่ได้ทำลายทุกอย่าง เราไม่
ควรขยายผลความทุกข์ด้วยการสรุปเช่นนั้น ความ
กลัวในใจต่างหากที่ทำให้หลายชีวิตจนไม่คิดถึงอย่างอื่น
เพราะหมกมุ่นแต่ทุกข์ภายในตัว

การปรับใจไม่ใช่เรื่องยาก แต่ยาก สำหรับคนไม่คิดจะปรับ (Coping)

ประโยคข้างต้นนี้ ผู้เขียนคัดแปลงมาจาก
คำสอนของพระธรรมมาจารย์ท่านหนึ่ง ซึ่งคำสอน
ของท่านยังคงไม่ล้าสมัย เพราะจากงานวิจัยในต่าง
ประเทศปัจจุบันนี้ เริ่มใช้หลักคำสอนทางพุทธศาสนา
มาช่วยบำบัดจิตใจของผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ รวมทั้ง
โรคลำไส้แปรปรวนอย่างได้ผลดีเยี่ยมในการทดลอง
ทั้งในและนอกประเทศ ซึ่งส่วนนี้สำคัญมากในการดูแล
รักษาผู้ป่วย เพราะถึงการรักษาอาการต่าง ๆ จะมียา
รักษาที่พัฒนาขึ้นมากแล้ว แต่คุณภาพชีวิตของคนไข้
ก็ยังขึ้นกับความพึงพอใจในจิตเสียเป็นส่วนใหญ่

การจะป่วยเป็นโรคนั้นก็ไม่ใช่ความผิดของใคร เพราะทุกเรื่องในชีวิตเกิดจากเหตุปัจจัยที่ซับซ้อนมาก ไม่จำเป็นต้องโทษใคร ยิ่งคิดย้อนไปยิ่งยาวและได้แต่อารมณ์ในทางลบ แล้วเราจะทำใจกันอย่างไร? คำว่า ทำใจ หมายถึง การปรับที่ภายในใจมิใช่ภายนอก เรื่องดีนรชนชวนชวยภายนอกต้องพักก่อน หันมาพิจารณาปัจจัยภายใน ไตรตรองว่าสิ่ง ๆ ต่างที่เกิดขึ้นกระทบกับจิต กับความเป็นตัวตน หรือสิ่งที่เราคาดหวังกับชีวิตไว้อย่างไร เมื่อเราแก่สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ (อย่างน้อยก็ในช่วงเวลานี้ ขณะจิตนี้) ถ้าเรายังคาดหวังเท่าเดิม ยังต้องการให้ทุกอย่างเหมือนเดิม เราคงต้องผิดหวังและทุกข์กับปัญหานั้นต่อไป เหมือนช่างนอกเปลี่ยนแปลงไปแล้ว ถ้าต้องการสมดุลข้างในต้องเปลี่ยน ความสงบสุขได้มาจากสมดุลของภายนอกและภายใน (supply และ Demand) ที่ผ่านมารวมักจะหาแต่ความสุขใส่ตัว (เพิ่ม supply) ลืมไปว่าอีกทางที่ปรับสมดุลชีวิตได้คือ ลดความคาดหวังกับชีวิตลง (ลด demand) ว่า ได้เท่านี้ก็เพียงพอ และ “พอเพียง” แล้ว จุดที่ยากที่สุดก็คือ การตกลงใจว่าจะเลิกยึดถือความคิดความต้องการแบบเดิมแล้วปรับลดลงนั่นเอง

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย: ภาวะวิตกกังวล และซึมเศร้า (Anxiety & Depression)

2 ภาวะนี้เป็นปัญหาทางจิตใจที่พบได้บ่อยในโรคเรื้อรังทุกชนิด ตั้งแต่โรคผิวหนังประเภทผิวหนัง ไปจนถึงโรคหนัก ๆ เช่น มะเร็ง ปัญหาที่พบได้ทั้งชนิดที่ใครบางคน มีแนวโน้มจะคิดมาก จิตใจอ่อนไหวอยู่ก่อน เมื่อมาป่วยยิ่งดูชัดเจนขึ้น และชนิดที่ใครบางคนแต่ก่อนก็สบายใจดี แต่พอป่วยแล้วกลายเป็นคนคิดมากหรือกลายเป็นคนซึมเศร้าท้อแท้มาก คนที่มีพื้นฐานจิตใจวิตกกังวลหรือซึมเศร้าง่ายอยู่ก่อนอาจจะปรับเปลี่ยนใจยากกว่าคนที่เพิ่งมาเป็นหลังป่วย

ภาวะวิตกกังวลเป็นเรื่องที่เจอได้บ่อยสำหรับผู้ป่วยโรคทางเดินอาหาร อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดทำให้คนไข้เผชิญกับความไม่มั่นคงในชีวิต เมื่อใดจะปวดเมื่อใดจะถ่าย พอเจอความไม่แน่นอน คนไข้ก็ยิ่งคิดถึงวิตกกังวลขึ้น ซึ่ระแวงสงสัยนั้นโน่นนี่ กลัวเรื่องร้าย ๆ จะเกิดขึ้น ไม่สบายใจ ไม่วางใจ เกิดมีปฏิกิริยาทางร่างกายที่ตามปกติก็รู้สึกได้เวลาเครียด ๆ ตามมา เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่อิ่ม ใจสั่น มือไม้สั่น ๆ เหงื่อแตก บางคนก็เกิดอาการ เหมือนมีอะไรติด ๆ ในคอ กลืนลำบาก พะอืดพะอมตามมา

แน่นอนว่าอาการปวด ๆ ในท้องก็เกิดขึ้นได้เมื่อเครียด

ดังนั้นหากคนไข้เครียดจากโรคลำไส้แปรปรวน ย่อมย้อนกลับไปทำให้ลำไส้แปรปรวนมากขึ้น และส่งผ่านความแปรปรวนไปสู่ระบบอื่น ๆ ของร่างกายอีก ผ่านระบบประสาทอัตโนมัติคล้ายคนเครียดสูงนั่นเอง และพออาการเยอะขึ้นก็ยิ่งเครียดขึ้น วนเป็นวงจรอุบาทว์ (vicious cycle) ไม่จบสิ้น หนัก ๆ เข้าความรู้สึกดีความหวังความมั่นใจก็ถูกวงจรนี้กัดกร่อน จนคนไข้ชักท้อแท้หมดหวังกลายเป็นภาวะซึมเศร้าตามมา

ภาวะซึมเศร้า ความหดหู่ท้อแท้ใจ ก็เป็นอีกสภาพจิตใจหนึ่งที่เราพบได้ตามปกติสำหรับคนไข้ที่กำลังเป็นโรคเรื้อรัง แต่ถ้าท้อแท้เสียจนไม่เหลือความหวังใด ๆ ไม่เชื่อว่าอะไรดีขึ้นได้อีก รู้สึกทั้งชีวิตกลายเป็นความผิดพลาด ไร้ความหมาย

ทำอะไรก็ไม่เติมความรู้สึกดีติดต่อกันเป็นสัปดาห์แล้ว ละก็ จัดว่าเป็นความผิดปกติที่เรียกว่า ภาวะซึมเศร้า ซึ่ง ณ จุดนี้จะไม่ใช่แค่ความผิดปกติของจิตใจอย่างเดียว แต่แสดงถึงความเครียดทำให้สมองที่ทำงานด้านการควบคุมอารมณ์เสียไปด้วย ผลที่ได้แต่อารมณ์ทางลบ ส่งผลต่อมุมมองให้สิ่งต่าง ๆ แย่ไปกว่าที่เป็นจริง ไม่เหลือความหวัง คนไข้จึงท้อแท้และชักไม่ยอมมีชีวิตอยู่เพราะไม่รู้จะอยู่ไปในโลกที่ (ดูแล้วตีความเองว่า) ลึกลับนี้ทำไม ซึ่งเป็นความเสี่ยงอันตรายมาก ควรรีบมาพบจิตแพทย์เพื่อบำบัดรักษา ไม่ควรคิดว่าคนไข้แค่เรียกร้องความสนใจ

ต่อให้คนไข้ไม่ได้จิตตกถึงขีดสุดจนอยากตาย โรคซึมเศร่ายังมีผลเสียต่อสุขภาพกายอยู่มาก อาการทางกายจะเป็นหนักขึ้น อาการปวดจะรู้สึกชัดเจนขึ้น เกิดอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร กินอะไรไม่ลง และรบกวนการนอน ทั้งนอนไม่หลับหรือนอนหลับไปแล้วแต่ตื่นเร็วนอนต่อไม่ได้ จึงควรบอกแพทย์ที่รักษาโรคของท่านด้วยว่า กำลังเกิดภาวะซึมเศร้า เพื่อแพทย์จะได้ส่งต่อให้พบกับจิตแพทย์ให้การบำบัดรักษาต่อไป

มีข้อสังเกตว่า ยาที่ใช้รักษาภาวะซึมเศร้า (Antidepressants) หลายชนิดมีส่วนช่วยในการรักษาอาการปวดจากภาวะลำไส้แปรปรวนและในโรคปวดเรื้อรังอื่น ๆ ซึ่งเราอาจจะตีความได้เป็นสองประเด็นคือ

1. สองโรคนี้มีการเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันและส่งเสริมซึ่งกันและกัน เมื่อรักษาอารมณ์ดีขึ้นลดความเครียดได้ภาวะลำไส้แปรปรวนก็ดีขึ้นตาม
2. สองโรคนี้จริง ๆ ไม่เกี่ยวกับ แต่ยารักษาภาวะซึมเศร้าออกฤทธิ์ผ่านสาร serotonin ซึ่งเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุความปวดของโรคลำไส้แปรปรวนด้วย จึงเอามาใช้ในโรคนี้แม้ว่าจะไม่ซึมเศร้า

ในปัจจุบัน ทางแพทย์คิดว่า เป็นไปได้ทั้งสองกรณีและเราไม่จำเป็นต้องแยกให้ขาดว่าเป็นอันไหนกันแน่ ใช้ยา Antidepressants แล้วได้ผลก็ควรใช้ และดูแลสุขภาพจิตควบคู่กันไปอย่างองค์รวมน่าจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์ที่สุด MC