



บทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง”  
ของฐานข้อมูลประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ป่วย และ  
กลุ่มวิจัยประสบการณ์สุขภาพ พร้อมบทวิเคราะห์

โดย

นางสาวพรจิรา ปรีวัชรากุล

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการแปลภาษาอังกฤษและไทย ภาควิชาภาษาอังกฤษและภาษาศาสตร์  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ปีการศึกษา 2561  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

บทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง”  
ของฐานข้อมูลประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ป่วย และ  
กลุ่มวิจัยประสบการณ์สุขภาพ พร้อมบทวิเคราะห์

โดย

นางสาวพรจิรา ปรวิชรากุล

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการแปลภาษาอังกฤษและไทย ภาควิชาภาษาอังกฤษและภาษาศาสตร์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

A TRANSLATION OF “PEOPLE'S EXPERIENCES”  
BY DATABASE OF INDIVIDUAL PATIENT EXPERIENCES AND  
THE HEALTH EXPERIENCES RESEARCH GROUP  
WITH AN ANALYSIS

BY

MISS PORNJIRA PARIWATCHARAKUL

AN INDEPENDENT STUDY SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE  
REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS  
IN ENGLISH-THAI TRANSLATION  
DEPARTMENT OF ENGLISH AND LINGUISTICS  
FACULTY OF LIBERAL ARTS  
THAMMASAT UNIVERSITY  
ACADEMIC YEAR 2018  
COPYRIGHT OF THAMMASAT UNIVERSITY

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คณะศิลปศาสตร์

สารนิพนธ์

ของ

นางสาวพรจิรา ปรีวีชรากุล

เรื่อง

บทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” ของฐานข้อมูลประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ป่วยและกลุ่มวิจัย  
ประสบการณ์สุขภาพ พร้อมบทวิเคราะห์

ได้รับการตรวจสอบและอนุมัติ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

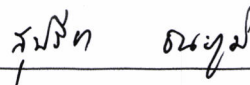
เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์



(รองศาสตราจารย์ ดร.พนิดา ชีมาภรณ์)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



(รองศาสตราจารย์ ดร.สุปรียา ชนะภูมิ)

คณบดี



(รองศาสตราจารย์ ดร.ดำรงค์ อดุลยฤทธิกุล)

หัวข้อสารนิพนธ์	บทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” ของฐานข้อมูลประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ป่วย และ กลุ่มวิจัยประสบการณ์สุขภาพพร้อมบทวิเคราะห์
ชื่อผู้เขียน	นางสาวพรจิรา ปรีวัชรากุล
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย	สาขาวิชาการแปลภาษาอังกฤษและไทย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร. สุปรียา ธนะภูมิ
ปีการศึกษา	2561

### บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เล่มนี้มุ่งนำเสนอบทแปลเรื่อง "เล่าสู่กันฟัง" ซึ่งแปลจากบทความต้นฉบับภาษาอังกฤษเรื่อง People's Experiences โดยองค์การการกุศลในเมืองออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ชื่อ ฐานข้อมูลประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ป่วย หรือ DIPEX (Database of Individual Patient Experiences) และ กลุ่มวิจัยประสบการณ์สุขภาพ หรือ HERG (the Health Experiences Research Group) แห่งมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด พร้อมบทวิเคราะห์ ผู้แปลเลือกแปลในตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยยกตัวอย่างประสบการณ์ตรงของผู้ป่วยแต่ละราย มีการใช้ทั้งภาษาพูดและภาษาเขียนในระดับภาษาถิ่นทางการ สลับกันไปตลอดบทความ จัดเป็นงานที่ผสมผสานทั้งอรรถสาร และจรรยาบรรณ มีการสอดแทรกอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และการแก้ปัญหาของผู้ที่มาเล่าประสบการณ์ ซึ่งมีพื้นเพต่างกัน ผู้แปลพยายามรักษาความหมายของต้นฉบับ ทั้งอารมณ์ความรู้สึก และเนื้อหา นอกจากนี้ยังได้การวิเคราะห์ต้นฉบับ ศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาจากการแปลบทความฉบับนี้ ได้แก่ ลักษณะของภาษาพูด การแปลภาษาพูดจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย และการเลือกใช้คำในการแปลดัชนีปริจเฉท พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาการแปลในประเด็นดังกล่าว โดยนำทฤษฎีการแปล ลักษณะภาษาไทยที่ใช้ในภาษาพูด มาประยุกต์ใช้ในการแปล เพื่อให้ได้บทแปลที่เป็นธรรมชาติและสื่อความหมายได้ครบถ้วน

**คำสำคัญ:** การแปล, ภาษาไทย, ภาษาอังกฤษ, ภาษาพูด, ดัชนีปริจเฉท, เครื่องหมายวาทกรรม, โรคซึมเศร้า, ผู้ป่วย

Independent Study Title	A TRANSLATION OF “PEOPLE’S EXPERIENCES” BY DATABASE OF INDIVIDUAL PATIENT EXPERIENCES AND THE HEALTH EXPERIENCES RESEARCH GROUP WITH AN ANALYSIS
Author	Miss Pornjira Pariwatcharakul
Degree	Master of Arts
Major Field/Faculty/University	English – Thai Translation Faculty of Liberal Arts Thammasat University
Independent Study Advisor	Associate Professor Supriya Thanaphum, PhD
Academic Years	2018

### ABSTRACT

The objective of this independent study is to present an English-Thai translation of “People’s Experiences”, an article by DIPEX (Database of Individual Patient Experiences), a charity in Oxford, England and the Health Experiences Research Group, Oxford University. The selected part of the translation is “Depression: Self care”, which aims to educate readers about Self care for people with depression by using examples of depressed patients’ direct experiences. There are both spoken and written language presented in alternating order throughout the article, which is an integration of both informative and narrative texts. Moreover, it shows the mood, thoughts and coping of depressed patients from various different background. The translator’s intention is to keep the meaning, mood and tone and content of the original text by applying translation theories and Thai grammar of spoken language to achieve accuracy and naturalness in the Thai version. Furthermore, after text analysis, the translator also explores problems in the translation of spoken language from English to Thai, e.g. the characteristics of spoken language, especially discourse markers, and proposes the translation strategies.

**Keywords:** translation, Thai, English, spoken language, discourse marker, discourse particle, depression, patient

## กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากคำแนะนำและความอนุเคราะห์ของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุปรียา ธนะภูมิ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ซึ่งได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าทั้งในและนอกเวลาราชการ เพื่อชี้แนะแนวทางอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงสารนิพนธ์ผ่านช่องทางต่าง ๆ ทั้งการพบปะ การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ รวมถึงทางสื่อสังคมออนไลน์ ผู้แปลขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ผู้แปลขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.พนิดา ชีมาภรณ์ ประธานกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความเห็นและคำแนะนำในการแก้ไขวิทยานิพนธ์มาตั้งแต่ต้น พร้อมยกตัวอย่างที่ทำให้ผู้แปลได้เรียนรู้วิธีการเขียนบททวนวรรณกรรม ซึ่งทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ พี่สาว และครอบครัว ที่ได้ให้กำลังใจเสมอมา ขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้แปล ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ขอขอบคุณรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนๆ ทุกคน โดยเฉพาะเพื่อนร่วมชั้นปริญญาโทที่ให้กำลังใจแก่กันมาโดยตลอด อันเป็นส่วนสำคัญให้การทำสารนิพนธ์ควบคู่ไปกับการทำงานประจำสามารถสำเร็จสมบูรณ์ได้

นางสาวพรจิรา ปรีวัชรากุล

(4)

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
ABSTRACT	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญ	(4)
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3
2.1 ขั้นตอนการแปล	3
2.1.1 การวิเคราะห์ต้นฉบับ (Text analysis)	3
2.2 แนวคิดการแปลเอกสารให้ความรู้ด้านสุขภาพ	4
2.3 ทฤษฎีการแปล	5
2.3.1 การแปลเพื่อรักษาความหมาย (Meaning-based translation) ของลาร์สัน (Larson)	5
2.3.2 การแปลเพื่อการสื่อสาร (Communicative translation) ของนิวมาร์ค (Newmark)	6
2.4 ลักษณะของภาษาพูด	6
2.4.1 ความแตกต่างระหว่างภาษาพูดและภาษาเขียนในภาษาอังกฤษ	6
2.4.2 ลักษณะทั่วไปของภาษาพูดและภาษาเขียน	8
2.4.3 ลักษณะโครงสร้างประโยคที่พบในภาษาพูด	9
2.4.4 คำลงท้าย (Final particle)	13
2.5 ความหมายของคำ	14
2.5.1 ความหมายอ้างอิง (Referential meaning)	14
หรือความหมายตรง (Denotation/denotative meaning) หรือ ความหมายเชิง มโนทัศน์ (Conceptual meaning)	14



2.5.2 ความหมายเชิงจิตวิสัย (Affective meaning)	15
2.5.3 ความหมายทางสังคม (Social meaning)	16
2.6 ดัชนีปริจเฉท (Discourse markers)	16
2.6.1 นิยาม	16
2.6.2 ลักษณะของดัชนีปริจเฉท (Discourse markers)	19
2.6.3 แนวคิดในการศึกษาดัชนีปริจเฉท	19
2.6.4 หน้าที่ของดัชนีปริจเฉท	21
2.6.5 ตัวอย่างดัชนีปริจเฉทที่พบบ่อย	26
2.7 ข้อตกลงการแปล	29
2.8 ตัณฉบับ	31
2.9 บทแปล	95
2.10 คำอธิบายประกอบการแปล	152
บทที่ 3 ภาควิเคราะห์	160
3.1 การวิเคราะห์ตัณฉบับ	160
3.1.1 องค์ประกอบภายนอกตัณฉบับ (Extratextual factors)	160
3.1.2 องค์ประกอบภายในตัณฉบับ (Intratextual factors)	161
3.2 ปัญหาการแปลทั่วไปในระดับต่างๆ	163
3.2.1 ระดับเสียง	163
3.2.2 ระดับคำ	168
3.2.3 ระดับวลี	178
3.2.4 ระดับประโยค	181
3.2.5 ระดับสัมพันธ์สาร (Discourse)	186
3.3 การเลือกใช้คำในการแปลดัชนีปริจเฉท (Discourse marker)	194
3.3.1 You know	197
3.3.2 So	202
3.3.3 Just	204
3.3.4 Well	206
3.3.5 Sort of	211
3.3.6 Really	213

	(6)
3.3.7 Kind of	215
3.3.8 I mean	216
3.3.9 Like	218
3.3.10 Okay	221
บทที่ 4 บทสรุป	226
รายการอ้างอิง	230
ประวัติผู้เขียน	236



## บทที่ 1

### บทนำ

บทความต้นฉบับของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” นี้ เป็นส่วนหนึ่งของบทความภาษาอังกฤษเรื่อง “People’s Experiences” ที่เขียนขึ้นโดยความร่วมมือขององค์กรการกุศลในเมืองออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ชื่อ ฐานข้อมูลประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ป่วย หรือ DIPEX (Database of Individual Patient Experiences) และ กลุ่มวิจัยประสบการณ์สุขภาพ หรือ HERG (the Health Experiences Research Group) แห่งมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ซึ่งศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพมากกว่า 15 ปี โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่บ้าน เกี่ยวกับประสบการณ์ความเจ็บป่วยที่ตนเองเคยประสบมา เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคซึมเศร้า และนำข้อมูลบางส่วนมาเผยแพร่ในรูปแบบที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไป ที่อาจต้องประสบปัญหาในการทำงานเดียวกัน การแบ่งปันเรื่องราวเหล่านี้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ทำให้สามารถนำประสบการณ์เหล่านั้นมาปรับใช้และปรับตัวกับความเจ็บป่วย และดูแลตนเองได้ดีขึ้น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งการที่คนเราได้รับคำแนะนำจากผู้ที่อยู่ ในสถานการณ์เดียวกันนั้น เป็นมุมมองที่น่าสนใจ และก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวก โครงการข้างต้นจึงริเริ่มก่อตั้งเว็บไซต์ เพื่อเผยแพร่ความรู้ และได้รับรางวัลระดับชาติหลายรางวัล ปัจจุบันเว็บไซต์ดังกล่าว คือ [www.healthtalk.org](http://www.healthtalk.org)

สำหรับบทความต้นฉบับที่คัดมานี้ เป็นส่วนของตอน ภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ซึ่งเขียนโดยกลุ่มเจ้าหน้าที่ของฐานข้อมูลประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ป่วย และ กลุ่มวิจัยประสบการณ์สุขภาพ แห่งมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด เป็นการนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่เคยประสบภาวะซึมเศร้ามารายงาน และยกตัวอย่างการให้ข้อมูลจริงของผู้ป่วยแต่ละราย มีข้อมูลส่วนตัว เช่น เพศ อายุที่เริ่มป่วย อายุขณะให้สัมภาษณ์ รวมทั้งพื้นเพเรื่องราวชีวิต อาชีพการงาน ซึ่งทำให้ผู้อ่านพอจะทราบได้ว่า ผู้ที่มาเล่าเรื่องราวนั้นมีที่มาต่างกัน แต่ก็ประสบปัญหาเดียวกัน และทุกคนมาเล่าว่าหาทางออกให้กับตนเองและดูแลตนเองอย่างไร เพื่อก้าวออกมาจากปัญหา โดยในเนื้อหาส่วนนี้ จะเป็นคำพูดแบบใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่ง และใช้ภาษาพูดในการถ่ายทอดเรื่องราวและความคิดต่างๆ ขณะเดียวกันผู้เขียนก็ให้ความรู้และเกริ่นนำก่อนเริ่มส่วนของบทสัมภาษณ์ด้วยภาษาเขียน เพื่อให้ผู้อ่านทราบแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้ให้สัมภาษณ์กำลังจะถ่ายทอดด้วย ทำให้เกิดเป็นลักษณะเด่นของบทความต้นฉบับนี้ คือ มีการใช้ทั้งภาษาพูดและภาษาเขียนในระดับภาษาไม่เป็นทางการและเป็นทางการ สลับกันไปตลอดบทความ

สำหรับต้นฉบับที่จะแปล มีความยาว 69 หน้ากระดาษเอสี่ ประกอบด้วยหัวข้อย่อย 5 เรื่อง ได้แก่

- 1) การจัดการความคิด (Managing the mind)
- 2) การเบี่ยงเบนความสนใจ กิจกรรม และความคิดสร้างสรรค์ (Distraction, activities and creativity)
- 3) การจำกัด และควบคุมช่วงโรครำเริบ (Limiting and controlling episodes)
- 4) ชีวิตกับเงินทอง (Life and money)
- 5) แหล่งสำหรับการช่วยเหลือตนเอง (Self-help resources)

บทความนี้ยังไม่เคยมีผู้แปลเป็นภาษาไทย และหนังสือภาษาไทยในท้องตลาดยังไม่เคยมีการแปลในลักษณะนี้ ที่มีอยู่จะเป็นอัตชีวประวัติ หรือแปลข้อความประเภทบรรณสาร (Informative text) จากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ความน่าสนใจในบทความนี้ คือ เป็นการผสมผสานทั้งบรรณสาร (Informative text) และ วรรณสาร (Narrative text) ซึ่งหมายถึงบทความที่มีเป้าหมายเพื่อให้ข้อมูล และบอกเล่าเรื่องราว ตามลำดับ (บุญจิรา ถึงสุข, 2555) บทความนี้มีการสอดแทรกอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และผู้ที่มาเล่าประสบการณ์มีพื้นเพต่างกัน นอกจากนี้ยังมีการใช้ดัชนีปริจเฉท (Discourse marker) จำนวนมาก ที่สะท้อนทั้งความหมายอ้างอิง ความหมายแฝงต่าง ๆ

## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ ผู้แปลจะนำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีและงานวิจัยที่จะนำมาใช้ในการแปลต้นฉบับและวิเคราะห์การแปล ซึ่งประกอบด้วย 6 หัวข้อ ได้แก่ ขั้นตอนการแปล แนวคิดการแปล เอกสารให้ความรู้ด้านสุขภาพ ทฤษฎีการแปล ลักษณะของภาษาพูด ความหมายของคำ และ ดัชนีปริจเฉท

#### 2.1 ขั้นตอนการแปล

ขั้นตอนการแปลประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ต้นฉบับ เพื่อทำความเข้าใจต้นฉบับ (2) ลงมือแปลฉบับร่าง และ (3) ชัดเกลายทแปลให้ได้ภาษาที่ถูกต้อง และสละสลวยเป็นธรรมชาติ (บุญจิริรา ถึงสุข, 2555)

ในที่นี้ผู้แปลขอทบทวนเรื่องการวิเคราะห์ต้นฉบับในรายละเอียด ดังนี้

##### 2.1.1 การวิเคราะห์ต้นฉบับ (Text analysis)

ในการวิเคราะห์ต้นฉบับเพื่อการแปลนั้น ผู้แปลต้องวิเคราะห์องค์ประกอบภายนอกต้นฉบับ (Extra textual factors) และองค์ประกอบภายในต้นฉบับ (Intratextual factors) ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (Nord, 2005, p.42)

###### 2.1.1.1 องค์ประกอบภายนอกต้นฉบับ (Extratextual factors)

องค์ประกอบภายนอกต้นฉบับ หมายถึง สถานการณ์จริงที่มีการนำต้นฉบับมาใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์แวดล้อมตัวบท ได้แก่

- (1) ผู้ส่งสาร (Sender)
- (2) เจตนาของผู้ส่งสาร (Sender's intention)
- (3) ผู้รับสาร (Audience)
- (4) สื่อ (Medium)

###### 2.1.1.2 องค์ประกอบภายในต้นฉบับ (Intratextual factors)

องค์ประกอบภายในต้นฉบับ หมายถึง เนื้อหาที่ปรากฏในต้นฉบับ

- (1) หัวข้อเรื่อง (Subject matter)
- (2) เนื้อหา (Content)

- (3) สิ่งทีละไว้ในฐานที่เข้าใจ (Presuppositions)
- (4) โครงสร้างของตัวบท (Text composition)
- (5) อวัจนภาษา (Non-verbal elements)
- (6) ศัพท์ (Lexis)
- (7) โครงสร้างประโยค (Sentence structure)
- (8) น้ำเสียง (Tone)

## 2.2 แนวคิดการแปลเอกสารให้ความรู้ด้านสุขภาพ

การผลิตงานแปลเอกสารให้ข้อมูลทางสุขภาพที่มีคุณภาพนั้น ต้องเริ่มต้นจากต้นฉบับที่มีคุณภาพ การศึกษาต่างๆ ได้แสดงให้เห็นว่า เอกสารให้ความรู้ทางสุขภาพภาษาอังกฤษที่เขียนด้วยภาษาธรรมดา (Plain English) และใช้ระดับภาษาต่ำ จะได้ผลในการเพิ่มความรู้ความเข้าใจของผู้อ่านได้มากกว่าการใช้ระดับภาษาสูงและภาษาที่เป็นทางการ (Andrulis & Brach, 2007) นอกจากนี้ข้อมูลด้านสุขภาพยังต้องมีความเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมอีกด้วย คำบางคำที่ใช้ในภาษาอังกฤษอาจมีปัญหาในการแปลข้ามวัฒนธรรม (Cross-cultural translation) ผู้ที่เขียนและแปลบทความให้ความรู้ด้านสุขภาพควรคำนึงถึงปัจจัยสำคัญ 3 ประการ (Zarcadoolas & Blanco, 2000) ได้แก่ เนื้อหาอ่านเข้าใจง่าย มีความเหมาะสมทางวัฒนธรรม และมีความเหมาะสมในด้านภาษาศาสตร์

เอกสารให้ความรู้ทางสุขภาพที่แปลจากภาษาอังกฤษควรมีการปรับให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมด้วย มิใช่เพียงแปลตรงแบบรักษาความหมายเพียงอย่างเดียว เนื่องจากจะเป็นอุปสรรคในการเข้าใจของผู้อ่านในภาษาปลายทาง ตัวอย่างเช่น งานวิจัยเกี่ยวกับความเข้าใจของผู้อ่านเอกสารกำกับยาที่แปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาสเปน (Levy et al, 2005) พบว่า มีผู้อ่านเพียงร้อยละ 29 ที่สามารถเข้าใจเนื้อหาได้ถูกต้อง กระบวนการในการสร้างเอกสารให้ความรู้ทางสุขภาพจากต้นฉบับภาษาอังกฤษโดยเน้นความเข้าใจและความเหมาะสมทางภาษาและวัฒนธรรมของผู้อ่านในภาษาปลายทาง เรียกว่า Transcreation ตัวอย่างเช่น การแปลเอกสารให้ความรู้ด้านอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ควรมีการปรับเมนูอาหารให้สอดคล้องกับลักษณะอาหารที่ผู้อ่านในภาษาปลายทางรู้จักด้วย (Andrulis & Brach, 2007)

บทความการให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตมีประเด็นจำเพาะที่ต่างจากงานแปลทั่วไป โดยต้องให้ความสำคัญกับความหมาย ความเท่าเทียมเชิงมโนทัศน์ (Conceptual equivalence) และประเด็นทางภาษาศาสตร์เชิงสังคม เพื่อให้ผู้อ่านในภาษาปลายทางสามารถเข้าใจความหมายจากตัวบทต้นฉบับได้ครบถ้วน และสอดคล้องกับวัฒนธรรมปลายทาง (European Centre for Disease Prevention and Control, 2016)

## 2.3 ทฤษฎีการแปล

ในบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” นี้ ผู้เขียนมีเจตนาที่จะให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต ในกระบวนการแปลจึงต้องให้ความสำคัญกับความหมาย ความเท่าเทียมเชิงมโนทัศน์ และ ประเด็นทางภาษาศาสตร์เชิงสังคม เพื่อให้ผู้อ่านในภาษาปลายทางสามารถเข้าใจความหมายจากตัวบทต้นฉบับได้ครบถ้วน

ในงานแปลชิ้นนี้ ผู้แปลจึงเลือกใช้ทฤษฎีการแปลหลัก 2 ทฤษฎีได้แก่ การแปลเพื่อรักษาความหมายของลาร์สัน (Larson, 1984, p.126) และการแปลเพื่อการสื่อสารของนิวมาร์ค (Newmark, 1981, p.47)

### 2.3.1 การแปลเพื่อรักษาความหมาย (Meaning-based translation) ของลาร์สัน (Larson)

หลักการที่เน้นเรื่องการแปลเพื่อรักษาความหมายนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการแปล Meaning-based translation ของลาร์สัน (Larson, 1984, p.126) ซึ่งได้ให้ความเห็นว่า การแปลนั้นเป็นเพียงการเปลี่ยนรูปร่าง (Form) จากภาษาหนึ่งไปเป็นอีกภาษาหนึ่ง โดยที่พยายามจะคงความหมายไว้ให้มากที่สุด หรือพยายามจะถ่ายโอนความหมายในภาษาหนึ่งไปไว้ในอีกภาษาหนึ่ง ซึ่งมีคำศัพท์และระบบไวยากรณ์ที่ต่างกัน หากว่าผู้แปลไม่ตระหนักในข้อแตกต่างนี้ ก็จะเกิดความผิดพลาดในการแปลได้ง่าย ลาร์สันจึงกล่าวว่า นักแปลที่ดีต้องค้นหาความหมายขอประโยคต้นฉบับก่อน แล้วจึงถ่ายโอนความหมายนั้นออกมาเป็นภาษาปลายทางที่เป็นธรรมชาติ และคงความหมายเดิมของตัวบทต้นฉบับไว้ (Larson, 1984, p.126)

นอกจากนี้ มโนทัศน์พื้นฐานในทฤษฎีการแปลคือ ความเท่าเทียม (Equivalence) ซึ่งนอกจากการรักษาความหมายอ้างอิง (Referential meaning) แล้ว ยังต้องรักษาความหมายที่มาพร้อมกับบริบทอีกด้วย ในการแปลนั้นบริบทจะมีบทบาททั้งกรณีปรากฏในต้นฉบับ และบริบทของผู้อ่านในภาษาปลายทาง ความเชื่อมโยงของบริบทกับความหมายในสองทิศทางนี้ เรียกว่า “Equivalence relation” ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีการแปล สอดคล้องกับที่จอห์น แคทฟอร์ด (Catford, 1965) ได้กล่าวไว้ว่า “The central problem of translation-practice is that of finding TL (Target language) equivalents. A central task of translation theory is therefore that of defining the nature and conditions of translation equivalence”.

### 2.3.2 การแปลเพื่อการสื่อสาร (Communicative translation) ของนิวมาร์ค (Newmark)

ปีเตอร์ นิวมาร์ค กล่าวว่า การแปลเป็นงานศิลปะที่นักแปลต้องแทนที่ข้อความในต้นฉบับด้วยภาษาปลายทาง โดยใช้ถ้อยคำที่มีความหมายเท่าเทียมหรือเทียบเคียงกัน ทั้งนี้นิวมาร์คได้แนะนำให้ใช้วิธีแปลตามความหมายของคำ (Semantic translation) และการแปลเพื่อการสื่อสาร (Communicative translation) (Newmark, 1981, p.47)

การแปลตามความหมายของคำ จะมุ่งเน้นภาษาและกระบวนการคิดของผู้เขียนต้นฉบับ ในขณะที่การแปลเพื่อการสื่อสารนั้นมุ่งเน้นผู้อ่านบทแปลในภาษาปลายทางเป็นสำคัญ หากมีต้นฉบับที่โครงสร้างภาษาซับซ้อนหรือมีคำทางวัฒนธรรม ก็จะปรับบทแปล เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น

### 2.4 ลักษณะของภาษาพูด

ในสมัยโบราณที่ยังไม่มีการประดิษฐ์อักษร มนุษย์สื่อสารกันโดยภาษาท่าทาง และพัฒนาต่อมาเป็นภาษาพูด ตลอดช่วงการพัฒนาความเจริญด้านภาษา ภาษาเขียนก็ค่อย ๆ เริ่มเข้ามา มีบทบาทในการสื่อสารระหว่างกัน ปัจจุบันทั้งภาษาพูดและภาษาเขียนมีบทบาทต่อสังคมมนุษย์ทั้งในด้านชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ได้มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาภาษาพูดและภาษาเขียนจำนวนมาก โดยเฉพาะในภาษาอังกฤษซึ่งเป็นภาษาสากลที่เป็นที่นิยมใช้สื่อสารระหว่างกัน

การทบทวนวรรณกรรมในส่วน 2.4 นี้เน้นการประเมินความแตกต่างระหว่างภาษาพูดและภาษาเขียน จากนั้นจะกล่าวถึงลักษณะทั่วไปของภาษาพูด ลักษณะโครงสร้างประโยคที่พบในภาษาพูด และกล่าวถึงคำลงท้าย ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของภาษาพูดในภาษาไทย

#### 2.4.1 ความแตกต่างระหว่างภาษาพูดและภาษาเขียนในภาษาอังกฤษ

ภาษาเขียนและภาษาพูดใช้ในการสื่อสารของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน แต่มีลักษณะที่แตกต่างกันในหลายด้าน มีผู้นิยมภาษาพูดและภาษาเขียนไว้หลายนิยาม นักภาษาศาสตร์ได้เชื่อมโยงภาษาพูดกับบทสนทนาที่มีการผลิต ผ่านกระบวนการ และมีการประเมินในบริบทของการแลกเปลี่ยนแบบเห็นหน้ากัน และมีพื้นฐานของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งมักจะสร้างขึ้นมาอย่างชัดเจน (Horowitz & Samuels, 1987) ภาษาพูดมีการปรับให้เข้ากับผู้ฟัง บริบททางสังคมวัฒนธรรม และชุมชนที่มีอยู่ในปัจจุบัน โดยทำหน้าที่ในบริบทนั้น ๆ ในขณะนั้น (Here and now) ในทางตรงกันข้าม ภาษาเขียนโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับภาษาในหนังสือ เป็นภาษาที่ใช้ในสถานการณ์ที่มีความเป็นทางการ เชิงวิชาการ มีการวางแผนมาก่อน และมุ่งเป้าสู่ผู้รับสารที่หลากหลายมากกว่ากรณีของภาษาพูด (Horowitz & Samuels, 1987)



นอกจากนี้ นิยามลักษณะสำคัญของภาษาพูดที่ต่างจากภาษาเขียน สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ข้อ (Carter & McCarthy, 2006) ได้แก่

- (1) ภาษาพูดเกิดขึ้นแบบสด และมักไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า
- (2) ภาษาพูดมักเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ผู้พูดและผู้ฟังอยู่ด้วยกัน
- (3) ภาษาพูดเด่นที่การเลือกคำพูดที่สะท้อนสถานการณ์ระหว่างบุคคลและสังคมได้ทันที
- (4) ภาษาพูดและภาษาเขียนไม่ได้แบ่งแยกจากกันชัดเจน หากแต่มีความต่อเนื่องกัน

ลักษณะที่พบบ่อยในภาษาพูดของภาษาอังกฤษ แต่พบน้อยในภาษาเขียน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม (Carter R & McCarthy M, 2006; กิตตินาถ เรขาลิลา, 2559). ดังนี้

- (1) รูปบ่งชี้ (Deictic expressions)
- (2) การละตามสถานการณ์ (Situational ellipsis)
- (3) การให้ข้อมูลก่อน หรือหลังสิ่งที่กล่าวถึง (Headers and tails) และ คำถามห้อยท้าย (Tags)
- (4) ดัชนีปริจเฉท (Discourse markers)
- (5) ภาษาสุภาพและอ้อมค้อม (Polite and indirect language) ภาษากำกวม (Vague language) และการกะประมาณ (Approximations)

งานวิจัยในอดีตเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างภาษาพูดและภาษาเขียนในภาษาอังกฤษมีเป็นจำนวนมาก และได้สะท้อนประเด็นที่น่าสนใจหลายประเด็น เช่น ด้านไวยากรณ์และความสัมพันธ์ระหว่างภาษาพูดและเขียน

ภาษาพูดและภาษาเขียนมีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด โดยมีการเน้นว่า ภาษาพูดเป็นการแสดงออกทางความคิดและข้อมูล ในขณะที่ภาษาเขียนเป็นระบบเชิงสัญลักษณ์ที่แทนภาษาพูด (Townend & Walker, 2006, p.185) แม้จะมีความคล้ายคลึงกันระหว่างระบบคำพูดและการเขียน แต่ก็มี ความแตกต่างอยู่มาก โดยภาษาเขียนสามารถแสดงคำต่าง ๆ ได้ง่ายโดยการสะกดคำ และ เครื่องมือในภาษาเขียนบางเครื่องมือไม่มีสิ่งที่เท่าเทียมในภาษาพูด (Cook, 2004, p.45) ทั้งนี้ ความแตกต่างทางภาษาศาสตร์ระหว่างการพูดและการเขียนมีผลมาจากคุณลักษณะด้านกระบวนการและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน (Biber, 1986)

จากประเด็นข้างต้นจะเห็นได้ว่า แม้จะมีความคล้ายคลึงกัน แต่ความแตกต่างของภาษาพูดและภาษาเขียนในภาษาอังกฤษนั้นมีจำนวนมาก

## 2.4.2 ลักษณะทั่วไปของภาษาพูดและภาษาเขียน

ภาษาพูดมีลักษณะเฉพาะ ซึ่งแตกต่างจากลักษณะที่พบในภาษาเขียน จากการศึกษาภาษาพูด เราพบว่าผู้พูดมักไม่ได้จดจ่อกับเนื้อหาและความหมายในคำ ไบเบอร์ (Biber, 1986) ได้ให้ตัวอย่างที่แสดงภาษาพูดและภาษาเขียน ดังนี้

ในบทสนทนาภาษาพูด มักมีการใช้รูปแบบการละ (Elliptical form) และรูปแบบการย่อ (Abbreviated form) เช่น เมื่อมีคนถามว่า “What are you doing?” ผู้ตอบอาจตอบว่า “cooking” หรือ “studying” ซึ่งย่อมาจากประโยคที่สมบูรณ์คือ “I am cooking” หรือ “I am studying” นอกจากนี้ในภาษาพูดยังมีการอาศัยบริบทมาประกอบความเข้าใจด้วย ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะเข้าใจเนื้อหาหากผู้ฟังไม่ทราบบริบทที่จำเพาะ

ในการเขียนจะต้องมีการเขียนจนจบประโยค ในขณะที่ในภาษาพูดมักใช้ประโยคที่ไม่สมบูรณ์ (Horowitz & Samuels, 1987) ตัวอย่างเช่น “Just going to check the reserve stock out of the back. Won’t be a minute”. หากเป็นภาษาเขียน ประโยคดังกล่าวจะเป็นว่า “I am just going to check the reserve stock out of the back. It won’t be a minute.” จะสังเกตเห็นได้ว่าในบทสนทนาหรือการพูด คนเราพูดแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันในบริบทแคบ ๆ ในทางตรงกันข้าม ในภาษาเขียน ผู้เขียนแสดงความเห็นหรือข้อมูลต่อสาธารณะ ดังนั้นสไตล์การเขียนจึงเป็นเชิงวิชาการและเป็นทางการกว่า

ภาษาพูดที่พบบ่อยที่สุด คือ บทสนทนานั้น เกิดขึ้นแบบทันทีทันใด จึงมักมีเนื้อหาที่ประกอบด้วยความรู้สึก อารมณ์ และทัศนคติของบุคคลที่พูดด้วย (Leech, 1998) กล่าวคือ บทสนทนามักใช้การลดทอน (Syntactic reduction) เช่น You better..., What you doing? We gonna... นอกจากนี้ผู้พูดมักใช้คำเรียกขาน (Vocatives) เช่น honey, mum, guys, dude, mate... เมื่อผู้พูดต้องการขอร้องคุณสนทนาให้ทำเรื่องบางเรื่องให้ ผู้พูดมักใช้ภาษาที่สุภาพและมีการร้องขอทางอ้อม เช่น Thank you, Sorry, Please, Would you..., Could you..., Can I... อีกลักษณะที่พบได้ในภาษาพูดคือมักมีการใช้คำสบถ (Expletives; swear words) เช่น God, Jesus Christ, My gosh, Bloody hell, Geez. นอกจากนี้ยังมี คำอุทาน (Exclamations) อื่น ๆ เช่น What a rip off, You silly cow, The bastard, Good boy, The bloody key!

ภาษาพูดส่วนใหญ่จึงมีลักษณะไม่เป็นทางการและใช้ในลักษณะที่เป็นวิชาการ น้อยกว่าภาษาเขียน ผู้พูดจึงมีโอกาสใช้คำเรียกขาน (Vocatives) คำสบถ (Expletives) คำอุทาน (Exclamation) และตัวย่อ (Abbreviations)

ภาษาพูดในภาษาไทยแตกต่างจากภาษาเขียน ซึ่งลักษณะเช่นนี้ไม่ต่างจากลักษณะที่พบในภาษาอังกฤษ ภาษาไทยมักจะละประธานของประโยคออกไป เช่น (ผม) ไม่รู้สิ (คุณ) อย่าเยาะ กินข้าวยัง (คุณกินข้าวหรือยัง) จะไปไหน (คุณจะไปไหน) หล่อไหม (เขาหล่อไหม)

### 2.4.3 ลักษณะโครงสร้างประโยคที่พบในภาษาพูด

ความแตกต่างที่สำคัญอย่างหนึ่งระหว่างไวยากรณ์ภาษาพูดและภาษาเขียนคือ อนุสัณฐาน (Subordination conjunction) ซึ่งใช้ในการเชื่อม 2 ประโยคที่ความสัมพันธ์ไม่สมมาตรกัน ได้แก่ อนุประโยคใจความหลัก (Independent clause หรือ Main clause) และ อนุประโยคใจความรอง (Dependent clause) ซึ่งอนุประโยคใจความรองจะขึ้นต้นด้วยอนุสัณฐาน. (Tannen, 1984) การใช้อนุสัณฐานในภาษาพูดและภาษาเขียนมีไม่เท่ากัน ขึ้นกับความแตกต่างของหน้าที่ของประโยคโดยรวม

ปัจจัย 2 ประการ ที่มีความแตกต่างชัดเจนระหว่างภาษาพูดและภาษาเขียน คือ คุณานุประโยค (Adjectivals) และ วิเศษณานุประโยค (Adverbials) (Keenan, 1975)

#### 2.4.3.1 คุณานุประโยค (Adjectivals)

คุณานุประโยค (Adjectivals; adjectival relative pronouns) ใช้ในภาษาพูดมากกว่าภาษาเขียน ดังแสดงในตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 ความถี่และร้อยละของการใช้คุณานุประโยค (Adjectivals) ในภาษาพูดและภาษาเขียน (ดัดแปลงจาก Keenan, 1975)

คุณานุประโยค	ภาษาพูด	ภาษาเขียน
Restrictive Relatives	8.0% (101)	4.8% (34)
Non-restrictive Relatives	3.7% (46)	2.1% (15)
Who	33% (48)	31% (15)
Which	11% (17)	29% (14)
That	46% (68)	20% (10)
Where	5% (7)	2 (1)
Whom	- (0)	2% (1)
ความถี่โดยรวม	11.7% (147)	6.9% (49)

ในภาษาไทย ประพันธสรรพนาม (Relative pronoun) ได้แก่ ที่ ซึ่ง อัน มีการใช้ทั้งในภาษาพูดและภาษาเขียน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างการใช้ประพันธสรรพนามในภาษาพูด

ชุดเดรสที่ชมพูใส่หุหรือลั้งการมาก

เธอเป็นผู้หญิงที่ผมต้องการแต่งงานด้วย

เด็กที่พ่อติดเหล้าคนนั้นเรียนเก่งมากเลยละ

ตัวอย่างการใช้ประพันธสรรพนามในภาษาเขียน

นายจ้างต้องการรับผู้สมัครที่สามารถพูดได้สองภาษา

ตำรวจต้องสืบว่าทำไมไฟจึงไหม้ตึกแถวเมื่อคืน

เจ้าหน้าที่กำลังศึกษาวิธีใช้งานระบบไฟฟ้าซึ่งติดตั้งใหม่

บรรพบุรุษได้เสียสละเลือดเนื้อเพื่อรักษาแผ่นดินไทยอันเป็นที่รักไว้

ให้แก่อนุชนรุ่นหลัง

ประพันธสรรพนามส่วนใหญ่สามารถใช้ทั้งในภาษาพูดและภาษาเขียนใน  
ความถี่ที่ใกล้เคียงกัน ยกเว้น “อัน” ที่ใช้ในภาษาเขียนเป็นส่วนใหญ่

#### 2.4.3.2 วิเศษณูประโยค (Adverbials)

แม้ว่าแต่ละคำจะมีรายละเอียดการใช้งานต่างกัน แต่โดยภาพรวมแล้ว  
วิเศษณูประโยคใช้ในภาษาเขียนมากกว่าภาษาพูด (Tannen, 1984; O'Donnell, 1974). ดัง  
ตารางที่ 2.2

ตัวอย่าง

I fell asleep while I was watching television.

I didn't get the job although I had all the necessary  
qualifications.

As you know, it's Tom's birthday next week.

(Murphy, 1995, p.46)

อย่างไรก็ตามการใช้คำในอนุประโยคจะมีความแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น  
คำว่า whether จะไม่ใช้ในภาษาพูดแต่ใช้ในภาษาเขียน นอกจากนี้ Subordinator อย่าง Wherever,  
Whereby และ Once มีความถี่เป็นศูนย์ แต่กลับมีการใช้บ่อยในภาษาเขียน ส่วนคำว่า Like ใช้ใน  
ภาษาพูดบ่อยกว่าภาษาเขียน ส่วนราวกับว่า (As if) ไม่ค่อยมีการใช้ในภาษาพูดทั้งภาษาอังกฤษ และ  
ภาษาไทย (O'Donnell R, 1974)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความถี่ในการใช้ adverbials แต่ละคำนั้นต่างกัน ขึ้นอยู่กับบริบทและสถานการณ์เฉพาะ เช่น ภาษาพูดที่ใช้ในการประชุมวิชาการจะมีความเป็นทางการมากกว่าการพูดกับเพื่อนฝูง

ตารางที่ 2.2 ความถี่ของวิเศษณานุประโยคในภาษาพูดและภาษาเขียน (ดัดแปลงจาก Tannen, 1984).

วิเศษณานุประโยค	ภาษาพูด	ภาษาเขียน
When	1.6% (20)	3.7% (26)
As	1.3% (16)	3.7% (26)
While	.8% (10)	2.3% (16)
Because	1.3% (16)	- (0)
If	1.3% (17)	- (0)
Whether	- (0)	.8% (6)
After	.2% (3)	.6% (4)
Where	.5% (6)	.4% (3)
Like	.9% (11)	.3% (2)
Since	.2% (2)	.3% (2)
(Al)though	.1% (1)	.1% (1)
As if	- (0)	.3% (2)
Before	.2% (2)	.1% (1)
So that	.2% (2)	- (0)
Wherever	- (0)	.1% (1)
Whereby	- (0)	.1% (1)
Once	- (0)	.1% (1)
รวม	8.4% (106)	13.0% (92)

### 2.4.3.3 สันธานประสาน (Coordinating conjunction)

สันธานประสาน (Coordinating conjunction) หมายถึง สันธาน (Conjunction) ที่เชื่อมกลุ่มคำ โดยไม่ได้ทำให้แต่ละส่วนถูกลดความสำคัญลง (SIL International, 2004) กล่าวคือ สันธานประสานเชื่อมอนุประโยคสองอนุประโยคที่มีความสำคัญเท่าเทียมกัน โดยในภาษาอังกฤษจะมีการใช้จุดภาค และวางตำแหน่งอยู่กลางประโยคได้ นอกจากนี้ยังมีคำ Coordinating conjunction ตัวอย่างเช่น และ แต่ หรือ ฯลฯ

#### ตัวอย่าง

She lives in Reading, and he studies in Cambridge.

I had fever, so I went to the hospital.

He is Thai, but his father is American.

เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วจะพบว่า สันธานประสานใช้ในภาษาพูดมากกว่าภาษาเขียน (Tannen, 1984). ดังแสดงในตารางที่ 2.3 ซึ่งพบว่า and เป็นคำที่มีการใช้บ่อย โดยใช้ในภาษาพูดบ่อยกว่าในภาษาเขียน

ตารางที่ 2.3 ความถี่ของสันธานประสาน (Coordinating conjunctions) ในภาษาพูดและภาษาเขียน (ดัดแปลงจาก Tannen, 1984)

สันธานประสาน	ภาษาพูด	ภาษาเขียน
And	72.9% (918)	35.9% (254)
But	4.8% (61)	2.1% (15)
So	4.2% (55)	.8% (6)
Or	1.1% (14)	.1% (1)
And so	1.3% (16)	- (0)
รวม	84.5% (1064)	39.0% (276)

#### 2.4.4 คำลงท้าย (Final particle)

คำลงท้าย (Final particle) หมายถึง หน่วยคำที่ใช้ประกอบประโยคบทสนทนา เพื่อสื่อความหมายต่าง ๆ ที่ ผู้พูดมีต่อคู่สนทนา หรือมีต่อเหตุการณ์หนึ่งๆ (นววรรณ พันธุมเมธา, 2549, หน้า 116) ชนิดของคำลงท้ายประกอบด้วย 3 ประเภทหลัก ได้แก่

##### 2.4.4.1 คำลงท้ายบอกมลา (Mood)

เป็นคำลงท้ายที่แสดงอารมณ์ ความรู้สึก การคาดคะเน และทัศนคติของผู้พูด มักใช้ในภาษาพูดที่ช่วยให้คำพูดไม่ห้วนเกินไปอีกด้วย อีกทั้งยังช่วยเน้นเจตนาของผู้พูด เช่น ถาม สิ่ง ขอร้อง ชู ฯลฯ

คำบอกมลาอาจกำหนดได้เป็นกลุ่ม ๆ (นววรรณ พันธุมเมธา, 2549, หน้า 116) ดังแสดงในตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4 จำพวกและตัวอย่างของคำบอกมลา

จำพวกของคำบอกมลา	ตัวอย่าง
ละ	ละ ละ
นะ	นะ นะ นาน่า น้ำ
จึ	จึ จึ จึ จึ จึ
เถอะ	เถอะ เถิด
กระมัง	กระมัง มัง มัง
หรือก	หรือก ร้อก
แน่ะ	แน่ะ
นี่	นี่ เนี่ย
หนอ	หนอ น้อ
แหละ	แหละ

##### 2.4.4.2 คำลงท้ายแสดงสถานภาพ (Status particles)

ช่วยแสดงความสัมพันธ์ สถานะทางสังคม และความมีอาวุโสของคู่สนทนาได้ อีกทั้งยังแสดงความรู้สึกหรือไม่สุภาพได้อีกด้วย เช่น คะ ครับ วะ ยะ ย่ะ ฮะ จ๊ะ

#### 2.4.4.3 คำลงท้ายแสดงการถาม

เช่น หรือไม่ (ไหม, มั้ย), หรือเปล่า (รึป่าว), หรือ (หรือ, เหรือ, เหรือะ),  
ใช่หรือไม่, ใช่หรือเปล่า, ใช่ไหม (ใช่มั้ย, ใช่มะ, ซิมิ) ซะ

แม้ว่าในภาษาอังกฤษจะไม่มีการใช้คำลงท้ายดังเช่นที่มีในภาษาไทย แต่หากผู้แปลละเลย ไม่เติมคำลงท้ายในบางประโยคตามบริบทที่เหมาะสม ก็จะส่งผลกระทบต่อความหมาย และความเป็นธรรมชาติของบทแปลได้ ดังนั้นแม้ในต้นฉบับภาษาอังกฤษจะไม่มีการใช้คำลงท้าย แต่เพื่อรักษาความเป็นธรรมชาติในบทแปล ผู้แปลจึงต้องพิจารณาและตีความประโยคในบทสนทนา และเลือกใช้คำลงท้ายในภาษาไทยให้เหมาะสม เพื่อให้สามารถสื่อถึงอารมณ์ของผู้พูดในภาษาต้นฉบับ และคงความเป็นธรรมชาติของภาษาปลายทางได้อย่างครบถ้วน รวมทั้งสอดคล้องกับสถานภาพของผู้พูดอีกด้วย

### 2.5 ความหมายของคำ

ความหมายจำแนกออกได้เป็น 3 ประเภท (Yule, 2007; สุปรียา วิลาวรรณ, 2558, หน้า 7-6) ได้แก่ ความหมายอ้างอิง (Referential meaning) ความหมายเชิงจิตวิสัย (Affective meaning) และความหมายทางสังคม (Social meaning) ซึ่งในทางภาษาศาสตร์อาจเรียก ความหมายเชิงจิตวิสัย และความหมายทางสังคม ว่าเป็น “ความหมายแฝง” (Connotation/connotative meaning) หรือ ความหมายเชื่อมโยง (Conceptual meaning)

ผู้แปลจะกล่าวถึงลักษณะของความหมายของคำทั้ง 3 ประเภท พร้อมยกตัวอย่างที่พบในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences)

#### 2.5.1 ความหมายอ้างอิง (Referential meaning)

หรือความหมายตรง (Denotation/denotative meaning) หรือ ความหมายเชิงมโนทัศน์ (Conceptual meaning)

ความหมายอ้างอิง หมายถึง ความหมายหลักที่ผู้พูดใช้ในการสื่อสาร สามารถพบข้อมูลเกี่ยวกับความหมายอ้างอิงได้ในพจนานุกรม ซึ่งคำที่มีรูป (Form) เหมือนกัน อาจมีความหมายในรายละเอียดได้ 3 แบบ ได้แก่

2.5.1.1 คำที่รูปเหมือนกัน อาจมีความหมายอ้างอิงหลายความหมาย เรียกว่า คำหลายความหมาย (Polyseme) มีความหมายสัมพันธ์กันและอาจเป็นคำประเภทเดียวกัน

ตัวอย่าง



แก้ว (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔)

1. คำนาม หมายถึง ภาชนะที่ทำด้วยแก้วสำหรับใส่น้ำกิน, ใช้เรียก ภาชนะที่ทำด้วยแก้ว
2. คำนาม หมายถึง หินแข็งใส แลลดเข้าไปข้างในได้ ได้แก่จำพวกเพชร พลอย, ของที่ทำเทียมให้มีลักษณะเช่นนั้น
3. คำนาม หมายถึง สิ่งที่เคารพนับถือยิ่ง, หรือใช้ประกอบคำนามให้ หมายความว่าสิ่งนั้นมีค่ามาก เป็นที่รัก หรือดีเยี่ยม
4. คำนาม เป็นชื่อสิ่งมีชีวิตบางชนิด ได้แก่ นก หนอนผีเสื้อ ปลาทะเล ไม้ พุ่มหรือไม้ขนาดกลาง ส้ม ชื่อพันธุ์มะม่วง

**2.5.1.2 คำที่รูปเหมือนกัน และเป็นคำประเภทเดียวกัน แต่ความหมายอาจไม่ สัมพันธ์กัน**

**ตัวอย่าง**

ผ้า (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔)

1. คำนาม หมายถึง อนุภาคเล็ก ๆ ที่รวมตัวกัน มีลักษณะเป็นแผ่นบาง ลอยอยู่บนผิวน้ำหรือติดอยู่ที่แผลเป็นต้น
2. คำนาม หมายถึง แผ่นที่ติดกรูหลังคา เพดาน

**2.5.1.3 คำที่รูปเหมือนกัน แต่เป็นคำต่างประเภทกัน และความหมายอ้างถึง ต่างกัน**

**ตัวอย่าง**

ดำ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔)

1. คำวิเศษณ์ หมายถึง สีอย่างสีเขม่าไฟจับกันหม้อ, ใช้ประกอบสิ่งต่าง ๆ บางอย่างโดยอนุโลมตามลักษณะสี เป็นชื่อเรียกเฉพาะ เช่น ฝ้าดำ เตาดำ มดดำ
2. คำกริยา หมายถึง ทำตัวให้จมไปได้ผิวน้ำ

## 2.5.2 ความหมายเชิงจิตวิสัย (Affective meaning)

เป็นความหมายที่แสดงความรู้สึก อารมณ์ ทศนคติที่แฝงอยู่ในคำ โดยอาจไม่สามารถหาความหมายเหล่านี้พบในพจนานุกรมทั่วไป นอกจากนี้มีผู้ใช้คำว่า ความหมายเชิงอัตวิสัย หรือความหมายสื่ออารมณ์ อีกด้วย

**ตัวอย่าง**

“ตัวดี” หมายถึง ตัวสำคัญ, ตัวต้นเหตุ มักใช้ในเชิงประชด มีความหมายในเชิงลบ บ่งบอกทัศนคติเชิงลบของผู้พูด ที่มีต่อผู้ที่ตนกล่าวถึง

### 2.5.3 ความหมายทางสังคม (Social meaning)

หมายถึง ความหมายที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของผู้ใช้ภาษา เช่น อายุ ฐานะทางสังคม และบอกว่าผู้พูดมาจากที่ใด

#### ตัวอย่าง

“หวานใจ” ใช้โดยผู้สูงอายุมากกว่าวัยรุ่น ซึ่งนิยมเรียกคู่รักว่า “แฟน”

“เสวย” เป็นคำราชาศัพท์ หมายถึง กิน ผู้ที่ใช้คำนี้มีฐานะทางสังคมที่สูงกว่าผู้ที่ใช้คำว่า “แดก”

“อ่อย” เป็นภาษาปากที่คนไทยภาคกลางใช้ หากผู้พูดมาจากภาคอื่นๆ อาจใช้คำที่ต่างออกไป เช่น คนใต้พูดว่า “หรอย” คนอีสานพูดว่า “แซบ” หรือคนเหนือพูดว่า “ล่ำ”

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่า ทั้งความหมายอ้างอิง ความหมายเชิงจิตวิสัย และความหมายทางสังคม ล้วนมีความสำคัญต่อการวิเคราะห์ต้นฉบับ รวมทั้งทำให้นักแปลเข้าใจเนื้อหา และสามารถถ่ายทอดความหมายของต้นฉบับได้อย่างครบถ้วน

### 2.6 ดัชนีปริจเฉท (Discourse markers)

ในภาษาพูดมักพบการใช้คำที่ช่วยให้เกิดความเป็นธรรมชาติ โดยมีได้เป็นองค์ประกอบทางวากยสัมพันธ์ แต่มีหน้าที่ในการสร้างความเชื่อมโยงระหว่างประโยค และช่วยให้คู่สนทนาสามารถสื่อสารแบบมีปฏิสัมพันธ์ได้ลื่นไหล คำเหล่านี้เรียกว่า ดัชนีปริจเฉท

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลจะกล่าวถึงนิยามของดัชนีปริจเฉท ลักษณะของดัชนีปริจเฉท แนวคิดในการศึกษาดัชนีปริจเฉท รวมไปถึง หน้าที่และตัวอย่างของดัชนีปริจเฉทที่พบบ่อยในต้นฉบับภาษาอังกฤษ

#### 2.6.1 นิยาม

สัมพันธ์สาร (Discourse) หรือ วาทกรรม หรือ ปริจเฉท หรือ ถ้อยคำเกี่ยวเนื่อง เป็นหน่วยทางภาษาในระดับที่ใหญ่กว่าประโยค (สุปรียา วิลารวรรณ, 2558)

สัมพันธ์สารวิเคราะห์ (Discourse analysis) หมายถึง การศึกษาความเกี่ยวพันร้อยเรียงประโยคในภาษาพูดและภาษาเขียนขึ้นเป็นหน่วยที่ใหญ่กว่าระดับประโยค

ดัชนีปริจเฉท หรือ ดัชนีสัมพันธ์สาร หรือ เครื่องหมายวาทกรรม (Discourse markers) มีชื่อเรียกอื่น ๆ อีกหลายชื่อ เช่น “Sentence connectives” (Halliday & Hasan 1976,

p.267) หรือ “Discourse particles” (Schourup, 1985, Aijmer 2002) หรือ “Utterance particles” (Luke, 1990) หรือ “Semantic conjuncts” (Quirk, Greenbaum, Leech & Svartvik 1985) หรือ “Pragmatic expressions” (Erman 1987) หรือ “Discourse operators” (Redeker, 1991) หรือ “Continuatives” (Romero Trillo, 1997) หรือ “Discourse connectives” (Blakemore 1987, 1992) ซึ่งคำว่า “Discourse markers” เป็นคำที่มีผู้นิยมใช้มากที่สุด (Fraser, 1999, Carter and McCarthy 2006)

ดัชนีปริจเฉท (Discourse marker) หมายถึงรูปภาษาที่ปรากฏในประโยค โดยมิได้เป็นองค์ประกอบทางวากยสัมพันธ์ของหน่วยย่อยหรือถ้อยคำ (Utterance) ที่ปรากฏร่วม และมีหลายหน้าที่ในการสร้างความเชื่อมโยงระหว่างประโยค มีผู้ให้นิยามแก่ดัชนีปริจเฉทแตกต่างกันออกไป และแสดงถึงคุณลักษณะที่เหมือนและแตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 2.5

การใช้ดัชนีปริจเฉท เช่น well, you know, I mean เป็นลักษณะสำคัญของภาษาพูด แม้ผู้ใช้ดัชนีปริจเฉทอาจจะถูกมองว่าขาดทักษะการพูด แต่ดัชนีปริจเฉทก็ยังคงเป็นที่นิยมและมีบทบาทสำคัญในภาษาพูด โดยเฉพาะการพูดแบบทันทีทันใด เช่น ในบทสนทนา Crystal (1998) กล่าวว่า หากใช้ดัชนีปริจเฉทอย่างเหมาะสม คู่สนทนาจะสามารถสื่อสารแบบมีปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างลื่นไหล จึงไม่ควรนำดัชนีปริจเฉทมาเกี่ยวโยงกับการใช้ภาษาฟุ่มเฟือยและไม่พึงปรารถนา

นอกจากที่ดัชนีปริจเฉทใช้บ่อยในภาษาพูดแล้ว ยังใช้ในสถานการณ์ที่มีผู้พูดมากกว่าหนึ่งคนอีกด้วย มีการศึกษา พบว่า มีการใช้ดัชนีปริจเฉทในบทสนทนา (Dialogues) มากเป็น 10 เท่า ของการพูดที่มีผู้พูดคนเดียว (Monologues) (Stenström, 1990) และผู้วิจัยได้สรุปว่าหากขาดดัชนีปริจเฉทในกรณีที่มีผู้พูดคนเดียว จะทำให้คำพูดนั้นไม่ดึงดูดผู้ฟัง

ตารางที่ 2.5 สรุปความแตกต่างของนิยามต่าง ๆ ของดัชนีปริจเฉท (ดัดแปลงจาก Huang, Lan-Fen, 2011)

	Grammatical-pragmatic definition	Relevance-theoretical definition		Coherence-based functional definition
	<b>คุณลักษณะ</b>	Schiffirin 1987 Redeker 1991 Lenk 1998	Fraser 1999	Carter & McCarthy 2006
1) Optionality	Yes	Yes	Yes	n/a
2) Flexibility of position	Yes	Yes (Typically in utterance-initial position)	Yes	n/a
3) Prosodic independence	Yes	n/a	Yes	n/a
4) Connectivity	Yes	Yes	Yes	Yes
	(Connect two 'units of talk', Schiffirin)	(Connect two messages)	(Connect discoursal segments)	(Not necessarily connecting two textual segments; may be background or contextual assumptions)
	(Connect utterance and context, Redeker)			
(Connect discoursal segments, Lenk)				
5) Multi-grammaticality	Yes	Yes	Yes	Yes

## 2.6.2 ลักษณะของดัชนีปริจเฉท (Discourse markers)

ลักษณะของดัชนีปริจเฉทอาจแบ่งออกได้เป็น 4 ประการ (Hölker K, 1991) ได้แก่

- (1) ไม่กระทบต่อเงื่อนไขที่แท้จริงของการพูด (Non-truth-conditionality)
- (2) ไม่เพิ่มเติมเนื้อหาใดเพิ่มจากเนื้อหา (Propositional content) ของการพูด
- (3) เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ของการพูด (Speech situation) แต่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่พูดถึง
- (4) มีหน้าที่แสดงอารมณ์ (Emotive, expressive function) มากกว่าจะมีหน้าที่เป็นความหมายอ้างอิง (Referential meaning) ความหมายตรง (Denotative meaning) หรือ ฟุทธิปัญญา (Cognitive function)

โซรัป (Schourup, 1999) กล่าวถึงลักษณะ 7 ประการของดัชนีปริจเฉทได้แก่ 1) Connectivity, 2) Optionality, 3) Non-truth-conditionality, 4) Weak clause association, 5) Initiality, 6) Orality and 7) Multi-categoriality. โดยลักษณะสามอย่างแรกเป็นลักษณะสำคัญของดัชนีปริจเฉท

ฟุงและคาร์เทอร์ (Fung & Carter, 2007) กล่าวถึงลักษณะ 5 ประการ ได้แก่ 1) Position, 2) Prosody, 3) Multi-grammaticality, 4) Indexicality and 5) Optionality. ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของโซรัป

ด้วยเหตุที่ ดัชนีปริจเฉทมีหน้าที่แตกต่างหลากหลาย ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น จึงทำให้การวิเคราะห์ความหมายของประโยคที่ใช้ ดัชนีปริจเฉทมีความท้าทายมากขึ้น

## 2.6.3 แนวคิดในการศึกษาดัชนีปริจเฉท

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดัชนีปริจเฉทในช่วงปี 1960s-1980s เน้นการศึกษาในเชิง semantic เป็นหลัก (Risselada & Spooren, 1998) หน้าที่ของดัชนีปริจเฉทมักได้รับการวิเคราะห์เกี่ยวกับทัศนคติของผู้พูดและความคาดหวังเกี่ยวกับเนื้อความ กว่าสิบปีต่อมานักวิจัยเริ่มเปลี่ยนมาสนใจเรื่องสัมพันธ์สารวิเคราะห์โดยใช้ฐานข้อมูลคลังคำ (Corpus) แมื่อดัชนีปริจเฉทแต่ละคำจะมีความแตกต่างกัน แต่ก็ล้วนมีหน้าที่หลักคือสร้างการเกาะเกี่ยวความ (Coherence) ให้กับสัมพันธ์สาร ทั้งในภาษาพูดและภาษาเขียน ช่วยให้ผู้รับสารสามารถวิเคราะห์ได้ว่าความเกี่ยวข้องระหว่างหน่วยของสัมพันธ์สาร และสถานการณ์ของการสื่อสารในด้านต่างๆ เป็นอย่างไร ในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 งานวิจัยเริ่มเน้นเกี่ยวกับหน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ (Pragmatic functions) ของดัชนีปริจเฉทในบทสนทนาที่เป็นธรรมชาติ (Sinwongsuwat, 2007) โดยที่การแปลหน้าที่ของดัชนีปริจเฉทขึ้นกับ

บริบทการโต้ตอบกันหรือลำดับในการพูดที่ถูกใช้ การศึกษาเกี่ยวกับดัชนีปริจเฉทแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มที่มุ่งเน้นมุมมองด้านภาษาแตกต่างกัน ดังนี้

### 1. Information structuring หรือ Rhetorical structure theory

เป็นทฤษฎีของ Text organization ที่ศึกษาว่าข้อความทำหน้าที่อย่างไร (Mann & Thompson, 1988). เป็นการศึกษาภาษาศาสตร์เชิงพรรณนาเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในการจัดเรียงของสัมพันธสาร

ในทฤษฎีนี้ดัชนีปริจเฉทถูกมองว่ามีบทบาทหลักในด้านโครงสร้างของข้อมูล

### 2. Coherence-based approach

แนวคิดนี้มุ่งศึกษาว่าดัชนีปริจเฉทมีบทบาทต่อการเกาะเกี่ยวความของสัมพันธสาร (discourse coherence) อย่างไร ในด้านอรรถศาสตร์และ วัจนปฏิบัติศาสตร์และวิเคราะห์บทบาทของดัชนีปริจเฉทในการตีความหน่วยถ้อย (utterance interpretation)

จากแนวคิดนี้ ดัชนีปริจเฉททำหน้าที่ช่วยให้ความสัมพันธ์เกาะเกี่ยว (Coherent relations) ที่ซ่อนอยู่ (Implicit) ชัดเจนขึ้นมา (Explicit) และผู้ฟังจำเป็นต้องทราบเพื่อที่จะตีความสัมพันธสารให้ได้ ดัชนีปริจเฉทช่วยให้เกิดการเกาะเกี่ยวความ (Coherence) โดยการเชื่อมเนื้อหาต่างๆ ในการพูดและบอกบริบทที่เหมาะสมในการตีความถ้อยคำ (Contextual coordinates)

### 3. Relevance-theoretic account

#### หรือ Cognitive-pragmatic approach

ในทฤษฎีนี้ ดัชนีปริจเฉทมีความสำคัญในกระบวนการตีความความหมาย โดยช่วยไขว้ว่าเนื้อหาที่ผู้พูดมีเจตนาอยู่ และผลของบริบทต่อการพูด (Contextual effect)

ทฤษฎีนี้เรียกดัชนีปริจเฉท (Discourse marker) ว่า Discourse connectives (DC) ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมโยงแบบอนุมาน และเชื่อว่าผู้ฟังต้องตีความว่าคำนั้นมีความสอดคล้องกับบริบทอย่างไร

### 4. Conversation Analysis (CA)

#### หรือ Interactional linguistic approach

เป็นการวิเคราะห์สัมพันธสารการพูด (Spoken discourse) ที่เกิดในชีวิตประจำวัน โดยเน้นที่ลำดับการพูดสลับกันของคู่สนทนาในแต่ละชั่วขณะ

#### 2.6.4 หน้าที่ของดัชนีปริจเฉท

หน้าที่ของดัชนีปริจเฉทแบ่งออกได้เป็น 2 หน้าที่หลัก ได้แก่ หน้าที่ในตัวบท (Textual functions) และ หน้าที่ระหว่างบุคคล (Interpersonal functions) ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 2.6



ตารางที่ 2.6 หน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ของดัชนีปริจเฉท (ดัดแปลงจาก Brinton L, 1996 และ Marcela C & Castro C., 2009)

หน้าที่ในตัวบท (Textual functions)		ตัวอย่าง
เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (Opening frame marker)	เพื่อเริ่มต้นสัมพันธสาร รวมถึงดึงความสนใจของผู้ฟัง	so; ok; now
บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว (Closing frame marker)	เพื่อลงท้ายจบสัมพันธสาร	ok; right; well
ชิงผลัด (Turn takers/Turn givers)	ช่วยผู้พูดในการถามหรือผลัดฝ่ายสนทนากับผู้ฟัง	ok; yeah; and; e; well
ครองผลัดขณะคิดสิ่งที่พูดต่อไป (Fillers, Turn keepers)	ใช้เป็นคำเติม (Filler) หรือเป็นวิธีชะลอการพูดเพื่อหยุดคิด หรือทำให้สัมพันธสารดำเนินอย่างต่อเนื่อง	um; e; and
เปลี่ยนประเด็น (Topic switchers)	เพื่อบ่งชี้หัวข้อเรื่องใหม่ หรือการเปลี่ยนหัวข้อเรื่องบางส่วน	ok; well; now
ระบุข้อมูล (Information indicators)	เพื่อระบุถึงข้อมูล ทั้งเก่าและใหม่	and; because; so
แสดงสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา (Sequence/relevance markers)	ใช้แสดงถึงผลพวงที่ตามมาจากสิ่งที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้	so; and; and then; because
กล่าวก่อนดัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง (Repair markers)	ใช้แก้ไขสัมพันธสารของผู้พูดเอง หรือของผู้อื่น	well; I mean, you know; like
หน้าที่ระหว่างบุคคล (Interpersonal functions)		
แสดงความรับรู้สิ่งที่คู่สนทนาพูด (Response/reaction markers)	เพื่อแสดงการตอบสนอง หรือปฏิกิริยาต่อสัมพันธสารที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ รวมถึงส่งสัญญาณทางอ้อม (back-channel signals) ว่าเข้าใจและยังคงสนใจในขณะที่ผู้พูดอีกฝ่ายกำลังพูด	yeah; oh; ah; but; oh yeah; well; eh; oh really?
แสดงความเข้าใจและสนใจ Back-channel signals		mhm; uh huh; yeah
ยืนยันความคิดของตนเอง Confirmation-seekers	ใช้ระหว่างบุคคล เพื่อความร่วมมือหรือการแบ่งปัน รวมถึงยืนยันข้อสรุป ตรวจสอบและแสดงความเข้าใจ ร้องขอคำยืนยัน แสดงความเห็นต่าง หรือ	ok; yes; yeah; mhm but; no
เพื่อรักษาหน้า/ความสุภาพ Face-savers	เพื่อรักษาหน้า (ความสุภาพ)	-



สำหรับคำต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่เป็นดัชนีปริจเฉทนั้นมีหลายหน้าที่ โดยคำเดียวกันสามารถทำหน้าที่หลายอย่าง และหน้าที่แต่ละหน้าที่สามารถใช้คำได้หลากหลาย ดังแสดงในตารางที่ 2.7

ตารางที่ 2.7 ตัวอย่างของดัชนีปริจเฉทภาษาอังกฤษที่ใช้ในหน้าที่ต่างๆ (ดัดแปลงจาก *Marcela & Castro, 2009*).

Textual functions	ตัวอย่าง
Opening frame marker	so; ok; now
Closing frame marker	ok; right; well
Turn takers/(Turn givers)	ok; yeah; and; e; well
Fillers/Turn keepers	um; e; and
Topic switchers	ok; well; now
New/old information indicators	and; because; so
Sequence/relevance markers	so; and; and then; because
Repair marker	well; I mean, you know; like
Interpersonal functions	ตัวอย่าง
Back-channel signals	mhm; uh huh; yeah
Cooperation, agreement marker	ok; yes; yeah; mhm
Disagreement marker	but; no
Response/reaction markers	yeah; oh; ah; but; oh yeah; well; eh; oh really?
Checking understanding markers	right?, ok?
Confirmation markers	ah; I know; yeah; mhm; yes.

สำหรับในภาษาไทย ดัชนีปริจเฉทสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม (Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p.188) ได้แก่

### 1. แบบทั่วไป

- ใช้กรณีต้องการความเห็นร่วมกัน เช่น นะ อะ
- ใช้แสดงอำนาจเหนืออีกฝ่าย เช่น สิ ลี ซี่
- ใช้เน้น เช่น เลย เขียว
- ใช้แสดงความประหลาดใจ เช่น เขียว
- ใช้คะยั้นคะยอเล็กน้อย เช่น ซะ เสีย

### 2. แบบอิงข้อมูล (information-oriented particles)

- ใช้ขอให้ขยายความ เช่น ละ อะ เล่า
- ใช้เน้น เช่น แหละ แล้ว
- ใช้สรุป เช่น แล้ว
- ใช้แสดงว่าค้นพบ เช่น นี่
- ใช้ดึงความสนใจ และเน้นปริมาณ เช่น เนอะ
- ใช้ดึงความสนใจ เช่น ไง
- ใช้แสดงว่าเดา เช่น มั้ง ละมั้ง กระทบ

### 3. แบบอิงการกระทำ

- ใช้แนะนำ เช่น เอะ เอะ

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าในภาษาไทยและภาษาอังกฤษมีดัชนีปริจเฉทต่างกัน และมีหน้าที่หลากหลายในแต่ละคำ และแม้แต่คำที่ยืมมาจากภาษาอังกฤษก็มีการนำมาใช้ในลักษณะที่ต่างจากในภาษาอังกฤษ วิณา วุฒิจำนงค์ (Wutthichamnong, 2016) ได้ศึกษาหน้าที่ทางวจนปฏิบัติศาสตร์ของคำว่า “โอเค” ในภาษาไทย รวมถึงคำที่เป็นรูปแปรของ “โอเค” คือ “โอ” “เค” “โอเซ” “อเค” “อะเค” “เคร” และ “อะเคร” เปรียบเทียบกับในบทสนทนาภาษาอังกฤษพบว่าคำว่า “okay” มีหน้าที่ทางวจนปฏิบัติศาสตร์ต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 2.8

ดังนั้นในการแปล จึงสามารถแปลคำเดียวกันออกได้เป็นหลายคำ ขึ้นกับว่าผู้แปลจะพิจารณาว่าคำแปลใดเหมาะสมกับบริบทนั้นๆ

#### ตัวอย่างการแปล okay

Uhm I'd like you to explain, okay?

เออ อยากให้...ช่วยอธิบายนะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 191)

จะเห็นว่าในที่นี้ยึดหน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ในการเลือกคำแปล มากกว่าการยึดที่ความหมายอ้างอิง

ตารางที่ 2.8 การเปรียบเทียบหน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ของ “โอเค” ในบทสนทนาภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

หน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ของ “โอเค”	ปรากฏในภาษาไทย	ปรากฏในภาษาอังกฤษ
แสดงความรับรู้สิ่งที่คู่สนทนาพูด	/	/
แสดงการยอมรับ	/	/
สรุป	/	
แสดงความเข้าใจ	/	/
ประเมินค่า	/	
กล่าวก่อนการปิดการสนทนา	/	/
ยืนยันความคิดของตนเอง	/	
ยุติการสนทนา	/	/
เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น	/	/
ขอความเห็นพ้องกับข้อเสนอ	/	/
เปลี่ยนประเด็น	/	
ชิงผลัด		/
ปฏิเสธขอกล่าวหา		/
บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว		/
ตรวจสอบความเข้าใจของผู้ฟัง		/
ครองผลัดขณะคิดสิ่งที่พูดต่อไป		/
กล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง		/
ตอบรับคำขอโทษ		/

## 2.6.5 ตัวอย่างดัชนีประจําเลขที่พบบ่อย

งานวิจัยจำนวนมากสนับสนุนว่าดัชนีประจําเลขที่มีบทบาทสำคัญในภาษาพูด และมีหน้าที่หลากหลาย ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างดัชนีประจําเลขที่พบบ่อยในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ดังนี้

### 2.6.5.1 Well

Well เป็นคำที่ใช้เริ่มต้นการตอบคำถาม และเป็นเหมือนเครื่องหมายแสดงการตอบสนองที่จะแตกต่างจากการตอบสนองที่แฝงอยู่ในคำถาม บางครั้งใช้นำหน้าการแสดงความคิดเห็นต่าง นอกจากนี้ well ยังใช้นำหน้าสิ่งนี้อาจไม่เป็นไปตามความคาดหวังของอีกฝ่าย อาจเป็นคำตอบอ้อม หรือไม่สมบูรณ์

Well, I mostly speak like this.

ก็ส่วนใหญ่ก็พูดอย่างเงี้ย (=นี่นะ) ค่ะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 211)

Well, it’s not fun, you know.

ก็ไม่สนุกนะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 191)

### 2.6.5.2 Like

Like, I don’t want it at all.

แบบฉันไม่เอาเลย

(Higbie & Thinsan, 2002, p.256)

This was a forest before, like, ten years ago there were no houses at all.

ที่นี่เป็นป่ามาก่อน อย่างสิบปีที่แล้วไม่มีบ้านคนอยู่เลย

(Higbie & Thinsan, 2002, p.256)

It’s like – it’s not really a serious illness.

ก็คือแบบว่าไม่ได้เป็นโรครอะไรมากมาย

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 227)

### 2.6.5.3 Sort of

เป็นดัชนีปริจเฉทที่พบบ่อยในภาษาอังกฤษแบบ British

He's sort of a selfish person.

เค้าเป็นคนแบบว่าเห็นแก่ตัว

(Higbie & Thinsan, 2002, p.257)

### 2.6.5.3 So

So, why don't you tell me first?

ก็แล้วทำไมไม่บอกกันก่อนล่ะ

(Higbie & Thinsan, 2002, p.173)

So, who was the person who did it?

ก็แล้วใครล่ะเป็นคนทำ

(Higbie & Thinsan, 2002, p.173)

So I came down and ran into that (guy).

ก็เลยลงมาเจอไอ้นั่นนะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 234)

### 2.6.5.5 Just

Just do it!

ทำไปเลย

(Higbie & Thinsan, 2002, p.211)

I'm just thinking about what place would be nice to go to.

ฉันคิดแต่ว่าจะไปไหนดี

(Higbie & Thinsan, 2002, p.211)

### 2.6.5.6 You know

I didn't know about this either, you know.

ผมก็ไม่ทราบนะครับไอ้เรื่องเนี่ย

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 180)

And her scores are also not good, you know.

แล้วก็คะแนนก็ไม่ได้ดีนะคะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 1)

I want to do something good for people I love, you know.

อยากจะ...ทำอะไรดี ๆ ให้กับคนที่เรารักอะ(=นะ)

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 190)

Next term, you know. She has only nine units left.

เทอมหน้าเนี่ย (= นี้นะ)เขาจะเหลือแค่...เก้าหน่วยกิตเอง

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 199)

Yai bought and brought five bottles of beer, you know?

ใหญ่ซื้อเบียร์มาตั้งห้าขวดนะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 205)

### 2.6.5.7 Okay

I am leaving now, okay?

ไปละนะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 189)

### 2.6.5.8 Really

It's really beautiful.

สวยจังเลย

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 195)

### 2.6.5.9 I mean

I mean...we never...I never forbid her (from having a boyfriend).

คือว่าเราไม่ ผมไม่ห้ามหรือครับ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 208)

I mean it's funny. It's like we are playing hard (though we aren't).

คือมันเหมือนตลกนะ...มันเหมือนกับเราเล่นตัว

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 226)

I mean, it's like...

คือแบบว่า

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 226)

แม้ตัวอย่างการแปลดัชนีปริจเฉทจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยข้างต้นนี้ ส่วนใหญ่ นำมาจากแหล่งอ้างอิงที่เป็นตำราวิชาการ แต่ก็สามารถแปลโดยเลือกคำอื่น ๆ ได้ ขึ้นกับการวิเคราะห์ต้นฉบับ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยบริบทมาประกอบการตัดสินใจเลือกคำแปล

ในส่วน 2.6 ของสารนิพนธ์ข้างต้น ผู้แปลได้กล่าวถึงนิยามของดัชนีปริจเฉท ลักษณะของดัชนีปริจเฉท แนวคิดในการศึกษาดัชนีปริจเฉท รวมไปถึง หน้าที่และตัวอย่างของดัชนีปริจเฉทที่พบบ่อยในต้นฉบับภาษาอังกฤษ สารนิพนธ์ฉบับนี้ จะมีการวิเคราะห์การเลือกคำแปลที่เหมาะสมสำหรับการแปลดัชนีปริจเฉทภาษาอังกฤษ โดยเปรียบเทียบกับดัชนีปริจเฉทที่มีอยู่ในภาษาไทยและมีหน้าที่ (function) ตรงกัน ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปใน บทที่ 3 ภาควิเคราะห์

## 2.7 ข้อตกลงการแปล

ผู้แปลได้แบ่งข้อตกลงการแปลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การทำความเข้าใจและการวิเคราะห์ต้นฉบับภาษาอังกฤษ และ การแปลภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย

### 2.7.1 การทำความเข้าใจและการวิเคราะห์ต้นฉบับภาษาอังกฤษ

เนื่องจากเนื้อหาของต้นฉบับเป็นการสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในประเทศอังกฤษเพราะฉะนั้นผู้แปลจึงเลือกใช้พจนานุกรมแบบ British-English เพื่อค้นหาความหมายของคำ วลี และสำนวน ที่ปรากฏในต้นฉบับภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจ พจนานุกรมที่เลือกใช้ ได้แก่ Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus, COBUILD และ Oxford Living Dictionaries เป็นหลัก

### 2.7.2 การแปลภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย

ต้นฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจิตแก่ผู้อ่านในงานแปลชิ้นนี้ ผู้แปลเลือกใช้วิธีแปลแบบรักษาความหมาย (Meaning-based translation) เป็นหลัก เพื่อให้ผู้อ่านกลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าใจเนื้อหาได้ง่าย ซึ่งต่างกับการแปลเอกสารด้านสุขภาพส่วนใหญ่ ที่พบปัญหาว่า การแปลทำโดยกระบวนการแปลกลับ (Back-translation) เพียงอย่างเดียว (Uysal-Bozkir, Parlevliet, & de Rooij, 2012) ซึ่งจะทำให้ภาษาปลายทางเข้าใจยาก

ผู้แปลได้สืบค้นคลังข้อมูลคู่ภาษาอังกฤษ-ไทย เช่น ของคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Department of Linguistics, 2009) แต่พบว่าไม่สามารถนำมาใช้ในการแปลงานทางจิตเวชศาสตร์ได้ เนื่องจากเป็นคลังคำศัพท์ทั่วไป ซึ่งมีการแปลแบบทั่วไป ไม่เหมาะกับการแปลต้นฉบับ ยกตัวอย่างเช่น คำว่า psychotic แปลว่า วิปริต ซึ่งมีความหมายเชิงจิตวิสัยด้านลบ ไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ในการแปลบทความที่ให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่ประชาชน

ผู้แปลจึงได้ค้นคว้าเพิ่มเติมในฐานข้อมูลงานวิชาการของราชบัณฑิตยสถานที่มีศัพท์บัญญัติราชบัณฑิตยสถาน สาขาแพทยศาสตร์ 6 สิงหาคม พ.ศ.2544 เพิ่มเติม (ราชบัณฑิตยสถาน, 2559) อย่างไรก็ตามคำแปลภาษาไทยที่ได้แม้จะมีความถูกต้อง แต่ระดับภาษาเป็นทางการ และไม่เข้ากับระดับภาษาพูดและภาษาถิ่นแบบแผนในต้นฉบับ ศัพท์ของราชบัณฑิตยสถานเป็นทางเลือกสำหรับการแปลงานที่มีความเป็นทางการสูง เช่น แปลตำรา เป็นต้น ราชบัณฑิตยสถานได้จัดทำศัพท์บัญญัติทางการแพทย์โดยมีแพทย์ทรงคุณวุฒิหลายสาขาร่วมกันพัฒนาขึ้น สำหรับสาขาจิตเวชศาสตร์มี พญ.สุพัฒนา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา จิตแพทย์อาวุโส เป็นกำลังสำคัญ มีการทบทวนปรับปรุงมาเป็นระยะ

อนึ่ง ยังมีศัพท์ทางจิตเวชศาสตร์หลายคำที่บัญญัติไม่ได้ และยังคงใช้ทับศัพท์ภาษาอังกฤษอยู่ นพ.เกษม ตันติผลาชีวะ และคณะ ได้ทบทวนศัพท์บัญญัติทางจิตเวชศาสตร์ของราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย และตีพิมพ์หนังสือ “ศัพท์จิตเวช” เมื่อ พ.ศ. 2560 อย่างไรก็ตามศัพท์บัญญัติส่วนใหญ่เป็นคำที่ไม่เป็นที่นิยมในการใช้จริง เช่น “อาการฟุ้งพล่าน” (Mania) ในที่นี้ผู้แปลจึงต้องอาศัยประสบการณ์การทำงานเพิ่มศัพท์ภาษาไทยบางคำลงไปแบบแปล



ในสารนิพนธ์บทที่ 2 นี้ ผู้แปลได้นำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีและงานวิจัยที่จะนำมาใช้ในการแปลต้นฉบับและวิเคราะห์การแปล ซึ่งประกอบด้วย 5 หัวข้อ ได้แก่ ขั้นตอนการแปล แนวคิดการแปลเอกสารให้ความรู้ด้านสุขภาพ ทฤษฎีการแปล ลักษณะของภาษาพูด ความหมายของคำ และ ดัชนีปริจเฉท

ขั้นตอนการแปลประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ต้นฉบับ เพื่อทำความเข้าใจต้นฉบับ ผู้แปลต้องวิเคราะห์องค์ประกอบภายนอกต้นฉบับ และองค์ประกอบภายในต้นฉบับ (2) ลงมือแปลฉบับร่าง และ (3) ชัดเกลารูปแปลให้ได้ภาษาที่ถูกต้อง และสละสลวยเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ผู้แปลได้นำเสนอแนวคิดการแปลเอกสารให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต

ในบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” นี้ แปลมาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเรื่อง People’s Experiences ซึ่งผู้เขียนมีเจตนาที่จะให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต ในกระบวนการแปลจึงต้องให้ความสำคัญกับความหมาย ความเท่าเทียมเชิงโมโนทัศน์ และ ประเด็นทางภาษาศาสตร์เชิงสังคม เพื่อให้ผู้อ่านในภาษาปลายทางสามารถเข้าใจความหมายจากตัวบทต้นฉบับได้ครบถ้วน ผู้แปลจึงเลือกทบทวนทฤษฎีการแปลหลัก 2 ทฤษฎี ได้แก่ การแปลเพื่อรักษาความหมายของลาร์สัน และการแปลเพื่อการสื่อสารของนิวมาร์ค จากนั้นผู้แปลได้ทบทวนเรื่องความแตกต่างระหว่างภาษาพูดและภาษาเขียน และกล่าวถึงลักษณะทั่วไปของภาษาพูด ลักษณะโครงสร้างประโยคที่พบในภาษาพูด รวมถึงคำลงท้าย ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของภาษาพูดในภาษาไทย จากนั้นได้ทบทวนความหมายของคำ ทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ ความหมายอ้างอิง (Referential meaning) ความหมายเชิงจิตวิสัย และความหมายทางสังคม จากนั้น ในส่วนท้ายของบทที่ 2 ผู้แปลยังได้กล่าวถึงนิยามของดัชนีปริจเฉท ลักษณะของดัชนีปริจเฉท แนวคิดในการศึกษาดัชนีปริจเฉท รวมไปถึง หน้าที่และตัวอย่างของดัชนีปริจเฉทที่พบบ่อยในต้นฉบับภาษาอังกฤษ เนื้อหาที่ได้ทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ล้วนจำเป็นต่อการทำความเข้าใจต้นฉบับ และทำให้ผู้แปลเลือกคำแปล และปรับบทแปลได้อย่างเหมาะสม

## 2.8 ต้นฉบับ

ในสารนิพนธ์ส่วนที่ 2.8 นี้ จะได้แสดงบทความต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” เรื่อง “People’s Experiences” ตอน ภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ซึ่งเขียนโดย เจ้าหน้าที่ขององค์กรการกุศลในเมืองออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ชื่อ ฐานข้อมูลประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ป่วย หรือ DIPEX (Database of Individual Patient Experiences) และ กลุ่มวิจัยประสบการณ์สุขภาพ หรือ HERG (the Health Experiences Research Group) แห่งมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ซึ่งเผยแพร่บนเว็บไซต์ <http://www.healthtalk.org/peoples-experiences/mental-health/depression/topics>

## People's Experiences

### Self care

#### Managing the mind

Everyone we talked to engaged in a conversation with themselves in their minds. Even when very young, some people said they thought negatively about themselves, and saw it as the truth. It was certainly a feature of depressive episodes that people talked very negatively to themselves. One young woman called this her internal "chatterbox".

<p><i>I call, what I've got in my head my chatter box. Basically it is my mind, seeing things a particular way. And with depression you see it really negatively. You see everything negatively, you'll always pull out the negative over the positive if you ever see a positive, you'll. if for one positive you'll give ten negatives. And that little voice in your head, that's telling you, oh God, you know, that person doesn't like me, or oh, I don't look very good today, or I feel fat or, you know, all these horrible negative things that come into your mind are your chatter box telling you all these frightful things.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 24</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 14</i></p> <p><i>Background: Working as a PA, survived an abusive father and complicit mother. Left home at 18 and was taken in by a caring Irish family. Has suffered severe bouts of depression and suicidal urges.</i></p>
--	---

Negative thinking can have so much power over people that they find it difficult to see such thinking as a distortion of reality, unless it was somehow pointed out. Indeed, people could slip into the negative thinking states of depression without realising it. As people began to recover from depression, they could better glimpse their distorted thinking.

<p><i>I seemed to be concentrating on the big things, really, almost possibly as a distraction from myself. But I felt like, again my own needs weren't that important, really. If somebody had some kind of emotional problem my attitude was probably that it's not a real problem, it's not the same problem as people starving in the Third World, and that's kind of how I felt about myself. I felt okay, I'm not enjoying life a lot, I find most of it very boring, possibly that's because I'm quite bright, and I don't have that much to fill up my time or that much stimulation. But it was a kind of gradual slide from about the age of 10, I think, into something that was depression. I was about, I was standing in a dinner queue at school once, on my own, and somebody comes up behind me and he said, 'You know, you radiate depression.' Which was, at the age of 13, was quite [laughing]' It was also a funny turn of phrase and I think I probably laughed actually, but somehow I'd picked up that something was wrong.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 35</p> <p>Sex: Male</p> <p>Age at diagnosis: 17</p> <p>Background: A computer technician, who has been depressed for most of his life. ÷There was conflict and early loss in his family, and he has not responded to medication.</p>
--	--

As part of recovering from depression, people attempt to better 'manage their minds'. One popular approach to 'managing the mind' among participants is cognitive behavioural therapy (CBT). CBT basically argues that it is our tendency to think negative thoughts that creates our unhappiness and distress, and that we can challenge these thoughts and so feel better. In recent years there have been major investments by the Department of Health in getting new professionals to offer CBT much more widely than before.

It is important to note at the outset that as with meditation, CBT is not for everyone, and doing CBT is very difficult in the depths of depression. One man in his thirties sometimes felt more like 'giving in' to the negative thoughts in the depths of

depression, and it was a real struggle to gain ground over them. Antidepressant medication could help to lift the mood and make it easier to get control of the thoughts. Supervision by a health professional is important as there can be a danger that when people get their motivation back through medication before their thinking becomes more realistic, it can increase suicidal thinking.

**Profile Info** Age at interview: 31, Sex: Male, Age at diagnosis: 17

*Background: A married teacher living in London. Multiple episodes of depression starting in childhood, bouts tend to occur when he is doing well.*

*It's almost you've got this voice, and it is a voice sometimes of just' that has this incredible power of right about it. And no matter what you try and do, sometimes you just think okay I'll argue with it, that exhausts you.*

*Sometimes you think I'm not listening, I'm not listening, not listening, almost like you know when kids sort of put their fingers in their ears and try and pretend something that goes away. 'Getting better is about thinking no that's [thinking is] wrong actually, and moving on, it's not about fighting.*

*Fighting you have to do sometimes'. I'll tell you, there are some moments when you're depressed and you say, "Oh right, yeah, oh well I can probably live with that, you now I can live with the rest of my life being shit basically, you know that's fine, I can get on with that."*

*And you have this sort of' and you think' you think well that's the good times, you know you think, 'Oh yeah, okay'. But there's other times when you sit there sort of going, 'No, no, no.' And that is really hard. The thing I remember' and it was the beginnings of getting better because you try it many, many times and it doesn't work, you have to stick with it. It's not so much that wrestling, because when you are alright of course you're not wrestling, you just go "No, actually that's wrong."*

*And' it never even comes to mind that's health. There's a sort of intermediate phase where they come, but you just bat them away quite easily, no great fuss'.. But I think you have to' you do have to sort of fight a bit. But it's tiring and sometimes you just want to give up you know, and just say, 'Okay*

*have it your way, yes that's right actually.' And that's really not nice, not nice at all.*

<p><i>And whilst initially (after starting antidepressant medication) I started feeling better. I then started feeling, I started feeling depressed again and I started feeling, essentially because I'd got my capacity of thought back, I started feeling introspective. In the, before then really I'd lost the capacity...</i></p> <p><i>I just think I was a zombie and I started feeling, I started sort of thinking again and started thinking that, "Well, actually yeah the world would be a better place without me. Then, I think my family would be better off without me. You know, because of the life insurance, think of life insurance and they'll be more secure than you know. If I did lose my job I'd be unemployed.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 33</p> <p>Sex: Male</p> <p>Age at diagnosis: 24</p> <p>Background:</p> <p>A computer programmer, married with children, who has had a number of episodes of depression, the most recent was very severe.</p>
---	--

Interestingly, people frequently picked up or developed their own techniques for challenging negative thoughts, even if they had never had CBT. For instance, one man had so much experience of depressive episodes, that by the age of 75 he had become very skilled at putting a positive spin on being depressed. Some described developing a much more useful voice in their heads over time. A woman in her twenties suggested life experience partly helped her to become more positive. Clearly, people who could challenge distressing thoughts felt better for it.

<p><i>It's [pause] I always try to think that there's a sort of beneficial flip side to these problems. And I tell myself that if you don't hit the bottom, you don't really know what the good things are. So when I felt absolutely as if I'd hit the rock bottom, it was starting then to feel quite joyful because I knew it was going to get better, and gradually it did'</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 75  Sex: Male  Age at diagnosis: 35  Background: A former brewer, feels he was probably depressed even as a child. He has had a number of bouts of depression and currently has cancer.</p>
---	---

<p><i>But I see myself as having...through experience, experiencing it myself, having got better and able to cope with it, even though if you get depressed you always still, you still really kind of believe that this is it, and it's really bad, but at the back of your mind at least you know that it's going to get better at some point. And I have become more positive, and I don't know if that's just something to do with gaining experience in life and actually doing things, and so becoming slightly, you know more confident. I mean, nowadays when I talk to people and meet people, sometimes I say, "Oh, I don't feel, I'm not very confident," and whatever. And they go, "Well, that's funny because I really thought that you were". So I've become a lot better, I think at presenting a better face to the</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 27  Sex: Female  Age at diagnosis: 16  Background: A graduate of an elite University. Believes a chemical imbalance - as well as learned behaviours - lies behind her depression.</p>
--	---

<p><i>world, and not kind of.... so obviously, like just withdrawn and introverted. And you know, partly that's just growing up, I think and just kind of gaining in experience, and just being less, slightly less, you become less self-conscious after a while.</i></p>	
--	--

There are a variety of ways to challenge negative thoughts. All methods involve (1) noticing the negative thought, and then (2) doing something about it. For instance, in noticing his state of mind, one man found that his mind would race ahead into confusing and distressing territory when depressed.

<p><i>And just, I remember nights you know, I couldn't sleep and I'd be... my mind would be really buzzing and racing. Somebody would tell me they'd been depressed and they feel sort of dead and numb. I never felt that. My depression is always about your mind zooming into miserable places, never about...some people say to me when I'm depressed I just, I can't feel anything. That's not my experience, it's just about racing. I remember lying in my bed and it would be, I can kind of see it you know [laughs] the light on the landing, and it would be getting later and later and later and I couldn't sleep and I'd be crying and I'd be upset and then my parents would say, "Well what's wrong?" you know, they'd take me into their bedroom and sit with me.</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 31  Sex: Male  Age at diagnosis: 17  Background: A married teacher living in London.  Multiple episodes of depression starting in childhood, bouts tend to occur when he is doing well.</p>
--	---

In trying to do something about it, a very simple technique a woman used involved just repeating the word 'Stop!' to herself when noticing a negative thought. Another approach involves seeing the negative voice as separate from the self, and

looking for the humour in it, such as one man who characterised his negative voice as akin to a 'slightly cantankerous family member.'

People who had had therapy could become very skilled in their approach. Interview DP06 became aware that she could examine a social scene in order to challenge her initial negative thoughts that she was to blame for someone else's behaviour. Another woman was able to challenge the powerful feeling that she was a bad person and responsible for conflicts around her. One man was able to see the split in his thinking as “rational” and “neurotic”.

<p><i>I think one of the analogies he used first off was, if I was walking down the street and somebody came walking towards me that I knew, and I knew well, but that they looked away and walked past me, how would I feel. And I said, "Well, you know, oh my God, you know, what have I done?" Or trying to remember the last time I met them, I mean what had I said. You know, feeling guilty that it was obviously my fault. It would never have crossed my mind as he would suggest, as he suggested to think that the person might well have had things on their mind, may not actually have seen me, may have been distracted by something else.....And I, I saw for the first time, other people had other issues that were quite separate from me.....And it made me realise over a period of time that...if something happened that I felt unhappy about [pause], I only saw it from one angle.</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 44  Sex: Female  Age at diagnosis: 41  Background: A married health care professional, with 4 children. Has probably suffered since her teens. She experiences mainly depressive episodes with some euphoria in-between.</p>
--	--



<p><i>I've been doing diaries about thinking, of my thoughts, and there was recently an incident at the office - just a normal day-to-day one for me, where there were two colleagues. I get on well with both of them, I was sitting doing my own job, and there was some altercation in another room between these two people, and I felt completely responsible for this. I had nothing to do with it, I didn't even know what they were arguing about, but I was responsible for it, and nothing could shake my view that I had brought this about. Something about me had caused them to have this argument, and, I know that's completely illogical. I wasn't in the room, I still don't, to this day know what they were arguing about, but it was my fault, because that was the most obvious thing that I could think of. If nothing else makes sense, then I have to be in the wrong, which doesn't make any sense at all, but it does when you're... when you are living through it, and there are lots of situations where I do take on responsibility for things that are not my responsibility and therefore not my fault.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 40</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 37</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>Is a divorcee who is currently on Cipramil (60mg/day). She has had dysthymia and bouts of depression throughout her life, yet she has only been diagnosed recently.</i></p>
--	--

<p>OK, so I mean I was saying that I think sometimes there are 2 [selves]. There is rational [self - participant's name] which can look at things sensibly and think, "I'm OK, I can do these things" and there's neurotic [self - participant's name] which thinks, "People don't like me, they see something in me, they recognise that there is something bad about me, that's why they don't want to go out with me, that's why they don't want to," I used to think, "that's why they don't want to give me a permanent contract". Most of the time that I had been in education I had been on temporary contracts or dodgy contracts you know, and I sort of feel that they see something in me that is not good, they recognise that. And that is my way of explaining really, being single and certainly when I had job insecurity...</p> <p>And when you are not neurotic how do you explain this sort of stuff?</p> <p>I don't need to explain it I just think [laughs] it's a load of rubbish. So, when I'm rational then, like here I'm sitting talking to you, I can talk about these things rationally. If I was neurotic I'd think those things were true, I would think those people really did hate me.</p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 50</p> <p>Sex: Male</p> <p>Background: Is a gay male academic. He experienced early loss of family members as a child, bullying, and sexual confusion. He has suffered ongoing anxiety and depression.</p>
--	--

*Last reviewed April 2015.*

*Last updated April 2015.*

### Distraction, activities and creativity

No one we talked to found that rumination (that is, mulling over issues in your head) was helpful in depression. In fact, the reverse was true - rumination could make negative thoughts worse. As one man said, initially, 'you don't know which is right, whether to look inwards or outwards.' Clearly though, chewing over issues while depressed, without a skilled counsellor or therapist to guide you, was of little help to anyone.

Any kind of distraction from the tendency to ruminate (e.g. such as counting different coloured cars) can give at least temporary relief from depression. However, for better relief from depression in the long term, distraction is just a first step. The second step was to replace inactivity and rumination with meaningful activities. It was pointed out that initially, the meaningful activity could be very small (e.g. getting out of bed, getting dressed, going for a walk or baking bread). As one man explained, to people who are depressed, these apparently small achievements are as important as the larger achievements of people who are not depressed.

<p><i>Because when I'm depressed I wasn't able to do anything about it, really. I just felt overwhelmed by it. And so you do have to just tackle the bit that you can get a grip on, and it might be something very small. And with my depression, when I was feeling very low, I would, I did decide to just concentrate on small things; going for a walk, baking some bread, you know pottering around in the garden. Just trying to get through day to day, I think, was how I came out of the suicide attempt. And that lasted a long, long time, really and I don't think it can be rushed, that recuperation really'</i></p> <p><i>And then I spent some time working on a farm, actually, which was quite good because there</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 35</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 17</i></p> <p><i>Background: A computer technician, who has been depressed for most of his life. There was conflict and early loss in his family, and he has not responded to medication.</i></p>
--	---

*was the exercise and the fresh air, and there was also the camaraderie of other people who thought it was a crap job as well. So, you know'. not doing anything too demanding'.*

*It might almost seem common sense to people that if you distract yourself from some of these things, it might give a bit of relief. That actually in the long term, if you keep doing it, it's a good way of slowly coming out of depression. But yes, it might seem common sense, but it's not what you feel like doing all the time, not at all.*

The third step is to try engaging in more difficult activities. One man used all his energy to push himself to go to the gym every day during his depression and he also found he got distracted by Wimbledon! Another isolated man eventually started to play bowls, and was able to make valued friendships as well as become 'one of the boys' - something he had longed for in life. One young man was initially sceptical that his doctor's advice to 'do just physical things' could work to help lift his depression. Nevertheless, he was pleasantly surprised to find that gardening made it easier for him to defeat negative thoughts.

*My day would start 10 o'clock. I used to be having breakfast at 11 or finishing at 11. I never leave the house without a shower even if I go to the gym or even after work, I come back from work; if I go for a run I take a shower before. So by the time I left to go to the gym it was 12, so by the time I got to the gym it was half past 12. By the time I came back from the gym it was 3 or 4 o'clock so the day had almost gone by then for me. So it was almost time to think about having dinner and stuff. So that made the day go a bit quicker' I don't like television in general, I never sit down to watch, I don't like TV but in June one of the things that also kept me going was watching tennis on the television because we had tennis, yes, we had Wimbledon. So I was, there were days when I was in front of the TV from 12 until God knows, 8 o'clock with breaks going to the gym, watching in the gym all the while but. And I did watch another championship, I think it's called Queen's in London, so to a point that when the' this tennis period ended, I said [laughing] now I am going to learn tennis, because I got really hooked! So yes, exercise kept me going'.*

### **Profile Info**

*Age at interview: 45*

*Sex: Male*

*Age at diagnosis: 45*

*Background: An athletic 45 year old man who was originally born in Brazil, now living with his partner in London. His most recent episode of depression started in late 2002 and was triggered by workplace pressure.*

<p><i>But you see that kind of hobby, and I would recommend anyone having hobbies, and that' that gets depressed people through because the thing that you can't think of, you know two things at once whilst you're thinking about that, you aren't worrying about where am I, what's happening'</i></p> <p><i>I'd become a bowler, gained an interest in bowling, got onto the committee, moved up to treasurer, and I am currently chairman of the bowls club. From that I got such a great reward, I sort of blossomed because in amongst new people, an interest and all the rest of it, and being one of a bunch. And that seemed to be important to me, to be one of the boys, or that sort of thing.</i></p> <p><i>I was pretty well able to hide it (depression) to a large extent, and I didn't have that many friends. And that was partly the reason I took up bowling and these other things to get friends you know.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 73</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Background:</i> <i>A retired, married man. He has 2 grown children and grandchildren.</i></p> <p><i>Diagnosed in his early 20's he has had numerous episodes of depression and has suffered from anxiety.</i></p>
--	---

*I remember once I'. when' in my second episode I had when I was about seventeen' And I remember a particular time, it was a hard time, it really was a hard time. The day that I suddenly felt things picked up, I wanted to do something, I wanted to do something physical. I'd been told, my doctor said to me, "You're not allowed to read any books, you've got to do just physical things."*

*So I started to garden, I've never been in the garden before. And it was crap at first, but gradually it was alright, you know you start to think, 'Yeah, this is kind of distracting me a bit.' And there was one day I remember having my Walkman on [laughs] and I was trying to listen to a record, I can't even think what it was now, and of course the bad stuff comes, the bad thoughts come. And I remember the first time that I felt, 'Oh, I'm winning here.' And for the first time I felt hey, this fighting is working'*

*People tell you to do things, they say in this case you know, work in the garden. And you do it the first few times and you just think, 'Oh fuck off, this isn't going to work.' And strangely, these sort of laborious tasks do begin to work, so you have to stick at it.*

### **Profile Info**

Age at interview: 31

Sex: Male

Age at diagnosis: 17

Background:

*A married teacher living in London. Multiple episodes of depression starting in childhood, bouts tend to occur when he is doing well.*

One very depressed woman often forced herself to get out of bed and do gardening while very depressed. She found being active in nature distracting and beneficial for her wellbeing. There is now much research evidence to support the view that just being in nature reduces stress, increases positive thinking and aids concentration (Townsend & Mahoney 2004).

Several people emphasised the benefits of creative activities, such as writing poems, singing, drawing and painting, as an important outlet for feelings. People frequently said that feelings during depression are difficult to put in words, yet they could find an outlet in creative activities. One woman was able to get an NHS referral to a Day Centre. She believed that being able to attend the Centre every day during her depression and engage in creative activities, exercise and companionship was a saviour. Some fortunate people were able to express themselves creatively in paid work. Some people wanted to express their creativity on the Healthtalk website, by reciting a poem they had written or singing a song.

**Profile Info:** Age at interview: 33, Sex: Female, Age at diagnosis: 24

*Background: Works as a receptionist. She had a difficult childhood.*

*She has been sectioned in the past, been on numerous medications, and had ECT (Electroconvulsive Therapy) which she did not like.*

*Such as poetry. I wrote a poem when I was in hospital, and it literally flowed out of me. I wrote it and a couple of people have read it. I've written lots more since. And it's been a good way of getting these feelings out'. For me writing it's a good way of putting something down in black and white that sometimes is very difficult to express in words. When somebody says to you, 'How do you feel?' sometimes it is difficult to say, to sum it up in a few sentences, how you do feel.*



*You know it's a mind body thing. Sometimes you feel things in your body that you just can't express. So I would encourage anybody to do whatever they feel comfortable with doing, whatever their means are to express themselves, whether it be music, dancing, or something, or screaming or getting in to the car and having a good shout is a good thing because nobody can hear you when you are driving along in your car.*

*Let it out because if it doesn't come out, it gets stuck, I think. And it builds up and builds up and you get full and you get full of all these feelings that have never been expressed.*

<p><i>And I wrote a piece called Time and I didn't know about it, but the art-therapist entered it for the competition, and it wasn't until.... I wasn't even in the hospital anymore and they passed it onto my NHS therapist and I'd won first prize in the prose contest and '50 of book vouchers and the, one of the psycho-therapists is putting it into a book that, he asked if he could put it into a book that he'd written.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 43</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 40</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>Is a divorced part time carer. Before her depression and suicide attempt she was a workaholic in a job that was becoming more demanding. Her depression required hospitalisation.</i></p>
---	--

What were you expressing in that poem?

*Just, it was mainly how hectic today's world is, and it was really based more around exactly my own experience of how work had become for me. And it was a bit like a tape recorder, there was a forward and a rewind and a... but no stop button, you know, and life was like this there was fax machines and mobile phones and there was never any stop, you know. There was never any time to sit down and watch the sunset or the sunrise or, and it was basically it's just about saying that this is what the world's like now, there isn't any time to.... Do you remember the last time you walked along the riverbank and really watched what was going on, you know. Quite emotional all the prose pieces I wrote, were all emotional in the sense that... expressing how I actually felt at that time. And people that I'd showed them to, people who suffered from mental health have found a lot of the pieces that I wrote very helpful, because they couldn't express that themselves but that was how they were feeling.*

<p>What did you get out of doing the art and craft classes at the day centre?</p> <p><i>When, when I've been depressed I... I get really very desperate to do anything that will be a distraction, and that's really basically what it was. I mean I am naturally quite artistic and, but it's, it's' when you're as ill as that it's an effort to do anything, so it was, it was just good to be with other people, not be alone, not be stuck in the house, and to be doing anything, you know, in terms of drawing or, or, or pottery. It was, but you don't, there's not, not a sense in which you enjoy it in the same way as you do when you're well. It's, it's a distraction.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 55</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 53</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>Is a divorcee and teacher with 2 children (12, 15 years). She has had 3 episodes of depression (bipolar) each year for the past 3 years, recovering by Christmas.</i></p>
---	--

<p><i>Well my work is my great privilege you see because I think the fact that I've chosen work that is creative and so self-expressive and it also.... its not just about me, the nature of my work in...and the way I've crafted my practice, it's about connecting with other people. So it's at one and the same time it's all about me and it's all about the people I'm working with, it's about who they are and what's going on for them. And it's... I don't think its any accident that although I am the kind of visual artist that I am, increasingly I draw in elements that make the process as important as the results. I interview people, I create as much opportunity as I can for them to reflect on who they are, and what</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 45</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 32</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>Is a black gay artist, living with his partner. A difficult family life, he thought about suicide at the age of 14 and again when he had depression</i></p>
---	--

<p>they're up to and what's happened and what it all means. Not like in a' I'm no therapist, I'm not therapeutic but a lot of people take it like that because it's a rare opportunity for them to express and explore and play with who they are.</p>	<p>at 32.</p>
--	---------------

<p>But this was the very first poem I wrote and it came straight from the heart so it will always be my fondest poem [laugh]. Would it be alright for me to read it? It's actually called Black bird on my Shoulder. I think this came, maybe came from a lot of people who called depression like a 'Dog' and that came from Winston Churchill. But for me it felt like a black bird that always sat on my shoulder and was with me all of the time. But I will read the poem.</p> <p>Black bird on my shoulder      Screeching in my ear      Nobody else will listen      He has been there year after year      Black bird on my shoulder      Crying me to sleep      Whispering to me      Give it up      No tears now left to weep      Black bird on my shoulder      Daring me cross that line      Into madness I surrender      Oh insanity, how divine</p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 33      Sex: Female      Age at diagnosis: 24      Background:      Works as a receptionist. She had a difficult childhood. She has been sectioned in the past, been on numerous medications, and had ECT (Electroconvulsive Therapy) which she did not like.</p>
---	---

<p><i>Black bird on my shoulder          Didn't think I'd come this far          Where do I go to now I plead?          Wading through this thick black tar          Black bird on my shoulder          Please, please just fly away          One more chance just give me          Just give me one more day.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>So I guess in a kind of' although I was in a very deep dark depression at the time I was still kind of asking in the very last sentence, 'Give me one more day. Give me, you know, give me something. Somebody help.'"</i></p>	
---	--

<p><i>This is, it's a folk song, I'm into folk but I also, I made up the last verse of it its called 'The Nightingale'</i></p> <p><i>One morning in spring by chance I did rove          I lay myself down by the side of a grove          And there I did hear the sweet nightingale sing</i></p> <p><i>Never heard so sweet, oh I never heard so sweet.          No I never heard so sweet as the birds in the spring.</i></p> <p><i>All on the green grass I sat myself down          And all the sweet nightingale's echoed around.          Oh say don't you hear how they quiver the note</i></p> <p><i>Never heard so sweet, oh I never heard so sweet.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 69          Sex: Male          Age at diagnosis: 39          Background:          A retired 69 year old male who has suffered bipolar disorder since young adulthood, and severe bouts of depression requiring hospitalisation.</i></p>
--	--

<p><i>No I never heard so sweet as the birds in the spring.</i></p> <p><i>Well I'll sing like a nightingale all of my days</i>  <i>For why should birds only be singers of praise?</i>  <i>And so I do now like a nightingale sing</i></p> <p><i>So I do sing sweet oh yes I do sing sweet.</i>  <i>Oh yes I do sing sweet like a bird in the spring.</i></p>	
---	--

Some people started doing voluntary work in their areas of creative interest. Not only were such jobs satisfying and beneficial to their wellbeing, but unpaid work sometimes also led to paid employment.

<p><i>So I thought no I love horses, let's'.. the Citizens Advice Bureau has got a great big leaflet on ' or sorry the Volunteer Bureau have got a huge booklet and there is so much out there. There is like loads of stuff that I'd you know, you could be visiting people and taking their dogs out or youth'. There was just so much stuff that I would be interested in doing, and this was like, also it was word of mouth. I'd seen it in the Volunteer Bureau. But also I had spoken to a friend and she said she had worked out there. I phoned up and being doing that a year now and it's great. At the beginning I used to get anxiety attacks and some days I could just phone up and say, 'Look I'm not feeling well'. If you are doing it voluntary' I felt I wasn't letting them down, even though I did feel like I was letting them down which I shouldn't. I was letting myself down more than anything. This is'. the</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 36</i>  <i>Sex: Female</i>  <i>Age at diagnosis: 34</i>  <i>Background: Lives with her partner and young daughter and recently gave up full time work in a social welfare role. Grew up in a difficult family and has experienced anxiety and depression since she can remember.</i></p>
---	---

*same pressure is not there, and I can go in as little or as often as I want.*

*So 'voluntary work I would definitely advocate because it gives you a sense of. it helps build your confidence, self-esteem and it usually leads on to other things. I've learnt to drive, drive horse and carriage which this time last year I wouldn't have known, just wouldn't have a clue. And I started out cycling [coughing] and I've progressed and that and now I can actually take out a horse and carriage, which is like amazing. What else have I know we are doing something different now but I've taken up things this year that, like canoeing. It is always something I've wanted to do. I did a canoeing course this year, and started doing things for me. So it's like. Do stuff you enjoy doing. That's what I think helps. It's just doing things for me. Looking after myself.*

Last reviewed April 2015., Last updated October 2010.

### Limiting and controlling episodes

Many people who had had depression wanted to limit the impact of further episodes. They did this at a number of points:

- (1) in between episodes when feeling well
- (2) at the point where the person notices that an episode of depression or mania may be starting (i.e. noticing the forerunners)
- (3) during the depression (i.e. noticing the pattern).

The trouble is that it can be difficult for people to know when they are going into a depression. Also, people's experiences differ so much that it is not possible to identify the common warning signs for everyone. Nevertheless, people had identified their own signs that they might be going into a depression. Some took lack of sleep and tiredness as a warning of looming depression. These people attempted to get extra rest and sleep to prevent depression.

<p><i>I have to say its not often now that I get...it's not often now do I get an experience which indicates to me that I'm going to lapse back into it. I'd no history of depression before this came along. If I find myself getting very tired, I take that as a warning. Well I think you see, if your brain has had a battering, it needs time and rest to recover you know. If you're awake you're not resting it, and I think that's what happened, I think you know this detachment, the brain was saying, 'I've got too much overload I want to chill out', as it were, "I want, I want 'out' of this", you know.</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 68  Sex: Male  Age at diagnosis: 57  Background: A retired married man whose depression came about in 1995 after a whole range of life stressors (e.g. increased workloads, loss, increased family demands). It took 4 years to overcome his depression.</p>
--	--



One woman realised that her warning signs were intolerance of noise, wanting to isolate herself, having a feeling that things were not right, and wanting to 'lose' herself. A man who was vividly aware of his signs of going into a depression could take it as a warning to get to a doctor. Another man in his late thirties found it so difficult to judge a looming depression that he resorted to using the Beck Depression Inventory at regular intervals to monitor himself. Those who also experienced mania could notice the forerunners of getting high (or ask their friends to watch them) in order to prevent mania and subsequent depression. For instance, one man made conscious decisions to try to stick to routines, particularly sleep, when at risk of mania.

<p>You were saying before that you know the warning signs. What are the warning signs for you?</p> <p><i>The warning signs for me are I don't listen, I can't listen to music or television. I can't bear noise. I'm very intolerant of any noise. Any kind of noise at all, and I take to my bed. Or I isolate myself. I stop answering the phone, before that something must happen before that. Just generally feeling things aren't right. Something is wrong somewhere. Intuition. Something's wrong. Something's not right.</i></p> <p><i>I don't feel at ease with myself. I don't really want to be with myself. If I could get drunk. I haven't turned to drink. I have drugs, I have used my medication to get myself off my head sometimes, sleeping tablets. I've taken four or five sometimes to just release myself.</i></p> <p><i>And it's the same thing as getting drunk. You kind of need to lose yourself because you can't bear to be with yourself anymore. I'm not really sure what that's about but.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 33</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 24</i></p> <p><i>Background: Works as a receptionist. She had a difficult childhood. She has been sectioned in the past, been on numerous medications, and had ECT (Electroconvulsive Therapy) which she did not like.</i></p>
---	--

<p><i>The signs (of depression) are panic, yeah you just think "I'm panicking." And that's physical, you know your heart rate goes up, the old classics of waking up early in the morning, that happens, the fear of being on your own, that you recognise. And just the sheer onslaught of negative thoughts that you just can't push out. And then you know, you know when it's coming, you know this is a bit different from just feeling shit.</i></p> <p><i>You know I have crap days, you can come home from work, and you think, "Oh shit, that was awful, I feel crap." "And you know, maybe you've got some kind of material problem in your life, we all have them you know that's different, there's a very different' Quality, a panicky quality, a dark kind of it's a very different texture that kind of anxiety from'. and depression from the kind of stuff that we deal with every day, or you know sometimes you have a couple of days of feeling, 'God, I didn't feel that great last week.'</i></p> <p><i>But you know it's very different from what'.. yeah that, when you see it coming I think, I remember saying to myself, "Oh no, not again." Really you know, I know, I've got over this once, surely, I thought I was over it and it's back. Now if it happened to me again, which I dare say it will, I'll never think, "Oh God, I thought I was out of that", because I think I've</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 31</p> <p>Sex: Male</p> <p>Age at diagnosis: 17</p> <p>Background:</p> <p>A married teacher living in London. Multiple episodes of depression starting in childhood, bouts tend to occur when he is doing well.</p>
---	---

<p><i>kind of accepted that it is something that's there now. And people will say oh how sad that is, and I don't think it is really, without saying yeah it's something that's there, but I know the signs, and I know what to do, and I know you get better.</i></p>	
--	--

<p><i>You know in the best of moments, I can do more than somebody who hasn't been brushed with the madness stick. You know, I have, sort of, my art that I do, I like writing music, I've made films, I make animations, I write software in my spare time. I can do lots of things and you know, when I go through the things that I do in my spare time, people look at me as if I'm mad. Yeah, probably am, but you know, this is madness in a positive sense in I can pull the energy that's within me to doing something positive and doing something creative.</i></p> <p><i>But I do feel that every good day has to be paid for by a bad day, and yeah, sooner or later it catches up with you. And that's when you get depressed and you have to be aware of that and sometimes I have to make a conscious decision. Why get engrossed in a project and stop going to bed at bedtime? Making sure I don't miss meals, you know, make sure that I don't get up at three o'clock in the morning because I've got this crazy idea that won't go away. You know, stay in bed, get up at a sensible time and yeah, I have to look after myself like that or'. I</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 33</p> <p>Sex: Male</p> <p>Age at diagnosis: 24</p> <p>Background:</p> <p>A computer programmer, married with children, who has had a number of episodes of depression, the most recent was very severe.</p>
--	--

<i>believe when I'm on a high, I'll lose it, and I will lose my grounding in reality.</i>	
---	--

Some particularly experienced patients had arrangements with their doctors so that they could start taking (or increase) their medication to prevent or limit a possible depression. One older man had so much experience of noticing the forerunners to depression, and managing it with medication (as well as positive thinking), that his episodes of depression now felt considerably less severe.

<p><i>Yeah I could then see this cyclical pattern, it was like being on a scenic railway you know. You'd drop down into the depths and then hit the heights. The heights were very good for thinking up schemes, and some of them were a bit over the top maybe, but I got to use it if that's the right thing. It sounds as if I'm so clever, but at the time I didn't feel it. But I was able to use it to my advantage and trim it to suit the situation, and I'd quite a lot of drive and I could get people to become enthusiastic about doing certain things and it worked very well for me. And then I thought, well that's the easy part. It's the depression is the bit that's difficult, and I then began to notice sort of [pause] forerunners if that's the right expression, little things that would tell me that the depressed state was about to start. So I was then able to increase some of the anti-depressants.</i></p> <p><i>After yes'. after recovering if you like'.. but there were still periods when instead of being like this in the swings [motions with his hands a roller coaster ride] it's more like that it's manageable [motions with</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 75</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 35</i></p> <p><i>Background: A former brewer, feels he was probably depressed even as a child. He has had a number of bouts of depression and currently has cancer.</i></p>
--	---

<p><i>his hands a much flatter roller coaster], and it's got to the point where the depression is a feeling of being just fed up, plus a fraction. But not the absolute withdrawal, that's'. that's ghastly. That is awful. So that's something I've experienced.</i></p>	
---	--

Limiting the impact of an episode of depression is still possible after depression has set in. People can adopt an 'attitude' to control the impact of their depression. One common thing that people did was to try to think of depression as self-limited. The problem is that it can be very difficult for deeply depressed people to hold onto the idea that they will recover - they tend to think this episode is the one they will not recover from. As one young woman said, 'you still really kind of believe that this is it, and it's really bad.' Nevertheless, many people have noticed the self-limited nature of depression. The same woman said 'but at the back of your mind, at least you know that it's going to get better at some point.' The knowledge that depression will not last has helped some people to accept and endure their depression, as well as reduce the impact of depression on their lives. An older man said that noticing the pattern of depression, and accepting depression, meant that it was more manageable and did not 'hit me as hard'

<p><i>Well with some sort of experience of it, when you've had about six goes, depressed for two years, okay, depressed at least by then you know I did get better. Whilst I was depressed the thought of ever getting better was the last thing on earth, desperation of just living through a day was'. it was that desperate you know at times. And that's how I bumped along, with recurring bouts about two years depression, three years okay.</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 73  Sex: Male  Background: A retired, married man. He has 2 grown children and grandchildren. Diagnosed in his early 20's he has had numerous episodes of</p>
--	---

<p><i>It's just my life has been bouts of depression and fairly good, and then another bout of depression. And I was warned that my particular sort of depression would follow that kind of path. So you can't be for, forearmed against it, if it's down to you, you'll get it. What you've got to be able to do is accept it, and accepting it seems to be able to make it manageable.</i></p>	<p><i>depression and has suffered from anxiety.</i></p>
--	---

Last reviewed April 2015.



### Life and money

Part of getting over depression was finding a less troubled - and more authentic - way of living and working. For some this involved changing their work, reducing work, giving up work or taking early retirement. There were personal and financial consequences, but many felt that depression had given them an opportunity to rethink their lives and identify what was most important to them. As one man said' life is, "Not about success and failure... there is plenty of mid-space between success and failure, there's a huge spectrum, and you're on it somewhere".

A repeated message from the people we talked to was to be yourself, put yourself first, take time for yourself, and so look after yourself better. By looking after yourself, it was thought you could be of more help to others. As part of recovering from depression, many put their lives into perspective, and changed their lifestyles to have more time for themselves, and to pursue activities that interested them. For one woman, putting herself first meant not leaving things to the last minute, such as paying bills or seeing her doctor. Another pointed out that many lifestyle changes and leisure pursuits are free.

<p><i>You've got to live. You've got to be yourself. If you're if you are gay, if you are an argumentative person, no matter what you are, if you are a bit of a bit of a snob, just be it. And, and sod anybody and everybody, anybody else.</i></p> <p><i>Why is it important to sod other people's opinions?</i></p> <p><i>Well, whose life is it? You've got to live your life according to your morals, principles, likes, preferences and the rest. And it's your story. You do what you like so long as you're not hurting, offending and upsetting other people. But how many people do we all know who live nice protected lives because their parents expected of</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 49</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 37</i></p> <p><i>Background: Is a gay man living with his partner. He has had a number of major episodes of depression. He has experienced difficult work environments as well as homophobic violence.</i></p>
---	--

<p>them, because peer group pressure, because everybody in this village behaves like this. Well sod that.</p> <p>Otherwise you might end up living someone else's life?</p> <p>You live someone else's life. It's coat hangers isn't it? Sorry you're not going to put me on the coat hanger. I can stand on my own. And if I don't like a particular job, I'm not going to do it. If I don't want to live in a tiny village in rural [area name], I'm going to move. You can do these things. Takes a lot of courage, determination and planning and thinking through and resourcing. Hey, where are we going to get the money from to move. You make your own destiny.</p>	
--	--

<p>If I want to go and walk in the hills on the weekend when I'm off. I will go and do it, whereas before there was always other people that I had to consider. And it's not that I waltz out now and leave them all. I make sure that everything is alright.</p> <p>But if I want to do something, or I want to go into town and meet a friend for coffee or go out in the evening and meet a friend for a drink, then rather than turning it down because, you know, I feel that I need to be there all of the time, or that I will be thought less of if I'm not there all of the time, you know, I am quite able to sort of say to my husband or to the children'. and fortunately they are getting</p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 44</p> <p>Sex: Female</p> <p>Age at diagnosis: 41</p> <p>Background:</p> <p>A married health care professional, with 4 children. Has probably suffered since her teens. She experiences mainly depressive episodes with some euphoria in-between.</p>
---	---



<p><i>older and more independent'. that I'm going to pop out for an hour. I'll not be long. I've got the mobile phone with me, I'll see you whenever I get back in again.</i></p> <p><i>So I suppose those are probably the most' and also because I am much more able to relax, I get less wound up by things so if I just want a weekend of chilling out and not doing anything I'm much happier about saying it, you know, I don't want to do anything this weekend. Just want to sit here and vegetate.</i></p>	
---	--

<p><i>I stopped myself from doing things because I didn't think there was any point in doing it, and because I was afraid that I might get embarrassed about something. And I realised that'. you know there were only so many opportunities you're presented with in life, and therefore you have to seize the day and try and take those opportunities, so long as they're not overwhelming. And that's how come I ended up, you know doing, going out and meeting some friends who were interested in the same kinds of things I was. And beginning to develop a bit'. a bit more of a social life, a bit more of a normal social life, I think'</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 35</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 17</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>A computer technician, who has been depressed for most of his life. There was conflict and early loss in his family, and he has not responded to medication.</i></p>
---	---

*I have to say now, you know, you can see the benefits are... that you put your life into perspective, you try and look at what is more important. Things that you really forgot about, you know, reasons for, other reasons for being on this planet basically [laughs] other than just spending 24 hours, 7 days a week, working for what reason at the end of the day.*

*Making you stop and have time for friends I suppose as well. And the hardest part is trying to get this time, relaxing time for me, which I find very hard and I still have to learn that because I'm not easy to relax, I find it very difficult to relax. To sit down like this now is probably the [laughs] longest I have ever sat down but it's set in my mind, I'm saying, "I have to get up and do this, I've got to get up and do that", and now, "you've got to sit here and do this", you know and more. I suppose, more, more time in my home as well, which I didn't... and more time to like enjoy things that are free, like watching the sky, or the birds, the trees. I think you really appreciate those sorts of things more and I appreciate that fact that, you know, I love trees and I've watched trees in the last two years and I could never watch trees in my life before. And because I've watched them I can draw them, whereas before I used to draw branches in the wrong directions and then suddenly I'd look at trees and thought, "They don't, that's not like that, it's like this", you know. I've looked at trees and I've*

### **Profile Info**

Age at interview: 43

Sex: Female

Age at diagnosis: 40

Background:

*Is a divorced part time carer. Before her depression and suicide attempt she was a workaholic in a job that was becoming more demanding. Her depression required hospitalisation.*

<p><i>watched the way they've changed over a period of months, especially when I was in hospital and related to it in a way of life and so I appreciate nature much more.</i></p>	
---	--

People found different ways to try to change themselves and their lives. Some used a 'mantra' or 'affirmation' that they repeated to themselves over and over again in their heads to try to train their minds to see life differently. An example of a mantra used by one woman was 'I deserve the best.' One man used a technique called 'de-sensitisation' to help overcome his anxieties. Some undertook courses, met new people, or moved to new cities and towns for a better lifestyle.

<p><i>And one of the things I found really helpful was to work out what, what I really needed, when I was very depressed. What I really wanted, how I wanted to live and, and use it like a mantra every day, because I understand that we can train our subconscious minds to... to go the way we want them to go by teaching them what we want them to be. And so everyone has to do it for themselves.</i></p> <p><i>And, and mine was, when I was really depressed, mine was, "I'm calm, cheerful and creative". And I, when I walked anywhere, I would say that over and over and over, not necessarily out loud in case people thought I was quite mad, but I would say it out loud if, if there was no one around, but certainly in my mind, "I'm calm, cheerful and creative". And you formulate, you work out what you want to be, how you want your life, to live your life, what's important to you, and retrain your</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 55</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 53</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>Is a divorcee and teacher with 2 children (12, 15 years). She has had 3 episodes of depression (bipolar) each year for the past 3 years, recovering by Christmas.</i></p>
--	--

<p><i>consciousness and you...when you're depressed you're in a state where you can't aim for anything, you can't do anything, but you can do that I think. I know you can because I did it.</i></p>	
--	--

<p><i>I continued to have the anxiety attacks, it turned into.... it turned into agoraphobia actually, in that I would drive to work, I would walk down to the office, that was OK. But it was walking far from the car.... I could go to London from the train, I could go anywhere, but walking too far from buildings and things like this.</i></p> <p><i>So, I mean, I didn't really know much about I was doing. I heard something on the radio about agoraphobia and I started doing what they said on the radio. I started going out for walks and we had a very hot summer so... the summer I was there, I would walk on the seafront and I would gradually walk further and further away. And I realise now in hindsight because I know a lot about this, that I was desensitising myself, and it worked pretty well. But that, that agoraphobia kept coming back in periods of my life, when I was under stress, it kept coming back. It didn't cure it, but you know I got over it.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 50</p> <p>Sex: Male</p> <p>Background:</p> <p><i>Is a gay male academic. He experienced early loss of family members as a child, bullying, and sexual confusion. He has suffered ongoing anxiety and depression.</i></p>
--	--

<p><i>When my son started school...I actually went into adult education... to an evening class, which was labelled counselling. But in fact when I went there.... it was only 1 evening a week, it was more on.... self-awareness. It was a mixed class... and that's one of the points, that was one of the big turning points around that time.</i></p> <p><i>Those classes went on in various forms and another for about 2 years. And we covered some areas which were incredibly painful, and I would sit there thinking, "What am I doing here, why am I putting myself through it." But in fact, I learned so much it's... it's a big part of my journey. Over 2 years I actually had 2 different teachers... both were psychosynthesis trained, which was a method of psychology I'd never come across before. But it was sufficiently interesting to keep me going for 2 years. I met some terrific people in these classes.... I suppose we were all on a similar journey, and they were... it was worth going.... I wouldn't go back and undo it.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 59</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 19</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>Has one son and one daughter. Was unhappy as a child. She has had post-natal depression and numerous severe bouts of depression. She has not needed medication for many years.</i></p>
--	---

A number of people had worked long hours and considered themselves 'workaholics' before depression. After depression, people believed that over-working was part of avoiding who they really were, so they tried to change. Although it could be a struggle financially, some people changed to part-time work or retired to pursue more meaningful activities and reduce stress. A man who was financially secure was able to leave his work to recover from depression and take up a project that suited him better.

<p><i>The Incapacity Benefit I got plus my occupational pension enabled me to get by'. my father left us a little bit of money, which enabled us to pay off our mortgage so we didn't have to pay the mortgage here, and also we were able to have the conservatory put up, you know that paid for that. So you know, there was a lot to give thanks for within reason.</i></p> <p><i>I suppose a disappointment for me was, in a minor way, having to leave work in the circumstances that I did. I've hardly seen anybody from work since I left, I suppose I was in a bit of a state, I suppose, they were perhaps embarrassed by me, I don't know, I don't know. I've not seen many people from work, and it's not that far away.</i></p> <p><i>But somebody once said to me when you leave work, you're forgotten in a matter of hours or so! Somebody else said, 'As long as that, I thought it was twenty minutes!</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 68</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 57</i></p> <p><i>Background: A retired married man whose depression came about in 1995 after a whole range of life stressors (e.g. increased workloads, loss, increased family demands). It took 4 years to overcome his depression.</i></p>
---	--

<p><i>I think it's (depression) sort of made me question what I thought was good about my life because I was in a very busy and hard-working career, and whilst the depression wasn't the main, or the only reason, that I left, there was a re-organisation at my work, I do think, oh, thank God I left there when I was 36 rather than 56. You know, I understand that I need sort of time for me now, and that I'm a person in my own right, and I'm important and I have, you know, the right to have some quality time for me. Whereas</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 39</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 33</i></p> <p><i>Background: A married woman who was a customer manager until the birth of her son in 1998 and the death</i></p>
--	--

<p><i>perhaps before I didn't...I might have thought it but I never actually did it. I think it puts things.... sort of life into perspective and you.... some of the sort of silly inconveniences of life you think, whereas before you might have got het up about them, now you just think, well, so? Or, so what? [Laughing]</i></p>	<p><i>of her mother, at which time she had a severe post-natal depression.</i></p>
--	--

<p><i>Anyway I had quite a varied life, but I tried to do various things like for instance, I tried to be a farmer and it was too' too much for me. And I had, I suppose you could call it; a sort of a breakdown when I was' that was when I was seventeen. So I had to give up the idea of farming.</i></p> <p><i>Then I went into my father's law firm, I got a university degree in law, which I found really hard but I did it. Went into his firm and after about twelve years as a solicitor I reached the point where I couldn't do the work any more at which'. And I used to be very angry with clients coming through the door, I just wanted to throw them out really. I couldn't concentrate on work. And so I thought you could get a pill to cure you of this if you went to a doctor.</i></p> <p><i>But whether' I didn't really want to be cured of it because I'd have to come back into law. What I want to do is leave this bloody awful job, which I should never have gone into in the first place.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 69</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 39</i></p> <p><b>Background:</b></p> <p><i>A retired 69 year old male who has suffered bipolar disorder since young adulthood, and severe bouts of depression requiring hospitalisation.</i></p>
---	--

*And so I left the left law and I had a bit of money, a relation of mine had left me some money, so I had enough money to keep going for a year or two without working, and so deliberately drifted. And I quickly felt better from the symptoms that had stopped me doing the law, and I went to an organic gardening school run by a private man who is a writer on organic gardening, and I did a year's training with this chap. And then I went to a Rudolf Steiner further education college and I got training in what they called biodynamic agriculture, which was: it's a sort of organic plus.*

Some people found that once their depression had begun to lift, their concentration and confidence was not as good as it used to be. Voluntary work, anything from walking dogs, to part-time office work for charities, could be a way to get back into meaningful work and rebuilding confidence (see ['Distraction, activities and creativity'](#)).

Some older people who became depressed worried that their lives were over if they got depression (e.g. they would not return to work and retire). But this was not necessarily the case. A man in his 50s found that depression could result in new life perspectives and opportunities.

*That there is hope, there is, you know. That isn't the end. I think your feeling is, "Right", particularly if you're ageing you know, "Right that's the end of my life, that's the last thing I'll ever do", you know. "And all I'm ever going to do now is either retire or whatever", you know and certainly things change totally, and a lot of things...a lot of opportunities opened up which I would never have thought had happened.*

**Profile Info**

Age at interview: 55

Sex: Male

Age at diagnosis: 51

Background: Has two grown children and a new partner with a 12y/o son. He



<p><i>Strangely enough there were certain things, practical things that made these things happen. One was a... a friend of mine bought me a mobile phone and that opened up the social side of things, which it hadn't existed before. So and then the other thing was I started playing around with computer graphic packages, Coral Draw was one I was working in, and I'd started doing kind of abstract art basically using that. So sometimes there can be things that can facilitate things happening, but I think you definitely need to, I mean I started using the phone more than I'd ever used it in the past. So it was a communications thing.</i></p> <p><i>It made you more social?</i></p> <p><i>Yeah, I'd probably go out more, I'd have a drink and that sort of thing, which I'd not done before. But that came partly because of being involved with the band. So the band would be going off and we'd go off and have a drink together that sort of thing. So you get to talk to quite a lot of people that way.</i></p>	<p><i>suffered a manic episode in 2000 at a time he was a 'workaholic' and life seemed out of control. He went into hospital voluntarily.</i></p>
---	---

Being well off is no protection against depression but financial security has clear advantages. Most people we talked to were not well off and their finances could add to their stress. Some people had gone into debt through over spending, especially if they also had mania. A few declared bankruptcy. People who have to take time off work with depression will usually qualify for state sickness or other benefits, and may have cover through an occupational scheme.

<p><i>It's actually [pause] in a way surprised me that so many celebrities in such places and positions of society actually suffer from depression. And it's been an eye-opener for me that, you know, they're coming out into the open. And I feel if they're prepared to come out and say it, it's... and do something to help themselves then at least that should be a springboard for people such as myself to be...</i></p> <p>Why has that surprised you that celebrities have come out with depression?</p> <p><i>Because I felt that the kind of life-style, at least on a materialistic level, that that would have helped them to escape from going down with such things as depression. But it is obviously clear that, you know, materialistic, you can have a very big house and 3 or 4 cars, whatever, at the end of the day it all depends how you feel within yourself and within your mind, and nothing in terms of monetary wealth can ever make any changes to that.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 39</p> <p>Sex: Male</p> <p>Age at diagnosis: 32</p> <p>Background: Is from an Asian background and was born outside of the UK.</p> <p>Felt unsafe at school, and has found it difficult to deal with family issues.</p>
--	---

Work provides most people with structure and routine as well as money. Although it can help to stop work, the removal of all routines and responsibilities can be a problem - there is the risk of 'doing nothing' (see '[Hope, advice & wisdom for people with depression](#)'). Some people who were out of work found that having a routine (without too much pressure) could help to get them through this period of time.

<p><i>I think with having my daughter that really' I couldn't really wallow in self-pity' I couldn't afford to be ill for too long. I mean, it was hard. I because I've got my partner' he works and you know with very limited</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 36</p> <p>Sex: Female</p> <p>Age at diagnosis: 34</p>
---	---

<p>extended family, so it was very much, I've got to get up and I've got to get on with this. And I just felt it was unfair on my daughter. You know, I didn't want her to see me ill as well. So I think she' you know, got me through it, because it's like I will get up and, you know, I've got'. Basically I had to review my life and re-evaluate it and just leave that behind. And I think the biggest thing for me was letting go 'like coming to terms with it and actually, you know you can't do this but you know, it's ok. And accepting, it's about accepting. Accepting that for me that it's ok. I've worked all my life. I've had a child, blah blah blah' I can't, I'm not superwoman let's just take some time out. '</p>	<p><i>Background: Lives with her partner and young daughter and recently gave up full time work in a social welfare role. Grew up in a difficult family and has experienced anxiety and depression since she can remember.</i></p>
---	--

<p>So I think probably for a year I hardly went out of the house. I, there was a ladies' group on a local church that I used to make myself go to because I...you know the doctor had said, "You need to get out. You need to exercise". Which was laughable because I could hardly walk, never mind actually do any exercise. But I made myself get on the bus, go to this meeting. I could just sit there really and not say anything, just be amongst people. Felt like hell [laugh] and came home. And just continued to just be vague about what was wrong with me to people. Fortunately I had changed jobs so I didn't really have friends who followed me up from the new job because I'd not had a chance to make friends. People from my old job didn't know what had happened to me because of course I'd left there.</p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 50  Sex: Female  Background:  Married with children, was anxious as a child and felt ill-fitted with her family. She left university due to anxiety and struggled for years at a bullying workplace before a debilitating 5 year depression.</p>
--	--

Many of the people we talked to had pets that required looking after (routine) and they also provided companionship.

<p><i>Yes, my pets are very important because I have an African Grey who is as demanding, more demanding than a dog, so not only do I think about feeding this parrot, but she needs getting out of the cage and flying, and she's very affectionate to me. So on days when I couldn't face getting up, I had to push myself to get up because I needed not only to feed her, but to give her some attention. And funnily enough, they're very sensitive, and I think they pick up that you're not well, and it's almost as if they behave in a different way, almost as if they're feeling sorry for you, you know. And this is very gratifying'</i></p> <p><i>So how does your parrot behave differently, do you think?</i></p> <p><i>[Sigh] I couldn't say because sometimes she can be very aggressive as well. Sometimes I have cuts and I have a bite here but it's, sometimes even the way they look at you, or maybe this could be a perception of me looking at her the way she looks at me.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 45</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 45</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>An athletic 45 year-old man who was originally born in Brazil, now living with his partner in London. His most recent episode of depression started in late 2002 and was triggered by workplace pressure.</i></p>
---	--

Last reviewed April 2015., Last updated October 2010.

### Self-help resources

Initially at least, posters, booklets and leaflets (e.g. from self-help organisations, GP surgeries, health centres) can be useful sources of information. However, such sources are limited by the amount and quality of information they can contain. For instance, one woman was annoyed by the information in a leaflet that seemed to reduce depression to merely being a low mood, rather than being the complete despair she felt. Also, informative notices, booklets and leaflets about depression are not reliably available in convenient places. A woman who was disappointed by the lack of such information at her GP surgery found more about depression in women's magazines.

<p><i>Well, I'll tell you what. Down the doctor's surgery there ain't no numbers on the board. There's not general... you just, you don't want to go and. I don't like time wasting and.... and I don't want people to think I'm nuts. I don't, it's silly little things like reading the Bella magazines and things that like that you find out more things. There's a couple more things now in.... in your women's magazines that's a bit more helpful, but there ain't nothing down the doctor's surgery and there ain't nothing, I don't know if there's anything down the library.</i></p> <p><i>You know, they ought to be putting notices around just so that... because the thing is how shall I put it? You want, you want some... you want notices like that in everyday places, like sort of around because the thing is, even with, changing the subject just slightly, just like somebody who's been abused by her husband. If she's only walking round she can't get to the doctor's if she's taking the kids out or something like that.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 43</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 39</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>Is single and works in a security firm. She was bullied at school. The grief over her mothers death in 2002 as well as an ongoing dispute over her will has been very difficult.</i></p>
--	---

Receiving newsletters from self-help organisations (e.g. Depression Alliance and Mind) was a popular way of keeping up-to-date with information on depression. In particular, people could relate to the personal stories that were submitted to such newsletters. One man found that people's stories helped him to make better sense of what he had been through himself.

<p><i>And I also got in touch with [self-help organisation]. In fact I had been a member of [self-help organisation] for a few years earlier, and I got the newsletter which had a lot of personal experiences in, which I found very interesting and thought provoking. It did manage to make sense of what I'd been through, put it into context as it were. And of course, you get a lot of different views there. I mean this was the '90s before people started really thinking of depression as a biological illness, probably. And you know, there were some interesting ideas there about cognitive therapy as well, and interesting ideas about the way depression related to society and all kinds of things like that, which I found quite stimulating.</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 35  Sex: Male  Age at diagnosis: 17  Background:  A computer technician, who has been depressed for most of his life.  There was conflict and early loss in his family, and he has not responded to medication.</p>
--	---

In trying to get a better handle on depression, self-help books were very popular. People found a range of books helpful. Many people had books recommended to them, or visited a library or bookshop to see what was available and find a book that suited them. The choice of book is very personal. Nevertheless, research suggests that certain books are helpful in depression. Some people had found books that put words to their experience. For instance, one woman learnt how to better deal with the 'chatter box' in her head through reading

a cognitive behavioural therapy style book. Another women's counsellor gave her Dorothy Rowe's 'Depression' The Way Out of Your Prison'. She found it made sense of her feelings of guilt and how she was not looking after herself. A woman with strong spiritual beliefs found a book that contained helpful 'thoughts for the day', prayers and meditations.

<p><i>Yeah, yes, David Burn's 'Feeling Good', a friend of mine read it. And he knew that I was reading loads of books and ordering loads of books. And, she said to me, '[Participant's name], I've got a brilliant book that you would absolutely love. I think you should get it and read it, it might give you something to learn.' You know, so I thought ok, fine, so off I went, Amazon, ordered it, got it. Quite sceptical, you know, I'd read loads of books but hey, why's this going to be any different. You find them quite repetitive after a while. You find that they all sort of say the same thing, but just in a different way which does become a bit tedious because you've read it all and it's like, well where from here? So I sat and read this book, and you know it's quite a hefty one. But it's a really good one.</i></p> <p><i>And just because someone else might see something one way, doesn't mean that it's right or wrong. It's very difficult to sort of stop yourself, and realise that just because you have an opinion or you express yourself a certain way, it's not right or wrong, to you know, to act that way. It's really, it's really difficult, 'cos it's everything in the book ties up with other things and you know</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 24</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 14</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>Working as a PA, survived an abusive father and complicit mother. Left home at 18 and was taken in by a caring Irish family. Has suffered severe bouts of depression and suicidal urges.</i></p>
---	---

<p><i>cognitive therapy for me, is my chatter box and arguing with it.</i></p>	
--	--

<p><i>It's (Dorothy Rowe's 'Depression' The Way Out of Your Prison) one of those books that you can like dip into and dip out of it. And some of it is relevant, some of it is not at all relevant, and some of it I read it and thought, 'How dare she criticise like parents' and stuff like that. But other bits of it'. it's the sort of book you can keep going back to. And I go back to it even now. And it's really good. It's really good because it's all about'. The stuff that I was talking about'. feeling guilty and not looking after myself and it's all in there. That's probably what I'm spouting it all from because it's about' it's about looking after you and. Some of the things just make me laugh. You know because it's so like, 'Oh my God that's me. I'm in there. That's what I do' you know. And then there are case scenarios as well, case studies and things like that. But obviously with any book you've got to read it with'. And you know, be open to like criticism and there are things that aren't going to be relevant.</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 36  Sex: Female  Age at diagnosis: 34  Background:  Lives with her partner and young daughter and recently gave up full time work in a social welfare role. Grew up in a difficult family and has experienced anxiety and depression since she can remember.</p>
---	--

<p><i>And I use a very good little book, it's called 'Pocketful of Miracles' it's just up there, by Joan Borysenko. And yes, that's a very good book actually.</i></p> <p>Can I have a look at it?</p> <p><i>Do have a look at it. It's published in America, and she</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 58  Sex: Female  Age at diagnosis: 20  Background:  Was initially a foster child who was</p>
---	--



<p><i>uses many different religious traditions including native traditions. I don't know about aboriginal but certainly native American. And she does some Christian as well, and there will be a seed thought for the day. And then there will be prayer/practice. It might just be a prayer or it might just be an invitation to practise one of the meditations, and at the back of the book there are several which are quite simply explained, different ways of meditating. For example, imagining the breath coming from the earth, the energy coming from the earth. Imagining it coming from a higher energy centre, and meeting and becoming stronger in the heart centre.</i></p>	<p><i>adopted, and has felt different and alone since childhood. Feels she has probably had depression since childhood. Now married with one grown son.</i></p>
--	---

Many people now search for information on the Internet and some are so motivated to research their condition that they read academic journals obtained from the Internet or libraries. Through library work, one man was able to understand how his tendency to ruminate was contributing to his depression. Others explained that specialist books could be ordered on the Internet, and journal articles and information can often be downloaded free.

<p><i>But actually, probably one of the most important things for me that came out of working for [self-help group] is I got interested in the subject of depression for it's own sake and I started looking at research myself and trying to '. I was looking at academic research, I used to go to the British Library and the University of East London and look through journals there. And that made a lot of sense to me. I understood, because I've got a background in maths, I can understand all the</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  <i>Age at interview: 35  Sex: Male  Age at diagnosis: 17  Background:  A computer technician, who has been depressed for most of his life. There</i></p>
--	--

<p><i>statistics and basically I found a lot of useful information, for example to do with what happens if you tend to ruminate and things. And I had a very strong tendency to spend'. use the time that I had by myself to look inwards and I realised that by doing that and concentrating on the faults, that was actually making me more pessimistic.</i></p>	<p><i>was conflict and early loss in his family, and he has not responded to medication.</i></p>
--	--

The Internet is also an increasingly important source of 'virtual support.' One woman described the Internet as a “treasure chest”. Some had found local support groups through mental health-related websites.

<p><i>And while I was on, the, she, on that site, the [name] site, there's a depression forum, a forum for people with depression and I found it very interesting to research, you know, to look at what other people were saying. And it's very supportive if you have depression to go on there because there are people going on saying, 'Help, you know, I'm at the end, I can't cope'. And then people come back to them with messages, and I, I've written a message myself.</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  <i>Age at interview: 55</i>  <i>Sex: Female</i>  <i>Age at diagnosis: 53</i>  <b>Background:</b>  <i>Is a divorcee and teacher with 2 children (12, 15 years). She has had 3 episodes of depression (bipolar) each year for the past 3 years, recovering by Christmas.</i></p>
--	--

Internet support is particularly helpful for those lacking confidence. This is because people can 'lurk' in chat rooms and watch discussions before participating, or discuss issues with others anonymously, without having to talk to people face-to-face. The story of one man (who was extremely distressed by thoughts of suicide) demonstrates the potential benefits of the Internet, as well as its risks. He visited an

Internet discussion group about suicide when he was suicidal. He discovered it was populated by other very depressed people who were also suicidal. While this could be a dangerous forum for a suicidal person, he gained comfort from the discussion group through knowing he was neither alone in his thoughts, nor some kind of monster because of his thoughts.

<p><i>It's a discussion group of people talking'. of essentially extremely depressed people talking about suicide. And talking about suicidal feelings and suicidal methods and yeah, from time to time people die on it. But in a weird perverse way it's a source of strength and a source of comfort. And it's been more of a source of comfort actually than a lot of the other resources about depression, which I found on the Internet, they sort of tend to be quite factual and well meaning.</i></p> <p><i>People say, you know, you can phone the Samaritans or whatever but you know, while I was there, I didn't know what to say. And in any case, I didn't want to talk to anybody. But, you know, just the feeling that' you aren't alone. It was a great source of comfort'. And to find that in fact you weren't the only person to feel like that was actually a great relief. It was also a great relief to find that' to find people who were non-judgemental.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 33</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 24</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>A computer programmer, married with children, who has had a number of episodes of depression, the most recent was very severe.</i></p>
---	---

The Internet can also be used to 'demystify authority', gather information about treatment options, the side effects of drugs and withdrawal symptoms before and after visiting doctors. That way people can check up on the doctor's advice, become more informed about treatments, and work out the right questions to ask

ahead of time. As one woman said, people need to be 'forewarned' and 'forearmed'. A woman in her thirties learnt about the importance of using the Internet through experience of memory loss after ECT (Electroconvulsive Therapy). Another concluded that Seroxat (paroxetine) was at least partly responsible for her suicide attempt after reading other people's accounts on the BBC Panorama website.

<p><i>But the point that the Internet has done, has kind of demystified authority, so in the past doctors would prescribe something, and you'd just take it because the doctor said so. Now most folks will look up on the Internet, what's the side effects, what do we know about this drug before we take it. So I think that's informing more people, and probably the same will happen with psychiatric conditions. People will look up what's been said and you know, is there any dispute about this, are you, is this the, is the truth or is it just a version of the truth.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 55</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 51</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>Has two grown children and a new partner with a 12y/o son. He suffered a manic episode in 2000 at a time he was a 'workaholic' and life seemed out of control. He went into hospital voluntarily.</i></p>
---	--

<p><i>I mean, they said that six sessions of ECT (Electroconvulsive Therapy), was the standard kind of beginning that I would get. And I was told that it worked for most people, it was very good treatment. You don't feel a thing because of the anaesthetic, a very simple, quick treatment. It worked for most people. It would last three, four months and because we tried so many different drugs with you, we really don't know'. this is the</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 33</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 24</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>Works as a receptionist. She had a difficult childhood. She has been sectioned in the past, been on</i></p>
--	--

*last kind of line. There is nothing else we can do at this point. You know, you've basically, you've got to have it.*

*So I kind of, at the time I was depressed. I was in hospital. I was depressed. So I just, I didn't care actually. But I didn't think it was barbaric or I just thought OK then. I'll have that if you say it works. I'll have it. I kind of, you know I was listening to them, just very accepting of what they were saying. Only now I've educated myself, which is very important.*

*If ever I take a new drug, and I don't take any medication at all now since January I've been off medication, but if I was ever going to take medication or have any kind of treatment I think' if you've got access to the Internet or library research it's so important to do your own research because the professionals will only give you their side of the story.*

*I was never told this may cause long-term memory loss, which it has done. I have massive blanks, short-term and long-term.*

*numerous medications, and had ECT (Electroconvulsive Therapy) which she did not like.*

<p><i>Well when my mum found out that I'd been on Seroxat when it happened she referred me to the Panorama website. She told me a little bit about it, but I felt quite sceptical about it because I hadn't related what had happened to the Seroxat. I'd felt that that was just how my depression had developed. And when I went and read the descriptions other people had given of their experiences on Seroxat, it was absolutely stunning. I was amazed to find descriptions of very similar feelings and physical side-effects that I'd had. And it was, it was a big relief, to feel that maybe it wasn't just my head being that messed up, maybe there had been this outside influence, and you know, that other people had experienced it and had got better.</i></p> <p>So when you discovered this website, what did you do next?</p> <p><i>Well I read through a whole lot of descriptions by other people and went away and thought about it a lot. And I kept going back to see if there were any updates or anything, and in the end I sent an email with my experiences, just to, you know, add my contribution and back up what the other people were saying.</i></p> <p><i>And because all the experiences were slightly</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 20</i></p> <p><i>Sex: Female</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 19</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>A 20 year old woman living and studying in a university town in the Midlands. While experiencing isolation and bullying in secondary school, she was able to make a close friend at university.</i></p>
--	--

<p><i>different, because some people had some side-effects, and other people had others and some had a mixture, you know perhaps, perhaps it was in some ways significant, the precise reaction that I'd had. And it... it did help me to think much more clearly about what had happened, and to think from stage to stage, and to... actually I hadn't thought about the fact that all this had happened so quickly after I'd started to take Seroxat. It was just like I hadn't been thinking.</i></p>	
---	--

Last reviewed April 2015.



### Spirituality, religion and God

Being spiritual or religious meant different things to different people, including believing in a higher purpose, a higher intelligence, a reason for existing, or God. Some people also belonged to a religion and church. The spiritual and religious people we talked to in particular sought a deeper reason for their depression.

<p><i>As a Christian I believe there's got to be a reason behind everything and I don't know, I don't know, I haven't got to the bottom of that yet, and it may be that I won't. I thought originally that possibly I was, I was going to be used to help other fellow sufferers. Well, I started off on that track, but when it' sort of had to fall off'. I don't know, I haven't yet found the reason for me having the depression, but I don't fret over it, I think there has to be a reason.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 68</p> <p>Sex: Male</p> <p>Age at diagnosis: 57</p> <p>Background:</p> <p>A retired married man whose depression came about in 1995 after a whole range of life stressors (e.g. increased workloads, loss, increased family demands). It took 4 years to overcome his depression.</p>
--	---

Religion and spirituality could either support people's wellbeing or undermine it, depending on how people thought about their spirituality. Those who felt supported and helped by their spirituality believed in a loving, forgiving, benevolent higher power. This could be a wonderful source of comfort in depression. The trouble is that just as it is hard to feel connected to other people while depressed, it is difficult to feel connected to God. A leap of trust and faith is frequently needed to be spiritual while depressed.



<p><i>But yes, my, my Christian faith, which I've had for, you know well, since baptism of it in practise. It has come into play more when things have been black with depression and all the other unhappinesses. And it's been a great source of solace because I believe personally that the love of God is there and unchangeable and never goes away no matter what I do. He made me like this. He knew what he was doing. He made me and he loves me. I get myself into scrapes. Other people get me into scrapes but at the end of the day, he is always there.</i></p> <p><i>And to take that one stage further although as a gay man the Catholic Church isn't, is not in favour of homosexuality and views it with some rancour, and views it as a sin... I have never ever had condemnation direct or implicit from a priest or any congregation in any Catholic Church I have ever worshipped in. Far from it, one priest in particular, no in fact all of them in their very different ways from young men to, to much older men, have all of them in their ways been very loving and caring and supportive both to me and my partner through the bad times as well as the good. And yes, they've been very loving and very caring in the ways that I think our Lord would have expected. And the cant and hypocrisy of those who condemn, who condemn the sinner out of hand particularly some fundamental religious groups, I think is just appalling.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 49</p> <p>Sex: Male</p> <p>Age at diagnosis: 37</p> <p>Background:</p> <p><i>Is a gay man living with his partner. He has had a number of major episodes of depression. He has experienced difficult work environments as well as homophobic violence.</i></p>
---	--

When religion or spirituality worked against wellbeing, it contributed to negative thinking patterns, anxiety and depression. As children, some people had picked up the religious message that 'good behaviour leads to heaven, and bad behaviour leads to hell.' This idea had been frightening and unhelpful when they were children. Nevertheless, such early messages could be challenged as part of becoming an adult, and recovering from depression. For instance, one young man in his thirties decided to turn away from Christianity because of his difficulties with the notion of 'sin,' as well as the fact that he never actually felt a personal connection to Jesus.

<p><i>I was actually a Christian, I'm not a Christian any more, I sort of went through a crisis of faith a few years afterwards which, again is quite, is quite relevant, I think quite relevant to depression.</i></p> <p>In what sense?</p> <p><i>Well, Christianity has got some quite powerful symbols in it about redemption and death and somebody dying for your sins. And quite a strong feeling of sin, actually, of a feeling of blame or some, whether you can use the word 'stigma' in that context that attaches to somebody who's, who's somehow failed. But it also, you know, it's got a positive aspect to it as well, it's got the idea that one should be able to be guided by God's will if one reflects on it and reads on it and such like. And some people are supposed to be called by God, but I never felt that way you know, and I never really had this so-called personal relationship with Jesus that many, you know fervent Christians talk about.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 35</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 17</i></p> <p><i>Background:</i></p> <p><i>A computer technician, who has been depressed for most of his life. There was conflict and early loss in his family, and he has not responded to medication.</i></p>
---	---

*I mean I had a conflict in my mind between science, which I felt I understood pretty well, and the Bible, and I was always trying to reconcile them. This is something I was doing, you know even as a kid, you know from the age of 11'. And from the age of 11 and, ultimately, it went down to the side of being a heathen, and not really worrying about being damned, because I don't even believe in things like sin any more. I find them to be very'. to be a very exacting kind of religion'*

Some believed that prayer could have a healing effect. Through prayer, one woman gained a sense of comfort and a feeling that God would always 'sustain' her and not prolong her suffering, even though she had experienced severe and long episodes of depression. While people could say formal prayers, they did not have to know particular prayers. Some people simply talk to a higher power/God as if they were talking to another person or an absent therapist. Some asked others to pray for them, such as when they were too unwell to pray themselves. While depressed people did not necessarily feel there was any benefit to praying at the time, they felt it was helpful in the long term. One woman used a metaphor of an iceberg melting in the sun to explain how she thought prayer helped people.

*I think there are a lot of things we actually don't understand, and up to a point, but probably in depression, the depths of depression, you can't really do anything about. But prayer does help, and believing that the holy spirit will sustain... that God will not allow us to suffer too much, and will give us the strength to cope. It is often rubbished,*

**Profile Info**

*Age at interview: 59*

*Sex: Female*

*Age at diagnosis: 19*

*Background:*

*Has one son and one*

*daughter. Was unhappy as*

<p><i>but there again, that's what I believe. I have been sustained. It doesn't mean I've never thought of suicide in the real pits... in the 60's, in the 1960's I suppose, there were times when, "I just don't want to be here anymore, this is so incredibly painful, my life is such a mess... I feel a wreck, I am so unhappy, I am so miserable... What else can there be..." This is particularly in a period of depression that just went on and on and on. I didn't have faith then, I didn't even attempt to... I didn't attempt suicide, it doesn't mean to say I didn't think about it.</i></p>	<p><i>a child. She has had post-natal depression and numerous severe bouts of depression. She has not needed medication for many years.</i></p>
--	---

<p><i>How has prayer helped, well I guess that as I say, the Lord had a purpose behind me having depression, and I was content. It didn't make sense to me because, well it just didn't make sense to me, but I had to believe that was it. I used a psalm, Psalm 100, when I was going through the worst of it.</i></p> <p><i>Well you'd have to look it up in the Bible, but part of it says the Lord is good, his mercy is everlasting, and his truth endures to all generations. And I had to believe you know, there was always'. there was always something to give praise, for and give thanks for, because you get exceedingly gloomy [laughs]' you're not very good company when you're in the depths. But I had to believe that, and</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p><i>Age at interview: 68</i></p> <p><i>Sex: Male</i></p> <p><i>Age at diagnosis: 57</i></p> <p><b>Background:</b></p> <p><i>A retired married man whose depression came about in 1995 after a whole range of life stressors (e.g. increased workloads, loss, increased family demands). It took 4 years to overcome his depression.</i></p>
--	--

<p><i>that may'. I think that it helped.</i></p> <p><i>I don't know, I can't say if I'd have been any different without those beliefs. Certainly it kept me and the wife's marriage together, I believe that. So I give thanks for that.</i></p>	
--	--

<p><i>Although saying like you know never give up that is one thing I've really, really learned. You can say, there's never, never, for nobody a magic pill. People said that to me for years and years. Ah there is no magic pill you need to just do this and you need to just do that. But I can see that now, there is no magic pill, but I thought I'm not weak. I am strong enough to [laugh]. And I don't go to church, but you see in the last few months I've never spoken with God so much in my life. I said I think this man is giving me the strength to carry on for what I am coming through. I said to him am I going to get peace in life?</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 54</p> <p>Sex: Female</p> <p>Age at diagnosis: 32</p> <p>Background:</p> <p>Lives with her husband and children. She has had a difficult childhood and ongoing problems with some family members. She has suffered from depression, paranoia and thoughts of suicide.</p>
---	---

<p><i>I think because' it depends on how you look on praying. A lot of people find praying' they think you've got to do something really intelligent and you've got to have some special way of praying. But it isn't'. it's all about talking to God as if you were talking to your friend, or you Mum and Dad, you know, whoever. And it's just about being you when you talk to him, he knows everything about</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 43</p> <p>Sex: Female</p> <p>Age at diagnosis: 40</p> <p>Background:</p> <p>Is a divorced part time carer. Before her depression and suicide</p>
---	--

<p><i>us, he knows what we've done wrong, he knows everything before we even say. But its about talking to God as if he was somebody sitting next to you. And I think until you actually realise that that is what praying is about, talking to your friend'. who Jesus is your friend. And there isn't anything you can tell him he doesn't already know, but he wants you to say it yourself. It's a bit like a therapy I suppose'.</i></p>	<p><i>attempt she was a workaholic in a job that was becoming more demanding. Her depression required hospitalisation.</i></p>
---	--

<p><i>I mean, even though I didn't feel it (prayer) was doing me any good. And an image I did use, and I've used since to help other people, is of the iceberg in the sun. That although I wasn't aware that any melting was about to take place, or going to take place, of the iceberg of depression. An iceberg will be melting in the sun, and there will come a point when it's obvious and it's visible. And that's what I held on to, that there would come a point when I would begin to feel less depressed.</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  <i>Age at interview: 58  Sex: Female  Age at diagnosis: 20  Background:  Was initially a foster child who was adopted, and has felt different and alone since childhood.  Feels she has probably had depression since childhood. Now married with one grown son.</i></p>
---	--

One question that concerned many people was this' "Why does God allow people to suffer so much in depression"? People with spiritual beliefs who were recovering had found answers that supported them to better care for themselves. Trusting in God when all was a mess and unclear was a common approach. For one evangelical Christian woman who pleaded with God in the depths of despair "Tell

me the song and I'll sing it". Her eventual understanding was to trust in God's purpose for her life.

<p><i>And I mean it says in the Bible that all things work together for good for those that love God. And that's kind of one, that's a verse that is easy to spout when everything is hunky dory, but when you are going through it, it's a tough one. And I know when I was really sick I was saying to God, "Look I don't know what you are trying to teach me by this God but just tell me. Tell me the song then I'll sing it. Why have I got to go through this? What do you want me learn because whatever it is, tell me, I'll learn it." You know, and it was only afterwards I realised that what I felt God wanted me to learn was what it feels like to be clinically depressed for five years because that has been a very helpful thing to sometimes share with people in the right setting.</i></p> <p><i>You know when... we can go through horrendous periods of our life, where we look at suicide and think it looks like a good option. We look at everything and think I've got nothing and you can come through it. And I've got a job now that I could never have done before. I still get a kick when I see a new client thinking I've got to build a quick bridge to this person, and get them to tell me about their incontinence or whatever if I'm going to do something to do with their health.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 50</p> <p>Sex: Female</p> <p>Background:</p> <p>Married with children, was anxious as a child and felt ill-fitted with her family. She left university due to anxiety and struggled for years at a bullying workplace before a debilitating 5 year depression.</p>
--	--

Some people said their churches could be very supportive, while others felt depression was stigmatised in churches, and even seen as a sin by some. One woman believed that in biblical accounts of Jesus, there is evidence that he suffered anxiety and depression before his crucifixion - so it was OK for her to have depression, and depression was not a sin.

<p><i>Yeah, he (Jesus) went through that. You know, he had that sense of feeling completely at the bottom. And it says he actually, his sweat was like drops of blood, and I know that when people are.... It is a recognised phenomenon isn't it when people are extremely anxious the... when they sweat the capillaries can actually burst in their skin, and they can actually sweat blood. So that, you know, these things can happen, and I just thought then you know if he.... if he was anxious and depressed, it's ok for me to be as well. You know. And that was good.</i></p>	<p><b>Profile Info</b>  Age at interview: 50  Sex: Female  Background:  Married with children, was anxious as a child and felt ill-fitted with her family. She left university due to anxiety and struggled for years at a bullying workplace before a debilitating 5 year depression.</p>
--	--

People with spiritual beliefs sometimes acknowledged that people may never actually find out the reasons behind their suffering. Depression could seem senseless and cause them to distrust 'God'. Yet, one young woman who had little faith in God believed that by the laws of karma, things would have to get better for her after what she had endured since childhood, and she did subsequently have many fortunate experiences. It is also worth noting that a number of people, with and without spiritual beliefs, felt they had changed for the better having gone through long and horrendous experiences of depression.



<p><i>I thought that if there was any sort of God out there, then he wouldn't have let what's happened happen to me and my family, and other people that have been through similar experiences. He wouldn't have taken somebody that really made a good contribution to the world and left somebody that you know caused so much disruption and heartache and you know problems. And, so I suppose I just went against, I went against religion completely. It just literally finished it off for me, and made me think, right ok I do not believe that there is any sort of God out there. But, I had a belief in Karma, and in a sense of what goes around comes around, and there's gotta be a turning point for me somewhere. And something good has got to come out of all this, I can't let, you know, let all of this, dictate my future for me.</i></p>	<p><b>Profile Info</b></p> <p>Age at interview: 24</p> <p>Sex: Female</p> <p>Age at diagnosis: 14</p> <p>Background:</p> <p>Working as a PA, survived an abusive father and complicit mother. Left home at 18 and was taken in by a caring Irish family. Has suffered severe bouts of depression and suicidal urges.</p>
---	--

Last reviewed April 2015.

## 2.9 บทแปล

## เล่าสู่กันฟัง การดูแลตัวเอง

### การจัดการความคิด

ทุกคนที่เราได้พูดคุยด้วยเคยหมกมุ่นกับการพูดคุยกับตัวเองในอยู่ในใจ บางคนก็บอกว่ามองตัวเองในแง่ลบตั้งแต่ตอนเด็ก ๆ และเห็นว่าเป็นเช่นนั้นจริง ๆ การที่คนเราบอกตัวเองว่าตัวเองแย่มากนั้น เป็นลักษณะหนึ่งของโรคซึมเศร้า หญิงสาวคนหนึ่งเรียกสิ่งที่อยู่ในตัวเธอเองนี้ว่า “จอมพาล่าม”

<p>ฉันเรียกสิ่งที่อยู่ในหัวฉันว่า “จอมพาล่าม” ส่วนมากแล้วมันก็คือความคิดของฉันเองนี่แหละที่มองสิ่งต่าง ๆ ในแง่หนึ่งแง่ใดโดยเฉพาะ และพอซึมเศร้าก็มองอะไรในแง่ร้าย เห็นอะไรก็แย่ไปหมดเลย เรา' จะเห็นเรื่องร้ายชัดกว่าเรื่องดีเสมอถึงจะพอเห็นเรื่องดีอยู่บ้างก็เถอะนะถ้าเห็นเรื่องดีหนึ่งเรื่องเนี่ยก็จะเห็นเรื่องร้ายเป็นสิบเลย แล้วก็ยังมีเสียงเล็ก ๆ ในหัวเราที่คอยบอกเราว่า โอ๊ยๆ คนนั้นไม่ชอบฉันแหมงเลยเนี่ยหรือไม่ว่า โอ๊ยวันนี้ฉันไม่สวยเลย หรือไม่ว่าฉันอ้วนจัง ประมาณว่าความคิดแง่ลบเลวร้ายพวกนี้ที่เข้ามาในหัวหัวเรา ก็คือจอมพาล่ามที่พูดเรื่องแย่ๆทั้งหมดนี้</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>          อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 24 ปี          เพศ: หญิง          อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย 14 ปี          ภูมิหลัง: ทำงานเป็นเลขาฯ          ส่วนตัว<sup>2</sup> รอดพ้นจากพ่อที่ทำทารุณกรรม และแม่ที่รู้เห็นเป็นใจกันกับการทารุณกรรมนั้น ออกจากบ้านตอนอายุ 18 และได้รับการอุปการะเป็นอย่างดีจากครอบครัวชาวไอริช ทรมาณมาหลายรอบจากโรคซึมเศร้า และความคิดที่จะฆ่าตัวตาย</p>
--	--

ความคิดแง่ลบสามารถมีอำนาจเหนือคนเราได้มากจนกระทั่งยากที่เราจะมองเห็นว่าความคิดเช่นนี้เป็นการบินปิดเบือนความจริง เว้นเสียแต่จะมีคนมาชี้ให้เห็น อันที่จริงคนเราอาจจะผลอตกลงเข้าไปอยู่ในสภาวะซึมเศร้าที่ทำให้คิดในแง่ลบโดยไม่รู้ตัว ขณะที่เริ่มฟื้นจากโรคซึมเศร้าคนเราจะมองเห็นความคิดที่บิดเบี้ยวของตัวเองได้ดีขึ้น

<p>ผมดูเหมือนจะสนใจเรื่องใหญ่ๆนะ จริง ๆ นะ อาจจะ เป็นไปได้ว่าทำไปเพราะไม่อยากจะสนใจตัวเองไง แต่ผมก็รู้สึก แบบ อีกล้วน ไอ้ที่ตัวเองต้องการนะมันไม่สำคัญอะไรหรอก ถ้าใครมีปัญหาอารมณ์บางอย่าง ผมก็จะมองว่ามันอาจจะไม่ใช่ ปัญหาจริง ๆ ก็ได้นะ มันไม่ใช่ปัญหาเดียวกับที่คนคอยอยากใน ประเทศโลกที่สามซะหน่อย และผมก็รู้สึกกับตัวเองประมาณ เดียวกันนี่ละ ผมว่าผมโอเค ผมไม่ได้สนุกกับชีวิตมากสักเท่าไร นักหรอก ส่วนใหญ่ออกจะน่าเบื่อมาก ๆ อาจจะเป็นไปได้นะว่า ผมค่อนข้างจะฉลาดอยู่ แล้วค้นคว้าไม่ค่อยมีอะไรทำหรือไม่ ค่อยมีแรงกระตุ้นอะไรนัก แต่ชีวิตผมมันค่อย ๆ เปลี่ยนไป ตั้งแต่ตอนลืบ خواب ได้ ผมคิดว่านะ ผมน่าจะกลายเป็นโรค ซึมเศร้า ผมกำลังแบบ...กำลังยื่นเข้าคิวรอกินข้าวเที่ยง 3 อยู่ ที่ โรงเรียนอยู่คนเดียวเลย แล้วก็ มีผู้ชายคนหนึ่งมาอยู่ข้างหลังผม แล้วพูดว่า “นี่เกรู้ไหม แกเนี่ยแม่คลื่นซึมเศร้าออกมาเลยนะ” คือตอนอายุ 13 มันก็ออกจะขำ ๆ นะ หึหึ...<sup>4</sup> พุดมาแล้วมันก็ ตลกด้วย รู้สึกว่าตอนนั้นผมก็คงหัวเราะอยู่แหละ แต่ถึงอย่าง นั้นก็เถอะผมรู้สึกได้ว่ามันมีอะไรผิดปกติแล้วละ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b> อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 35 เพศ: ชาย อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 17 ภูมิหลัง: ข่างคอมพิวเตอร์ ซึมเศร้ามาเกือบทั้งชีวิต มีปม ขัดแย้งและประสบการณ์สูญเสีย ในครอบครัวมาตั้งแต่ยังเด็ก และไม่ตอบสนองต่อยา</p>
--	---

คนเราจะพยายาม “จัดการความคิด” ให้ดีขึ้น สิ่งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูให้หายจากโรค  
ซึมเศร้า วิธีหนึ่งที่ทำให้สัมภาษณ์นิยมใช้กันเพื่อ “ปรับความคิด” ก็คือ จิตบำบัดความคิดและ  
พฤติกรรม (cognitive behavioural therapy) หรือ ซีบีที (CBT) จิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม  
จะเน้นว่า คนเรามีแนวโน้มจะนึกถึงความคิดแง่ลบ ที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกไม่มีความสุขและเสียใจ  
จิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมเน้นว่าเราสามารถทำลายความคิดเหล่านี้ได้ และนั่นจะทำให้รู้สึกดี  
ขึ้น ในช่วงไม่กี่ปีมานี้กระทรวงสาธารณสุขได้ลงทุนอย่างมาก เพื่อให้ได้บุคลากรวิชาชีพหน้าใหม่  
เพิ่มขึ้น เพื่อสามารถให้การรักษาด้วยจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมได้กว้างขวางมากขึ้นกว่าที่เคย  
เป็นมา

เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องทราบตั้งแต่ต้นว่า เช่นเดียวกับกรณีของยา จิตบำบัดความคิดและ  
พฤติกรรมไม่ได้เหมาะกับทุกคน และการรักษาชนิดนี้ทำได้ยากมาก เมื่อผู้ป่วยกำลังตกอยู่ท่ามกลาง  
ภาวะซึมเศร้า

ชายอายุราวสามสิบกว่าปีคนหนึ่ง รู้สึกว่าบางครั้งเขา “ยอมจำนน” ต่อความคิดแง่ลบในช่วงที่ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า และต้องดิ้นรนอย่างมากเพื่อจะเอาชนะมัน ยารักษาโรคซึมเศร้าสามารถช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น และทำให้ควบคุมความคิดต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น การให้คำแนะนำโดยบุคลากรทางการแพทย์มีความสำคัญ เพราะอาจเกิดอันตรายได้หากกินยาแล้วเกิดแรงจูงใจกลับมาก่อนที่ความคิดจะกลับมาสมเหตุสมผลตามความเป็นจริง เพราะจะทำให้มีความคิดอยากฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นได้

<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b> อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 31 เพศ: ชาย, อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย 17</p> <p>ภูมิหลัง: ครุ สมรสแล้ว อาศัยอยู่ในลอนดอน เป็นโรคซึมเศร้ามาหลายช่วง เริ่มเป็นตั้งแต่เด็ก และมีแนวโน้มว่าโรคจะกลับมาเกิดขึ้นอีกในช่วงที่สบายดี</p>
<p>มันเหมือนกับว่าคุณมีเสียงนี้ มันเป็นเสียงที่บางครั้งมีอำนาจอย่างไม่น่าเชื่อเลยครับ ไม่ว่าจะพยายามทำอะไรแค่ไหน บางทีคนเราก็แค่คิดว่าเอาละ จะเถียงกับเสียงนี้ดู...มันทำให้เหนื่อยมาก ๆ เลยละครับ</p> <p>บางครั้งเราก็คิดว่าฉันจะไม่ฟัง ฉันจะไม่ฟัง ไม่ฟัง เกือบจะเหมือนเวลาเด็ก ๆ เอานิ้วอุดหูนะครับ แล้วก็พยายามแก้งทำเป็นว่าเสียงจะหายไปแล้ว การที่จะทำให้ดีขึ้นคือต้องคิดว่า โอ้ย ไม่เอาละ จริง ๆ แล้วไอ้ที่คิดแบบนั้นมันผิด แล้วเลิกคิดซะ ไม่ใช่เข้าไปสู้กับความคิดนะครับ</p> <p>แต่บางครั้งเราก็ต้องสู้ ผมจะเล่าให้ฟังนะครับ มีบางช่วงเหมือนกันที่คนเรากำลังเศร้า แต่ก็พูดว่า “เออ ใช่เนอะ เออ จริง ๆ เราก็คงจะอยู่กับมันได้นี้นา มีชีวิตที่เหลือแบบเย็น ๆ ไปก็ได้อะนะ โอเคเลย เราอยู่กับมันได้”<sup>A</sup></p> <p>แล้วคนเราก็มีประมาณนี้นะ เออ คิดว่า คิดว่าช่วงนั้นก็คืออยู่นะ คิดว่าแบบ “ใช่เลย โอเคเลย” แต่ก็มีช่วงอื่น ๆ ที่ ประมาณว่ามานั่งคิดว่า “ไม่ไหว ไม่ไหวแล้ว ไม่เอา” ยากจริง ๆ นี่คือนะสิ่งที่ผมจำได้ และเป็นจุดที่จะค่อย ๆ ดีขึ้น เพราะเราเคยพยายามมาครั้งแล้วครั้งเล่าแล้วไงครับ ถึงจะไม่ได้ผล เราก็ต้องพยายามทำต่อไปเรื่อย ๆ ก็ไม่ได้ต้องดิ้นรนต่อสู้อะไรมาก เพราะตอนที่โอเค แน่นนอนก็ไม่ได้ต้องดิ้นรนมาก ก็แค่ว่า “ไม่ล่ะ จริง ๆ มันผิด”</p> <p><sup>B</sup>เราไม่เคยได้นึกด้วยซ้ำว่าแบบนั้นคือเรื่องสุขภาพ มีช่วงระยะกลาง ๆ นะครับที่ใจ ๆ ความคิดแง่ลบก็เข้ามา แต่เราก็ปิดมันออกไปได้ง่าย ๆ ไม่ยากเย็นอะไร แต่ผมว่าเราต้อง...เรา</p>

<sup>A</sup> ผู้แปลวิเคราะห์ว่าประโยคต้นฉบับ "Oh right, yeah, oh well I can probably live with that, you now I can live with the rest of my life being shit basically, you know that's fine, I can get on with that." น่าจะพิมพ์ you know ผิด กลายเป็น you now

<sup>B</sup> ต้นฉบับขึ้นต้นประโยคด้วย And' ซึ่งผู้แปลคิดว่าต้นฉบับพิมพ์เครื่องหมายวรรคตอนผิด ที่ถูกต้องน่าจะเป็น And,

จำเป็นต้องแบบ...ลึ้นิดหนึ่งนะ แต่เหนื่อยหน่อยนะ บางทีเรารู้สึกว่าอยากจะยอมแพ้ แล้วแคบอกว่า “โอเคจะเอาไงก็เอาเลย ใช้นะจริงด้วย” แต่แบบนั้นไม่ดีหรอกครับ ไม่ดีเอาเสียเลย

<p>ในขณะที่ตอนแรก (หลังจากเริ่มใช้ยารักษาโรคซึมเศร้า) ผมเริ่มรู้สึกดีขึ้น จากนั้นผมก็รู้สึก...แล้วผมก็รู้สึกเศร้าขึ้นมาอีก<sup>5</sup> ผมเริ่มจะรู้สึก หลัๆ ก็เพราะผมได้ความสามารถทางความคิดของผมกลับมา ผมเลยเริ่มรู้สึกใคร่ครวญเกี่ยวกับตัวเองครับ ก่อนหน้านั้น ผมเสียความสามารถนี้ไปจริง ๆ...</p> <p>ผมก็แค่คิดว่าตัวเองเป็นขอมบี้ แล้วก็เริ่มรู้สึก คือผมเริ่มมาคิดอีกครั้ง แล้วก็เริ่มคิดว่า “ทีนะ โลกคงจะน่าอยู่กว่านี้สินะ ถ้าไม่มีกูไปลักคน” จากนั้น ผมก็คิดว่า ครอบครัวผมคงจะดีขึ้นเมื่อไม่มีผม เพราะว่ายังมีประกันชีวิตนะ คิดถึงประกันชีวิตดูสิครับ ครอบครัวผมจะมั่นคงมากกว่าเดิมอะนะ เพราะถ้าเกิดผมดันตกงานขึ้นมาจริง ๆ ผมก็จะเป็นคนว่างงาน</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 33</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 24</p> <p>ภูมิลำเนา:</p> <p>นักเขียนโปรแกรม<sup>6</sup></p> <p>คอมพิวเตอร์ สมรรถและมีบุตรแล้ว เคยซึมเศร้ามาหลายช่วง และครั้งล่าสุดรุนแรงมาก</p>
---	---

สิ่งที่น่าสนใจก็คือ คนเรามักจะเรียนรู้หรือพัฒนาเทคนิคของตัวเองสำหรับเปลี่ยนความคิดแง่ลบได้ ถึงแม้ว่าจะไม่เคยรักษาด้วยจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมก็ตาม

ตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งมีประสบการณ์เป็นซึมเศร้ามาหลายช่วงมาก จนกระทั่งเมื่ออายุ 75 ปี เขาจึงเชี่ยวชาญในการพลิกมุมมองด้านดีของการซึมเศร้า

บางคนเล่าว่า เมื่อเวลาผ่านไป พวกเขา ก็ค่อย ๆ พัฒนาเสียงในใจตัวเองที่มีประโยชน์มากขึ้น หญิงสาววัยยี่สิบกว่าปีคนหนึ่งเล่าว่า ประสบการณ์ชีวิตมีส่วนช่วยให้เธอมองโลกในแง่บวกมากขึ้น เป็นที่ชัดเจนว่า คนที่สามารถทำลายความคิดแง่ลบจะรู้สึกดีขึ้นกับการเป็นโรคซึมเศร้า

<p>คือ...ผมพยายามคิดเสมอว่า มีอีกด้านของปัญหาพวกนี้ ที่เป็นประโยชน์สักอย่างนะครับ แล้วบอกตัวเองว่า ถ้าคนเราไม่เคยล้มเลย ก็คงไม่มีวันรู้จริง ๆ</p> <p>หรือว่าสิ่งดี ๆ คืออะไร ดังนั้นพอผมรู้สึกเหมือนกับว่ามาถึงจุดที่ล้มเหลวที่สุดแล้ว<sup>7</sup> หลังจากนั้นก็จะเริ่มรู้สึกได้ว่า</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 75</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 35</p> <p>ภูมิลำเนา: อดีตนักหมักเบียร์ เขารู้สึกว่าตัวเองอาจจะซึมเศร้ามาตั้งแต่ยัง</p>
---	--

เรื่องขึ้นมาบ้าง เพราะผมรู้ว่าอะไร ๆ กำลังจะดีขึ้น แล้วมันก็ค่อย ๆ ดีขึ้นจริง ๆ ครับ	เด็ก เคยเป็นซึมเศร้ามาหลายรอบ และตอนนี้กำลังเป็นมะเร็ง
--	--

<p>ถึงอย่างนั้นนะคะ ฉันก็มองว่าตัวเอง... หลังจากที่ฉันผ่านประสบการณ์มา เจอมากับตัวเอง...มองว่ากำลังดีขึ้น แล้วก็รับมือกับมันได้ค่ะ ถึงแม้ถ้าเราจะเศร้าก็เถอะ เราก็ยังเชื่อเสมอ.. เรายังแบบว่าเชื่ออยู่นะคะว่ามันก็เป็นแบบนี้แหละ แล้วก็แ่ มาก ๆ แต่ส่วนลึกในใจเรา อย่างน้อยเราก็รู้ว่า ถึงจุดหนึ่งอะไร ๆ ก็จะดีขึ้นเองนะค่ะ แล้วฉันก็คิดบวกมากขึ้น ก็ไม่ทราบเหมือนกันนะค่ะว่าแค่เพราะว่าสังคมประสบการณ์ชีวิตมาและลงมือทำจริงหรือเปล่า ก็เลย อารมณ์ว่ามันใจขึ้นมานิดนึงนะค่ะ คือเดี๋ยวนั้นนะค่ะเวลาพูดหรือเจอใคร บางครั้งฉันก็พูดว่า “เอ่อ ฉันไม่รู้สิค่ะ...คือไม่ค่อยมั่นใจเลยละ” และอะไรก็ตามแต่ แล้วคนอื่น ๆ เขาก็จะบอกว่า “แหม ตลกจังเลย ก็เราคิดว่าเธอมั่นใจเสียอีกนะ” เพราะงั้นฉันก็เลยดีขึ้นเยอะเลยคะ คิดว่าจะเปิดให้โลกได้เห็นด้านที่ดีขึ้นของตัวเอง ไม่ใช่แบบ...แหงเลยคะ...ไม่ใช่แบบแค่ด้านที่แยกตัวและไม่ยุ่งเกี่ยวกับใครนะค่ะ แล้วก็ คือ ส่วนหนึ่งก็คือเราโตขึ้นนั่นเอง ฉันว่าฉันนะค่ะ แล้วก็ประมาณว่าได้ประสบการณ์ ทำให้เรากังวลน้อยลง..น้อยลงมานิดหนึ่งนะค่ะ เราจะกังวลเรื่องตัวเองน้อยลงหลังจากผ่านไปสักพักค่ะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 27  เพศ: หญิง  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 16  ภูมิหลัง:  บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยชั้นนำ  เชื่อว่าความไม่สมดุลของสารเคมี รวมทั้งพฤติกรรมที่เรียนรู้มานั้น เป็นสาเหตุของโรคซึมเศร้าของเธอ</p>
---	--

มีหลายวิธีที่จะทำลายความคิดแง่ลบ ทุกวิธีล้วนเกี่ยวข้องกับ 1) การสังเกตความคิดแง่ลบ แล้วจากนั้นจึง 2) จัดการความคิดนั้น ตัวอย่างเช่น เมื่อชายคนหนึ่งสังเกตสภาวะจิตใจของตนเอง ก็พบว่า เมื่อซึมเศร้า จิตใจของเขาจะคิดกังวลไปล่วงหน้าจนสับสนและเป็นทุกข์<sup>8</sup>

<p>คือว่า...จำได้ว่าหลายคืนเลยนะครับ ผมนอนไม่หลับ แล้วผมก็จะ...ความคิดผมก็จะดั่งรบกวนและฟุ้งซ่านจริง ๆ คนอื่นเขาอาจจะบอกว่า เวลาซึมเศร้าแล้วเขารู้สึกประมาณว่าตายไปแล้ว หรือ ไม่รู้สึกรู้สึกกับอะไร แต่ผมไม่เคยรู้สึกอย่างนั้นเลยนะ โรคซึมเศร้าของผมเกี่ยวกับความคิดที่เน้นไปที่อะไรเศร้าๆ ไม่เคยเป็นอย่างที่...คนอื่นบอกผมนะ ว่าเวลาซึมเศร้าผมก็จะแค่ไม่สามารถรู้สึกอะไรได้ แต่จากประสบการณ์ผมเองมันไม่ใช่อย่างนั้นนะครับ มันจะเอาแต่ฟุ้งซ่าน ผมจำได้เลยว่านอนบนเตียง แล้วก็ประมาณว่าเห็นแบบ ทีที... แสงไฟค่อย ๆ หรี่มีดลงเหมือนไฟเครื่องบินเวลาร่อนลงจอด<sup>9</sup> นะครับ แล้วก็ตึกขึ้นและตึกขึ้น และตึกขึ้น แต่ผมก็ยังนอนไม่หลับ แล้วผมก็จะร้องไห้เสียใจ แล้วพ่อกับแม่ก็จะถามว่า “อ้าว เป็นอะไรล่ะลูก” ประมาณนั้นนะครับ แล้วพ่อกับแม่ก็จะพาผมไปห้องนอนตัวเอง แล้วนั่งเป็นเพื่อนผม</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 31  เพศ: ชาย  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย:  17  ภูมิหลัง: ครู สมรสแล้ว  อาศัยอยู่ในลอนดอน เป็นโรคซึมเศร้ามาหลายช่วง เริ่มเป็นตั้งแต่เด็ก และมีแนวโน้มว่าโรคจะกำเริบในช่วงที่สบายดี</p>
--	---

เวลาพยายามจะจัดการความคิด มีเทคนิคง่ายมากที่หญิงคนหนึ่งใช้ เพียงแต่พูดคำว่า ‘หยุด’ ซ้ำ ๆ กับตัวเอง เมื่อสังเกตเห็นว่ามีความคิดแง่ลบผุดขึ้นมา อีกวิธีคือมองว่าเสียงพูดลบ ๆ ในหัวไม่ใช่ความคิดของตัวเอง แล้วหาความตลกขบขันของความคิดนั้น เช่น ชายคนหนึ่งบรรยายว่าลักษณะความคิดแง่ลบของเขาคล้ายคลึงกับ “สมาชิกในครอบครัวที่ขี้นั่นเล็กน้อย”

คนที่ได้รับการรักษาด้วยจิตบำบัดสามารถเกิดความชำนาญสูงในการจัดการความคิดได้ จากการสัมภาษณ์ผู้ร่วมโครงการวิจัยหญิงรายหนึ่ง รหัส DP06<sup>10</sup> ปรากฏว่า เธอเพิ่งจะตระหนักในภายหลังว่า เธอสามารถตรวจสอบบริบทแวดล้อมทางสังคม เพื่อทำลายความคิดแง่ลบแวบแรก ซึ่งโทษเธอว่าเป็นสาเหตุของพฤติกรรมของคนอื่น

ผู้หญิงอีกรายสามารถทำลายความรู้สึกรุนแรง ที่เธอคิดว่าตัวเองเป็นคนเลวและต้องรับผิดชอบกับความขัดแย้งรอบตัวเธอ

ส่วนผู้ชายอีกคนหนึ่งสามารถเห็นได้ว่า ความคิดของตัวเองแบ่งออกจากกันเป็นส่วนที่ “มีเหตุผล” และส่วนที่ “ประสาท”

<p>ฉันว่าการเปรียบเทียบที่นักจิตบำบัดใช้ตั้งแต่แรกเลยก็คือ ถ้าฉันกำลังเดินตามถนนแล้วมีคนรู้จักเดินเข้ามาใกล้ คนที่รู้จักกันดีเลยนะคะ แต่เขามองไปทางอื่นและเดินผ่านฉันไป ฉันจะรู้สึกยังไง ฉันบอกว่า “เออ ก็แบบโอ้พระเจ้า ฉันเคยทำอะไรลงไปหรือเปล่าเนี่ย” หรือไม่ก็พยายามนึกถึงครั้งล่าสุดที่เจอกันนะคะ เคยพูดอะไรไปบ้าง คือ...รู้สึกผิดว่าเป็นความผิดของฉันชัด ๆ ฉันจะไม่เคยนึกเลยสักนิดว่าจะเป็นอย่างที่นักจิตบำบัดเขาว่าไว้ว่า คนนั้นเขาอาจจะกำลังคิดอะไรอยู่ก็ได้ อาจจะมองไม่เห็นฉันจริง ๆ อาจจะมึนอะไรอย่างอื่นถึงความสนใจเขาไปก็ได้..... แล้วฉันก็ได้เห็นเป็นครั้งแรกเลยว่า คนอื่น ๆ เขาก็มีเรื่องอื่นที่ออกจะไม่เกี่ยวกับฉัน... และก็ทำให้ฉันค่อย ๆ คิดได้ว่า...<sup>11</sup> ถ้ามีอะไรบางอย่างที่ฉันไม่ชอบเกิดขึ้น...<sup>c</sup> ฉันก็แค่มองเห็นมันจากแง่มุมเดียว</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 44  เพศ: หญิง  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 41  ภูมิหลัง: บุคลากรทางการแพทย์ สมรสแล้ว มีบุตร 4 คน น่าจะเคยป่วยมาตั้งแต่วัยรุ่น เคยผ่านช่วงที่ซึมเศร้ามาเป็นหลัก และระหว่างนั้นเคยมีช่วงอารมณ์ดีเกินปกติมาบ้าง</p>
--	--

<p>ฉันได้จดไดอารี่บันทึกการคิด บันทึกความคิดตัวเองมาตลอดค่ะ แล้วก็เมื่อเร็ว ๆ นี้มีเรื่องที่สำนักงาน เป็นแค่เรื่องปกติที่เกิดขึ้นทุกวันสำหรับฉัน คือมีเพื่อนร่วมงานอยู่สองคนคะ ฉันเข้าได้กับทั้งคู่คะ ตอนนั้นกำลังนั่งทำงานของตัวเองอยู่ แล้วก็ได้ยินเสียงเขาสองคนเถียงกัน ดังมาจากอีกห้องหนึ่งคะ แล้วฉันก็รู้สึกว่าฉันเป็นต้นเหตุของเรื่องนี้แน่นอนคะ จริง ๆ ฉันไม่เกี่ยวเลยนะ ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเขาเถียงกันเรื่องอะไร แต่มันต้องเป็นเพราะฉันแน่ ๆ แล้วก็ไม่มีอะไรจะมาเปลี่ยนความคิดฉันได้เลยคะว่า ฉันเป็นต้นเหตุของเรื่องนี้เอง บางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับฉันเป็นต้นเหตุทำให้เขาเถียงกันคราวนี้ แล้วฉันก็รู้อยู่เต็มอกว่ามันไร้เหตุผลสิ้นดีคะ<sup>12</sup> ฉันไม่ได้อยู่ในห้องนั้น จนถึงบัดนี้ฉันก็ยังไม่รู้เลยว่าเขาเถียงกันเรื่องอะไร แต่มันเป็นความผิดของฉัน เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ชัดเจนที่สุดเท่าที่ฉันคิดได้แล้วคะ ถ้าไม่มีอะไรอย่างอื่นเข้าทำ ฉันนี่แหละต้องตกเป็นฝ่ายรับผิดชอบ<sup>13</sup> ซึ่ง</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 40  เพศ: หญิง  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 37  ภูมิหลัง: หญิงหม้ายจากการหย่าร้าง กินยารักษาซึมเศร้า ซิตาโลแพรม<sup>D</sup> 60 มิลลิกรัม ต่อวัน เธอมีภาวะอารมณ์ซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า กำเริบเป็นระยะมาตลอดชีวิตของเธอ แต่เธอเพิ่งจะ</p>
--	--

<sup>c</sup> ผู้แปลใช้จุดไข่ปลา “...” แทนคำแปลต้นฉบับ “[pause]” เพื่อให้บทแปลเป็นธรรมชาติ และทำเป็นระบบเช่นนี้ตลอดบทแปลที่เหลือ

<sup>D</sup> Cipramil เป็นยาที่ไม่มีจำหน่ายในประเทศไทย ผู้แปลจึงปรับบทแปลเป็น ซิตาโลแพรม (Citalopram) ซึ่งมาจากชื่อสามัญทางยาของ Cipramil



<p>มันก็ไม่เข้าท่าเอาเสียเลย แต่มันเข้าท่าค่ะเมื่อเรา...เมื่อเรากำลังใช้ชีวิตในช่วงที่ชิมแคร้า แล้วก็มีสถานการณ์เยอะแยะเลยคะที่ฉันไปรับผิดชอบสิ่งต่าง ๆ ที่มันไม่ใช่ความรับผิดชอบของฉัน ดังนั้นก็เลยไม่ใช่ความผิดของฉันคะ</p>	<p>ได้รับการวินิจฉัยเมื่อเร็ว ๆ นี้</p>
---	---

<p>โอเค ก็คือว่าผมกำลังจะบอกว่า ผมคิดว่าบางครั้งมีสองคน คนหนึ่งเป็นตัวผมFที่เข้าใจเหตุผล สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล และคิดว่า "ฉันโอเคนะ ฉันทำอะไรพวกนี้ได้" แล้วก็มีส่วนอีกคนที่ประสาท ๆ คิดว่า "คนอื่นเขาไม่ชอบฉันหรอก พวกเขาเห็นบางอย่างในตัวฉัน แล้วก็รู้ว่า มีบางอย่างไม่ดีเกี่ยวกับฉัน เพราะฉันถึงไม่อยากจะไปเป็นแฟนฉัน<sup>14</sup> เพราะฉันเขาถึงไม่อยากจะ" ผมเคยคิดนะครับว่า "เพราะฉันโง่ พวกเขถึงไม่ทำสัญญาจ้างฉันแบบถาวรเสียที" ส่วนใหญ่ของเวลาที่ทำงานด้านการศึกษามา ผมอยู่มาด้วยสัญญาชั่วคราวหรือสัญญาช่วย ๆ <sup>15</sup> นะครับ แล้วผมก็แบบ..รู้สึกว่ พวกเขาเห็นอะไรบางอย่างในตัวผมที่ไม่ดี พวกเขารู้ว่า มี และนั่นคือวิธีที่ผมอธิบายสิ่งต่าง ๆ จริง ๆ ที่ว่าผมโง่ แล้วก็แน่นอนครับ เวลาผมการงานไม่มั่นคง...</p> <p>แล้วเวลาคุณไม่ประสาท คุณอธิบายเรื่องพวกนี้อย่างไรคะ?</p> <p>ผมไม่จำเป็นต้องอธิบายเลยละ แค่ว่า ฮีฮี... มันไร้สาระสุด ๆ ดังนั้นพอผมมีเหตุผล ก็เหมือนที่กำลังนั่งคุยกับคุณตอนนี้ ผมก็พูดถึงเรื่องพวกนี้ได้ อย่างมีเหตุผลมีผลครับ แต่ถ้ากำลังประสาท ๆ อยู่ ผมก็จะคิดว่าเรื่องพวกนี้นั้นมันจริง ผมจะคิดว่า คนพวกนั้นเกลียดผมเข้าจริง ๆ ครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b> อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 50 เพศ: ชาย ภูมิหลัง: นักวิชาการชายที่เป็นเกย์ สูญเสียสมาชิกในครอบครัวตอนเป็นเด็ก ถูกแกล้ง และลำบากทางเพศในช่วงต้นของชีวิต และยังคงมีอาการวิตกกังวลและชิมแคร้าอย่างต่อเนื่อง</p>
---	---

ทบทวนเนื้อหาล่าสุดเมื่อ เมษายน 2015    อัปเดตเนื้อหาล่าสุดเมื่อ เมษายน 2015

<sup>E</sup> ผู้แปลใช้คำว่า "ตัวผม" แทนการแปลตรงตามต้นฉบับจาก [self - participant's name] เพื่อความเป็นธรรมชาติของบทแปล

### การเบี่ยงเบนความสนใจ กิจกรรม และความคิดสร้างสรรค์

จากการสัมภาษณ์ ไม่มีใครเห็นว่าการคิดหมกมุ่น (กล่าวคือ การครุ่นคิดเรื่องต่าง ๆ ในหัวตัวเอง) จะมีประโยชน์ในกรณีของโรคซึมเศร้า อันที่จริงแล้ว ความจริงกลับตรงกันข้าม กล่าวคือ การคิดหมกมุ่นจะทำให้ความคิดแง่ลบนั้นเลวร้ายขึ้นได้ ดังที่ชายรายหนึ่งกล่าวไว้ว่า ในเบื้องต้น ‘เราจะไม่รู้ว่าความคิดไหนถูกต้องหรืออก ไม่รู้ว่าจะมองเข้ามาภายในจิตใจตัวเอง หรือจะมองออกไปรอบตัวดี’<sup>16</sup> อย่างไรก็ตามเป็นที่ชัดเจนว่า การหมกมุ่นคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในขณะที่ซึมเศร้า โดยไม่มีนักให้คำปรึกษาหรือนักจิตบำบัดที่มีทักษะคอยชี้แนะนั้น ก็ไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์ของใครดีขึ้น

การเบี่ยงเบนความสนใจชนิดใดชนิดหนึ่งจากแนวโน้มที่จะคิดหมกมุ่น (เช่น การนับรถที่มีสีต่างกัน) อย่างน้อยก็สามารถช่วยบรรเทาจากโรคซึมเศร้าได้ชั่วคราว อย่างไรก็ตาม เพื่อให้บรรเทาจากโรคซึมเศร้าในระยะยาว การเบี่ยงเบนความสนใจถือเป็นเพียงขั้นตอนแรก

ขั้นตอนที่สอง คือการทดแทนการอยู่เฉยและความคิดหมกมุ่น ด้วยกิจกรรมที่มีประโยชน์<sup>17</sup> ประเด็นคือ เริ่มแรก กิจกรรมที่มีความหมายอาจจะเป็นกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ (เช่น ลูกจากเตี้ยงแต่งตัว ไปเดินเล่น หรืออบขนมปัง) ตามที่ชายคนหนึ่งได้อธิบายไว้ว่า ความสำเร็จครั้งเล็ก ๆ อย่งเห็นได้ชัดเหล่านี้ สำคัญต่อผู้ที่ซึมเศร้าไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความสำเร็จครั้งใหญ่ ๆ ของผู้ที่ไม่ซึมเศร้า

<p>เพราะเวลาผมหดหู่ ผม...ผมจัดการอะไรมันไม่ได้เลยจริง ๆ ผมเอาแต่รู้สึกแย่<sup>18</sup> ดังนั้นเราเลยจำเป็นต้องจัดการแก้ปัญหาในส่วนเล็ก ๆ ที่พอจะทำความเข้าใจได้ครับ อาจจะเป็นอย่างอื่นที่เล็กมาก ๆ ก็ได้ และกับโรคซึมเศร้า เวลาผมกำลังจิตตกมาก ๆ ผมจะ...ผมตัดสินใจไปว่าจะแค่ออกอยู่กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปเดินเล่น อบขนมปัง แล้วก็ประมาณว่า เดินทอดน่อง<sup>19</sup> อยู่ในสวนนะครับ แค่อยายามให้ผ่านไปทุกวันต่อวัน ผมว่านั่นแหละคือวิธีที่ผมเลิกพยายามฆ่าตัวตายครับ มันกินเวลานานยาวนานจริง ๆ แล้วผมก็ไม่คิดว่าจะไปเร่งอะไรมันได้จริง ๆ นะ การพักผ่อนนั้นนะครับ</p> <p>แล้วจากนั้นผมก็ใช้เวลาทำงานในฟาร์ม ซึ่งจริง ๆ แล้วก็ค่อนข้างดีนะครับ เพราะได้ออกกำลังกายและอากาศก็บริสุทธิ์ แล้วก็ยังรู้สึกว่า เป็นเพื่อนกับคนอื่น ๆ ที่คิดว่ามันเป็นงานห่วย ๆ ด้วยเหมือนกัน<sup>20</sup> เพราะฉะนั้นเนี่ย ไม่ทำอะไรที่ใช้พลังมากเกินไปครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 35</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 17</p> <p>ภูมิภาค: ช่างคอมพิวเตอร์</p> <p>ซึมเศร้ามาเกือบทั้งชีวิต มีปมขัดแย้งและความสูญเสียในครอบครัวมาตั้งแต่ยังเด็ก และไม่ตอบสนองต่อยา</p>
---	---

<p>คนเราอาจจะมองว่าแทบเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ทั่วไปครับ ว่าถ้าเบี่ยงเบนความสนใจจากอะไรพวกนี้ ก็อาจจะทำให้โล่งขึ้นมาคิดหนึ่ง ซึ่งในระยะยาวถ้าคุณทำต่อไปเรื่อย ๆ ก็จะเป็นวิธีที่ดีที่จะค่อย ๆ หายจากโรคซึมเศร้าอย่างช้า ๆ จริงอยู่ ถึงมันอาจจะดูเป็นเรื่องที่ใคร ๆ ก็รู้ แต่เวลานั้น เราจะไม่รู้สึกว่ายาก ทำตลอดจนะครับ ไม่เลยแม้แต่นิดเดียว</p>	
---	--

ขั้นตอนที่สามคือ พยายามมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ยากขึ้น

ชายคนหนึ่งใช้พลังทั้งหมดที่มี ฝืนตัวเองไปยิมทุกวันในช่วงที่ซึมเศร้า และเขาก็ยังพบว่า การแข่งขันเทนนิสวิมเบิลดัน ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจเขาได้!

ส่วนผู้ชายอีกรายหนึ่ง จากที่เคยชอบเก็บตัว ทำยิมที่สุดก็เริ่มไปเล่นโบว์ลิ่ง และสามารถสร้างมิตรภาพอันมีค่าได้ รวมทั้งยังได้รู้สึก ‘เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม’ ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาปรารถนามาตลอดในชีวิต

ในช่วงแรกชายหนุ่มอีกคนหนึ่งยังมีข้อสงสัย เรื่องที่แพทย์แนะนำว่าให้ ‘ทำอะไรที่ได้ออกแรง’<sup>21</sup> แล้วจะช่วยบรรเทาโรคซึมเศร้าได้ อย่างไรก็ตาม เขาก็แปลกใจและยินดีที่ค้นพบว่า การทำสวนทำให้เขาเอาชนะความคิดแง่ลบได้ง่ายขึ้น

<p>ชีวิตของผมในแต่ละวันเริ่มเอา 10 โมง เดิมทีผมเคยกินอาหารเช้าตอน 11 โมง หรือกินเสร็จตอน 11 โมงครับ ผมไม่เคยออกจากบ้านโดยไม่อาบน้ำนะครับ ถึงแม้ว่าจะไปโรงยิม หรือ แม้แต่หลังเลิกงาน พอกลับมาจากที่ทำงาน ถ้าผมจะไปวิ่งผมก็อาบน้ำก่อนครับ ดังนั้นกว่าจะออกไปยิมได้ก็เที่ยงแล้ว และกว่าจะถึงยิมก็เที่ยงครึ่ง กว่าผมจะกลับจากยิมก็บ่าย 3 บ่าย 4 ณะครับ ถึงตอนนั้นก็แทบจะหมดวันแล้วสำหรับผมนะ ก็เลยเกือบจะถึงเวลาคิดเรื่องกินข้าวเย็นอะไรพวกนั้นแล้ว ก็เลยทำให้วันมันผ่านไปเร็วขึ้นนิดหนึ่ง ส่วนใหญ่แล้วผมไม่ชอบทีวีครับ ผมไม่เคยนั่งดูเลย ผมไม่ชอบดูทีวี แต่ว่าในเดือนมิถุนายนะครับ หนึ่งในบรรดาสิ่งที่ทำให้ผมก้าวต่อไปได้ก็คือ การดูเทนนิสทางทีวี เพราะว่าเรามีเทนนิสนี้ครับ ใช่แล้ว เรามีวิมเบิลดันไงครับ เพราะฉะนั้นผมก็...มีหลายวันที่ผมก็อยู่หน้าทีวีตั้งแต่เที่ยง ยันนอนเลยมั้ง <sup>22</sup> สองทุ่มครับ มี</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 45  เพศ: ชาย  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 45  ภูมิหลัง: ชายหนุ่มนักกีฬาวัย 45 ปี เดิมเกิดที่บราซิล  ตอนนี้ย้ายมาอยู่ลอนดอนกับคู่ครอง ช่วงที่ซึมเศร้าครั้งล่าสุดเริ่มเมื่อปลายปี 2002 และถูกกระตุ้นจากความกดดันในที่ทำงาน</p>
--	--

<p>หยุดไปyim แต่ก็ดูต่อในyimตลอดเลย แล้วผมก็ดูรายการแข่งขันชิงแชมป์รายการ รู้สึกจะเรียกว่า ‘ควีนส์’ (Queen’s)<sup>F</sup> ที่ลอนดอนนะครับ ดังนั้นพอถึงจุดที่ช่วงแข่งขันเทนนิสจบ ผมก็พูดเลยว่า หุหุ... ตอนนี้นี้ละผมจะไปหัดเล่นเทนนิสแล้ว เพราะผมติดใจจริง ๆ! ไข่แล้วครับ การออกกำลังกายทำให้ผมฝ่าฟันต่อไปได้</p>	
--	--

<p>คุณคงเห็นงานอดิเรกทำนองนี้นั่นละ ผมขอแนะนำว่าให้ทุกคนมีงานอดิเรก เพราะมันจะทำให้คนที่ซึมเศร้าผ่านอะไร ๆ ไปได้ เพราะว่าคนเราจะคิดสองเรื่องในเวลาเดียวกันไม่ได้หรอก เวลาที่คุณกำลังคิดถึงเกี่ยวกับงานอดิเรก คุณก็จะไม่กังวลว่าตัวเองอยู่ที่ไหน หรือจะเกิดอะไรขึ้น’</p> <p>ผมกลายเป็นนักโบว์ลิ่ง สนใจโบว์ลิ่ง จนได้เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการ เลื่อนตำแหน่งเป็นเหรียญกษาปณ์ จนปัจจุบันนี้ผมเป็นประธานชมรมโบว์ลิ่ง ซึ่งมันให้รางวัลที่ยิ่งใหญ่กับผมครับ ผมว่าเรื่องนี้เพราะได้อยู่ท่ามกลางคนใหม่ ๆ มีสิ่งที่ผมสนใจและทั้งหมดที่เหลือ รวมทั้งการได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มด้วย ซึ่งก็ดูจะสำคัญสำหรับผมนะ การที่จะได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หรืออะไรทำนองนี้นั่นละครับ</p> <p>ผมชอบมัน (โรคซึมเศร้า)<sup>G</sup> ได้ค่อนข้างดีเป็นส่วนใหญ่ และก็ไม่ได้มีเพื่อนมากมายอะไรนัก และนั่นก็เลยเป็นเหตุผลส่วนหนึ่งที่ผมสนใจเล่นโบว์ลิ่ง หรืออย่างอื่น ๆ ทำนองนี้ เพื่อหาเพื่อนไงละครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 73  เพศ: ชาย  ภูมิลำเนา:  เกษียณและสมรสแล้ว เขา  มีบุตรที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว 2  คน และหลาน ๆ ได้รับการ  วินิจฉัยเมื่อช่วงอายุ 20 กว่า  ปี และมีช่วงที่ซึมเศร้ามา  มากมายและยังป่วยเป็นโรค  วิตกกังวลด้วย</p>
---	---

<sup>F</sup> The Queen's Club Championships เป็นการแข่งขันเทนนิสระดับโลกของนักเทนนิสอาชีพชาย จัดขึ้นครั้งแรกเมื่อ ค.ศ.1890 และจัดการแข่งขันประจำปี ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ในเดือนมิถุนายน ต่อจากการแข่งขันเทนนิสสวิมเบิลตัน

<sup>G</sup> มาจากต้นฉบับที่มีวงเล็บคำว่า (depression) ซึ่งต้นฉบับมีการเติมคำนี้เพิ่มจากบทสัมภาษณ์ของอาสาสมัครที่เป็นโรคซึมเศร้า

<p>ผมจำได้ว่าครั้งหนึ่งผม...เมื่อผมชิมเคร้ารอบที่สองตอนอายุราว ๆ ลิบเจ็ด แล้วก็จำได้ว่ามีช่วงหนึ่งเลย เป็นช่วงที่ลำบาก เป็นช่วงที่ลำบากจริง ๆ แต่มีวันหนึ่งที่จู่ ๆ ผมก็รู้สึกว่าจะอะไรดีขึ้น ผมอยากทำอะไรบางอย่าง อยากทำอะไรที่มันได้ออกแรง มีคนเคยบอกผมนะ หมอของผมบอกว่า “ไม่ให้อ่านหนังสืออะไรนะคะ ให้คุณทำแค่อะไรที่มันได้ออกแรงนะคะ”<sup>H</sup></p> <p>ผมก็เลยเริ่มทำสวน โดยที่ผมเองไม่เคยเข้าสวนมาก่อนเลยครับ ซึ่งตอนแรกมันก็แย่นะ แต่ก็ค่อย ๆ โอเค แล้วเราก็เริ่มมาคิดนะ ว่า ‘ใช่เลย แบบนี้เบี่ยงเบนกันได้คิดหนึ่งนะเนี่ย’ และก็มีวันหนึ่งที่ผมจำได้ว่ากำลังใส่หูฟังโซนี่วอล์กแมน<sup>23</sup> ทีที... กำลังพยายามจะฟังเพลง แต่ตอนนี้จำไม่ได้แล้วนะว่าเพลงอะไร จากนั้นก็แหงล่ง เรื่องแย ๆ ก็เข้ามา ความคิดแย ๆ ก็ผุดขึ้นมาเลย และผมก็จำได้ว่านั่นเป็นครั้งแรกที่รู้สึก ว่า ‘เฮ้ย รอบนี้กูชนะ’<sup>24</sup> และก็ เป็นครั้งแรกที่ผมรู้สึกว่าเฮ้ย ผู้แบบนี้นั้นมันได้ผล</p> <p>ใคร ๆ เขาก็บอกเราว่าให้หาอะไรทำ ในที่นี้เขาก็บอกกันว่าแบบ ให้ทำงานในสวนนะครับ พอทำไปได้ไม่กี่ครั้งแรก เราก็คิดว่า “โหย แม่่ง ไม่ได้เรื่องหรอกวะแบบเนี่ย” แต่ก็แปลกนะครับ งานที่ใช้ความอดสาหะประเภทนี้<sup>25</sup> มันเริ่มจะได้ผลจริง ๆ เราก็เลยต้องทำมันไปเรื่อย ๆ ครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 31</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 17</p> <p>ภูมิหลัง:</p> <p>ครู สมรสแล้ว อาศัยอยู่ในลอนดอน เป็นโรคซึมเศร้ามาหลายช่วง เริ่มเป็นตั้งแต่เด็ก และมีแนวโน้มว่าโรคจะกำเริบในช่วงที่สบายดี</p>
--	--

ผู้หญิงที่ซึมเศร้ามากรายหนึ่งมักจะบังคับตัวเองให้ลุกจากเตียงไปทำสวนในตอนเช้ามาก เธอพบว่า การได้ทำอะไรระดับกระแ่งท่ามกลางธรรมชาติ ทำให้เบี่ยงเบนความสนใจได้ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเธอ ปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากที่สนับสนุนแนวคิดที่ว่า เพียงได้อยู่กับ

<sup>H</sup> ผู้แปลตัดสินใจเลือกแปลให้คำพูดของแพทย์มีค่าแสดงคุณภาพ ซึ่งในภาษาไทยจะมีคำลงท้าย เช่น ค่ะ/ครับ ในที่นี้ผู้แปลจึงเลือกแปลโดยตัดสิ้นใจให้แพทย์เป็นเพศหญิง แม้ว่าในต้นฉบับจะไม่มีระบุว่าเป็นเพศใดก็ตาม ทั้งนี้เพื่อให้บทแปลเป็นธรรมชาติ

ธรรมชาติก็ทำให้ลดความเครียด เพิ่มความคิดเชิงบวก และช่วยเสริมสมาธิได้ (Townsend & Mahoney 2004).

หลายคนมุ่งใช้ประโยชน์จากกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การแต่งกลอน การร้องเพลง การวาดภาพและการระบายสี เป็นทางออกสำคัญสำหรับระบายความรู้สึกต่าง ๆ หลายคนมักกล่าวว่า ความรู้สึกต่าง ๆ ระหว่างที่ซึมเศร้า นั้น ยากที่จะบรรยายออกมาเป็นคำพูด แต่กระนั้นพวกเขาก็สามารถหาทางออกได้จากกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ

ผู้หญิงคนหนึ่งได้รับการส่งตัวตามสิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้า ไปรักษาที่ศูนย์จิตเวชฟื้นฟูแบบไปเช้าเย็นกลับ หรือที่เรียกว่าโรงพยาบาลกลางวัน (Day Centre)<sup>1</sup> เธอเชื่อว่าการที่สามารถไปโรงพยาบาลกลางวันได้ทุกวันในระหว่างที่ซึมเศร้า และการร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ ออกกำลังกาย และได้มีเพื่อนนั้น เป็นสิ่งที่ช่วยชีวิตเธอไว้

บางคนโชคดีสามารถแสดงความคิดสร้างสรรค์ของพวกเขาได้ผ่านงานที่มีค่าตอบแทน บางคนต้องการแสดงความคิดสร้างสรรค์บนเว็บไซต์เฮลท์ทอล์ค ([www.healthtalk.org](http://www.healthtalk.org))<sup>1</sup> โดยการท่องบทกวีที่พวกเขาได้แต่งไว้ หรือร้องเพลง

**ข้อมูลส่วนตัว** อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 33 เพศ: หญิง อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย 24  
ภูมิหลัง: ทำงานเป็นพนักงานต้อนรับ เธอลำบากตอนยังเด็ก เคยถูกบังคับให้รักษาในโรงพยาบาลมาก่อน เคยกินยาหลายชนิด และเคยรับการรักษาด้วยกระแสไฟฟ้า หรือที่เรียกว่า อีซีที (Electroconvulsive Therapy; ECT) ซึ่งตอนนั้นเธอไม่ชอบ

ก็อย่างเช่นบทกวีนี้จะคะ ฉันแต่งกลอนตอนอยู่โรงพยาบาล และมันก็ไหลพรังพุ่งออกมาจากหัวเลยคะ ฉันแต่งกลอนแล้วก็มีคนได้อ่านอยู่สองคน ตั้งแต่นั้นมาก็แต่งมาอีกเยอะเลยคะ มัน เป็นวิธีที่ดีในการระบายความรู้สึกพวกนี้ออกมาคะ สำหรับฉันการเขียนมัน เป็นวิธีที่ดีในการ บันทึกลงไปเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งบางครั้งแสดงออกมาเป็นคำพูดได้ยากคะ เมื่อมีคนถามว่า 'คุณรู้สึกอย่างไร?' บางทีก็พูดยาก ยากที่จะรวมมันออกมาในไม่กี่ประโยคว่าคุณรู้สึกอย่างไร

คือ มันเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจคะ บางครั้งเรารู้สึกถึงบางอย่างในร่างกาย ซึ่งเราก็พูดออกมาไม่ได้ ดังนั้น ฉันอยากจะเชิญทุกคนให้ทำอะไรก็ตาม ที่ตัวเองรู้สึกสบายใจที่จะทำ

<sup>1</sup> โรงพยาบาลกลางวัน เป็นหน่วยงานที่บำบัดรักษาผู้ป่วยเฉพาะในเวลากลางวัน โดยมุ่งเน้นฟื้นฟูทักษะทางสังคม ทักษะอาชีพและการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวชที่มีอาการเรื้อรัง ผ่านกิจกรรมกลุ่มจิตบำบัด อาชีวบำบัด กิจกรรมบำบัด โดยบุคลากรทางการแพทย์ ปัจจุบันมีโรงพยาบาลกลางวันเปิดดำเนินการเฉพาะในสถาบันการแพทย์ขนาดใหญ่ในประเทศไทย เช่น สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา และ โรงพยาบาลศิริราช

<sup>1</sup> เพิ่มเติมโดยผู้แปล

ไม่ว่าวิธีของพวกเขาในการแสดงตัวเองจะเป็นอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นคนตรี เต็มร่ำ หรืออะไรต่ออะไร หรือจะกรี๊ด หรือขึ้นรถแล้วตะโกนดัง ๆ ก็เป็นวิธีที่ดี เพราะไม่มีใครเขาได้ยินคุณเวลากำลังขึ้นรถหรอกค่ะ

ปลดปล่อยมันออกมา เพราะถ้ามันไม่ออกมาก็จะอัดอั้นอยู่ข้างในนะคะฉันว่า แล้วมันก็จะสะสมมากขึ้น มากขึ้น จนตัวคุณเอ้อลั่น...เอ้อลั่นไปด้วยความรู้สึกต่าง ๆ ที่ไม่เคยได้แสดงออกมาเลย

<p>ฉันแต่งกลอนมาขึ้นหนึ่งค่ะชื่อว่า “เวลา” ฉันก็ไม่รู้จะคะว่ามันเป็นอย่างไร แต่นักคิดบ๋าบ๋าดส่งมันเข้าประกวด จนกระทั่ง... ฉันไม่ได้อยู่ในโรงพยาบาลแล้วด้วยซ้ำไป พวกเขาส่งกลอนต่อไปให้นักจิตบำบัดที่รักษาฉันตามสิทธิ์บัตรทอง<sup>K</sup> และฉันก็ได้รางวัลชนะเลิศ การประกวดร้อยกรองค่ะ ได้รางวัลเป็นบัตรของขวัญหนังสือ 50 ใบ รวมทั้งนักจิตบำบัดคนหนึ่งก็ใส่กลอนบทนี้ลงในหนังสือด้วยค่ะ เขาทถามฉันว่า ขอใส่ลงไปหนังสือที่เขาเขียนได้ไหมนะคะ</p> <p>คุณถ่ายทออะไรลงในกลอนบทนั้น?</p> <p>ก็ ส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับว่า โลกทุกวันนี้มันแสนจะวุ่นวายยังไง และบทกลอนก็อยู่บนพื้นฐานจากประสบการณ์ของตัวเองจริง ๆ งานที่ทำมันกลับกลายเป็นอย่างไรบ้างสำหรับฉันค่ะ และมันค่อนข้างจะเหมือนเครื่องบันทึกเทปค่ะ มีปุ่มกดไปหน้า กดย้อนหลัง...แต่ไม่มีปุ่มหยุดนะคะ ชีวิตมันก็เป็นอย่างนี้ เหมือน</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 43</p> <p>เพศ: หญิง</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย:</p> <p>40</p> <p>ภูมิหลัง:</p> <p>ผู้ดูแลผู้ป่วยพาร์ทไทม์ หย่าแล้ว ก่อนที่จะชิมเคร้า และพยายามฆ่าตัวตาย เธอเคยเป็นคนบ้างาน ซึ่งเป็นหน้าที่การทำงานที่ต้องการความทุ่มเทอย่างมาก โรคซึมเศร้าของเธอจำเป็นต้องรักษาด้วยการนอนโรงพยาบาล</p>
--	---

<sup>K</sup>NHS (National Health Service) เป็นหน่วยงานรัฐบาลของสหราชอาณาจักรที่มีหน้าที่หลักในการให้บริการทางสุขภาพแก่ประชาชนในประเทศ ก่อตั้งขึ้นใน ค.ศ.1948 สำหรับประเทศไทยหน่วยงานที่ใกล้เคียงที่สุดคือ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) (National Health Security Office (NHSO)) เป็นองค์กรของรัฐตาม พ.ร.บ.หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 ซึ่ง สปสช.ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ.2546 โดยนโยบายสำคัญเริ่มแรกคือ การให้ประชาชนไทยมีสิทธิ์ประกันสุขภาพถ้วนหน้า และสามารถใช้บริการได้ด้วยการจ่ายเงิน 30 บาท ร่วมกับยื่น "บัตรทอง" หรือบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า ณ สถานพยาบาลใกล้บ้าน แม้ว่าตั้งแต่ พ.ศ.2549 ผู้ป่วยจะสามารถใช้สิทธิ์ดังกล่าวโดยการยื่นบัตรประชาชน ไม่จำเป็นต้องจ่ายเงิน 30 บาทหรือยื่น "บัตรทอง" อีกต่อไป แต่ในทางปฏิบัติ ประชาชนยังคงนิยมเรียกสิทธิ์ประกันสุขภาพถ้วนหน้าว่า สิทธิ์บัตรทอง จนถึงปัจจุบัน

<p>เครื่องแพกซ์กับโทรศัพท์มือถือ ไม่เคยมีการหยุดนะค่ะ ไม่เคยมีเวลานั่งลงชมพระอาทิตย์ตกหรือพระอาทิตย์ขึ้นเลย และส่วนใหญ่ก็แค่พูดว่า โลกตอนนี้เป็นอย่างนี้ ไม่มีเวลาจะทำเลย... จำได้ไหมว่าครั้งสุดท้ายที่คุณเดินเล่นริมแม่น้ำแล้วเฝ้าดูจริง ๆ ว่าเกิดอะไรขึ้นคือเมื่อไหร่ะ ออกจะสะเทือนอารมณ์หน่อยนะค่ะ ร้อยกรองทั้งหมดที่ฉันแต่งนะค่ะ สะเทือนอารมณ์ในความหมายที่...<sup>26</sup></p> <p>ถ่ายทอดว่าอันที่จริงแล้ว ฉันรู้สึกอย่างไรในตอนนั้นค่ะ แล้วคนที่ฉันโซว์ร้อยกรองต่าง ๆ ให้ดู คนที่มีปัญหาสุขภาพจิตนะค่ะ ก็พบว่างานหลาย ๆ ชิ้นที่ฉันแต่งช่วยพวกเขาได้มาก เพราะว่าพวกเขาถ่ายทอดออกมาด้วยตัวเองไม่ได้ ว่าพวกเขากำลังรู้สึกอย่างไรค่ะ</p>	
--	--

<p>คุณได้อะไรจากการเรียนศิลปะและงานฝีมือที่ศูนย์ฟื้นฟูบ้าง?</p> <p>ตอนที่...ตอนที่ฉันหดหู่ต่อเนื่องนานๆ... ฉันอยากทำอะไรก็ได้ที่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ แล้วก็จริง ๆ มันก็เป็นของมันอย่างนั้นเองนะ คือว่า...ฉันออกจะเป็นศิลปินโดยธรรมชาตินะ แต่พอ..พอมายาวจนถึงขั้นนั้น จะทำอะไรก็ต้องพยายามไปหมดตั้งนั้นก็...ก็คืนะที่ได้อยู่กับคนอื่น ๆ นะค่ะ ไม่อยู่คนเดียว ไม่ติดแหงกอยู่ในบ้าน แล้วก็ทำอะไรสักอย่างนะ พวกวาดภาพ หรือ...หรือ... หรือว่าปั่นถ้วยชามรามไหนะค่ะ มันคืออยู่แต่เราจะไม่รู้สึกสนุกกันนะ ไม่ได้หมายความว่าสนุกกับมันเหมือนตอนเราสบายดีหรอก มันคือ...มันช่วยดึงความสนใจนะค่ะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 55</p> <p>เพศ: หญิง</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 53</p> <p>ภูมิภาคหลัง:</p> <p>หย่าร้างและเป็นครู มีบุตร 2 คน (12 และ 15 ปี) เธอเคยมีช่วงที่ซึมเศร้า (จากโรคไบโพลาร์) มา 3 ครั้งทุกปีต่อกัน มา 3 ปีล่าสุด โดยเพิ่งจะฟื้นตัวช่วงคริสต์มาส</p>
--	--

<p>งานของผมมีประโยชน์กับผมมากเลยละ เห็นได้เลยครับ เพราะผมว่างานที่เลือกมันสร้างสรรค์แล้วก็ได้ถ่ายทอดตัวตนออกมา แล้วมันก็ยัง...ไม่ได้เกี่ยวแค่กับตัวผมนะ ธรรมชาติของงานผม...และวิธีการที่ผมบรรจงฝึกฝนทักษะ มันก็เกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ ด้วยครับ ดังนั้นในเวลาเดียวกัน</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 45</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 32</p> <p>ภูมิภาคหลัง:</p>
--	--



<p>มันก็เกี่ยวกับหมดกับผม กับคนที่ผมทำงานด้วย เกี่ยวกับว่า พวกเขาเป็นใคร และอะไรกำลังเกิดขึ้นกับพวกเขา แล้วมันก็... ผมไม่คิดว่าเป็นเรื่องบังเอิญหรอก ถึงแม้ผมจะเป็นศิลปิน ประเภททัศนศิลป์อย่างที่ตัวเองเป็น แต่ผมก็ให้ความสำคัญกับ กระบวนการพอกๆกับผลลัพธ์มากขึ้นนะครับ ผมสัมภาษณ์คน ต่าง ๆ ผมสร้างโอกาสมากเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้พวกเขาได้ สะท้อนสิ่งที่ตัวเองเป็นออกมา สิ่งที่เขาสนใจ และเกิดอะไรขึ้น บ้าง และมีความหมายทั้งหมดอย่างไร ไม่เหมือนเอ็ม...ผม ไม่ใช่คนบ้าบ้า ผมรักษาใครไม่ได้ แต่หลาย ๆ คนถือเอาว่า เป็นอย่างนั้น เพราะมีโอกาสน้อยมาก ๆ ครับ ที่พวกเขาจะ ได้แสดงออก ค้นหา และทำความรู้จักกับตัวพวกเขาเอง</p>	<p>เป็นศิลปินเกย์ผิวสี อาศัยอยู่กับ คู่ของเขา มีชีวิตครอบครัวที่ ลำบาก เขาเคยคิดฆ่าตัวตายเมื่อ อายุ 14 และอีกครั้งเมื่อเขามี อาการซึมเศร้า ตอนอายุ 32 ปี</p>
--	--

<p>แต่นี้คือกลอนบทแรกที่ฉันแต่ง มันตรงออกมาจากใจ เพราะฉะนั้นมันก็จะ เป็นกลอนที่ฉันโปรดที่สุดตลอดไปคะ อีอิ ...</p> <p>ขออ่านหน่อยได้ไหมคะ? จริง ๆ กลอนบทนี้ชื่อ “นกดำบนป่า ฉันทัน” ฉันคิดว่ากลอนนี้มาจาก...อาจจะมาจากที่หลายคน เปรียบโรคซึมเศร้า ว่าเหมือน ‘สุนัข’ ซึ่งมีที่มาจากวินสตัน เชอร์ชิล ค่ะ แต่สำหรับฉัน โรคซึมเศร้าให้ความรู้สึกเหมือนนก ดำที่เกาะอยู่บนป่าฉันทันเสมอ และอยู่กับฉันตลอดเวลา แต่จะ อ่านกลอนให้ฟังนะคะ</p> <p>นกดำบนป่าฉันทัน                      มันกรีดร้องก้องใส่หู ไม่มีใครได้รับรู้                      ว่ามันอยู่มาหลายปี</p> <p>นกดำบนป่าฉันทัน                      ร้องใส่ฉันฉันทันหลับไหล พรั่นกระซิบให้ถอดใจ                      น้ำตาไหลหมดนัยน์ตา</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b> อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 33 เพศ: หญิง อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 24 ภูมิหลัง: ทำงานเป็นพนักงานต้อนรับ เธอ ลำบากตอนยังเด็ก เคยถูก บังคับรักษาในโรงพยาบาล มาก่อน เคยกินยาหลายชนิด และ เคยรับการรักษาด้วย กระแสไฟฟ้า หรือที่เรียกว่า อีซีที (Electroconvulsive Therapy; ECT) ซึ่งตอนนั้นเธอ ไม่ชอบ</p>
---	--

<p>นกคำบบ่าฉั้น                  พลันผลัดต้นสู่ความบ้า ยอมจำนนปล้นวิญญาณ ให้ฉั้นล้ำพาตัวตรม</p> <p>นกคำบบ่าฉั้น                  ไยลงทณฑ์จนวันนี้ แต่ละก้าวหนักราวมี              โคลนดำที่ขวางชีวา</p> <p>นกคำบบ่าฉั้น                  อย่างลงทณฑ์โปรดไปที่ ให้โอกาสฉั้นคนนี่              ขอแค่มีอีกสักวัน</p> <p>คือฉั้นว่านะคะ ในช่วงที่แบบ..ถึงแม้ว่า ฉันทกจะอยู่ในความ ซึมเศร้าที่มีดมนแคไหน แต่ฉั้นก็ยังคงขอแบบในประโยค ท้ายสุดว่า 'ขอแค่มีอีกสักวัน' ขอฉั้นเถอะนะ ขอสักอย่างเถอะ ใครก็ได้ช่วยที</p>	
--	--

<p>เพลงนี้ มันเป็นเพลงโฟล์คของ ผมชอบโฟล์คนะครับ แล้วผมก็ ยัง...ผมยังแต่งกลอนวรรคสุดท้ายของเพลงนี้ด้วย ชื่อเพลง “นกในดิงเกล” ครับ</p> <p>เช้าวันหนึ่งในฤดูใบไม้ผลิ ฉันทเฝ้าดูเดินไปมา เอนกายลงนอนอยู่ริมป่า ณ แห่งนั้นหนา ได้ยินเสียงนกในดิงเกลร้องไพเราะจับใจ</p> <p>ไม่เคยได้ยินเสียงหวาน โอ้ ฉันทไม่เคยได้ยินเสียงหวาน ไม่เลย...ไม่เคยได้ยินเสียงหวานใดเทียบมากในฤดูใบไม้ผลิ</p> <p>บนผืนหญ้าเขียวขจีที่เอนกายนอน และเสียงนกในดิงเกลอ่อนหวานกังวาน เธอได้ยินไหม เสียงนกขับขานบรรเลงเพลง</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 69 เพศ: ชาย อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 39 ภูมิหลัง: ชายเกษียณวัย 69 ปี ป่วยเป็น โรคไปโพลาร์ตั้งแต่วัยหนุ่ม และ ป่วยซึมเศร้ารุนแรงหลายครั้ง ซึ่งต้องรักษาแบบผู้ป่วยใน</p>
---	---

<p>ไม่เคยได้ยินเสียงหวาน โอ้ ฉันไม่เคยได้ยินเสียงหวาน ไม่เคย...ไม่เคยได้ยินเสียงหวานใดเทียบมากในฤดูใบไม้ผลิ</p> <p>เราจะขับขานเข่นนกในดิงเกลสทุกวัน โฉนเพียงนกเล่าที่คู่ควรขับขานสรรเสริญ และฉะนั้นยามนี้ ฉันชื่นใจในบทเพลง</p> <p>ฉันจึงขับขานหวาน ไซ่ ฉันจึงขับขานหวาน โอ้ไซ่...ขับขานหวานเหมือนนกในฤดูใบไม้ผลิ</p>	
---	--

บางคนเริ่มทำงานจิตอาสาที่เกี่ยวกับความสนใจของตัวเองด้านงานสร้างสรรค์ ไม่เพียงแต่เป็นงานที่พึงพอใจและประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตของพวกเขาเองเท่านั้น แต่บางครั้งงานซึ่งไม่ได้เงินในตอนแรก ก็นำไปสู่การจ้างงานที่มีค่าตอบแทนด้วย

<p>คือฉันคิดว่าอิม ฉันรักมันนะ นั่นก็...สำนักงานแนะนำพลเมือง (the Citizens Advice Bureau) มีแผ่นพับแผ่นใหญ่มาก ๆ อยู่... โอะขอโทษค่ะ สำนักงานจิตอาสา (the Volunteer Bureau) ค่ะ มีแผ่นพับขนาดใหญ่ มีเพียบเลยคะแถวนั้น มีอะไรต่ออะไรมากมาย กายกองเลยคะที่ฉันจะ แบบว่า เราอาจจะออกไปเยี่ยมคนอื่น แล้วก็พาหมาของพวกเขาไปเดินเล่น หรือเด็ก ๆ ก็ได้คะ มีเรื่องเยอะเยอะเลยที่ฉันสนใจอยากจะทำ นี่ก็เหมือนว่า...เป็นแบบบอกกันปากต่อปากด้วยนะคะ ฉันได้เห็นมันในสำนักงานจิตอาสา (the Volunteer Bureau) แต่ก็ได้คุยกับเพื่อนด้วยนะคะ เธอเล่าว่าเคยทำงานที่นั่นมาก่อนคะ ฉันเลยโทรไปหา แล้วก็ทำมาปีหนึ่งแล้วคะ ตอนนี่ แล้วก็ดีมากเลย ตอนเริ่มต้นเนี่ย ฉันเคยกระวนกระวายใจหลายต่อหลายครั้งคะ แล้วบางวันนี้ก็ได้โทรไปบอกว่า “เออ...ฉันรู้สึกไม่ค่อยสบายคะ” ถ้าเราทำงานด้วยความสมัครใจเนี่ย ฉันรู้สึกว่า ไม่ได้ทำให้พวกเขาผิดหวังคะ ถึงแม้ว่าฉันจริง ๆ จะรู้สึกเหมือน</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 36</p> <p>เพศ: หญิง</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 34</p> <p>ภูมิหลัง: อาศัยอยู่กับคู่ครองและบุตรสาว และเพิ่งเลิกงานประจำด้านสวัสดิการสังคมเดิปโตมาในครอบครัวที่ลำบาก รวมทั้งมีความวิตกกังวลและซึมเศร้า ตั้งแต่เธอจำความได้</p>
---	---

<p>ทำให้พวกเขาผิดหวัง ซึ่งฉันไม่ควรรู้สึกอย่างนั้นค่ะ ฉันกำลังทำให้ตัวเองผิดหวังยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด นี่ก็คือว่า...ความกดดันอย่างเก่ามันไม่มี และฉันเข้าไปทำงานได้ จะเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือจะบ่อยแค่ไหนก็ได้ ตามที่ฉันต้องการค่ะ</p> <p>ดังนั้นเรื่องงานจิตอาสาที่ฉันสนับสนุนแน่นอนค่ะ เพราะมันให้ความรู้สึกที่...มันช่วยสร้างความมั่นใจ และความภูมิใจให้เรา และมักจะนำไปสู่สิ่งอื่น ๆ ค่ะ ฉันได้เรียนขี่ม้า บังคับม้าและรถม้า ซึ่งเวลานี้เมื่อปีที่แล้วฉันไม่เคยรู้เลยว่าทำไม คือประมาณว่าไม่รู้อะไรสักนิดเดียวเลยคะ แล้วฉันก็เริ่มจากขี่จักรยาน... อะแฮ่ม!... และทำได้ดีขึ้น แล้วก็ตอนนี้ฉันสามารถถึงกับบังคับม้ากับรถม้าได้แล้ว ซึ่งแบบว่ามหัศจรรย์มากค่ะ อย่างอื่นนอกจากนี้ที่ฉันทำมา ฉันทราบว่าพวกเราทำอะไรต่างจากเดิมแล้วตอนนี้ แต่ฉันก็ได้เริ่มทำอะไรใหม่ ๆ ในปีนี้ค่ะ อย่างเช่นพายเรือแคนู มันเป็นสิ่งที่ฉันอยากจะทำเสมอมาค่ะ ฉันเรียนหลักสูตรพายเรือแคนูปีนี้ แล้วก็เริ่มทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อตัวเอง ดังนั้นมันก็เหมือนว่า ทำสิ่งที่เราชอบ นั่นล่ะค่ะที่ฉันคิดว่ามันช่วยได้ ก็แค่ทำอะไรเพื่อตัวเอง เป็นการดูแลตัวฉันเองค่ะ</p>	
---	--

ตรวจทานล่าสุด เมษายน 2015, อัปเดตล่าสุด ตุลาคม 2010

<sup>L</sup> มาจากต้นฉบับ [coughing] ผู้แปลได้ใช้คำเลียนเสียงกระแอม โดยพิจารณาจากหน้าที่ของคำในบริบทนี้ ซึ่งผู้พูดต้องการดึงความสนใจของผู้ฟัง

### การจำกัด และควบคุมช่วงโรคกำเริบ

หลายคนที่เคยเป็นโรคซึมเศร้าต้องการควบคุมผลกระทบจากช่วงโรคกำเริบในอนาคตให้ลดลง พวกเขาลดผลกระทบในช่วงเวลาต่าง ๆ ได้แก่

- (1) เมื่อรู้สึกสบายดี ในระหว่างว่างเว้นช่วงโรคกำเริบ
- (2) ณ จุดที่ตนเองสังเกตเห็นว่าช่วงกำเริบของอาการซึมเศร้าหรือเมเนีย<sup>27</sup> อาจกำลังเริ่มขึ้น (กล่าวคือ สังเกตเห็นสัญญาณเตือนล่วงหน้า)

- (3) ในช่วงที่ซึมเศร้ากำเริบ (กล่าวคือ สังเกตเห็นรูปแบบของอาการ)

ปัญหาคือ อาจเป็นเรื่องยากสำหรับคนเราที่จะทราบว่า พวกเขากำลังเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าเมื่อใด อีกทั้งประสบการณ์ของแต่ละคนก็แตกต่างกันมาก จนกระทั่งเป็นไปได้ ที่จะระบุสัญญาณเตือนที่เหมือนกันสำหรับทุกคน อย่างไรก็ตาม หลายคนได้ค้นหา จนทราบว่าตัวเองมีสัญญาณเตือนว่าพวกเขาอาจจะกำลังเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า บางคนถือว่าอาการนอนไม่หลับและเหนื่อยล้า เป็นสัญญาณเตือนว่า ภาวะซึมเศร้ากำลังจะมาเยือน คนเหล่านี้จึงพยายามพักผ่อนนอนหลับมากขึ้น เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า

<p>ต้องบอกว่าไม่ค่อยบ่อยหรอกที่ผมจะ...ไม่บ่อยแล้ว</p> <p>ตอนนี้ ที่จะเกิดอาการที่ว่าตัวเองกำลังจะกลับไปมีอาการกำเริบอีก ผมไม่มีประวัติโรคซึมเศร้ามาก่อนที่มันจะเริ่มขึ้น ถ้าผมรู้สึกว่าตัวเองเหนื่อยมาก ๆ ผมถึงว่านั่นเป็นสัญญาณเตือนครับ คือ...ผมว่าคุณก็น่าจะเข้าใจได้ครับ ถ้าสมองเราผ่านคิหกหนักมาจนมุม มันก็ต้องการเวลาและการพักผ่อนเพื่อฟื้นตัวนะ ถ้าเราตื่นอยู่เราก็ไม่ได้พัก และผมว่านั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้น ผมว่าคุณคงรู้จักการปล่อยวางแบบนี้ สมองกำลังบอกว่า “ฉันรับมาเยอะจนรับไม่ไหวแล้ว อยากพักผ่อน” เหมือนกับว่า “ฉันอยาก...อยากออกไปจากสภาพนี้แล้วนะ” ทำนองนั้นครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 68</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 57</p> <p>ภูมิหลัง: สมรสและเกษียณแล้ว</p> <p>เริ่มเป็นโรคซึมเศร้าในปี 1995</p> <p>หลังจากที่มีความเครียดในชีวิต</p> <p>หลายเหตุการณ์ (เช่น ภาระงานที่เพิ่มขึ้น ความสูญเสีย และความรับผิดชอบต่อครอบครัวเพิ่มขึ้น)</p> <p>เป็นเวลาถึง 4 ปี กว่าที่เขาจะหายซึมเศร้าไปได้</p>
---	---

ผู้หญิงคนหนึ่งตระหนักว่า สัญญาณเตือนของเธอคือ ไม่สามารถทนเสียงรบกวนได้ ต้องการแยกตัวเอง มีความรู้สึกว้าวุ่นต่าง ๆ ไม่ปกติ และ “ไม่ยอมรับรู้อะไร”

ส่วนผู้ชายอีกคนที่รู้สัญญาณอย่างชัดเจนว่ากำลังเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า สามารถนำมาใช้เตือนให้ตัวเองไปพบแพทย์ได้ ชายวัยสามสิบกว่าปีอีกรายพบว่า มันยากมากที่จะตัดสินใจว่าเริ่มมีอาการ

ซึมเศร้าหรือไม่ จนต้องใช้แบบประเมินคัดกรองภาวะซึมเศร้าด้วยตนเองเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ เพื่อติดตามอาการของตนเอง

ส่วนผู้ที่มีประสบการณ์เป็นเมเนียมามาก่อนเช่นกัน ก็สามารถสังเกตสัญญาณเตือนว่ากำลังอยู่ในอาการขาขึ้น (หรือขอให้เพื่อน ๆ ช่วยเฝ้าสังเกตอาการ) เพื่อป้องกันเมเนียและภาวะซึมเศร้าที่จะตามมาได้ ตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งคนคิดอย่างรอบคอบแล้วว่า จะพยายามใช้ชีวิตตามแบบแผนประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนอนหลับ เมื่อเสียงที่จะเกิดเมเนีย

<p>คุณบอกว่า ก่อนที่จะอาการกำเริบ คุณรู้ว่ามีสัญญาณเตือน สำหรับคุณแล้วมีอะไรบ้างที่เป็นสัญญาณเตือน?</p> <p>สัญญาณเตือนสำหรับฉันก็คือ ฉันไม่ฟังเพลง...ฉันฟังเพลงหรือเสียงโทรทัศน์ไม่ได้ค่ะ ฉันทนเสียงรบกวนไม่ได้ ทนเสียงรบกวนอะไรไม่ไหวเลยคะ เสียงรบกวนอะไรก็ตามทุกชนิดเลย ฉันจะลึ้มหมอนนอนเสื่อ<sup>28</sup> หรือไม่ฉันก็แยกตัวออกมา ฉันหยุดรับโทรศัพท์ ก่อนจะอาการกำเริบจะต้องมีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นก่อนหน้านั้น แคร่รู้สึกทั่ว ๆ ไปว่ามีอะไรแปลก ๆ มีบางอย่างผิดปกติตรงไหนสักแห่ง เป็นกลางสังหรณ์ ว่ามีบางอย่างผิด มีบางอย่างแปลก ๆ</p> <p>ฉันรู้สึกกระอักกระอ่วนกับตัวเอง ไม่อยากจะอยู่กับตัวเองจริง ๆ ค่ะ ถ้าจะให้เฝ้าได้เนี่ย ฉันก็ไม่ได้ดื่มหรอกนะ ฉันมียาค่ะ แล้วก็ใช้ยาของฉันเพื่อให้ตัวเองหยุดคิดในบางครั้ง ยานอนหลับนะ บางทีกินสี่ห้าเม็ดเลยคะ แค่ให้ได้ปลดปล่อยออกมา</p> <p>และมันก็คืออย่างเดียวกับที่เฝ้าเหล่า คือเราไม่อยากจะสนใจอะไรแล้วไง<sup>29</sup> เพราะทนอยู่กับตัวเองไม่ได้อีกต่อไปแล้วนะคะ แต่ฉันก็ไม่แน่ใจกว่ามันเกี่ยวกับอะไรกันแน่</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 33</p> <p>เพศ: หญิง</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย 24</p> <p>ภูมิหลัง: ทำงานเป็นพนักงานต้อนรับ เธอลำบากตอนยังเด็ก</p> <p>เคยถูกบังคับรักษาในโรงพยาบาลมาก่อน เคยกินยาหลายชนิด และเคยรับการรักษาด้วยกระแสไฟฟ้าหรือที่เรียกว่า อีซีที (Electroconvulsive Therapy; ECT) ซึ่งตอนนั้นเธอไม่ชอบ</p>
--	---

<p>สัญญาณ (ของโรคซึมเศร้า) คือแพนิครีบ ไซ คือแบบคิดว่า “ฉันกำลังแพนิค” และมันเป็นอาการทางร่างกายครีบ ประมาณว่าหัวใจเต้นเร็วขึ้น คลาสสิกโบราณเลยก็คือตื่นเร็ว</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 31</p> <p>เพศ: ชาย</p>
--	--

<p>ตั้งแต่เข้ามีด มันเกิดขึ้นครับ ความกลัวที่จะอยู่คนเดียวตามลำพัง นั่นคือสิ่งที่เรารู้สึกได้ แล้วความคิดแยะ ๆ ก็จู่โจมเข้ามาเต็ม ๆ จนเราสลัดความคิดนั้นออกไปไม่ได้ แล้วจากนั้นนะ เรารู้เลยครับว่าโรคซึมเศร้ากำลังกลับมา รู้เลยว่ามันออกจะต่างจากแค่ความรู้สึกแยะ ๆ</p> <p>ก็นะ ผมมีวันแยะ ๆ บ้าง อาจจะกลับจากที่ทำงานถึงบ้าน แล้วก็คิดว่า "โหม่ง เย็นมากเลยอะ รู้สึกแยะซิบหาย" "ก็นะครับ เราอาจจะมึนรุ่ม<sup>M</sup>บางอย่างในชีวิต เราทุกคนก็มีกันทั้งนั้นแหละ แต่ต่างกันครับ ต่างกันมากในลักษณะ... ลักษณะที่แพนิค มันจะแบบว่าตาร์ค ๆ เป็นความกังวลที่มีลักษณะต่างออกไปมากเลย ต่างจากที่จิตตกเรื่องสัพเพเหระที่เราจัดการกันอยู่ทุกวัน หรือเรารู้ว่าบางทีก็มีสักสองวันที่รู้สึกว่า 'โอย อาทิตย์ที่แล้วรู้สึกไม่ค่อยดีเลย'</p> <p>แต่มันก็แตกต่างจากที่ ... ไซ้ เมื่อเราเห็นว่าโรคซึมเศร้ากลับมา จำได้ว่าผมพูดกับตัวเองว่า "โอยไม่นะ ไม่เอาแล้ว" จริง ๆ นะ ผมรู้ ผมเคยผ่านแบบนี้มาครั้งหนึ่งแล้ว แน่นนอน ผมเคยคิดว่า ผมเอาชนะได้ แต่แล้วก็กลับมาเป็นอีก ตอนนี้อ้อเกิดผมซึมเศร้าขึ้นมาอีก ซึ่งผมกลัวพูดเลยว่ามาแน่ ผมก็ไม่มีทางไปคิดว่า "โธ่เว้ย ภูนิกว่าพันแล้วเสียอีก" เพราะผมว่าผมน่าจะยอมรับได้ว่า มันเป็นสิ่งที่เป็นอย่างตอนนี้อยู่แล้ว แล้วใคร ๆ ก็จะพูดว่า โธ่ น่าเศร้าเสียจริง แต่ผมไม่ได้คิดอย่างนั้นนะ ครับจริง ๆ แล้วยะ ถึงจะไม่ได้พูด โรคซึมเศร้าก็เกิดขึ้นอยู่ดี แต่ผมรู้จักสัญญาณเตือน แล้วก็รู้ด้วยว่าต้องทำอะไร ผมรู้ว่าเราจะดีขึ้น</p>	<p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 17 ภูมิหลัง: ครู สมรสแล้ว อาศัยอยู่ในลอนดอน เป็นโรคซึมเศร้ามาหลายช่วง เริ่มเป็นตั้งแต่เด็ก และมีแนวโน้มว่าโรคจะกำเริบในช่วงที่สบายดี</p>
--	---

<sup>M</sup> ผู้แปลเลือกคำว่า มึนรุ่ม เพื่อสื่อความหมายถึงอุปสรรคใหญ่ในชีวิต

<p>คือว่า ในช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่สุด ผมทำอะไร ๆ ได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ ถูกป้ายสีด้วยความบ้าเสียวอีก ก็ผมมีประมาณว่าพวกงาน ศิลปะที่ผมทำ ผมชอบแต่งเพลง ผมเคยทำหนังสือ ทำแอนิเมชัน แล้วก็เขียนซอฟต์แวร์เวลาว่าง ๆ ครับ ผมทำอะไรได้ไยอะแยะ แล้วก็...เวลาผมทำอะไรต่าง ๆ เวลาว่าง ๆ นะ คนอื่นเขากลับ มองผมอย่างกับว่าผมเป็นบ้าอันแหละ ก็อาจจะใช่แหละ ผม อาจจะบ้าก็ได้ แต่ว่านะครับ นี่คือการบ้าในการทำงานที่ดี ในทางที่ผมจะดึงเอาพลังภายในตัวเองมาทำสิ่งดีๆ และทำใน สิ่งที่สร้างสรรค์ครับ</p> <p>แต่ผมรู้สึกว่ ทุกวันที่จะต้องแลกรมาด้วยวันที่แยะ ๆ ไข้แล้ว ไม่ซำก็เร็วมันก็จะตามเรามาทัน ตอนนั้นแหละเราก็จะ ซึมเศร้า แล้วก็ต้องรู้ตัวนะครับนั่น บางทีผมก็ต้องตัดสินใจลง ไปว่าจะไปทุ่มเทจมอยู่กับโปรเจกต์นี้ แล้วไม่หลับไม่นอนตอน ถึงเวลานอนแล้วเนี่ยนะ ทำไปทำไมกัน ผมจะต้องแน่ใจว่าจะ ไม่อดข้าวนะ แล้วผมก็จะไม่ตื่นมาตอนตีสามเพราะคิดอะไร บ้า ๆ บอ ๆ ไม่หยุดไม่หย่อนด้วย นะครับ นอนแล้วตื่นขึ้นมา เวลาที่ควรตื่น ไข้ครับ ผมต้องดูแลตัวเอง อะไรทำนองนั้นล่ะ ผมเชื่อว่าเมื่อผมมีความสุข ผมก็จะสูญเสียความสุขไป แล้วก็ จะสูญเสียการอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 33</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 24</p> <p>ภูมิลำเนา:</p> <p>นักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ สมรสและมีบุตรแล้ว เคย ซึมเศร้ามาหลายครั้ง และครั้ง ล่าสุดรุนแรงมาก</p>
--	---

ผู้ป่วยที่มีประสบการณ์มากบางรายขอนัดพบแพทย์ประจำตัว เพื่อจะได้เริ่มกินยา (หรือเพิ่ม ยา) เพื่อป้องกัน หรือควบคุมอาการซึมเศร้าซึ่งอาจเกิดขึ้น ชายสูงวัยรายหนึ่งมีประสบการณ์สูงมากใน การสังเกตเห็นสัญญาณเตือนของโรคซึมเศร้า แล้วจัดการด้วยยา (และการคิดในแง่บวก) จนกระทั่ง ช่วงซึมเศร้าของเขาในปัจจุบันรุนแรงน้อยลงอย่างชัดเจน



<p>ใช้แล้ว ตอนนั้นผมเห็นรูปแบบวงจรนี้ มันเหมือนกำลังอยู่บนทางรถไฟที่มีทิวทัศน์สวยงามนะครับ เหมือนเราจะดิ่งลงกันหลุม แล้วจากนั้นก็ตั้งขึ้นมาถึงที่สูง ตรงที่สูงนี้ดีมากเลยสำหรับวางแผน และบางแผนก็อาจจะอลังการไปนิด แต่ผมก็ต้องใช้นะ ถ้าแผนนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ฟังดูเหมือนผมจะฉลาดนะ แต่ตอนนั้นไม่ได้รู้สึกเลย แต่ผมก็ใช้แผนช่วงที่เมเนีย เพื่อประโยชน์ของตัวเองได้ และปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับสถานการณ์ และผมก็มีแรงผลักดันเยอะ สามารถทำให้คนกระตือรือร้นที่จะทำบางสิ่งบางอย่าง แล้วก็ได้ผลดีมากสำหรับผมครับ แล้วจากนั้นก็คิดว่า อืม นั่นคือส่วนที่ง่าย ส่วนที่ยากก็คือตอนชิมเคร้า และตอนนั้นผมก็เริ่มสังเกตเห็นพวก...(หยุดพูด)..สัญญาณเตือน เรียกอย่างนั้นถูกไหมนะ มันเป็นสิ่งเล็ก ๆ ที่บอกผมว่าอาการชิมเคร้ากำลังจะเริ่มแล้ว ดังนั้นผมก็เลยเพิ่มยารักษาชิมเคร้าบางตัวได้</p> <p>หลังจาก...ใช่ครับ...หลังจากฟื้นตัวมาแล้วเนี่ยถ้าคุณเห็นด้วยนะ...แต่ก็ยังมีช่วงที่แทนที่จะรู้สึกแฉ่งอย่างนี้ [เคลื่อนไหวมือเหมือนชี้รถไฟเหาะ] มันกลับดูว่าจะจัดการได้ [เคลื่อนไหวมือเป็นรถไฟเหาะที่ราบเรียบลงมาก] แล้วก็มาถึงจุดที่โรคชิมเคร้าเป็นความรู้สึกว่าหมดหวังแถมยังแตกเป็นเสี่ยง ๆ แต่ก็ไม่ใช้จะไม่เหลืออะไรเลย นั่นมัน...เลวร้าย เย่มาก ก็... นั่นคือบางสิ่งที่ผมเจอมาครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 75</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย 35</p> <p>ภูมิหลัง: อดีตนักหมักเบียร์</p> <p>รู้สึกว่าคุณเองอาจจะชิมเคร้ามาตั้งแต่ยังเด็ก เคยเป็นชิมเคร้ามาหลายรอบและตอนนี้กำลังเป็นมะเร็ง</p>
--	---

ถึงแม้โรคชิมเคร้าจะเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ยังเป็นไปได้ที่จะจำกัดผลกระทบของช่วงที่ชิมเคร้า คนเราสามารถเลือกใช้ ‘ทัศนคติ’ เพื่อควบคุมผลกระทบของโรคชิมเคร้าได้ สิ่งหนึ่งที่คนเราทำบ่อยครั้ง ก็คือ พยายามคิดว่าโรคชิมเคร้าหายได้เอง ปัญหาคือ คนที่ชิมเคร้ารุนแรงไม่ค่อยเชื่อว่าตัวเองจะหาย...พวกเขามีแนวโน้มจะคิดว่า ช่วงชิมเคร้านี้เป็นรอบที่พวกเขาจะไม่หาย อย่างที่หญิงสาวคนหนึ่งกล่าวว่า ‘เราก็ตกใจเชื่อว่าจะจะไม่หาย แย่จริง ๆ เลยค่ะ’ อย่างไรก็ตาม หลายคนก็สังเกตเห็นลักษณะที่โรคชิมเคร้าหายได้เอง ผู้หญิงคนเดียวที่กล่าวไว้ว่า ‘แต่ในส่วนลึกของจิตใจแล้วอย่างน้อยเราก็รู้ว่า ถึงจุดหนึ่งมันก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น’

ความรู้ที่ว่าโรคซึมเศร้าจะไม่อยู่ตลอดไปนั้น ช่วยให้บางคนยอมรับและอดทนผ่านพ้นโรคซึมเศร้าไปได้ และยังลดผลกระทบของโรคซึมเศร้าที่มีต่อชีวิตของพวกเขาอีกด้วย ชายสูงวัยคนหนึ่งกล่าวว่า การสังเกตเห็นรูปแบบของโรคซึมเศร้า และยอมรับ หมายความว่า จะจัดการกับโรคได้มากขึ้น แล้วโรคซึมเศร้าก็จะไม่ ‘ซัดฉันทนนวนมอย่างที่เคย’

<p>คือว่าด้วยประสบการณ์ต่าง ๆ ของโรค พอเราเป็นมา ลักกรอบ ซึมเศร้ามาสองปี โอเค อย่างน้อยถึงจะเศร้าตอนนั้นก็เถอะ ผมก็ดีขึ้นได้ ตอนที่ซึมเศร้านะ ความคิดที่ว่าจะดีขึ้นนี้ แทบจะเป็นสิ่งสุดท้ายบนโลกเลย ความสิ้นหวังที่แค่มีชีวิตอยู่ไปวันวันนะ มันสิ้นหวังได้ขนาดนั้นเลยนะบางครั้งนะ และนั่นก็คือวิธีที่ผมดู ๆ ไถ ๆ มา กับช่วงที่โรคกำเริบ ซึมเศร้าประมาณสองปี เอ๊ย...สามปีต่างหาก<sup>30</sup></p> <p>มันก็แค่ว่าชีวิตผมมีช่วงที่เศร้ากับช่วงที่ดี แล้วจากนั้นก็เศร้าอีกรอบ เหมือนเตือนผมว่า โรคซึมเศร้าแบบของผม มันจะมีรูปแบบเส้นทางประมาณนี้ ดังนั้นเราจะไปติดอาวุธ ป้องกันมันไม่ได้หรอก ถ้ามันจะมา ยังไงเราก็จะเป็นอยู่ดี สิ่งที่เราต้องทำให้ได้ก็คือยอมรับมัน และการยอมรับมัน ก็ดูเหมือนว่าทำให้เราสามารถจัดการกับโรคได้ดีขึ้นนั่นเอง</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 73</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>ภูมิลำเนา: เกษียณและสมรสแล้ว</p> <p>เขามีบุตรที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว 2 คน และมีหลาน ได้รับการวินิจฉัยเมื่อช่วงอายุ 20 กว่าปี และมีช่วงที่ซึมเศร้านามากมาย และยังคงป่วยเป็นโรควิตกกังวลด้วย</p>
---	---

ทบทวนเนื้อหาล่าสุดเมื่อ เมษายน 2015

## ชีวิตกับเงินทอง

ส่วนหนึ่งของการฟื้นตัวจากโรคซึมเศร้า คือ การหาวิธีการดำเนินชีวิตและการทำงาน ที่ลำบากน้อยลงและอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงมากขึ้น สำหรับบางคน สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนงาน ลดงาน ทิ้งงาน หรือเกษียณเร็วขึ้น แม้จะมีผลพวงตามมาในด้านส่วนตัวและการเงิน แต่หลายคนก็รู้สึกว่ โรคซึมเศร้าได้ให้โอกาสพวกเขาได้คิดเกี่ยวกับชีวิตของตนเองใหม่ และมองหาว่ อะไรสำคัญที่สุดสำหรับพวกเขา เช่นเดียวกับที่ชายคนหนึ่งกล่าวว่า ชีวิตนั้น “ไม่ได้เกี่ยวกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว... มีช่องว่างตรงกลางมากมายระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว มีพื้นที่ต่อเนื่องขนาดใหญ่ และเราก็อยู่สักแห่งบนพื้นที่นั้น”

ข้อความซ้ำ ๆ จากคนที่เราพูดคุยด้วย ก็คือ จงเป็นตัวเอง ให้ความสำคัญกับตัวเองเป็นอันดับแรก ให้เวลาตัวเอง และเพื่อให้ดูแลตัวเองได้ดีขึ้น โดยการดูแลตัวเองนั้น คุณอาจจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้น ในการฟื้นฟูจากโรคซึมเศร้า ส่วนหนึ่งคือ หลายคนได้หันมามองชีวิตตัวเอง และเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์ เพื่อให้มีเวลาให้ตัวเองมากขึ้น และเพื่อทำกิจกรรมที่สนใจ

สำหรับผู้หญิงคนหนึ่ง การให้ความสำคัญกับตัวเองเป็นอันดับแรก หมายถึงไม่ปล่อยสิ่งต่าง ๆ ไว้จนถึงนาทีสุดท้าย เช่น การชำระใบเรียกเก็บเงิน หรือการพบแพทย์

อีกรายชี้ว่า การเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์และกิจกรรมสันทนาการนั้นไม่มีค่าใช้จ่าย

<p>เราต้องมีชีวิตอยู่ เราต้องเป็นตัวของตัวเอง ถ้าเราเป็น... ถ้าเราเป็นเกย์ ถ้าเราเป็นคนช่างเถียง ไม่ว่าเราจะเป็นอะไร ถ้าเราค่อนข้างจะ...ค่อนข้างจะหัวสูง ก็เป็นไปเถอะ แล้วก็อย่าไปใส่ใจใคร ๆ ช่างมันทุกคน จะคนไหนก็ตาม ที่ว่าช่างหัวความเห็นคนอื่น...ทำไมถึงสำคัญนะเธอ? ก็...แล้วมันชีวิตใครล่ะ? เราต้องใช้ชีวิตของเราเองตามคุณธรรม หลักการ ความชอบ ความพึงพอใจของเรา...โน่นนี่นั่น...<sup>31</sup> ก็มันเรื่องของเรา เราทำในสิ่งที่เราชอบได้ ตราบใดที่ไม่ได้ไปทำร้ายใคร ละเมิดใคร หรือทำให้ใครกลุ่มใจ แต่ก็มีคนมากมายที่เราทุกคนรู้กันดีว่าเขาใช้ชีวิตกันอย่างระมัดระวัง เพราะว่าพ่อแม่คาดหวังกับพวกเขา เพราะความกดดันจากกลุ่มเพื่อน เพราะทุกคนแถวบ้านเขาประพฤติตัวกันอย่างนี้ ... ก็ช่างแม่งไปเถอะ ไม่มันเราก็อาจจะลงเอยด้วยการใช้ชีวิตของคนอื่น</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b> อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 49 เพศ: ชาย อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย 37 ภูมิหลัง: เป็นเกย์ซึ่งอาศัยอยู่กับคูร์กของเขา เคยมีช่วงซึมเศร้าอย่างหนักมาก่อนหลายครั้ง เขาเคยเจอสิ่งแวดล้อมการทำงานที่ยุงยาก รวมทั้งความรุนแรงจากกลุ่มที่ต่อต้านคนรักเพศเดียวกัน</p>
--	--

<p>เราใช้ชีวิตของคนอื่น มันก็เหมือนไม้แขวนเสื้อนะสิ โทษทีนะ อย่างมาเอาฉันไปแขวนบนไม้แขวนเสื้อเลย ฉันยืนของฉันเองได้ และถ้าฉันไม่ชอบงานบางอย่าง ฉันก็จะไม่ทำ ถ้าฉันไม่อยากจะอยู่หมู่บ้านเล็ก ๆ แถวบ้านนอกอย่างหนองหมาว้อ<sup>32</sup> ฉันก็จะย้าย เราทำเรื่องพวกนี้ได้ ใช้ความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น และการวางแผนให้มาก แล้วคิดให้รอบคอบและจัดสรรให้ดีเสีย จะเอาเงินจากไหนไว้ย้ายบ้านล่ะ เรายี่ล่ะทีลึซิดชะตาชีวิตของเราเอง</p>	
--	--

<p>ถ้าฉันอยากไปเดินเล่นบนเขาช่วงสุดสัปดาห์ตอนไม่ได้อยู่เวร ฉันจะไปคะ ในขณะที่ก่อนหน้านี้จะมีคนอื่น ๆ ให้ฉันต้องนึกถึงเสมอ ไม่ใช่ว่าจะจำอ้าวออกไป<sup>33</sup> ตอนนี้ แล้วทั้งคนอื่นเขาไว้หมด ฉันต้องแน่ใจว่าทุกอย่างโอเคคะ</p> <p>แต่ถ้าฉันอยากทำอะไรบางอย่าง หรืออยากเข้าเมืองไปดื่มกาแฟกับเพื่อน หรือออกไปในตอนค่ำ ๆ แล้วดื่มเหล้ากับเพื่อน เมื่อก่อนฉันก็จะลืมนึกมันไป ก็เพราะฉันรู้สึกว่าจะจำเป็นต้องอยู่ที่นั่นตลอดเวลา หรือว่าถ้าไม่อยู่ตลอดเวลาคนเขาจะนึกถึงฉันน้อยลงนะคะ ฉันน่าจะพอจะพูดกับสามีหรือลูก ๆ ได้ แล้วก็โชคดีที่พวกเขาโตขึ้นและพึ่งตัวเองได้มากขึ้น ฉันบอกว่าจะแค้นไปสักชั่วโม่งนะ ไปไม่นานหรอก ฉันพกมือถือไว้กับตัว จะมาเจอกันตอนกลับมาอีกทีนะ</p> <p>ดังนั้นฉันคิดว่า มันอาจจะเป็นที่สุด...แล้วก็เพราะฉันผ่อนคลายได้มากขึ้นเยอะคะ ยุ่งกับเรื่องต่าง ๆ น้อยลง ดังนั้นถ้าแค่อยากออกไปชิลล์ช่วงเสาร์อาทิตย์และไม่ทำอะไร ฉันก็มีความสุขขึ้นมากที่พูดออกไปเลยไงว่า ฉันไม่อยากจะทำอะไรเลยนะสุดสัปดาห์นี้นะ แค่อยากนั่งตรงนี้แล้วก็หายใจทิ้งไปวันๆ<sup>34</sup></p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 44</p> <p>เพศ: หญิง</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 41</p> <p>ภูมิภาคหลัง:</p> <p>บุคลากรทางการแพทย์ สมรสแล้ว มีบุตร 4 คน น่าจะเคยป่วยมาตั้งแต่วัยรุ่น เคยผ่านช่วงที่ซึมเศร้ามาเป็นหลัก และระหว่างนั้นเคยมีช่วงอารมณ์ดีเกินปกติมาบ้าง</p>
---	--

<p>ผมหยุดตัวเองไม่ให้ทำอะไร เพราะไม่รู้ว่าจะทำไปเพื่ออะไร และเพราะผมกลัวว่าตัวเองจะอับอายกับบางสิ่งบางอย่าง ผมมาคิดได้ว่า...แบบ ในชีวิตนี้มีโอกาสมากมายแค่ไหนมาอยู่ตรงหน้า และดังนั้นเราต้องใช้เวลาให้คุ้มค่า แล้วก็พยายามคว้าโอกาสพวกนั้นไว้ トラบใดที่มันไม่ได้โยอะจนเกินไป และนั่นคือวิธีที่ผมลงเอย ประมาณว่า ทำนั้นนี่ ออกไปเจอเพื่อนฝูงที่สนใจอะไรประเภทเดียวกัน และเริ่มใช้ชีวิตปะกับผู้คนเพิ่มขึ้นนิดหนึ่ง ชีวิตด้านสังคมปกติเพิ่มขึ้นนิดหนึ่งนะ ผมว่า</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 35  เพศ: ชาย  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 17  ภูมิหลัง:  ช่างคอมพิวเตอร์ผู้ซิมเคิร์มาเกือบทั้งชีวิต มีปมขัดแย้งและความสูญเสียในครอบครัวมาตั้งแต่ยังเด็ก และไม่ตอบสนองต่อยา</p>
---	--

<p>ตอนนี้ฉันต้องบอกว่า คือ เราเห็นว่าประโยชน์ก็คือ...คือการทำงานที่เราพิจารณาชีวิตตัวเอง เราพยายามมองว่าอะไรสำคัญกว่าสิ่งที่แท้จริงแล้วเราหลงลืมมันไป แบบว่า...เหตุผลของ...เหตุผลอื่น ๆ ของการอยู่บนโลกใบนี้นะคะ หึ... ไม่ใช่แค่ใช้เวลา 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ทำงาน และท้ายที่สุด จะทำงานไปทำไม</p> <p>ต้องหยุดตัวเอง และมีเวลาสำหรับเพื่อน ๆ ด้วยคะฉันว่า และส่วนที่ยากที่สุดคือ พยายามหาเวลาตรงนี้ เวลาพักผ่อนสำหรับตัวเอง ซึ่งหายากมากเลย และฉันยังต้องเรียนรู้คะ เพราะฉันผ่อนคลายไม่ถนัดนะคะ รู้สึกว่าผ่อนคลายยากมากเลย จะนั่งลงเหมือนตอนนี้ น่าจะเป็น หึหึ... ช่วงที่ยาวสุดตั้งแต่เคยนั่งมาเลยคะ แต่มันตั้งไว้ในใจอยู่แล้วว่าฉันพูดว่า "ต้องลุกไปทำอันนี้นะ ต้องลุกไปทำอันนั้นนะ" และตอนนี้ "ต้องนั่งนี้ ทำอันนี้นะ" ประมาณนั้นนะคะ ฉันว่า หลายต่อหลายครั้งที่บ้านก็ด้วยคะ ที่ฉันไม่...แล้วก็หลายครั้งที่แบบว่า สนุกกับเรื่องที่ไม่ต้องเสียสตางค์ เช่น มองท้องฟ้า คุณก ดูต้นไม้คะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 43  เพศ: หญิง  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 40  ภูมิหลัง:  ผู้ดูแลผู้ป่วยพาร์กินสัน หย่าแล้ว ก่อนที่จะซิมเคิร์มาและพยายามฆ่าตัวตาย เธอเคยเป็นคนบ้างาน ซึ่งเป็นหน้าที่การงานที่ต้องการความทุ่มเทอย่างมาก โรคซิมเคิร์มาของเธอจำเป็นต้องรักษาด้วยการนอนโรงพยาบาล</p>
--	--

<p>ฉันคิดว่าเราซาบซึ้งกับเรื่องพวกนั้นมากขึ้นจริง ๆ ค่ะ และฉันรู้ซึ่งถึงความจริงที่ว่า.. แบบ..ฉันรักต้นไม้ แล้วก็ได้เฝ้ามองต้นไม้มาในช่วงสองปีหลัง ซึ่งฉันไม่เคยดูต้นไม้มาก่อนเลยในชีวิต และเพราะว่าฉันเฝ้าดู ฉันก็เลยวาดต้นไม้ได้ค่ะ ในขณะที่ก่อนหน้านี้ฉันเคยวาดกิ่งไม้ผิดทิศผิดทาง แล้วทันใดนั้นฉันก็ได้ดูต้นไม้แล้วก็นึกว่า “มันไม่ใช่ นี่ไม่ใช่อย่างนั้น มันเป็นเหมือนอย่างนี้” ประมาณนั้นค่ะ ฉันมองดูต้นไม้ และได้ดูวิธีที่มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาหลายเดือน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อฉันอยู่โรงพยาบาล และได้โยงวิธีที่ต้นไม้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาหลายเดือนนั้น เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต และฉะนั้นฉันก็เลยซาบซึ้งกับธรรมชาติมากขึ้นเยอะเลยคะ</p>	
---	--

คนเรามีวิธีต่าง ๆ ในการพยายามเปลี่ยนตัวเองและชีวิตของตัวเอง บางคนใช้ ‘คาถา’ หรือ ‘คำยืนยัน’ ที่พวกเขากล่าวกับตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าในหัว เพื่อพยายามฝึกจิตใจของตัวเองให้มองชีวิตอย่างแตกต่างออกไป

ตัวอย่างหนึ่งของคาถาที่หญิงคนหนึ่งใช้ก็คือ ฉันสมควรได้รับสิ่งที่ดีที่สุด

ชายคนหนึ่งใช้เทคนิคที่เรียกว่า ‘การฝึกให้ชิน’ เพื่อช่วยก้าวข้ามความวิตกกังวลของตัวเอง เขาบางคนไปเข้าคอร์สฝึกอบรม ไปพบผู้คนที่ใหม่ ๆ หรือย้ายไปเมืองใหม่ เพื่อไลฟ์สไตล์ที่ดีขึ้น

<p>และหนึ่งในสิ่งที่ฉันพบว่าช่วยได้จริง ๆ ก็คือ การค้นหาว่า จริงๆแล้วอะไรคือสิ่งที่ฉันต้องการ ในเวลาที่ฉันซึมเศร้าอย่างมาก อะไรคือสิ่งที่ฉันต้องการอย่างแท้จริง และฉันอยากที่จะใช้ชีวิตยังไง แล้วก็ให้มันเป็นเหมือนคาถาทุกวัน เพราะฉันเข้าใจว่าเราสามารถฝึกฝนจิตใจในส่วนลึก...ให้ไปในทางที่เราต้องการจะให้มันไป โดยการสอนมันว่าเราต้องการอยากให้เป็นอะไร และดังนั้นทุกคนจะต้องทำเพื่อตัวของพวกเขาเอง</p> <p>และคาถาของฉันก็คือ เวลาฉันซึมเศร้ามากจริง ๆ คาถาฉันก็คือ ฉันสงบ ร่าเริง และมีความคิดสร้างสรรค์ แล้วเวลาที่ฉันเดินไปไหนก็ตาม ฉันก็จะท่องมันซ้ำแล้วซ้ำเล่าซ้ำ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 55  เพศ: หญิง  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย 53  ภูมิภาค:  หย่าร้างและเป็นครู มีบุตร 2 คน (12 และ 15 ปี) เธอเคยมีช่วงที่ซึมเศร้า (จากโรคไปโพลาร์) มา 3 ครั้งทุกปีต่อกันมา 3 ปีล่าสุด โดยเพิ่งจะฟื้นตัวช่วงคริสต์มาส</p>
---	--

<p>แล้วช้าแล้ว ไม่จำเป็นว่าจะต้องพูดถึงสิ่งดังออกมาจะคะ เดี่ยวคนอื่นเขาจะนึกว่าฉันบ้า แต่แน่นอนในความคิดฉันก็คือ “ฉันสงบ ร่าเริง และมีความคิดสร้างสรรค์” แล้วเราก็คิดคำนวณค้นหาว่าอะไรที่เราต้องการจะเป็น และต้องการจะใช้ชีวิตของเราอย่างไร ในการที่จะใช้ชีวิตของตัวเองนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญต่อเรา และฝึกจิตใจของตัวเอง และเมื่อคุณชิมเคร้า อยู่ในภาวะที่ไม่สามารถตั้งเป้าหมายอะไรได้ คุณไม่สามารถทำอะไรได้ แต่คุณสามารถทำอย่างนี้ได้ นะ ฉันว่า ฉันรู้ว่าคุณทำได้เพราะฉันก็ทำสำเร็จมาก่อนเหมือนกันคะ</p>	
--	--

<p>ผมยังมีช่วงที่กังวลมาก ๆ หลายครั้งต่อเนื่อง มันกลายเป็น... กลายเป็นสิ่งที่จริง ๆ แล้วเรียกว่าโรคกลัวที่โล่ง ซึ่งตอนเป็นโรคผมขับรถไปทำงานหรือเดินไปเข้าออฟฟิศได้ อันนั้นโอเคครับ แต่ที่จะเดินไกลออกไปจากรถนี่สิ... ผมไปลอนดอนด้วยรถไฟได้ ไหวหนะได้ทั้งนั้นนะ แต่ให้เดินไกลออกไปจากตึกกรมบ้านช่องเอะอะไรเอะนี่สิ</p> <p>คือ...แบบ...ผมก็ไม่ค่อยจะรู้เหมือนกันว่ากำลังทำอะไรอยู่ ผมได้ยินในวิทยุเกี่ยวกับโรคกลัวที่โล่ง และผมเริ่มทำตามทีพวกเขาว่า ไว้ในวิทยุ ผมเริ่มออกเดินเล่น และหน้าร้อนบ้านเราปีนั้นร้อนมากครับ ดังนั้น... ตอนหน้าร้อนผมก็เลยอยู่แถวนั้น ผมเดินริมทะเล และก็ค่อย ๆ เดินไกลออกไปและไกลออกไป แล้วผมก็มานึกได้ทีหลังตอนนี้ เพราะผมรู้เรื่องนี้เเยะแล้ว รู้ว่าตอนนั้นผมกำลังทำให้ตัวเองชิน และก็ได้ผลดีใช้ได้เลยครับ แต่ว่าโรคกลัวที่โล่งก็กลับมาในชีวิตผมเป็นช่วง ๆ เวลาผมเครียด มันก็กลับมาเป็นระยะ ๆ มันไม่หายขาด แต่ก็เ็นะ ผมเอาอยู่ครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 50  เพศ: ชาย  ภูมิลำเนา:  นักวิชาการชายที่เป็นเกย์  สูญเสียสมาชิกในครอบครัวตอนเป็นเด็ก ถูกแก๊ง และสับสนทางเพศในช่วงต้นของชีวิต และยังคงมีอาการวิตกกังวลและชิมเคร้าอย่างต่อเนื่อง</p>
---	--

<p>ตอนลูกชายฉันเข้าโรงเรียน...จริง ๆ ฉันก็ไปเข้าศึกษาผู้ใหญ่ค่ะ... ไปเข้าเรียนภาคค่ำ ซึ่งแปะป้ายชื่อว่า การให้คำปรึกษา แต่ในความเป็นจริงเวลานั้นไปทีนั้น...มันก็แค่ตอนค่ำอาทิตย์ละครั้ง มันเป็นการรู้ตัว...มากกว่านะ มันเป็นการเรียนรวม...และนั่นก็เป็นจุดเปลี่ยนอย่างหนึ่งค่ะ เป็นหนึ่งในจุดเปลี่ยนสำคัญเลยในช่วงเวลานั้น</p> <p>ชั้นเรียนก็มีต่อไปหลากหลายรูปแบบอยู่ประมาณ 2 ปี และเนื้อหาที่เราเรียนก็ครอบคลุมบางเรื่อง ซึ่งเจ็บปวดอย่างเหลือเชื่อค่ะ และฉันก็นั่งคิดว่า "ฉันมาทำอะไรที่นี่ ทำไมต้องเอาตัวเองมาทรมานด้วย" แต่แท้ที่จริงแล้ว ฉันเรียนรู้เยอะมาก ๆ การเรียนรู้เป็นส่วนสำคัญในการเดินทางของฉันเลยละ ตลอดระยะ 2 ปีจริง ๆ ฉันมีคุณครู 2 คนค่ะ...ทั้งสองคนฝึกอบรมมาด้านจิตสังเคราะห์ (psychosynthesis)<sup>N</sup> ซึ่งเป็นวิถีทางจิตวิทยาที่ไม่เคยได้ยินมาก่อนเลยคะ แต่ก็น่าสนใจพอที่จะทำให้ฉันเรียนต่อมาได้ 2 ปี ฉันได้เจอคนเก่ง ๆ ในชั้นเรียนพวกนี้... ฉันว่าคนเราทุกคนล้วนอยู่บนเส้นทางที่คล้ายกัน และเส้นทางพวกนั้น...มันคุ้มค่าที่จะเดินไปคะ ฉันจะไม่ถอยกลับและล้มเลิกคะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 59</p> <p>เพศ: หญิง</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 19</p> <p>ภูมิหลัง:</p> <p>มีบุตรชายหนึ่งคน และบุตรสาวหนึ่งคน ไม่มี</p> <p>ความสุทธอนเป็นเด็ก เธอเคยเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดและเป็นซึมเศร้าอย่างรุนแรงมาหลายครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องใช้ยามาหลายปีแล้ว</p>
---	---

มีคนจำนวนหนึ่งที่ทำงานนานหลายชั่วโมง และถือได้ว่าตัวเอง 'บ้างาน' ก่อนที่จะซึมเศร้า หลังจากเป็นโรคซึมเศร้า หลายคนเชื่อว่าการทำงานหนักเกินไป เป็นส่วนหนึ่งของการหลีกเลี่ยงตัวตนที่แท้จริงของพวกเขาเอง ดังนั้นพวกเขาจึงพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง

แม้ว่าอาจจะมีความลำบากด้านการเงิน บางคนก็เปลี่ยนไปทำงานไม่เต็มเวลา หรือเกษียณเพื่อทำกิจกรรมที่มีคุณค่ากับตนเองมากขึ้น และลดความเครียดลง

<sup>N</sup> จิตสังเคราะห์ (Psychosynthesis) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ พัฒนาขึ้นใน ค.ศ.1910 โดยนักจิตวิทยาชาวอิตาลี เลียนชื่อ Roberto Assagioli อย่างไรก็ตามจิตสังเคราะห์เป็นศาสตร์ที่ไม่ค่อยได้รับการยอมรับในวงวิชาการ และเคยถูกระบุว่าเป็นศาสตร์ที่ไม่มีวิทยาศาสตร์รองรับ (Williams WF. Encyclopedia of pseudoscience: from alien abductions to zone therapy. Williams WF, editor. New York: Routledge; 2013.)



ชายที่มีฐานะการเงินมั่นคงคนหนึ่ง สามารถออกจากงานเพื่อฟื้นฟูจากภาวะซึมเศร้าได้ และทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับเขามากกว่า

<p>เบ็ยสงเคราะห์บุคคลไร้ความสามารถ<sup>35</sup> ที่ผมได้รับร่วมกับบำนาญอาชีพ ทำให้ผมพอจะอยู่ได้ พอผมทิ้งเงินไว้ให้นิดหน่อย ซึ่งทำให้เราจ่ายหนี้บ้านได้หมด ดังนั้นเราไม่ต้องจ่ายหนี้ และยังสร้างเรือนกระจกได้ด้วย คือว่าเงินนั้นก็มาใช้จ่ายตรงนั้น เพราะฉะนั้นนะครับ ถ้าพิจารณาดี ๆ แล้ว ก็มีสิ่งที่ต้องขอบคุณเยอะแยะเลย</p> <p>ผมคิดว่าเรื่องน่าผิดหวังสำหรับผม เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็คือที่ต้องออกจากงานในสถานการณืที่ผมออกมา ผมแทบไม่ได้เจอคนที่ทำงานเลยตั้งแต่จากมา ผมคิดว่า ผมอยู่ในสถานะที่ ผมว่า บางทีผมอาจจะทำให้พวกเขาคับอกคับใจก็ได้ ไม่รู้นะ ผมไม่รู้ ผมไม่ได้เจอเพื่อนๆที่ทำงาน ใหม่ๆที่เราก็ไม่ได้อยู่ใกล้กันเลย</p> <p>แต่ใครบางคนเคยพูดกับผมครั้งหนึ่งว่า พอเราออกจากงาน เราก็ถูกลืมเรียบร้อยภายในไม่กี่ชั่วโมงหรือกว่า ๆ นั้นแหละ! อีกคนบอกว่า ‘นานประมาณนั้นแหละ ฉันทว่า ยี่สิบนาที่นะ’</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 68</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 57</p> <p>ภูมิหลัง: สมรสและเกษียณแล้ว เป็นผู้เริ่มเป็นโรคซึมเศร้าในปี 1995 หลังจากที่มีความเครียดในชีวิตหลายเหตุการณ์ (เช่น ภาระงานที่เพิ่มขึ้น ความสูญเสีย และความรับผิดชอบต่อครอบครัวเพิ่มขึ้น) เป็นเวลาถึง 4 ปีกว่าที่เขาจะผ่านพ้นภาวะซึมเศร้าไปได้</p>
---	--

<p>ฉันคิดว่ามัน (โรคซึมเศร้า) แบบว่า ทำให้ฉันตั้งคำถามกับสิ่งที่ฉันคิดว่าดีกับชีวิตตัวเอง เพราะอาชีพฉันงานหนักและยุ่งมาก ๆ และถึงโรคซึมเศร้าจะไม่ใช่เรื่องหลัก หรือเหตุผลเดียวที่ฉันออกจากงานมา แต่ก็มีการปรับองค์กรใหม่ในที่ทำงานของฉันคะ ฉันคิดเล่นนะว่า โห ขอขอบคุณพระเจ้าที่ฉันออกมาจากที่นั่นตอนอายุ 36 แทนที่จะเป็น 56 ก็ฉันเข้าใจว่าตัวเองนะ ต้องการเวลาให้ตัวเองแล้วตอนนี้ และเข้าใจว่าฉันเป็นเจ้าของชีวิตตัวเอง ฉันสำคัญและฉันมีนะ...มีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาคุณภาพกับตัวเองคะ ในขณะที่บางทีก่อนหน้านี้ฉันไม่ได้...ฉันอาจจะเคยนึกนะ แต่ก็ไม่เคยได้ลงมือทำจริง ๆ ค่ะ ฉันคิดว่า มันเป็นการเอาสิ่งต่าง ๆ... ประมาณว่าเอาชีวิตมามองใหม่ และเรา...บางอย่างพวกเรื่อง</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 39</p> <p>เพศ: หญิง</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 33</p> <p>ภูมิหลัง: ผู้หญิงสมรสแล้ว เคยเป็นผู้จัดการแผนกลูกค้า มาก่อนจนกระทั่งคลอดบุตรชายเมื่อปี 1998 และแม่ของเธอเสียชีวิต ซึ่งเป็นเวลาที่ เธอเป็นโรคซึมเศร้ารุนแรงหลังคลอด</p>
---	---

<p>ความไม่สะดวกบ้าง ๆ บอ ๆ ทั้งหลาย เราก็คิดว่า ถึงเมื่อก่อนเรา อาจจะกระวนกระวายใจกับมัน ตอนนี่เราก็แค่คิดว่า... ก็นะ.. แล้ว...? หรือว่า แล้วไงเธอ? ฮ่าๆๆ</p>	
---	--

<p>คือ ผมมีชีวิตที่ค่อนข้างจะหลากหลาย แต่ก็พยายามทำอะไรต่าง ๆ ที่หลากหลาย อย่างเช่น ผมพยายามเป็นเกษตรกร แต่นั่นก็เกินไป...หนักเกินไปสำหรับผม แล้วผมก็ได้...ผมคิดว่าเรียกได้ว่า เป็นแบบ...ช่วงตกอับ ตอนที่ผม...ตอนนั้นคือเมื่อตอนผมอายุ สิบเจ็ดครับ เพราะอย่างนั้นผมเลยต้องเลิกล้มความคิดที่จะทำ ฟาร์ม</p> <p>จากนั้นก็ไปทำบริษัทกฎหมายของพ่อ ผมจบปริญญาตรีด้าน กฎหมาย ซึ่งยากจริง ๆ แต่ผมก็ทำได้ ผมเข้าบริษัทพ่อ และ หลังจากที่ เป็นทนายอยู่สิบสองปี ผมก็มาถึงจุดที่ทำงานนั้นไม่ได้ อีกต่อไปแล้ว ซึ่งก็... และผมเคยโกรธลูกค้าที่ผ่านประตูเข้ามา มากเลย ผมแค่อยากโยนลูกค้าออกไปเสียจริง ๆ ผมจดจ่อกับ งานไม่ได้ แล้วผมก็คิดว่า เราคงได้ยามารักษาให้หายจากอาการ นี้ได้ ถ้าไปหาหมอ</p> <p>แต่ไม่ว่ายังไง ผมไม่ต้องการจะรักษาโรคซึมเศร้าจริง ๆ หรือก เพราะไม่เงินผมก็ต้องกลับมาทำงานกฎหมายอีกนะสิ สิ่งที่ผม ต้องการคือออกจากงานห่วยแตกนี้ งานที่ผมไม่น่าจะทำ ตั้งแต่แรกด้วยซ้ำไป</p> <p>แล้วผมก็เลยเลิกทำงานด้านกฎหมาย และมีเงินอยู่นิดหน่อย ญาติผมทิ้งเงินไว้ให้ก้อนหนึ่ง ผมก็เลยมีเงินมากพอที่จะใช้ชีวิต ได้อีกปีสองปีโดยไม่ต้องทำงาน ผมเลยจงใจว่างงานครับ แล้ว ผมก็รู้สึกดีขึ้นอย่างรวดเร็วจากอาการต่าง ๆ ที่ทำให้ผมเลิกทำ ด้านกฎหมาย แล้วผมก็ไปเข้าโรงเรียนการทำเกษตรอินทรีย์ที่</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 69</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 39</p> <p>ภูมิภาคหลัง:</p> <p>ชายชราวัย 69 ปี ป่วยเป็น ไบโพลาร์ตั้งแต่วัยหนุ่ม และ ป่วยซึมเศร้ารุนแรงหลายครั้ง ซึ่งต้องรักษาแบบนอน โรงพยาบาล</p>
---	--

<p>ดำเนินกิจการโดยคนที่แต่งหนังสือเกี่ยวกับการทำเกษตรอินทรีย์ และผมก็ฝึกกับผู้ชายคนนี้อยู่ปีหนึ่ง แล้วผมก็ไปเข้าวิทยาลัย การศึกษาต่อเนื่องรูคอล์ฟสไตเนอร์ และฝึกอบรมสิ่งที่เรียกกันว่า เกษตรชีวพลวัต (biodynamic agriculture)<sup>๐</sup> ซึ่งก็ ประมวลว่าเป็นอะไรที่เพิ่มขึ้นไปจากเกษตรอินทรีย์นะครับ</p>	
--	--

บางคนพบว่าพื้นที่ที่ภาวะซึมเศร้าของพวกเขาที่เริ่มหนักขึ้น สมาธิและความมั่นใจก็จะไม่ดีเท่าที่เคยเป็น งานจิตอาสา อะไรก็ตามตั้งแต่พาสุนัขเดินเล่น ไปจนถึงงานออฟฟิศไม่เต็มเวลาเพื่อการกุศล สามารถเป็นวิธีกลับสู่งานที่มีความหมาย และสร้างความมั่นใจขึ้นมาอีกครั้ง (ดู [‘การเปี่ยมเบนความสนใจ กิจกรรมและความคิดสร้างสรรค์’](#))

ผู้สูงอายุที่กลายเป็นโรคซึมเศร้ากังวลว่า ชีวิตตนเองจะจบลงหากเป็นโรคซึมเศร้า (เช่น พวกเขาจะไม่กลับไปทำงานและเกษียณอายุ) อย่างไรก็ตามไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นเสมอไป

ชายวัยห้าสิบกว่าปีรายหนึ่งพบว่า โรคซึมเศร้านำไปสู่มุมมองชีวิตและโอกาสใหม่ ๆ

<p>ยังมีความหวัง มีอยู่นะครับ ไม่ได้เป็นจุดจบหรอก ผมคิดว่าความรู้สึกเราก็คือ “ใช่” โดยเฉพาะถ้าเรากำลังแก่จะครับ “ใช่เลย นั่นคือจุดจบของชีวิตฉัน นั่นคือสิ่งสุดท้ายที่ฉันจะได้ทำ” นะครับ “และทั้งหมดที่ฉันจะทำตอนนี้ก็คือไม่เกษียณก็อะไรประมาณนั้น” นะครับ แน่แน่นอนว่าอะไร ๆ ก็เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง และหลายสิ่งหลายอย่าง...หลายโอกาสเปิดขึ้นมา โดยที่ผมไม่เคยนึกว่าจะเกิดขึ้น</p> <p>น่าแปลกทีเดียวว่ามีบางเรื่อง...มีเรื่องได้ผลดี ที่สร้างโอกาสต่างๆขึ้น เรื่องหนึ่งก็คือ.. เพื่อนผมซื้อโทรศัพท์มือถือให้ และนั่นก็เปิดด้านสังคมของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งไม่เคยมีมาก่อนครับ ก็.. แล้วจากนั้นอย่างอื่นก็คือ ผมเริ่มหัดใช้แพคเกจกราฟิก คอมพิวเตอร์ คอร์ลดรอว์ (Coral Draw) เป็นโปรแกรมที่ผมเคยใช้งานอยู่ แล้วผมก็ได้เริ่มวาดพวกศิลปะเชิงนามธรรม ก็ด้วยการใช้โปรแกรมนั้นละครับ ดังนั้นบางครั้งอาจมีสิ่งที่จะช่วยอำนวยความสะดวก</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 55</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 51</p> <p>ภูมิหลัง: มีบุตรที่โตแล้วสองคนและคู่ครองคนใหม่ที่มีบุตรเป็นเด็กชายวัย 12 ปี เขาป่วยเป็นเมเนียร์ในปี 2000 ซึ่งตอนนั้นเขาเป็นคน ‘บ้างาน’ และชีวิตดูจะอยู่นอกเหนือการควบคุม เขาเข้าโรงพยาบาลโดยสมัครใจ</p>
--	---

<sup>๐</sup> เกษตรชีวพลวัต (biodynamic agriculture) คือแนวทางการทำการเกษตรแบบองค์รวม รักษาสิ่งแวดล้อม และมีจริยธรรม คิดค้นโดยนักปรัชญาและนักวิทยาศาสตร์ชื่อ Rudolf Steiner ใน ค.ศ.1924

<p>สะดวกให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น แต่ผมคิดว่า ที่เราจำเป็นต้องทำก็คือ คือว่าผมเริ่มใช้โทรศัพท์มากขึ้นกว่าที่เคยใช้ในอดีต คือว่า โทรศัพท์เป็นพวกการสื่อสาร มันทำให้คุณเข้าสังคมมากขึ้นหรือ? ใช่ ผมอาจจะออกไปข้างนอกมากขึ้น ผมอาจจะไปดื่ม อะไรเงี้ยครับ ซึ่งผมไม่เคยทำมาก่อน แต่ที่ที่เกิดขึ้นได้ ส่วนหนึ่งก็ เพราะผมได้ไปเกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจเหมือนกัน ดังนั้นพอกกลุ่มเพื่อน ๆ จะออกไป เราก็ได้ออกด้วย แล้วก็ไปดื่ม ด้วยกันอะไรทำนองนั้น ก็คือเราได้คุยกับคนจำนวนค่อนข้างมาก ด้วยวิธีนั้นครับ</p>	
--	--

ความร่ำรวยไม่ได้ป้องกันภาวะซึมเศร้า แต่ความมั่นคงทางการเงินเป็นข้อได้เปรียบอย่าง  
ชัดเจน คนส่วนใหญ่ที่เราคุยด้วยไม่รวย และสถานะทางการเงินของพวกเขาอาจทำให้เครียดมากขึ้น  
ได้ บางคนตกอยู่ในสภาพหนี้เพราะใช้จ่ายเกินตัว โดยเฉพาะหากพวกเขาเป็นเมเนี่ย บางรายถูก  
พิพากษาให้ล้มละลาย ผู้ที่ต้องพักงานเพราะโรคซึมเศร้านั้นมักจะมีคุณสมบัติที่จะได้เบี้ยสงเคราะห์ความ  
เจ็บป่วยตามที่กฎหมายกำหนด หรือเบี้ยสงเคราะห์อื่น ๆ และอาจจะได้รับความคุ้มครองผ่านโครงการ  
ด้านอาชีพ

<p>จริง ๆ แล้ว [หยุด] ผมก็ออกจะแปลกใจว่าเซเลบ มากมาย ที่มีสถานะและตำแหน่งทางสังคมขนาดนั้น กลับป่วย เป็นโรคซึมเศร้า แล้วมันก็ช่วยเปิดหูเปิดตาผมว่า แบบว่า...ที่พวก เขาเปิดตัวให้สาธารณะทราบ และผมก็รู้สึกว้าวถ้าพวกเขาเตรียม ใจที่จะออกมาพูด มันก็...และทำบางอย่างเพื่อช่วยตัวเอง ถ้ามัน อย่างน้อยนั้นก็จะเป็นตัวช่วยสำหรับคนอื่น ๆ อย่างตัวผม ให้ เตรียมใจ... ทำไมผมถึงแปลกใจที่เซเลบเขาออกมาพูดว่าเป็น ซึมเศร้านะหรือ? เพราะผมรู้สึกว่าไลฟ์สไตล์ทำนองนั้น อย่างน้อยก็ใน ระดับวัตถุนิยม นั้น ก็คงช่วยให้พวกเขาพ้นจากการป่วยเป็นโรค อย่างเช่นโรคซึมเศร้า แต่ก็ชัดเจนมากนะว่า ในทางวัตถุแล้ว เรา</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b> อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 39 เพศ: ชาย อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 32 ภูมิหลัง: มีพื้นเพครอบครัวจาก เอเชีย และเกิดนอกสหราชอาณาจักร รู้สึกไม่ปลอดภัยที่ โรงเรียน และพบว่าปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวจัดการได้ยาก</p>
--	--

<p>สามารถมีคุณภาพ 3 หรือ 4 คั่น อะไรก็แล้วแต่ แต่ท้ายที่สุดแล้ว ทั้งหมดมันขึ้นกับว่า เรารู้สึกยังไงกับข้างในตัวเอง และข้างในใจเราเอง ความมั่งคั่งทางการเงินไม่สามารถเปลี่ยนความรู้สึกของเราได้</p>	
--	--

การงานทำให้คนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอย่างมีแบบแผน เป็นกิจวัตร และมีเงินใช้ ถึงแม้ว่าการหยุดงานอาจจะช่วยได้ แต่การกำจัดสิ่งที่ทำเป็นประจำและความรับผิดชอบทั้งหมดออกไปนั้นสามารถเป็นปัญหาได้ - มีความเสี่ยงของ 'การไม่ทำอะไร' (ดู 'ความหวัง คำแนะนำ และภูมิปัญญาสำหรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า') บางคนที้ออกจากงานพบว่า การมีสิ่งที่ทำประจำ (โดยไม่กดดันมากเกินไป) สามารถช่วยให้พวกเขาผ่านช่วงเวลานี้ไปได้

<p>ฉันคิดว่าการมีลูกสาวคะที่ช่วยจริง ๆ ฉันหมกมุ่นกับความสงสัยตัวเองไม่ได้จริง ๆ ฉันไม่รวยพอที่จะป่วยนานเกินไปคะ คือว่า มันเป็นเรื่องยาก ฉัน เพราะฉันมีแฟนคะ เขาทำงานกับ คือกับญาติสนิท ดังนั้นก็เลยหนักมากคะ ฉันก็เลยต้องลุกขึ้นมา แล้วต้องใช้ชีวิตต่อไป และฉันก็แค่รู้สึกว่าไม่ยุติธรรมกับลูกสาวฉันคะ แบบว่า...ฉันไม่ยอมให้ลูกเห็นฉันป่วยด้วยคะ ดังนั้น ฉันคิดว่าลูก..แบบว่า..ช่วยให้ฉันผ่านมันมาได้ เพราะมันเหมือนว่าฉันจะลุกขึ้นมา แล้วก็แบบ...ฉันต้องทำคะ ประมาณว่าฉันต้องทบทวนและประเมินชีวิตใหม่ แล้วก็แค่ปล่อยวางมันไป ฉันคิดว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวเอง ก็คือการปล่อยวาง เช่นว่ายอมรับมัน และจริง ๆ ก็คือ แบบว่า...คุณทำไม่ได้ แต่ก็รู้ว่าจะมันโอเคอยู่ แล้วก็ยอมรับ มันเกี่ยวกับการยอมรับคะ ยอมรับว่าสำหรับฉันแล้วมันโอเค ฉันทำงานมาตลอดชีวิต ฉันได้มีลูก โน่นนี่นั่น แต่ฉันทำไม่ได้หรอก ฉันไม่ใช่ซูเปอร์วีเมน ขอแค่พักผ่อนน้อยเถอะนะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>          อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 36          เพศ: หญิง          อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย 34          ภูมิหลัง: อาศัยอยู่กับคู่ครองและบุตรสาว และเพิ่งเลิกงานประจำด้านสวัสดิการสังคม เต็มโตมาในครอบครัวที่ลำบาก รวมทั้งวิตกกังวลและซึมเศร้าตั้งแต่จำความได้</p>
--	---

<p>คือ ฉันคิดว่าปีหนึ่งได้มั้งคะที่ฉันแทบไม่ได้ออกนอกบ้านเลย ฉัน...มีกลุ่มผู้หญิงที่โบสถ์แถวบ้านที่ฉันบังคับตัวเองให้ไปเข้ากลุ่มคะ เพราะฉัน...คือว่าหมอเคยบอกว่า “คุณต้องออกไปข้างนอกนะ คุณต้องออกกำลังกายนะ” ซึ่งก็น่าหัวเราะได้นะคะ เพราะฉันแทบเดินไม่ได้ อ่ะว่าแต่ออกกำลังกายอะไรเลย แต่ฉันก็บังคับตัวเองให้ไปขึ้นรถเมล์ เพื่อไปงานพบปะนี้ ฉันได้แต่แค่นั่งจจจจ ะคะ และไม่พูดอะไร แค่อยู่นั่งท่ามกลางคน รู้สึกเหมือนนรกเลยคะ ฮีฮี... แล้วก็กลับบ้าน และก็ไม่ได้แต่ว่าแค่งงต่อไป ว่าฉันมันผิดปกติอะไรกับคนอื่นนัก โชคดีที่ฉันได้เปลี่ยนงาน เลยไม่มีเพื่อนจากที่ทำงานใหม่มาติดต่อจจจจ ะ เท่าไรนั้ก เพราะฉันไม่ได้มีโอกาสเป็นเพื่อนกับใครคะ ส่วนเพื่อนที่ทำงานเก่าก็ไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับฉัน เพราะว่าฉันออกมาจากที่นั่นแล้วคะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 50  เพศ: หญิง  ภูมิลำเนา:  สมรสและมีบุตรแล้ว เคยวิตกกังวลตอนเป็นเด็ก และรู้สึกว่าจะเข้ากับครอบครัวไม่ได้ เธอออกจากมหาวิทยาลัยเนื่องจากความวิตกกังวล และทรมาณอยู่หลายปีในทำงานที่มีการกลั่นแกล้งกัน ก่อนจะเป็นโรคซึมเศร้าที่ทำให้อ่อนแอ 5 ปี</p>
---	---

หลายคนที่เราคุยกับมีสัตว์เลี้ยงที่ต้องดูแล (เป็นประจำ) และสัตว์เลี้ยงก็ช่วยเป็นเพื่อนอีกด้วย

<p>ใช้รับ สัตว์เลี้ยงผมนะสำคัญมาก ๆ เลย เพราะผมมีนกพันธุ์อัฟริกันเกรย์ที่ซื้อมาก่อน อ่อนจะเอาโน่นเอานี้เกินหมาเลยครับ คือไม่ได้แค่คิดว่าจะให้อาหารนกเท่านั้นะครับ แต่น้องยังต้องได้ออกจากกรงไปบินด้วย และน้องก็รักใคร่ผมมาก ๆ ครับ ดังนั้นในวันที่ผมตื่นไม่ไหว ผมก็ต้องฝืนตัวเองให้ลุกขึ้นมา เพราะนอกจากจะต้องให้อาหารน้องแล้ว ผมยังต้องสนใจน้องด้วยนะครับ แล้วก็น่าขำอยู่นะ พวกสัตว์เลี้ยงเนี่ยเขาความรู้สึกไวมาก ๆ เลย แล้วก็ผมว่าเขารู้นะว่าเราไม่สบายนะ แล้วก็เกือบจะเหมือนว่าพวกเขาทำตัวต่างไปจากเดิม อย่างกับว่าเสียใจกับเราซะงั้นนะครับ แล้วนี่ก็น่าชื่นใจมาก ๆ เลย</p> <p>คุณคิดว่านกแก้วทำตัวแปลกไปได้อย่างไร?</p> <p>[ถอนหายใจ] ผมก็บอกไม่ได้เหมือนกันนะ เพราะบางทีมันก็จะดูมาก บางครั้งผมก็มีรอยแผล มีรอยจิกตรงนี้ แต่มันก็...บางครั้งแม้แต่แวตตาที่พวกสัตว์เลี้ยงเขามองเรานะ หรือนี้อาจจะเป็นการรับรู้ ว่าผมมองน้องเหมือนที่น้องมองผมก็ได้ครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 45  เพศ: ชาย  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 45  ภูมิลำเนา:  ชายแข็งแรงกำยำวัย 45 ปี  เดิมเกิดที่บราซิล ตอนนี้อยู่มาอยู่ลอนดอนกับคูครอง ช่วงที่ซึมเศร้าครั้งล่าสุดเริ่มเมื่อปลายปี 2002 และถูกกระตุ้นจากความกดดันในที่ทำงาน</p>
--	--

ตรวจทานล่าสุด เมษายน 2015, อัมเทศล่าสุด ตุลาคม 2010

แหล่งสำหรับการช่วยเหลือตนเอง

ในเบื้องต้นนั้น อย่างน้อยโปสเตอร์ หนังสือ และแผ่นพับ (เช่น จากองค์กรสำหรับการช่วยเหลือตนเอง คลินิกแพทย์ ศูนย์สุขภาพ) ก็สามารถเป็นแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์ได้ อย่างไรก็ตาม แหล่งเช่นนี้มีข้อจำกัดของข้อมูลที่บรรจุได้ ในด้านปริมาณและคุณภาพ ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งรู้สึกไม่พอใจข้อมูลในแผ่นพับที่ดูจะลดระดับโรคมะเร็งให้ เป็นเพียงแค่อาการตกรรรมตา แทนที่จะเป็นความรู้สึกท้อแท้โดยสิ้นเชิงอย่างที่เธอรู้สึก นอกจากนี้แผ่นข้อมูล หนังสือเล่มเล็ก และแผ่นพับเกี่ยวกับโรคมะเร็ง ก็ไม่ได้มีในสถานที่ที่สะดวกเสมอไป

ผู้หญิงรายหนึ่งซึ่งผิดหวังที่คลินิกแพทย์ขาดข้อมูลเช่นนี้ ได้พบข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งใน นิตยสารสำหรับผู้หญิงมากกว่า

<p>คือจะบอกอะไรให้ณะคะ ที่คลินิกหมอนะไม่มีข้อมูลอะไรบน บอร์ดเลยคะ ไม่มีเลย...ก็แค่เราไม่ยอมไปแล้วก็... ฉันไม่ชอบ เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์แล้วก็...และไม่อยากให้คนอื่นคิดว่า ฉันบ้านะ ไม่เอา กลายเป็นว่าเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไร้สาระอย่าง การอ่านนิตยสารเบลล่า (Bella magazine)<sup>Q</sup> อะไรพวกนั้น กลับ ได้รู้อะไรมากกว่าเสียอีก เดียวนี้มีอะไรเพิ่มขึ้นสองอย่างแล้วใน... ในนิตยสารผู้หญิง นั่นก็มีประโยชน์ขึ้นนิดหน่อย แต่ไม่มีอะไรเลย ที่คลินิกหมอ ไม่มีอะไรเลย ฉันไม่รู้ว่ามีอะไรในห้องสมุดบ้างไหม</p> <p>ก็พวกเขาควรติดประกาศให้ทั่วเลยนะจะได้...เพราะอย่าง ที่บอกนะ จะพูดยังไงดีละเนี่ย เราต้องการ...เราต้องการบาง...เรา ต้องการป้ายประกาศอย่างนั้นในสถานที่ประจำวันทั่วไป เช่นติด ไปทั่ว ๆ นะ เพราะอย่างที่บอกนะ ขอเปลี่ยนเรื่องนิดนึงนะ อย่างเช่นเรื่องผู้หญิงบางคนทีโดนสามีทำร้ายนะ ถ้าเผื่อเธอผ่าน มา เธอไปหาหมอไม่ได้ ถ้าเผื่อเธอพาลูก ๆ ออกไปข้างนอกหรือ อะไรแบบเนี้ยคะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 43</p> <p>เพศ: หญิง</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 39</p> <p>ภูมิหลัง:</p> <p>โสดและทำงานอยู่บริษัทรักษา ความปลอดภัย เธอถูกรังแกที่ โรงเรียน ความเศร้าจากการ เสียชีวิตของแม่ในปี 2002 และความขัดแย้งเรื่อง พินัยกรรมที่ยังดำเนินอยู่ ทำให้เธอลำบากมาตลอด</p>
---	--

<sup>P</sup> GP surgeries ในประเทศอังกฤษหมายถึง คลินิกที่ให้การรักษายาบาลโดยแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป

<sup>Q</sup> Bella magazine เป็นนิตยสารรายสัปดาห์ที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้หญิง เนื้อหาบันเทิงเกี่ยวกับดาราดัง แพนชั่น ราคา เพียงเล่มละ 1 ปอนด์ (ประมาณ 43 บาท) วางจำหน่ายในสหราชอาณาจักรตั้งแต่ ค.ศ.1987

(www.bellamagazine.co.uk)

การรับจดหมายข่าวจากองค์กรเพื่อการช่วยเหลือตนเอง (เช่น สหพันธ์โรคซึมเศร้าและจิตใจ (Depression Alliance and Mind) เป็นวิธีที่นิยมใช้เพื่อติดตามข้อมูลที่ทันสมัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนเราจะสามารถเชื่อมโยงเข้ากับเรื่องราวส่วนบุคคลต่าง ๆ ที่ส่งไปตีพิมพ์ในจดหมายข่าวเหล่านี้ได้

ชายคนหนึ่งพบว่าเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้คน ช่วยให้เขาเข้าใจสิ่งที่ตนเองประสบมาได้ดีขึ้น

<p>และผมยังได้ติดต่อ [องค์กรเพื่อการช่วยเหลือตนเอง] ด้วย อันที่จริงแล้วผมเป็นสมาชิกของ [องค์กรเพื่อการช่วยเหลือตนเอง] มาสองสามปีก่อนหน้านี้ และได้รับจดหมายข่าวซึ่งมีประสบการณ์ส่วนตัวต่าง ๆ เยอะมาก ผมว่าน่าสนใจและจุดประกายความคิดมาก ๆ เลยครับ ช่วยจัดการให้ทำความเข้าใจสิ่งที่ผมประสบมาได้ จับมันใส่เข้าไปในบริบทที่เป็น และแน่นอน เราได้มุมมองต่าง ๆ มากมายตรงนั้น คือว่าตอนนั้นเป็นช่วงยุค 90 ก่อนจะเริ่มคิดว่าโรคซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วยทางชีววิทยาจริง ๆ น่าจะอย่างนั้น แล้วก็มีแนวคิดที่น่าสนใจบางอย่างเกี่ยวกับการบำบัดความคิด<sup>R</sup>ด้วย และแนวคิดที่น่าสนใจเกี่ยวกับที่โรคซึมเศร้าสัมพันธ์กับสังคม รวมถึงอะไรต่าง ๆ ทำนองนั้นทุกประเภท ซึ่งผมว่าน่าสนใจเลยครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>          อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 35          เพศ: ชาย          อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 17          ภูมิหลัง:          ช่างคอมพิวเตอร์ผู้ซึมเศร้ามาเกือบทั้งชีวิตของเขา มีปมขัดแย้งและความสูญเสียในครอบครัวมาตั้งแต่ยังเด็ก และไม่ค่อยตอบสนองต่อยา</p>
--	--

ความพยายามเพื่อรับมือกับโรคซึมเศร้าได้ดีขึ้น ทำให้หนังสือเพื่อการช่วยเหลือตนเองได้รับความนิยมสูง หลายคนพบว่าหนังสือประเภทต่าง ๆ ทั้งหลายนั้นมีประโยชน์ หลายคนมีหนังสือที่ได้รับคำแนะนำมา หรือไปห้องสมุดหรือร้านหนังสือ เพื่อดูว่ามีหนังสืออะไรบ้าง แล้วหาหนังสือที่เหมาะสมกับตัวเอง การเลือกหนังสือนั้นเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า หนังสือบางเล่มมีประโยชน์กับภาวะซึมเศร้า

บางคนพบหนังสือที่มีถ้อยคำถ่ายทอดตรงกับประสบการณ์ของพวกเขา เช่น ผู้หญิงคนหนึ่งได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับ 'จอมพ่อก้าว' ในหัวของเธอให้ดีขึ้น จากการอ่านหนังสือแนวจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาของผู้หญิงอีกคนหนึ่งให้หนังสือของโดโรธี โรว์ (Dorothy Rowe) ชื่อ

<sup>R</sup> Cognitive therapy มีศัพท์บัญญัติในภาษาไทยว่า การบำบัดด้วยการรู้ [พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แพทยศาสตร์ ๖ ส.ค. ๒๕๔๔] แต่มีผู้ใช้คำอื่นๆ เช่น จิตบำบัดความคิด การบำบัดความคิด การบำบัดทางความคิด



เรื่อง 'ซึมเศร้า' ทางออกจากคุกของคุณ' ('Depression' The Way Out of Your Prison) เธอพบว่าหนังสือทำให้เธอเข้าใจความรู้สึกผิดของตนเอง และเข้าใจว่าเพราะอะไรเธอถึงไม่ดูแลตนเอง ผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งมีความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ได้พบหนังสือเล่มหนึ่งซึ่งมีประโยชน์ และมี 'ข้อคิดประจำวัน' (thoughts for the day) การสวดมนต์และทำสมาธิ

<p>ไซ่ ไซ่คะ หนังสือเรื่อง 'รู้สึกดี' (Feeling Good) ของเดวิด เบิร์น (David Burn) เพื่อนฉันอ่านเล่มนี้คะ และเธอรู้อ่านหนังสือเพียบ และก็สั่งซื้อหนังสือเพียบด้วย แล้วเธอก็บอกฉันว่า 'ตัวเอง,<sup>5</sup> เค้ามีหนังสือสุดยอดเยี่ยมเล่มหนึ่งที่ตัวเองต้องเลิฟแน่ ๆ เค้าว่าเตงหามาอ่านเลยนะ อาจทำให้ได้เรียนรู้อะไรบางอย่างก็ได้ แบบว่า ดั่งนั้นฉันก็คิดว่าโอเค ได้ ฉันก็เลยเริ่มเลยคะ เข้าเว็บเอมซอน (Amazon) สั่งซื้อ แล้วก็ได้นั่งสมาธิมา ออกจะสงสัยนะ แบบว่า ฉันอ่านหนังสือมาเพียบ แต่แฮ้ย ทำไมเล่มนี้ถึงจะแตกต่างละ พออ่านหนังสือไปสักพัก เราก็จะพบว่ามันออกจะซ้ำ ๆ กัน เราก็จะพบว่าทั้งหมดก็พูดอย่างเดียวกัน แต่แค่วิธีต่างกัน ซึ่งกลายเป็นว่าน่าเบื่อชนิดหนึ่ง เพราะเราอ่านมาหมดแล้ว แล้วก็เหมือนว่า...แล้วจะไปไหนต่อจากตรงนี้ละ? ฉันก็เลยนั่งอ่านหนังสือเล่มนี้ เล่มนี้ค่อนข้างหนักเลยละคะ แต่ก็ เป็นหนังสือที่ดีจริง ๆ</p> <p>และเพียงเพราะใครคนอื่นเขาจะมองเห็นอะไรไปทางหนึ่ง ก็ไม่ได้หมายความว่ามันถูกหรือผิดนะ ยากมากเลยที่จะแบบ... 'หยุดตัวเอง' แล้วตระหนักว่า เพียงเพราะเรามีความเห็นหรือแสดงตัวตนออกไปในทางหนึ่ง มันไม่ได้ถูกหรือผิดคะ ที่จะแบบ ที่จะแสดงออกไปอย่างนั้น จริง ๆ มันยากจริง ๆ เพราะคือทุกอย่างในหนังสือเกี่ยวข้องกับอย่างอื่น ๆ และแบบว่าการบำบัดความคิดเนี่ย สำหรับฉันแล้ว ก็คือ จอมพลา้มและการเถียงมัน</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 24</p> <p>เพศ: หญิง</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 14</p> <p>ภูมิหลัง:</p> <p>ทำงานเป็นเลขาส่วนตัว</p> <p>รอดมาจากพ่อที่ทำทารุณกรรมเธอ และแม่ที่รู้เห็นเป็นใจกัน ออกจากบ้านตอนอายุ 18 และได้รับอุปการะเป็นอย่างดีจากครอบครัวชาวไอริช เคยทรมาณมาหลายรอบจากโรคซึมเศร้า และความคิดที่จะฆ่าตัวตาย</p>
---	---

<sup>5</sup> ผู้แปลไม่แปลตรงว่า [ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์] แต่ใช้คำว่า ตัวเอง เพื่อให้บทแปลราบรื่น

<p>หนังสือของโดโรธี โรว์ (Dorothy Rowe) เรื่อง 'ซึมเศร้า' ทางออก จากคุกของคุณ ('Depression' The Way Out of Your Prison) เป็นหนึ่งในหนังสือที่คุณอ่านแล้วอ่านอีกได้ค่ะ บางอย่างในหนังสือก็ เกี่ยว บางอย่างอาจจะไม่เกี่ยวเลย และก็มีบางส่วนที่ฉันอ่านแล้วคิดว่า 'นี่หล่อนกลัววิพากษ์วิจารณ์อย่างกับพ่อแม่เลยเธอ' อะไร ประมาณนั้นนะค่ะ แต่ส่วนอื่น ๆ ของหนังสือก็คือ เป็นหนังสือ ประเภทที่เรากลับมาอ่านได้เสมอ และถึงตอนนี้ฉันก็ยังกลับมาอ่าน ค่ะ หนังสือเล่มดีจริง ๆ ที่ดีจริง ๆ ก็เพราะทั้งหมดเกี่ยวกับ ... สิ่ง ที่ฉันพูดถึงมาค่ะ ความรู้สึกผิดและการไม่ดูแลตัวเอง ทั้งหมดนี้อยู่ใน หนังสือ นั้นน่าจะเป็นเหตุที่ฉันสาธยายทุกอย่างออกมา เพราะมัน เกี่ยว กับ...มันเกี่ยวกับการดูแลตัวเราเอง และ ... เรื่องบางอย่างก็ทำให้ฉันหัวเราะเลย ก็เพราะประมาณว่า 'แม่เจ้า นั้นนะฉันเลยละ' ฉันซัด ๆ นั้นล่ะที่ฉันทำ นะคะ และจากนั้นก็มีการงานการงานจำลอง ด้วย ทัศนศึกษา และอะไรอย่างนั้นนะค่ะ แต่ที่สำคัญคือไม่ว่าจะ อ่านหนังสือเล่มไหนเราต้อง... แบบว่า...เปิดใจต่อพวกคำวิจารณ์ค่ะ แล้วก็ยังมีสิ่งที่จะไม่เกี่ยวข้องอยู่ด้วย</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 36  เพศ: หญิง  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย:  34  ภูมิหลัง:  อาศัยอยู่กับคู่ครองและ บุตรสาว และเพิ่งเลิกงาน ประจำด้านสวัสดิการสังคม เด็บโตมาในครอบครัวที่ ลำบาก รวมทั้งวิตกกังวล และซึมเศร้าตั้งแต่เธอจำ ความได้</p>
---	--

<p>คือฉันอ่านหนังสือเล่มเล็ก ๆ ที่ดีมากเล่มหนึ่งค่ะ ชื่อเรื่อง 'ปาฏิหาริย์เต็มกระเป๋า' (Pocketful of Miracles) อยู่แค่บนนั้นเอง เขียนโดยโจน บอรีเซนโก (Joan Borysenko) และใช่ค่ะ เป็น หนังสือที่ดีมากจริง ๆ</p> <p>ขอคุณ้อยได้ไหม?</p> <p>ดูได้เลยค่ะ หนังสือตีพิมพ์ในอเมริกา และเธอเขียนถึงประเพณีทาง ศาสนาที่แตกต่างกันหลายประเพณี รวมทั้งประเพณีของอินเดียแดง ด้วย ฉันไม่ทราบเกี่ยวกับชนเผ่าอะบอริจินนะ แต่อเมริกันพื้นเมือง รู้จักแน่นอนค่ะ และเธอเขียนถึงคนคริสต์ด้วย และจะมีข้อคิด</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 58  เพศ: หญิง  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย:  20  ภูมิหลัง:  เดิมที่เป็นเด็กกำพร้าที่ได้รับ การอุปถัมภ์ รู้สึกแตกต่าง และโดดเดี่ยวมาตั้งแต่วัยเด็ก เธอรู้สึกว่าตัวเองน่าจะเป็น ซึมเศร้ามาตั้งแต่ยังเด็ก</p>
--	---

<p>ประจำวันค่ะ<sup>36</sup> และจากนั้นจะมีการสวดมนต์/ปฏิบัติ มั่นอาจเป็นการสวดมนต์ หรือมั่นอาจเป็นคำเชิญร่วมฝึกสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง และบนปกหลังของหนังสือก็มีคำอธิบายง่าย ๆ เกี่ยวกับวิธีต่าง ๆ ที่แตกต่างกันในการนั่งสมาธิ ตัวอย่างเช่น จินตนาการว่าลมหายใจมาจากโลก พลังงานมาจากโลก จินตนาการว่ามันมาจากศูนย์พลังงานที่สูงขึ้นไป แล้วก็พบศูนย์หัวใจและแข็งแรงขึ้นในนั้น</p>	<p>ปัจจุบันสมรสแล้วและมีลูกชายที่โตแล้วหนึ่งคน</p>
--	--

ปัจจุบันนี้หลายคนค้นหาข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต และบางคนมีแรงจูงใจมากในการค้นคว้าเกี่ยวกับโรคที่เป็น ถึงขั้นไปอ่านวารสารวิชาการจากอินเทอร์เน็ตหรือห้องสมุด จากการค้นคว้าในห้องสมุด

ผู้ชายคนหนึ่งสามารถเข้าใจว่าการที่เขามีแนวโน้มจะคิดหมกมุ่นนั้น จะเอื้อต่อโรคซึมเศร้าของเขาได้อย่างไร ส่วนคนอื่นๆ อธิบายว่า หนังสือเฉพาะทางสามารถสั่งซื้อบนอินเทอร์เน็ตได้ ส่วนบทความวารสารวิชาการและข้อมูลต่าง ๆ นั้นมักจะดาวน์โหลดได้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

<p>แต่อันที่จริง เป็นไปได้ว่าสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งสำหรับผมที่ได้จากการทำงาน [ให้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง] น่าจะเป็นว่า ผมสนใจโรคซึมเศร้าเพราะตัวโรคนี้เอง และผมก็เริ่มค้นคว้าด้วยตัวเอง และพยายามจะ... ผมอ่านงานวิจัยทางวิชาการ เคยไปหอสมุดบริติชไลบรารี (British Library) และมหาวิทยาลัยลอนดอนตะวันออก (the University of East London) แล้วอ่านวารสารวิชาการหลายเล่ม ทำให้ผมเข้าใจขึ้นมากเลยครับ ผมเข้าใจ เพราะจบด้านคณิตศาสตร์ เข้าใจสถิติทั้งหมดได้ และผมก็พบข้อมูลที่เป็นประโยชน์เยอะมาก ตัวอย่างเช่น จะทำอย่างไรถ้าเรามีแนวโน้มที่จะคิดหมกมุ่น และผมมีแนวโน้มมากเลยที่จะใช้... ใช้เวลากับตัวเอง เพื่อมองเข้าไปข้างใน และผมก็ตระหนักว่า การทำแบบนั้นและไปเน้นข้อบกพร่องนะ จริง ๆ แล้วยังทำให้ผมมองโลกในแง่ร้ายกว่าเดิม</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 35  เพศ: ชาย  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 17  ภูมิภาคหลัง:  ช่างคอมพิวเตอร์ ซึมเศร้ามาเกือบทั้งชีวิต มีปมขัดแย้งและความสูญเสียในครอบครัวมาตั้งแต่ยังเด็ก และยังไม่ตอบสนองต่อยา</p>
---	--

อินเทอร์เน็ตยังเป็นแหล่งของ 'กำลังใจในโลกออนไลน์' <sup>37</sup> ที่มีความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ อีกด้วย ผู้หญิงคนหนึ่งบรรยายว่า อินเทอร์เน็ตเป็นเสมือน "หีบสมบัติ" บางคนได้พบกลุ่มสนับสนุนในบริเวณนั้นๆ ผ่านทางเว็บไซต์ด้านสุขภาพจิต

<p>คือตอนที่ฉันอยู่บนเว็บไซต์ เว็บไซต์ [ชื่อ] มีห้องสนทนาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า เป็นห้องสำหรับคนที่เป็นซึมเศร้า ซึ่งฉันว่าน่าเข้าไปอ่านมากเลย ก็อยากดูว่าคนอื่นเขาพูดกันว่าอย่างไรบ้างนะค่ะ ถ้าเราเป็นโรคซึมเศร้าและเข้าไปเว็บนั้นมันให้กำลังใจมาก ๆ เลยค่ะ เพราะมีคนพูดตลอดว่า 'ช่วยด้วย คือ ฉันมาสุดทางแล้ว รับไม่ไหวแล้ว' แล้วจากนั้นก็มีคนส่งข้อความกลับมาหาพวกเขา และฉัน... ฉันเองก็เคยเขียนข้อความค่ะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>          อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 55          เพศ: หญิง          อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 53          ภูมิหลัง:          หย่าร้างและเป็นครู มีบุตร 2 คน (12 และ 15 ปี) เธอเคยมีช่วงที่ซึมเศร้า (จากโรคไบโพลาร์) มา 3 ครั้งทุกปีต่อกันมา 3 ปีล่าสุด โดยเพิ่งจะฟื้นตัวช่วงคริสต์มาส</p>
---	--

กำลังใจจากโลกอินเทอร์เน็ตมีประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ขาดความมั่นใจ นั่นก็เพราะว่าคนเราสามารถ 'ส่อง' ในห้องสนทนา และเฝ้าดูการพูดคุยในนั้นก่อนเข้าร่วมได้ หรือจะเขียนถึงประเด็นต่าง ๆ กับผู้อื่นโดยไม่ต้องแสดงตัวตน ไม่ต้องพูดกับผู้อื่นแบบเห็นหน้าเห็นตากัน

มีเรื่องราวของผู้ชายคนหนึ่ง (ซึ่งทุกข์ใจอย่างแสนสาหัสจากความคิดอยากฆ่าตัวตาย) แสดงให้เห็นประโยชน์อันมีศักยภาพของอินเทอร์เน็ต เช่นเดียวกับความเสี่ยงของมัน เขาได้ไปเข้ากลุ่มสนทนาบนอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในขณะที่เขาคิดฆ่าตัวตาย เขาพบว่ากลุ่มนี้โด่งดังขึ้นมาเพราะผู้ที่ซึมเศร้ามากมายอื่น ๆ ซึ่งก็คิดฆ่าตัวตายเช่นกัน ในขณะที่กลุ่มสนทนานี้อาจเป็นแหล่งแสดงความเห็นที่อันตรายสำหรับผู้ที่ยากฆ่าตัวตาย แต่เขากลับได้รับความสบายใจจากกลุ่มสนทนานี้ เพราะทราบว่า ตัวเขาเองไม่ได้อยู่ลำพังในความคิดของตัวเอง และก็ได้เป็นตัวประหลาดอะไรเพราะความคิดตัวเองอีกด้วย

<p>มันเป็นกลุ่มสนทนาของคนทีพูดคุยกัน...คนหดหู่สุดขีดมาคุยกันเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย และที่พูดถึงความรู้สึกอยากตายหรือวิธีฆ่าตัวตายนี้ก็..ใช่..บางครั้งบางคราวก็ตายกันในวันนี้จริง ๆ แต่น่าแปลกประหลาดที่กลุ่มสนทนานี้ก็เป็นที่มาของพลังและ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>          อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 33          เพศ: ชาย          อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 24</p>
--	--

<p>ที่มาของความสบายใจด้วย และอันที่จริงเนี่ย ที่ผ่านมากลุ่มนี้ เป็นแหล่งเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าที่ทำให้ความรู้สึกสบายใจ มากกว่าแหล่งอื่นๆมากมายซึ่งผมพบบนอินเทอร์เน็ตเสียอีก ประมาดว่ามันมีแนวโน้มจะมีเรื่องจริงอยู่ แล้วก็มี ความหมาย ดีด้วย</p> <p>คนเขาบอกนะว่า...เราโทรไปสมาคมสมาริตันส์ (Samaritans) ได้นะ หรืออะไรก็แล้วแต่ แต่ว่านะ...ตอนที่อยู่ตรงนั้น ผมไม่รู้ ใจว่าจะพูดอะไร และไม่ว่ากรณีไหน ๆ ผมก็ไม่อยากพูดกับใครทั้งนั้น แต่ก็...แค่ได้รู้สึกที่เราไม่ได้โดดเดี่ยว แค่นั้นก็ เป็นกำลังใจที่ยอดมากแล้ว และยิ่งพบว่าในความเป็นจริงเรา ไม่ได้รู้สึกแบบนั้นคนเดียวเนี่ย... มันทำให้โล่งอกมากจริง ๆ นะ โล่งอกมาก ๆ ด้วยที่ได้รู้... ได้รู้ว่ามีคนที่ไม่ด่วนตัดสินนะครับ</p>	<p>ภูมิหลัง: นักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ สมรสและมีบุตรแล้ว เคย ซึมเศร้ามาหลายครั้ง และครั้ง ล่าสุดรุนแรงมาก</p>
---	--

อินเทอร์เน็ตยังสามารถใช้ 'ทำให้เข้าใจผู้มีอำนาจหน้าที่ง่ายขึ้น' รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกในการรักษา ผลข้างเคียงของยาและอาการถอน ก่อนและหลังพบแพทย์ ด้วยวิธีนี้ผู้คนสามารถตรวจสอบคำแนะนำของแพทย์ ได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรักษา และแก้ปัญหาว่าคำถามที่ถูกต้องที่จะถามล่วงหน้าคืออะไร

อย่างที่ผู้หญิงคนหนึ่งกล่าวไว้ว่า คนเราจำเป็นต้องได้รับการ 'เตือนล่วงหน้า' และ 'ติดอาวุธล่วงหน้า'

ผู้หญิงวัยสามสิบกว่ารายหนึ่งเรียนรู้ถึงความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตหลังจากที่สูญเสียความจำหลังได้รับอีซีที (การรักษาด้วยกระแสไฟฟ้า)

ผู้หญิงอีกรายสรุปว่ายาซีร็อกแซ็ต (Seroxat) หรือพาร็อกซีทีน (paroxetine) อย่างน้อยก็มีส่วนทำให้เธอพยายามฆ่าตัวตาย หลังจากได้อ่านคำอธิบายของคนอื่นบนเว็บไซต์บีบีซีพาโนราม่า (BBC Panorama)

<p>แต่ประเด็นที่อินเทอร์เน็ตได้ทำก็คือ ไปทำให้คนเราแบบว่า...เข้าใจผู้มีอำนาจหน้าที่ได้เข้าใจง่ายขึ้นนะครับ เพราะสมัยก่อนพอหมอจ่ายยาอะไร เราก็แค่งินยาไป เพราะหมอบอกอย่างนั้น แต่ตอนนี้คนส่วนใหญ่จะค้น</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b> อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 55 เพศ: ชาย อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 51</p>
---	---

<p>อินเทอร์เน็ต ว่าผลข้างเคียงคืออะไร เรารู้อะไรเกี่ยวกับยานี้ก่อนจะกินมัน ดังนั้นผมคิดว่า มันช่วยให้ข้อมูลคนเราเพิ่มขึ้น และสิ่งเดียวกันก็น่าจะเกิดขึ้นกับโรคทางจิตเวชครับ คนจะค้นหาสิ่งที่มีการพูดถึง และก็มีข้อแย้งอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ใหม่ และเราจะ...<sup>T</sup> นี่คือข้อเท็จจริง หรือเป็นแค่ข้อเท็จจริงรูปแบบหนึ่ง</p>	<p>ภูมิหลัง: มีบุตรที่โตแล้วสองคนและคู่ครองคนใหม่ที่มีบุตรเป็นเด็กชายวัย 12 ปี เขาป่วยเป็นเมเนียร์ในปี 2000 ซึ่งตอนนั้นเขาเป็นคน 'บ้านาน' และชีวิตจะอยู่นอกเหนือการควบคุม เขาเข้าโรงพยาบาลโดยสมัครใจ</p>
--	--

<p>คือว่า เขาบอกว่าการทำอีซีที (การรักษาด้วยกระแสไฟฟ้า) หกครั้งเป็นการเริ่มต้นแบบมาตรฐานที่ฉันจะได้รับ และมีคนบอกฉันว่ามันได้ผลกับคนส่วนใหญ่ เป็นการรักษาที่ดีมาก เราจะไม่รู้สึกอะไรเพราะมีการให้ยาสลบ เป็นการรักษาที่รวดเร็วและง่ายมาก การรักษาได้ผลสำหรับคนส่วนใหญ่ จะได้ผลนานสามสี่เดือน และเพราะเราลองยากับคุณต่าง ๆ กันมาหลายชนิดแล้ว เราไม่ทราบจริง ๆ และนี่คือวิธีรักษาวิธีสุดท้าย ณ จุดนี้ทำอะไรอย่างอื่นไม่ได้แล้ว ก็... ประมาณว่าคุณ...คุณต้องรับการรักษานี้ล่ะ</p> <p>ดังนั้นฉันก็...ตอนนั้นฉันเศร้าค่ะ ฉันอยู่โรงพยาบาล ฉันซึมเศร้า ดังนั้นฉันก็เลย...ฉันไม่ได้สนใจหรอกจริง ๆ แล้วนะ แต่ก็ไม่ได้คิดว่าอีซีทีจะโหดอะไร หรือว่าแค่คิดว่าโอเคฉันก็ได้ ฉันจะรักษาอย่างนั้นก็ได้ถ้าคุณบอกว่าได้ผล ฉันจะรักษา ฉันก็แบบว่า...ฟังพวกเขา เพียงแค่อยอมรับสิ่งที่เขาพูดเอามาก ๆ เพิ่งจะมาตอนนี้ค่ะที่ฉันหาความรู้ใส่ตัว ซึ่งสำคัญมาก ๆ</p>	<p>ข้อมูลส่วนตัว อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 33 เพศ: หญิง อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 24 ภูมิหลัง: ทำงานเป็นพนักงานต้อนรับ เธอลำบากตอนยังเด็ก เคยถูกบังคับรักษาในโรงพยาบาลมาก่อน เคยกินยาหลายชนิดและเคยรับการรักษาด้วยกระแสไฟฟ้าหรือที่เรียกว่า อีซีที (Electroconvulsive Therapy; ECT) ซึ่งตอนนั้นเธอไม่ชอบ</p>
---	---

<sup>T</sup> ในต้นฉบับ ลักษณะโครงสร้างประโยคไม่เป็นไปตามไวยากรณ์ที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นลักษณะของภาษาพูดตามต้นฉบับ ผู้แปลจึงแปลโดยรักษาโครงสร้างเดิมไว้

<p>ถ้าฉันเกิดกินยาใหม่...และฉันไม่ได้ใช้ยาอะไรแล้วตั้งแต่ มกราคมคะฉันหยุดยาได้...แต่ถ้าเกิดฉันจะต้องใช้ยา หรือรับการรักษาอะไร ฉันคิดว่าถ้าเราเข้าถึง อินเทอร์เน็ตหรืองานวิจัยในห้องสมุด มันก็สำคัญมาก จริง ๆ ว่าจะค้นคว้าด้วยตัวเอง เพราะผู้รักษาเขาก็ให้ ข้อมูลเฉพาะในมุมของเขา</p> <p>ยังไม่เคยมีใครบอกฉันเลยว่ามันอาจจะทำให้เสีย ความจำระยะยาว แต่ก็เกิดขึ้น ความจำฉันหาย ทั้ง ระยะสั้นและระยะยาว</p>	
--	--

<p>คือตอนที่แม่ฉันรู้ว่าฉันกินยาซีร็อกเส็ต (Seroxat) ตอนเกิด เรื่องแม่ก็ให้ฉันไปเข้าเว็บไซต์พาโนราม่า (Panorama) แม่ บอกฉันนิดหน่อย แต่ฉันก็ออกจะสงสัยนะ เพราะฉันไม่เคยจะ เอาเรื่องที่เกิดขึ้นไปเกี่ยวกับยาซีร็อกเส็ตเลย ฉันรู้สึกแคว่ว่าเป็น โรคซึมเศร้าของฉันที่กำลังมากขึ้น แต่เมื่อฉันไปอ่านข้อความที่ คนอื่นเล่าประสบการณ์ของตัวเองเกี่ยวกับยาซีร็อกเส็ตแล้ว คือ อึ้งไปเลยคะ ฉันประหลาดใจที่ได้เห็นว่าข้อความบรรยาย ความรู้สึกและผลข้างเคียงทางร่างกายคล้ายกับที่ฉันเคย เป็นมาเลย แล้วก็ โลงใจมากเลย ที่รู้สึกว่า บางทีอาจจะไม่ใช่ แค่ฉันมโนมั่วไปเอง อาจจะมีปัจจัยกระทบจากภายนอกอย่างนี้ และก็... รู้สึกว่าคนอื่น ๆ ก็เคยเจอแบบนี้มาก่อน แต่ดีขึ้นแล้ว</p> <p>ดังนั้นพอคุณเจอเว็บไซต์นี้แล้ว คุณทำอะไรต่อ?</p> <p>ก็คือฉันอ่านข้อความของคนอื่น ๆ ทั้งหมด แล้วก็เก็บมาคิดเยอะ เลยคะ แล้วฉันก็กลับไปหาเป็นระยะว่ามีอัปเดตอะไรใหม่ และ สุดท้าย ฉันก็ส่งอีเมลเกี่ยวกับประสบการณ์ของฉันไป ก็แค่ แบบ ว่า ให้ตัวเองได้มีส่วนร่วมสนับสนุนสิ่งที่คนอื่น ๆ บอกคะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 20 เพศ: หญิง อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 19 ภูมิภาค: ผู้หญิงอายุ 20 ปี อาศัยอยู่ และเรียนอยู่ในเมือง มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาค กลาง แม้จะเผชิญกับการ แยกตัวและถูกแกล้งใน โรงเรียนมัธยม แต่เธอก็ สามารถมีเพื่อนสนิทใน มหาวิทยาลัยได้</p>
--	---

และเพราะว่าประสบการณ์ทั้งหมดก็ต่างกันไปเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะบางคนมีผลข้างเคียงอย่างหนึ่ง ส่วนคนอื่น ๆ มีอย่างอื่น บางคนก็มีปน ๆ กัน บางทีนะคะ...บางทีมันอาจจะสำคัญเหมือนกันนะ การตอบสนองต่อยาของฉันแบบเป๊ะ ๆ นะคะ และมัน...ช่วยให้ฉันคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนขึ้นมากค่ะ คิดไปเป็นเปลาะ ๆ และก็...จริง ๆ ฉันไม่ได้นึกถึงความเป็นจริงว่า ทั้งหมดมันเกิดขึ้นเร็วมากหลังจากที่ฉันเริ่มกินยาซีร็อกแล็ต ก็แค่ว่าฉันไม่เคยนึกมาก่อนนะค่ะ

ทบทวนเนื้อหาล่าสุดเมื่อ เมษายน 2015



### ลึกลับดีลิตี ศาสนา และพระเจ้า

การเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับลึกลับดีลิตีหรือศาสนานั้น มีความหมายต่างกันไปสำหรับคนแต่ละคน รวมทั้งความเชื่อในวัตถุประสงค์ที่เหนือกว่า ปัญญาที่เหนือกว่า เหตุผลของการมีอยู่ หรือพระเจ้า อีกทั้งบางคนก็นับถือศาสนาและไปโบสถ์ โดยเฉพาะผู้ที่เชื่อในลึกลับดีลิตีและศาสนาที่เราพูดคุยด้วย จะหาเหตุผลส่วนลึกของโรคมึนเศร้าที่ตัวเองเป็น

<p>ในฐานะที่เป็นคนคริสต์ ผมเชื่อว่าต้องมีเหตุผลเบื้องหลังทุกสิ่ง แต่ผมไม่รู้นะ ผมไม่รู้ ยังไม่เข้าใจ เรื่องนี้ลึกถึงแก่นเหมือนกัน และบางทีอาจจะไม่มีวันเข้าใจก็ได้ เดิมที่ผมคิดว่าผมจะ...ผมจะถูกใช้ให้ช่วยเหลือเพื่อนคนอื่นๆ ที่ได้รับความทรมานด้วยกัน คือว่า ตอนแรกผมก็เชื่อแบบนั้น... ผมไม่รู้ ผมยังหาไม่เจอเลยว่าเหตุผลอะไรผมถึงมาเป็นโรคมึนเศร้า แต่ผมก็ไม่กังวลนะ ผมว่าต้องมีเหตุผลอยู่</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>          อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 68          เพศ: ชาย          อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 57          ภูมิหลัง:          สมรสและเกษียณแล้ว เริ่มเป็นโรคมึนเศร้าในปี 1995 หลังจากที่มีความเครียดในชีวิตหลายเหตุการณ์ (เช่น ภาระงานที่เพิ่มขึ้น ความสูญเสีย และความรับผิดชอบต่อครอบครัวเพิ่มขึ้น) เป็นเวลาถึง 4 ปีกว่าที่เขาจะผ่านพ้นภาวะซึมเศร้าไปได้</p>
--	--

ศาสนาและจิตวิญญาณอาจประคับประคองสุขภาพของผู้คน หรือทำลายมันก็ได้ ขึ้นอยู่กับวิธีที่คนคิดเกี่ยวกับความมีจิตวิญญาณของพวกเขาเอง ผู้ที่รู้สึกว่าจะได้รับกำลังใจและความช่วยเหลือจากจิตวิญญาณของพวกเขา นั้นเชื่อในพลังเมตตาจากเบื้องบน ซึ่งให้ความรักและให้อภัย พลังนี้จะเป็นแหล่งความสบายใจอย่างยิ่ง เมื่อเป็นโรคมึนเศร้า ปัญหาก็คือ อย่าว่าแต่จะรู้สึกเชื่อมโยงกับคนอื่นเลย มันก็ยิ่งยากที่จะรู้สึกเชื่อมโยงกับพระเจ้า ในขณะที่ซึมเศร้า เรามักจำเป็นต้องมีความไว้วางใจและศรัทธาเชิงจิตวิญญาณอย่างยิ่ง

<p>ก็ใช้ ศรัทธาในศาสนาคริสต์ที่ผมมีมา..ก็นะครับ...ตั้งแต่รับศีลล้างบาปมาปฏิบัติ มันเริ่มมีผลกระทบมากขึ้นเมื่อสิ่งต่าง ๆ ดำมืดไปพร้อมกับโรคมึนเศร้าและความไม่เป็นสุขทั้งหลายทั้งปวง และมันก็เป็นแหล่งปลอบประโลมใจชั้นดีครับ เพราะส่วนตัวผมเชื่อว่าความรักของพระเจ้านั้นมีอยู่และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และจะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>          อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 49          เพศ: ชาย          อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 37          ภูมิหลัง:</p>
--	---

<p>ไม่หายไปไม่ว่าผมจะทำอะไรก็ตาม พระองค์ทรงสร้างให้ผมเป็น          อย่างนี้ พระองค์ทรงทราบว่ากำลังทำอะไร พระองค์สร้างผม          ขึ้นมาและทรงรักผม ผมเอาตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์ลำบาก          คนอื่น ๆ พาผมไปตกในสถานการณ์ลำบาก แต่ในที่สุดแล้ว          พระองค์ก็ทรงอยู่เคียงข้างผม</p> <p>และยิ่งไปกว่านั้น แม้ว่าผมจะเป็นเกย์อย่างที่คาทอลิกไม่..ไม่ชอบ          การรักร่วมเพศ และมองด้วยความเกลียดชัง ทางคาทอลิกมองว่า          มันเป็นบาป... ผมก็ไม่เคยโดนประณามลงโทษจากบาทหลวง          หรือจากกลุ่มคนในโบสถ์คาทอลิกที่ผมไปทำพิธีบูชาเลย ไม่ว่าจะ          โดยตรงหรือโดยนัย ยิ่งไปกว่านั้น มีบาทหลวงท่านหนึ่ง... ไม่ครับ          อันที่จริงคือบาทหลวงทุกท่านเลย แต่ละคนก็ต่างกันไป ตั้งแต่          อายุน้อยไปจนถึงอายุมาก ทุกท่านแสดงความรัก ความใส่ใจ และ          ให้กำลังใจทั้งผมและคู่ของผม ด้วยวิธีการของท่านทั้งหลาย ช่วย          ให้ผมผ่านช่วงเวลาที่เราเศร้ามาได้ ช่วงเวลาดี ๆ ก็ด้วย แล้วก็...ใช้          ครับ ท่านได้ให้ความรักความใส่ใจดีมาก อย่างที่ผมคิดว่าพระเจ้า          เป็นเจ้าของเราก็ทรงคาดหวังไว้ ส่วนการพูดจาไม่จริงใจและเส          แสร้งของคนที่ประณาม... ประณามคนบาปโดยไม่ได้ตรวจสอบ          ก่อน โดยเฉพาะกลุ่มที่คลั่งศาสนาแบบไม่ลืมหูลืมตา ผมว่าน่ากลัว          นะ</p>	<p>เป็นเกย์ซึ่งอาศัยอยู่กับคู่รัก          ของเขา เคยมีช่วงซึมเศร้า          อย่างหนักมาก่อนหลายครั้ง          เขาเคยเจอสิ่งแวดล้อมการ          ทำงานที่ยุ่งยาก รวมทั้งความ          รุนแรงจากกลุ่มที่ต่อต้านคน          รักเพศเดียวกัน</p>
---	---

เมื่อศาสนาหรือจิตวิญญาณส่งผลร้ายต่อสุขภาพ มันมีส่วนให้เกิดรูปแบบความคิดเชิงลบ  
 ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในตอนที่เป็นเด็ก บางคนได้เรียนรู้เนื้อหาความเชื่อทางศาสนาว่า  
 'พฤติกรรมที่ดีทำให้ขึ้นสวรรค์ และพฤติกรรมที่เลวร้ายทำให้ตกนรก' ความคิดนี้น่ากลัวและไม่ช่วย  
 อะไรเมื่อพวกเขาโตขึ้น อย่างไรก็ตาม ความเชื่อที่รับมาตั้งแต่เด็กเช่นนี้ อาจจะถูกทำลายเมื่อโตเป็น  
 ผู้ใหญ่และฟื้นตัวจากโรคซึมเศร้า

ตัวอย่างเช่น ชายหนุ่มวัยสามสิบกว่าคนหนึ่ง ตัดสินใจหันหลังให้ศาสนาคริสต์ เพราะเขารู้สึก  
 ลำบากใจกับความเชื่อเรื่อง 'บาป' และ อันที่จริงแล้ว เขาไม่เคยรู้สึกเลยว่ามีใครเชื่อมโยงส่วนตัวกับ  
 พระเยซูเลย

ผมเคยนับถือศาสนาคริสต์ แต่ตอนนี้ไม่ได้เป็นอีกต่อไป  
แล้ว ผมประมาณว่าผ่านวิกฤตศรัทธาไม่กี่ปีหลังจากนั้น...  
ซึ่งก็ออกจะ...ออกจะเกี่ยวกับ...ผมคิดว่าออกจะเกี่ยวกับ  
โรคซึมเศร้าครับ

ในแง่ไหน?

คือว่า ศาสนาคริสต์ผูกพันแน่นหนาบางอย่างเกี่ยวกับการ  
ไถ่ถอนและความตาย และการที่มีบางคนตายเพื่อบาปของเรา  
เรา เป็นความรู้สึกบาปที่แรงทีเดียว อันที่จริงก็เป็น  
ความรู้สึกกลัวโทษหรือ...เราอาจจะใช้คำว่า 'การถูกตรา  
หน้า' ในบริบทที่สัมพันธ์กับคนที่..คนที่ล้มเหลวก็ตามที่  
แต่ศาสนาคริสต์ยัง...ก็...มีด้านบวกเหมือนกันนะครับ มี  
แนวคิดว่า คนเราควรจะได้รับภาระที่มอบจากพระประสงค์  
ของพระเจ้า ถ้าหากคนนั้นอุทิศตนและใช้เวลาศึกษา  
ศาสนา เป็นต้น แล้วก็บางคนที่พระเจ้าควรจะทรงเรียก  
แต่ผมไม่เคยรู้สึกว่ามันเลยละ แล้วผมก็ไม่เคยมีสิ่ง  
เรียกกันว่า ความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระเยซู ที่แบบว่า...  
ชาวคริสต์ที่มีศรัทธาแรงกล้าเขาพูดถึงกันนะ

คือว่า ผมมีปมขัดแย้งในใจระหว่างวิทยาศาสตร์ซึ่งผมรู้สึกว่า  
ผมเข้าใจค่อนข้างดี กับพระคัมภีร์ไบเบิล และผม  
พยายามจะทำความเข้าใจวิทยาศาสตร์ และพระคัมภีร์ไบ  
เบิลเสมอ นี่คือนี่สิ่งที่ผมทำมาตลอดตอนที่เป็นเด็กนะครับ  
ตั้งแต่อายุ 11 เอง แล้วตั้งแต่อายุ 11 ในที่สุดชีวิตก็  
ดำเนินไปถึงจุดที่ผมกลายเป็นคนนอกศาสนา ผมไม่กังวล  
จริง ๆ เลยว่าจะโดนลงโทษ เพราะผมไม่แม้แต่จะเชื่ออะไร  
อย่างเช่นเรื่องบาปอีกต่อไปแล้ว ผมเห็นว่าเรื่องพวกนั้น...  
คือเรื่องแนวศาสนาที่เคร่งประเภทหนึ่ง

### ข้อมูลส่วนตัว

อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 35

เพศ: ชาย

อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 17

ภูมิหลัง:

ช่างคอมพิวเตอร์ ซึมเศร้ามาเกือบทั้ง

ชีวิต มีปมขัดแย้งและความสูญเสียใน

ครอบครัวมาตั้งแต่ยังเด็ก และไม่

ตอบสนองต่อยา

บางคนเชื่อว่าการสวดมนต์สามารถมีผลเยียวยาจิตใจได้

ผลของการสวดมนต์ทำให้ผู้หญิงคนหนึ่งได้รับความสบายใจและความรู้สึกที่ พระเจ้าจะ 'คุ้มครอง' เธอไว้เสมอและไม่ทำให้ความทุกข์ทรมานของเธอยาวนานออกไป แม้ว่าเธอจะป่วยเป็นโรค ซึมเศร้าที่ยาวนานและรุนแรง แม้ผู้คนจะท่องบทสวดที่เป็นทางการได้ แต่พวกเขา也不需要ทราบบท สวดจำเพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง บางคนเพียงแค่อุบายกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบน/พระเจ้า รวกับว่าพวกเขา กำลังพูดคุยกับบุคคลอื่นหรือนักบำบัดที่มองไม่เห็น บางคนขอให้ผู้อื่นสวดมนต์ให้พวกเขาเมื่อไม่ สบายเกินกว่าจะสวดมนต์ด้วยตัวเอง

ในช่วงเวลาที่คนที่ซึมเศร้า ไม่จำเป็นต้องรู้สึกว่าการสวดมนต์จะมีประโยชน์อะไร แต่ในระยะ ยาว พวกเขากลับรู้สึกว่ามันช่วยได้ ผู้หญิงคนหนึ่งให้อุปมาเกี่ยวกับภูเขาน้ำแข็งที่ละลายเมื่ออยู่กลาง แดด เพื่ออธิบายว่าเธอคิดว่า การสวดมนต์ช่วยเหลือคนได้อย่างไร

ฉันคิดว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างมากมายที่จริง ๆ แล้วเราไม่ เข้าใจ และเมื่อถึงจุดหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นตอนซึมเศร้า ในก้นบึ้ง ของความเศร้า เราจัดการอะไรไม่ได้เลยจริง ๆ ค่ะ แต่การสวด มนต์ช่วยได้ และการเชื่อว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์จะดูแลเรา...เชื่อ ว่าพระเจ้าจะไม่ยอมให้เราต้องทุกข์มากเกินไป และจะประทาน พลังแก่เราเพื่อให้รับมือได้ ไร้สาระอยู่บ่อย ๆ แต่ก็นั่นอีกล่ะ... นั่นคือสิ่งที่ฉันเชื่อค่ะ ฉันได้รับการดูแลจากพระเจ้า ไม่ได้ หมายความว่าฉันจะไม่คิดอยากฆ่าตัวตายเลยนะเวลาที่จิตตกมาก ๆ นะคะ ตอนช่วงปี 60 ช่วงปี 1960 นะรู้สึกที่...มีบางช่วงที่ "ฉัน แค่อะไรจะอยู่ตรงนี้อีกต่อไปแล้ว เจ็บปวดเหลือเชื่อเลย ชีวิต ฉันมันและทะเลอะไรอย่างนี้... ฉันรู้สึกเหมือนซากปรักหักพัง ฉันไม่ มีความสุขเลย ฉันขมขื่นเหลือเกิน... จะมีอะไรอย่างอื่นได้อีกล่ะ..." นี่คือนั่นที่ซึมเศร้าโดยเฉพาะ ซึ่งก็ดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ เรื่อย ๆ เรื่อย ๆ ฉันไม่มีศรัทธาในตอนนั้น ฉันไม่ได้พยายามเลยด้วยซ้ำ... ฉันไม่ได้พยายามฆ่าตัวตาย แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าฉันจะไม่คิด นะ

#### ข้อมูลส่วนตัว

อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 59

เพศ: หญิง

อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 19

ภูมิหลัง:

มีบุตรชายหนึ่งคน และ

บุตรสาวหนึ่งคน ไม่มีความสุข

ตอนเป็นเด็ก เธอเคยเป็นโรค

ซึมเศร้าหลังคลอดและเป็น

ซึมเศร้าอย่างรุนแรงมาหลาย

ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องใช้ยามา

หลายปีแล้ว

<p>การสวดมนต์ช่วยได้อย่างไรนะหรือ คือ...ผมว่าอย่างที่บอกครับ พระเจ้าทรงมีพระประสงค์เบื้องหลังที่ผมต้องมาเป็นโรคซึมเศร้า และผมก็รับได้ มันไม่เป็นเหตุเป็นผลสำหรับผมเพราะว่า...คือก็แค่มันไม่เป็นเหตุเป็นผลสำหรับผมนะ แต่ผมก็ต้องเชื่อว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง ผมใช้เพลงสวดดีครับ ใช้เพลงสวดดี 100 ตอนที่ผมกำลังผ่านช่วงที่เลวร้ายที่สุด</p> <p>คือเราต้องค้นหาเพลงสวดดีนั้นในพระคัมภีร์ไบเบิล แต่ส่วนหนึ่งของเพลงสวดดีก็บอกว่า พระเจ้าทรงประเสริฐ พระเมตตาของพระองค์เป็นนิรันดร์ และความจริงแท้ของพระองค์ยังยืนยงแก่คนทุกรุ่น และผมต้องเชื่อนะ ว่ามีอยู่เสมอ...มีบางอย่างได้รับการสรรเสริญอยู่เสมอ เพื่อสรรเสริญและเพื่อขอบคุณ เพราะเรามันช่างห่อเหี่ยวเหลือเกิน แหะๆ...เราไม่ใช่เพื่อนร่วมทางที่ตึ๊งกรอกเวลาที่กำลังอยู่ในก้นบึ้งของความเศร้าณะครับ แต่ผมต้องเชื่ออย่างนั้น และนั่นอาจจะ... ผมคิดว่ามันช่วยได้</p> <p>ผมไม่ทราบนะ บอกไม่ได้หรอกว่าผมจะเป็นอะไรต่างออกไปไหม ถ้าไม่มีความเชื่อเหล่านั้น แน่นอนว่ามันช่วยให้การสมรสของผมกับภรรยายังคงอยู่ ผมเชื่ออย่างนั้น ดังนั้นผมจึงขอบคุณสำหรับสิ่งนั้นครับ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 68</p> <p>เพศ: ชาย</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 57</p> <p>ภูมิหลัง:</p> <p>สมรสและเกษียณแล้ว เป็นผู้เริ่มเป็นโรคซึมเศร้าในปี 1995</p> <p>หลังจากที่มีความเครียดในชีวิตหลายเหตุการณ์ (เช่น ภาระงานที่เพิ่มขึ้น ความสูญเสีย และความรับผิดชอบต่อครอบครัวเพิ่มขึ้น) เป็นเวลาถึง 4 ปีกว่าที่เขาจะผ่านพ้นภาวะซึมเศร้าไปได้</p>
--	--

<p>ไอ้ที่พูดกันว่า อาย่ายอมแพ้ เนี่ยเป็นสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จริง ๆ จัง ๆ นะ เราก็ปฏิเสธได้ว่า...ไม่เคยมีหรอก ไม่เคยมียาวิเศษสำหรับใครทั้งนั้น คนเขาบอกฉันมาหลายต่อหลายปีแล้วละ อ้อ...ไม่มีหรอกนะยาวิเศษนะ เธอต้องทำอย่างนั้นะ แล้วเธอก็ต้องทำอย่างนั้นนะ ถึงฉันจะเข้าใจแล้วตอนนี้ว่ามันไม่มียาวิเศษ แต่ตอนนั้นฉันก็คิดว่าตัวเองไม่ได้อ่อนแออะ ฉันเข้มแข็งพอ ทีที... ปกติฉันไม่ได้ไปโบสถ์เป็นประจำหรอกนะ แต่จะเห็นได้ว่าในไม่กี่</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b></p> <p>อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 54</p> <p>เพศ: หญิง</p> <p>อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 32</p> <p>ภูมิหลัง:</p> <p>อาศัยอยู่กับสามีและบุตร เธอมีวัยเด็กที่ลำบากและมีปัญหา</p>
--	--

<p>เดือนมานี้เนี่ย... ฉันไม่เคยได้สนทนากับพระเจ้ามาก่อนเลยในชาตินี้มาก่อนเลยในชีวิต ฉันจะบอกว่าฉันคิดว่าพระองค์กำลังให้ความเข้มแข็งกับฉันให้เดินต่อไป เพื่อสิ่งที่ฉันกำลังเผชิญอยู่ ฉันถามพระองค์ว่าฉันจะได้สงบสุขบ้างไหมชีวิตนี้?</p>	<p>ต่อเนื่องกับสมาชิกบางคนในครอบครัว เธอป่วยเป็นโรคซึมเศร้า หวาดระแวง และมีความคิดอยากตาย</p>
--	---

<p>ฉันคิดว่าเพราะว่า...มันขึ้นกับว่าเรามองการสวดมนต์ยังไง คนมากมายเข้าใจว่าการสวดมนต์นะ พวกเขาคิดว่าเราจะต้องทำอะไรที่ฉลาดปราดเปรื่องเหลือเกิน แล้วก็เราต้องมีวิธีสวดมนต์แบบพิเศษ แต่มันไม่ใช่ะ ทั้งหมดมันเกี่ยวกับการที่เราคุยกับพระเจ้า ราวกับว่าเรากำลังคุยกับเพื่อนเรา พ่อแม่เรา แบบว่าใครก็ตามที่นั่นนะ และก็แค่เป็นตัวของเราเองเวลาคุยกับพระองค์ พระองค์ทรงทราบทุกอย่างเกี่ยวกับเรา พระองค์ทรงทราบว่าเราได้ทำอะไรพลาดไป พระองค์ทรงทราบทุกอย่างก่อนที่เราจะได้เอ่ยออกมาเสียอีก แต่มันเกี่ยวกับการคุยกับพระเจ้าราวกับว่าพระองค์เป็นใครสักคนที่นั่งอยู่ข้างเรา และฉันคิดนะ จนกว่าเราจะตระหนักจริง ๆ ว่า การสวดมนต์คืออะไร ก็คือการพูดคุยกับเพื่อนเรานั้นเอง พระเยซูทรงเป็นเพื่อนเราละ และไม่มีสิ่งไหนที่เราบอกพระองค์แล้วพระองค์ยังไม่ทรงทราบ แต่พระองค์ประสงค์ให้เราเอ่ยออกมาด้วยตัวเองต่างหาก มันคล้ายกับการบำบัดชนิดหนึ่งนะคะฉันว่า</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 43  เพศ: หญิง  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 40  ภูมิภาค:  ผู้ดูแลผู้ป่วยพาร์ทไทม์ หย่าแล้ว  ก่อนที่จะซึมเศร้าและพยายามฆ่าตัวตาย เธอเคยเป็นคนบ้างาน ซึ่งเป็นหน้าที่การงานที่ต้องการความทุ่มเทอย่างมาก โรคซึมเศร้าของเธอจำเป็นต้องรักษาด้วยการนอนโรงพยาบาล</p>
---	---

<p>คือว่า ถึงฉันจะไม่รู้ลึกว่ามัน (การสวดมนต์) จะมีประโยชน์อะไรสำหรับฉัน แต่ภาพที่ฉันใช้ แล้วก็ได้ใช้เพื่อช่วยคนอื่น ก็คือภาพของภูเขาน้ำแข็งที่อยู่กลางแดด ที่แม้ว่าฉันจะไม่รู้ตัวว่ากำลังจะเกิดการละลายขึ้น หรืออะไรกำลังจะเกิดขึ้นกับภูเขาน้ำแข็งแห่งความซึมเศร้า แต่ภูเขาน้ำแข็งก็จะหลอมละลายอยู่กลางแดด จนถึงจุดที่ชัดเจนและมองเห็นได้ และนั่นคือสิ่งที่ฉันยึดถือคือว่าในที่สุดก็จะเห็นได้ว่าเราเริ่มแคร์น้อยลง</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 58  เพศ: หญิง  อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 20  ภูมิภาค:  เดิมทีเป็นเด็กกำพร้าที่ได้รับการอุปถัมภ์เป็นบุตรบุญธรรม รู้สึก</p>
---	---

	<p>แปลกแยกและโดดเดี่ยวมาตั้งแต่ วัยเด็ก เธอรู้สึกว่าตัวเองน่าจะ เป็นซึมเศร้ามาตั้งแต่ยังเด็ก ปัจจุบันสมรสแล้ว และมี บุตรชายที่โตแล้วหนึ่งคน</p>
--	---

คำถามหนึ่งที่ทำให้หลายคนกังวลก็คือว่า "ทำไมพระเจ้าจึงปล่อยให้คนเราทรمانจากโรคซึมเศร้ามากเกินไป" ผู้มีความเชื่อทางจิตวิญญาณที่กำลังฟื้นตัว ได้พบคำตอบที่ช่วยให้พวกเขาดูแลตนเองได้ดีขึ้น การไว้วางใจพระเจ้าเมื่อสิ่งต่าง ๆ ล้วนลำบากและไม่ชัดเจน เป็นวิธีการที่พบบ่อย

สำหรับผู้หญิงชาวคริสต์ผู้มีความเชื่อในพระเยซูคนหนึ่ง เธอวิงวอนต่อพระเจ้าในช่วงที่อยู่ก้นบึ้งของความสิ้นหวังว่า “บอกเพลงฉันมา แล้วฉันจะร้องเพลงนั้น” ความเข้าใจของเธอที่เกิดขึ้นในที่สุดก็คือ ให้ไว้วางใจพระประสงค์ของพระเจ้าต่อชีวิตของเธอ

<p>และคือว่ามีในพระคัมภีร์ไบเบิลว่า อะไรๆก็จะดีขึ้นสำหรับผู้ที่รักพระเจ้าคะ และนั่นก็เป็นประเภทหนึ่ง เป็นคำประพันธ์ที่บ่นออกมาได้ง่ายเมื่อทุกอย่างสวดยหุดดี<sup>38</sup> แต่เมื่อเรากำลังซึมเศร้า มันเป็นอันที่ยากเลยละคะ และฉันรู้เลยว่าพอป่วยจริง ๆ ฉันพูดกับพระเจ้าว่า “ดูสิ ลูกไม่รู้ว่พระองค์กำลังพยายามใช้โรคซึมเศร้านี้สอนอะไรลูก แต่บอกลูกมาเถอะ บอกเพลงสวดมาเถอะ ลูกจะร้องเพลงสวดนั้น ทำไมลูกถึงต้องมาเจอแบบนี้ด้วย? พระองค์ทรงอยากให้ลูกเรียนรู้อะไร เพราะไม่ว่าจะเป็นอะไร บอกลูกเถอะ แล้วลูกจะเรียนรู้มันเอง” แล้วก็อีกเพียงหลังจากนั้นเองที่ฉันตระหนักว่าสิ่งที่ฉันรู้สึกว่พระเจ้าต้องการให้ฉันเรียนรู้ก็คือ มันรู้สึกแบบไหนที่ต้องมาเป็นโรคซึมเศร้านานถึงห้าปี เพราะนั่นเป็นสิ่งที่มิประโยชน์มาก สำหรับไว้แบ่งปันกับคนอื่นบ้างในสถานการณ์ที่เหมาะสม</p> <p>ก็เมื่อ...เราสามารถผ่านช่วงชีวิตที่น่าสยดสยองมาได้ ตอน</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 50  เพศ: หญิง  ภูมิหลัง:  สมรสและมีบุตรแล้ว เคยวิตกกังวลตอนเป็นเด็ก และรู้สึกว่าเข้ากับครอบครัวไม่ได้ เธอออกจากมหาวิทยาลัยเนื่องจากความวิตกกังวล และทรมานอยู่หลายปีในที่ทำงานที่มีการกลั่นแกล้งกัน ก่อนจะเป็นโรคซึมเศร้าที่ทำให้อ่อนแอนาน 5 ปี</p>
--	--

<p>ที่เรามองการฆ่าตัวตาย แล้วคิดว่ามันดูเหมือนทางเลือกที่ดี เรามองทุกอย่างแล้วก็คิดว่าฉันไม่เหลืออะไรเลย แล้วคุณก็ผ่านมันมา มีชีวิตอยู่ได้ แล้วตอนนี้ฉันก็มีงานที่ไม่เคยได้ทำมาก่อนเลยคะ ฉันยังสนุกเวลาเห็นลูกค้าใหม่แล้วคิดว่าฉันต้องทำความรู้จักกับคนนี้อย่างด่วนเลย แล้วให้พวกเขาบอกฉันเรื่องที่ปัสสาวะราดหรืออะไรก็ตาม เพื่อฉันจะช่วยอะไรเกี่ยวกับสุขภาพของพวกเขาได้บ้าง</p>	
--	--

บางคนกล่าวว่าศาสนาที่นับถือเป็นกำลังใจให้พวกเขาอย่างมาก ในขณะที่คนอื่นๆ กลับรู้สึกว่ามีอาการติโรโรคซึมเศร้าในศาสนา และบางคนถึงขั้นมองว่าเป็นบาปอีกด้วย

ผู้หญิงคนหนึ่งเชื่อว่า ในบันทึกเกี่ยวกับพระคัมภีร์ไบเบิลของพระเยซู มีหลักฐานว่าพระองค์ทรงทรมานจากความวิตกกังวลและซึมเศร้าก่อนจะถูกตรึงไม้กางเขน ดังนั้นเธอจึงรับได้ ที่จะเป็นโรคซึมเศร้า และโรคซึมเศร้าก็ไม่ใช่บาป

<p>ใช้คะ พระองค์ (พระเยซู) เคยผ่านสิ่งนั้นมาก่อน คือว่าพระองค์ทรงสามารถเข้าใจความรู้สึกที่จมดิ่งอยู่กับเหวโดยสิ้นเชิง และเชื่อกันว่า จริง ๆ แล้วพระองค์...เหงื่อของพระองค์ก็เหมือนหยดเลือด และฉันรู้ว่าเวลาที่คนเรา... มันเป็นปรากฏการณ์ที่รู้กันดีไม่ใช่เหรอ ว่าเวลาที่คนเราวิตกกังวลสุดขีด...เวลาที่เหงื่อออก จริง ๆ แล้วเส้นเลือดฝอยแตกในผิวหนังได้เลย และพวกเขา ก็จะเหงื่อออกเป็นเลือดได้จริง ๆ ดังนั้นนะ สิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นได้คะ และฉันแค่คิดนะว่า แล้วถ้าพระองค์...ถ้าพระองค์วิตกและซึมเศร้าได้ นั่นก็โอเคสำหรับฉันที่จะเป็นได้เหมือนกัน ประมาณนั้น และนั่นก็ดีนะคะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>  อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 50  เพศ: หญิง  ภูมิหลัง:  สมรสและมีบุตรแล้ว เคยวิตกกังวลตอนเป็นเด็ก และรู้สึกว่าเข้ากับครอบครัวไม่ได้ เธอออกจากมหาวิทยาลัย เนื่องจากความวิตกกังวล และทรมานอยู่หลายปีในที่ทำงานที่มีการกลั่นแกล้งกัน ก่อนจะเป็นโรคซึมเศร้า ที่ทำให้อ่อนแอ นาน 5 ปี</p>
--	---



ผู้ที่เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ยอมรับในบางครั้งว่า คนเราอาจจะไม่สามารถทราบเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความทรมานของพวกเขาได้เลย โรคซึมเศร้าอาจดูไร้ความหมาย และเป็นเหตุให้พวกเขาไม่ไว้วางใจ ‘พระเจ้า’

ถึงกระนั้น หญิงสาวคนหนึ่งที่เคยไม่เชื่อในพระเจ้า ก็เชื่อว่าด้วยกฎแห่งกรรมแล้ว สิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้นสำหรับเธอ หลังจากที่เธอทนทรมานมาตั้งแต่วัยเด็ก แล้วต่อมาเธอก็ประสบโชคดียุติหลายต่อหลายครั้ง เป็นที่น่าสังเกตเช่นกันว่า คนจำนวนหนึ่ง ทั้งที่มีและไม่มี ความเชื่อทางจิตวิญญาณ ต่างรู้สึก ว่า ตัวเองดีขึ้น หลังจากได้ผ่านพ้นโรคซึมเศร้าอันเลวร้ายและยาวนาน

<p>ฉันคิดว่าถ้าพระเจ้ามีอยู่จริง ฉันท่านก็คงไม่ปล่อยให้เกิดขึ้นที่ เกิดขึ้นกับฉัน และครอบครัว และคนอื่นที่ผ่าน ประสบการณ์คล้าย ๆ กันมาหรือหอกคะ ท่านคงไม่เอาชีวิต คนที่อุทิศสิ่งดี ๆ ให้โลกใบนี้ แล้วปล่อยให้คนที่สร้างความ เดือดร้อน ความเจ็บใจ แล้วก็สร้างปัญหามากมายเอาไว้ หรือหอกคะ และเพราะฉะนั้นฉันก็แค่ไม่เห็นด้วยคะ ฉัน ไม่เห็นด้วยกับศาสนาเลยแม้แต่นิดเดียว ก็แค่ฉันไม่เอา ด้วยเลยนะคะ แล้วก็ทำให้ฉันคิดว่า ได้เลยโอเค ฉันไม่เชื่อ ว่ามีพระเจ้าอะไรอยู่เลย แต่ว่า ฉันเชื่อเรื่องกรรมนะคะ คือเข้าใจได้ว่าทำอะไรยังไงก็ได้อย่างนั้น และจะต้องมีจุด เปลี่ยนสำหรับฉันตรงไหนสักแห่ง แล้วสิ่งดี ๆ ก็จะมาปรากฏ ออกมา ฉันจะไม่ปล่อย แบบว่า ไม่ปล่อยให้ทั้งหมดนี้มา บงการอนาคตฉันแทนตัวเองคะ</p>	<p><b>ข้อมูลส่วนตัว</b>          อายุตอนที่ให้สัมภาษณ์: 24          เพศ: หญิง          อายุเมื่อได้รับการวินิจฉัย: 14          ภูมิภาค:          ทำงานเป็นเลขานุการส่วนตัว รอดมา จากพ่อที่ทำทารุณกรรมเธอ และแม่ ที่รู้เห็นเป็นใจกัน ออกจากบ้าน ตอนอายุ 18 และได้รับอุปการะเป็น อย่างดีจากครอบครัวชาวไอริช เคย ทรมานมาหลายรอบด้วยโรค ซึมเศร้าและความคิดที่จะฆ่าตัวตาย</p>
--	--

บททวนเนื้อหาล่าสุดเมื่อ เมษายน 2015

## 2.10 คำอธิบายประกอบการแปล

1. ผู้แปลเลือกแปลคำว่า you ว่า “เรา” เนื่องจากต้นฉบับใช้คำว่า you ในความหมายทั่วไป ไม่เจาะจงบุคคล (generic you) ซึ่งนิยมใช้ในภาษาพูด เทียบเคียงได้กับคำว่า one ในภาษาเขียนที่เป็นทางการ ในที่นี้หมายถึงคนเราทั่วไป ด้วยเหตุนี้ผู้แปลจึงเลือกแปลว่า “เรา” ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในภาษาพูดในลักษณะเดียวกันในภาษาไทย คือไม่ได้เจาะจงบุคคลใดโดยเฉพาะ. In.

2. PA เป็นตัวย่อแบบ British English มาจากคำเต็มว่า personal assistant (Cambridge University Press, 2008) หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่ช่วยคนในตำแหน่งที่สูงกว่าด้วยการเขียนจดหมาย จัดการนัดหมายต่างๆ และโทรศัพท์ให้ ผู้แปลจึงเลือกแปลคำว่า PA ว่า "เลขาฯ ส่วนตัว" โดยใช้เครื่องหมายไปยาลน้อย เพื่อรักษาการย่อคำไว้ให้ใกล้เคียงกับต้นฉบับ ซึ่งใช้อักษรย่อ.

3. จากพจนานุกรม school dinner ใน British English หมายถึง "midday meals provided for children at a school" (Collins English Dictionary, 2018) ผู้แปลจึงปรับบทแปลเป็น "ข้าวเที่ยง" เพื่อให้เป็นภาษาพูดและเข้ากับบริบทในภาษาไทย.

4. ต้นฉบับภาษาอังกฤษในสารนิพนธ์ฉบับนี้ มีการแสดงการหัวเราะด้วย [laughs], [laughing] หรือ [laugh] รวมจำนวน 12 ครั้ง ซึ่งผู้แปลวิเคราะห์ว่าการหัวเราะแต่ละครั้งในต้นฉบับ มีการแฝงความหมายเชิงจิตวิสัยที่แตกต่างกัน และเนื่องจากผู้แปลต้องการให้สามารถเก็บความหมายทั้งหมดได้ รวมทั้งต้องการให้เกิดความเป็นธรรมชาติของบทแปล ผู้แปลจึงตัดสินใจแปลแบบถอดความ แทนที่จะแปลตรงว่า “[หัวเราะ]”

สำหรับคำแปลของ [laughs], [laughing] และ [laugh] ที่ใช้ในบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” นี้ มี 5 แบบ ได้แก่ “หิหิ...”, “หุหุ...”, “ออิ...”, “ฮ่าๆ” และ “แหะๆ...” ซึ่งมีที่ใช้ต่างกันตามแต่ทัศนคติของผู้พูดในประโยคต้นฉบับ ที่ผู้แปลวิเคราะห์จากหลักการทางจิตเวชศาสตร์ และจากประสบการณ์ 15 ปี ในการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

- (1) “หิหิ...” ใช้ในกรณีที่ผู้พูดหัวเราะเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นในขณะทีกล่าวถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นความรู้สึกเชิงลบ บางครั้งใช้ในลักษณะที่แฝงการประชดได้

**ตัวอย่าง**

“แล้วก็มีผู้ชายคนหนึ่งมาอยู่ข้างหลังผมแล้วพูดว่า “นี่แกรู้ไหม แกเนี่ยแฝดคลื่น ซีมเศร้าออกมาเลยนะ” คือตอนอายุ 13 มันก็ออกจะช้า ๆ นะ หึหึ... พุดมาแล้ว มันก็ตกลงด้วย”

“ผมไม่จำเป็นต้องอธิบายเลยละ แค่คิดว่า หึหึ... มันไร้สาระสุด ๆ”

- (2) “หุหุ...” ใช้ในกรณีที่ผู้พูดชอบใจหรือกระหยิ่มใจ และมีสิ่งที่ยังบอกออกมาไม่หมด อาจใช้ในการดึงความสนใจ เพื่อเกริ่นนาก่อนจะเล่าข้อมูลเพิ่มเติมได้

#### ตัวอย่าง

“หุหุ... ตอนนี้จะผมจะไปพักผ่อนแทนนิตแล้ว เพราะผมติดใจจริง ๆ!”

- (3) “อือ...” เป็นเสียงหัวเราะที่แสดงความพอใจ ชอบใจ

#### ตัวอย่าง

“แต่นี้คือกลอนบทแรกที่ฉันแต่ง มันตรงออกมาจากใจ เพราะฉะนั้นมันก็จะ เป็นกลอนที่ฉันโปรดที่สุดตลอดไปคะ อือ...”

- (4) “ฮ่าๆๆ” เป็นเสียงหัวเราะชอบใจที่แฝงความมั่นใจ หรือสะใจ

#### ตัวอย่าง

“ตอนนี้เราก้แค่คิดว่า... ก็นะ..แล้ว...? หรือว่า แล้วไงเธอ? ฮ่าๆๆ”

- (5) “แหะๆ...” เป็นเสียงหัวเราะกลบเกลื่อนที่แฝงความไม่มั่นใจในตนเอง หรือแฝงเจตนาที่จะบอกคู่สนทนาโดยอ้อม ให้ลดความคาดหวังต่อผู้พูด

#### ตัวอย่าง

“เพราะเรามันช่างห่อเหี่ยวเหลือเกิน แหะๆ...เราไม่ใช่เพื่อนร่วมทางที่ดีนักหรอก เวลาที่กำลังอยู่ในก้นบึ้งของความเศร้านะครับ”

5. โรคซึมเศร้าประกอบด้วยหลายอาการ เช่น เศร้า ขาดแรงจูงใจ นอนไม่หลับ สมาธิไม่ดี ซึม มองโลกในแง่ร้าย อ่อนเพลีย ฯลฯ เมื่อรักษาแล้วอาการแต่ละอย่างจะดีขึ้นไม่พร้อมกัน ดังนั้นในช่วงแรกของการรักษา ผู้ป่วยหลายรายอาจจะเริ่มมีแรงจูงใจ เริ่มสนใจตนเองและมองเห็นว่าตนเองสูญเสียความสามารถไปจากเดิมมาก ทำให้เกิดความคิดอยากฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นได้

6. นักเขียนโปรแกรม เป็นคำแปลของ programmer อ้างอิงจากเว็บไซต์ของศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (<https://www.nectec.or.th>)

7. ผู้แปลเล่นคำให้มีการซ้ำ (repetition) ตามต้นฉบับ "hit the bottom" กับ "hit the rock bottom" โดยแปลเป็น "ลึ้ม" กับ "ลึ้มเหลว" ตามลำดับ.
8. ผู้แปลใช้กลวิธีแปลแบบตีความ แปลอนุประโยค "his mind would race ahead into confusing and distressing territory when depressed" โดยแปลเป็น "เมื่อซึมเศร้า จิตใจของเขาจะคิดกังวลไปล่วงหน้าจนสับสนและเป็นทุกข์".
9. the light on the landing หมายถึง ไฟภายในห้องโดยสารเครื่องบินขณะที่เครื่องกำลังร่อนลงเพื่อจอด ซึ่งเจ้าหน้าที่จะหรีในห้องโดยสารลงตามมาตรการเพื่อความปลอดภัยของสายการบิน การหรีไฟลงจนเกือบมืดสนิทจะทำให้่านตาของผู้โดยสารสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นหากไฟดับลงในกรณีที่เครื่องบินขัดข้อง ซึ่งทำให้ผู้โดยสารมองเห็นในที่มืดได้ดีกว่ากรณีที่ไม่มีการหรีไฟก่อนหน้านั้น จึงทำให้มีโอกาสรอดพ้นจากเครื่องบินได้สำเร็จมากขึ้น.
10. บทสัมภาษณ์ในบทความนี้มาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพที่เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ป่วย แล้วบันทึกข้อมูลโดยกำหนดรหัสของการสัมภาษณ์นั้น ๆ.
11. วลีในต้นฉบับที่ว่า "realised over a period of time" แปลตรงตัวหมายถึง ตระหนักได้ในระยะเวลาหนึ่ง ผู้แปลปรับบทแปลเป็นภาษาพูดที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น เป็น "ค่อย ๆ คิดได้ว่า" ซึ่งคำว่า "ค่อย ๆ" สามารถเก็บความหมายเกี่ยวกับระยะเวลาตามต้นฉบับได้.
12. จากอนุประโยคในต้นฉบับ "and, I know that's completely illogical" ผู้แปลได้ปรับบทแปลเป็น "แล้วฉันก็รู้อยู่เต็มอกว่ามันไร้เหตุผลสิ้นดีค่ะ" โดยใช้การเน้นคำที่มีอยู่เดิมในภาษาไทย เช่น รู้อยู่เต็มอก และ สิ้นดี ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในภาษาพูด
13. วลี "in the wrong" เป็นสำนวน (idiom) หมายถึง responsible for something bad (Cambridge University Press, 2018) ผู้แปลจึงแปลว่า "ตกเป็นฝ่ายรับผิดชอบ" โดยรักษาความหมายว่ารับผิดชอบสิ่งไม่ดี โดยใช้คำว่า "ตก" ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในความหมายแฝงด้านลบ เช่น ตกเป็นจำเลย ตกเป็นเหยื่อ ฯลฯ.
14. go out มีความหมายอ้างอิงถึงหลายอย่างขึ้นกับบริบท ในต้นฉบับนี้ผู้พูดกล่าวถึงสถานภาพโสดของตนเองในช่วงท้ายย่อหน้าเดียวกัน ผู้แปลจึงตีความว่า คำว่า go out ในที่นี้ต้องการสื่อความหมายในบริบทของความสัมพันธ์ ซึ่ง go out หมายถึง to have a romantic and usually sexual relationship with someone (Cambridge University press, 2008)
- ต้นฉบับ: that's why they don't want to go out with me, that's why they don't want to
- บทแปล: เพราะงั้นถึงไม่อยากจะเป้นแฟนฉัน เพราะงั้นเขาถึงไม่อยากจะ
15. dodgy เป็นคำวิเศษณ์ที่มีระดับภาษาไม่เป็นทางการใน British English หมายถึง Dishonest or unreliable ซึ่งมีความหมายย่อยคือ potentially dangerous หรือ of low quality

(Oxford Living Dictionaries, 2018) ผู้แปลวิเคราะห์ว่าในบริบทนี้ผู้พูดต้องการหมายถึง คุณภาพต่ำ จึงใช้คำว่า "ห่วย ๆ" เพื่อให้เป็นระดับภาษาเดียวกับต้นฉบับและเป็นภาษาพูด.

16. inward-looking หมายถึง การที่สนใจตนเองมากกว่าผู้อื่น ส่วน outward-looking หมายถึง การที่สนใจผู้อื่นมากกว่าตนเอง เป็นลักษณะที่เปิดใจสนใจผู้อื่นและพยายามเข้ากับคนอื่น คำว่า inward-looking มีความหมายแฝงเชิงลบซ่อนอยู่ อย่างไรก็ตาม look inwards ก็มีที่ใช้ว่าหมายถึง การสำรวจภายในจิตใจของตนเอง เช่น สำรวจความรู้สึกนึกคิด ความสุข และการเดินทางภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งมีความหมายแฝงเชิงบวก มักใช้ในบริบทของบทความเชิงปรัชญา ศาสนา และจิตวิทยา

สำหรับในต้นฉบับนี้ไม่มีบริบทเพียงพอที่จะตีความได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีเจตคติอย่างไร ผู้แปลจึงเลือกแปลอย่างเป็นกลาง.

17. meaningful หมายถึง serious, important, or useful in some way (Collins COBUILD Advanced Dictionary, 2018) ในบริบทของต้นฉบับนี้ บทความกล่าวถึงกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ผู้แปลจึงเลือกคำแปลว่า "มีประโยชน์"

18. overwhelm โดยทั่วไปหมายถึงท่วมท้น แต่ในกรณีที่อยู่ในบริบทเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกนั้น คำว่า overwhelm หมายถึง to cause someone to feel sudden strong emotion (Cambridge University Press, 2015) ในกรณีนี้ผู้แปลจึงเลือกแปลประโยคข้างต้นว่า รู้สึกแย่ เนื่องจากเป็นคำที่ใช้บ่อยในภาษาพูดและสื่อความหมายที่ทำให้ความรู้สึกต่อผู้อ่านได้ใกล้เคียงกับคำในต้นฉบับ นอกจากนี้เพื่อให้ภาษาปลายทางเป็นธรรมชาติ ผู้แปลจึงแปล I just felt overwhelmed by it ว่า "ผมเอาแต่รู้สึกแย่" โดยไม่แปล by it เนื่องจากบริบทมีเพียงพอให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจความหมายได้ และในภาษาไทยมักละกรรมในบริบทเช่นนี้.

19. potter เป็นศัพท์แบบ British English ซึ่งใน American English นิยมใช้คำว่า putter หมายถึง to move around without hurrying, and in a relaxed and pleasant way (Cambridge University Press, 2008) ผู้แปลจึงเลือกคำแปลว่า "ทอดน่อง" หมายถึง อากาศที่เดินช้า ๆ ตามสบาย (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔).

20. camaraderie เป็นคำนามที่มีรากศัพท์มาจากภาษาฝรั่งเศส หมายถึง Mutual trust and friendship among people who spend a lot of time together (Oxford Living Dictionaries, 2018) ในบริบทของต้นฉบับนี้ ผู้พูดกล่าวถึงการทำงานในฟาร์ม และระดับภาษาไม่เป็นทางการ ดังนั้น เพื่อให้บทแปลเป็นธรรมชาติ ผู้แปลจึงเลือกคำและปรับโครงสร้างอนุประโยคดังนี้

ต้นฉบับ: and there was also the camaraderie of other people who thought it was a crap job as well

บทแปล: แล้วยังรู้สึกว่าเป็นเพื่อนกับคนอื่น ๆ ที่คิดว่ามันเป็นงานช่วย ๆ ด้วย เหมือนกัน

21. physical หมายถึง เกี่ยวกับร่างกาย อย่างไรก็ตามคำที่ตรงความหมายกับต้นฉบับนี้ มักใช้ในบริบทที่หมายถึงร่างกายที่เป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตามความหมายของ physical things ในต้นฉบับนี้น่าจะหมายถึง physical activities ซึ่งภาษาไทยเรียกว่า กิจกรรมทางกาย แต่วลีนี้ไม่ใช่ภาษาพูด ผู้แปลจึงปรับบทแปลเป็นวลี “ทำอะไรที่ได้ออกแรง” ซึ่งเน้นว่ามีการใช้ร่างกายนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมที่มีในต้นฉบับ เช่น การเล่นเทนนิส การทำสวน การขี่ม้า

22. God knows เป็นวลีที่มีระดับภาษาไม่เป็นทางการ ใช้สำหรับเน้นว่าผู้พูดไม่เข้าใจอะไรบางอย่างเลย หรือ ไม่ทราบอะไรเลย (Cambridge University Press, 2008)

ผู้แปลจึงเลือกใช้คำว่า "มั้ง" ซึ่งเป็นคำอนุภาคที่เป็นส่วนค้ำหลังท้ายประโยค มีอรรถลักษณะ (semantic feature) แสดงความไม่แน่ใจของผู้พูด

ต้นฉบับ: I was in front of the TV from 12 until God knows, 8 o'clock

บทแปล: ผมก็อยู่หน้าทีวีตั้งแต่เที่ยง ยันโน่นเลยมั้ง สองทุ่มครับ.

23. Walkman เป็นรุ่นหนึ่งของผลิตภัณฑ์ของ Sony คือ Sony Walkman ซึ่งเป็นเครื่องเล่นเทปคาสเส็ตพกพาที่มีหูฟังเชื่อมต่อและสามารถเล่นเทปเพื่อฟังในขณะที่ผู้ใช้มีการเคลื่อนไหว ผู้แปลเลือกที่จะเพิ่มคำว่า “หูฟัง” ลงไปหน้าคำว่าไซเนวอล์กแมน เพื่อสื่อความหมายให้ผู้อ่านที่ไม่มีความรู้พื้นฐานข้างต้นสามารถเข้าใจเนื้อหาได้



ภาพ Sony Walkman จาก

<https://www.mediacollege.com/equipment/sony/walkman/cassette/wmfx488.html>.

24. ผู้แปลเลือกแปลสรรพนามบุรุษที่ 1 "I" ว่า "กู" เนื่องจากในบริบทนี้ ผู้พูดเป็นชายหนุ่มวัยผู้ใหญ่ที่กำลังพูดกับตนเอง

ต้นฉบับ: 'Oh, I'm winning here.'

บทแปล: 'เฮ้ย รอบนี้กูชนะ'

25. laborious หมายถึง needing a lot of time and effort (Cambridge University Press, 2008)

ผู้แปลเลือกคำแปลของ laborious tasks ว่า "งานที่ใช้ความอดุสาหะ"

26. sense หมายถึง one of the possible meanings of a word or phrase (Cambridge University Press, 2008)

27. เมเนีย แปลแบบถอดเสียงมาจากคำว่า mania ซึ่งตามศัพท์จิตเวชของราชบัณฑิตยสถานใช้คำว่า "อาการฟุ้งพล่าน" ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในตำราวิชาการ แต่จากประสบการณ์ของผู้แปลในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชตลอด 15 ปี พบว่า คำว่าอาการฟุ้งพล่านไม่เป็นที่นิยมใช้ในภาษาพูด ทั้งระหว่างบุคลากรทางการแพทย์ และระหว่างบุคลากรทางการแพทย์กับผู้ป่วย แต่นิยมใช้ว่า เมเนียมากกว่า.

28. take to one's bed เป็นสำนวน (idiom) หมายถึง to remain in bed, esp because of illness (Collins English Dictionary, 2018) ผู้แปลจึงเลือกแปลด้วยสำนวนไทยที่เทียบเคียงกัน คือ "ล้มหมอนนอนเสื่อ" ซึ่งหมายถึง ป่วยจนต้องนอนรักษาตัว (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔).

29. lose oneself เป็นสำนวน (idiom) หมายถึง to give all of one's attention or thought to something (Merriam-Webster Dictionary, 2018) ในบริบทนี้ ผู้พูดต้องการสื่อว่าไปสนใจบางอย่างแทน เพราะทนอยู่กับตัวเองไม่ไหว

ผู้แปลจึงปรับบทแปลดังนี้

ต้นฉบับ: You kind of need to lose yourself because you can't bear to be with yourself anymore.

บทแปล: คือเราไม่อยากจะสนใจอะไรแล้วไง เพราะทนอยู่กับตัวเองไม่ได้อีกต่อไปแล้วนะคะ

30. self-correction ซึ่งเป็นลักษณะที่พบในภาษาพูด

31. (and) all the rest เป็นวลีที่ใช้อย่างไม่เป็นทางการ โดยใช้ต่อท้ายวลีหรือรายการเพื่ออ้างถึงสิ่งอื่นๆ หรือคนอื่นๆ ที่อยู่ในการจำพวกหรือกลุ่มเดียวกัน แต่ผู้พูดไม่มีเวลาจะกล่าวถึง (Cambridge University Press, 2008)

32. การปรับบทแปลเพื่อความเป็นธรรมชาติ โดยปรับให้เข้ากับวัฒนธรรมปลายทาง โดยต้นฉบับมีการใส่วงเล็บชื่อสถานที่ไว้ ซึ่งบอกถึงความเป็นชนบท ผู้แปลจึงแปล rural ว่า "บ้านนอก" และยกชื่อสถานที่ที่คนนึกถึงความบ้านนอกเข้ามาเพิ่มเติมจากต้นฉบับ ในที่นี้ผู้แปลเลือกคำว่า

"หนองหมาว้อ" ซึ่งเป็นสถานที่สมมุติในภาพยนตร์ตั้งเรื่อง ครูบ้านนอก ซึ่งฉายใน พ.ศ.2522 ซึ่งหากเทียบเคียงกับอายุของผู้พูดในต้นฉบับที่มีอายุ 44 ปี ขณะที่ภาพยนตร์ฉาย ผู้พูดก็น่าจะเป็นวัยรุ่นในตอนต้นพอดี

ต้นฉบับ: If I don't want to live in a tiny village in rural [area name], I'm going to move.

บทแปล: ถ้าฉันไม่ได้อยากอยู่หมู่บ้านเล็ก ๆ แถวบ้านนอกอย่างหนองหมาว้อ ฉันก็จะย้าย

33. waltz ในบริบทที่ไม่เป็นทางการ เป็นคำกริยา หมายถึง เดินไปที่แห่งใดแห่งหนึ่งอย่างรวดเร็วและมั่นใจ และมักจะมีลักษณะที่ทำให้ผู้อื่นรำคาญ (Cambridge University Press, 2008)

34. vegetate เป็นคำกริยา หมายถึง ใช้ชีวิตในลักษณะที่ไม่มีกิจกรรมทางกายหรือทางความคิด (Cambridge University Press, 2008) หรือ ใช้เวลาทำสิ่งที่น่าเบื่อและไร้ค่า (COBUILD Advanced English Dictionary, 2018)

ในบริบทนี้ผู้แปลจึงใช้วลี "หายใจทิ้งไปวันๆ" ซึ่งวันๆ หมายถึง ปล่อยให้เวลาล่วงไปอย่างซังกะตาย (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔) ส่วน "หายใจทิ้ง" หมายถึง ไม่ทำอะไร อยู่เฉยๆ เป็นวลีที่เป็นที่นิยมจนมีการนำมาตั้งเป็นชื่อเพลงของนักร้อง แคทรียา อิงลิช ในอัลบั้มที่เปิดตัวใน พ.ศ.2548

35. Incapacity Benefit เป็นเบี้ยสงเคราะห์ที่ภาครัฐของสหราชอาณาจักรจ่ายให้แก่พลเมืองที่มีปัญหาสุขภาพจนบุคคลนั้นไม่สามารถทำงานได้ เพื่อให้นำไปใช้ในการดำรงชีพ ซึ่งถือเป็นสวัสดิการของรัฐ ซึ่งสำหรับประเทศไทยนั้นไม่มีเงินสงเคราะห์ที่เทียบเคียงกับ Incapacity Benefit โดยเงินที่ใกล้เคียงที่สุดคือเงินที่เป็นสวัสดิการให้แก่ผู้พิการ ผู้ที่ได้รับเงินสงเคราะห์ประเภทนี้จะต้องได้รับการประเมินจากแพทย์และได้รับบัตรผู้พิการให้ก่อน จึงจะได้รับเงินสงเคราะห์ เรียกว่า “เบี้ยความพิการ” ซึ่งไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ทดแทนคำว่า Incapacity Benefit ในบริบทงานแปลชิ้นนี้ ผู้แปลจึงเลือกแปลแบบรักษาความหมายเป็น “เบี้ยสงเคราะห์บุคคลไร้ความสามารถ” แทน โดยคำว่า Benefit ในบริบทนี้ ภาษาไทยใช้คำว่าสงเคราะห์ เช่น เงินสงเคราะห์บุตรตามสิทธิประกันสังคม เป็นต้น.

36. seed thought เป็นการอุปมาเกี่ยวกับความคิดจิตใจ โดย seed เปรียบเหมือนความคิด และ mind เปรียบเหมือนสวน ที่เราจะหว่านอะไรลงไปก็ได้ แล้วจะให้ผลต่างกันไป ถ้าหว่านเมล็ดพันธุ์ (ความคิด) ที่ดี ผลที่เก็บเกี่ยวในจิตใจภายหลัง ก็จะออกมาดี.

37. virtual support หากแปลตรงตัวแปลว่า “การสนับสนุนเสมือน” ซึ่งไม่สื่อความหมายในบริบทนี้ และยังมีระดับภาษาที่สูงเกินไป เข้าใจยาก ผู้แปลจึงปรับคำแปลเป็น “กำลังใจในโลกออนไลน์” ซึ่งตีความจากเนื้อหาในต้นฉบับซึ่งกล่าวถึงการได้รับกำลังใจจากอินเทอร์เน็ต ซึ่งใน



ภาษาพูดอาจเรียกอินเทอร์เน็ตว่าโลกออนไลน์ ซึ่งคำว่าโลกออนไลน์นั้นมีความหมายแฝงว่าเกี่ยวข้องกับเชื่อมโยงระบบอินเทอร์เน็ตกับผู้คนด้วย และสื่อความได้ดีกว่าคำว่าโลกอินเทอร์เน็ต ผู้แปลจึงเลือกใช้คำว่า “โลกออนไลน์” แทนคำว่า virtual บทแปลนี้.

38. hunky dory หมายถึง satisfactory and pleasant (Cambridge University Press, 2008) เป็นคำที่ใช้บรรยายสถานการณ์ ผู้แปลได้เลือกแปลว่า “สวยหรูดูดี” เพื่อรักษาเสียงที่มี 4 พยางค์ และมีความคล้องจองในวลี 2 ตำแหน่งเช่นเดียวกับในต้นฉบับ และในภาษาพูดยังสามารถใช้ “สวยหรูดูดี” บรรยายสถานการณ์ได้เช่นเดียวกับ hunky dory อีกด้วย



### บทที่ 3

#### ภาควิเคราะห์

ต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอน ภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ มีเนื้อหาสำคัญคือ เป็นนอร์ธสารให้ความรู้เรื่องการดูแลตนเองสำหรับผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า ประกอบด้วยคำอธิบายและคำให้สัมภาษณ์ของผู้ป่วยในการยกตัวอย่างประเด็นตลอด ต้นฉบับภาษาอังกฤษนี้ ประกอบด้วย หัวข้อย่อย 5 บทความ รวม 69 หน้า สำหรับลำดับการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละส่วนนั้น ผู้แปลจะบรรยายลักษณะภาษาที่พบในต้นฉบับ วิเคราะห์ปัญหาการแปล จากนั้นจึงแสดงวิธีการแก้ปัญหาคำแปลที่ได้ใช้จริงในการแปลต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care)

ประเด็นที่ผู้แปลนำมาวิเคราะห์มี 3 ประเด็น ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ต้นฉบับ (2) ปัญหาการแปลทั่วไปในการแปล 5 ระดับ ได้แก่ ระดับเสียง ระดับคำ ระดับวลี ระดับประโยค และระดับสัมพันธ์สาร และเนื่องจากต้นฉบับมีความโดดเด่นเกี่ยวกับการใช้ดัชนีปริจเฉทในภาษาพูด ผู้เขียนจึงได้หยิบยกประเด็นดังกล่าวมาขยายความในข้อ (3) การเลือกใช้คำในการแปลดัชนีปริจเฉท

#### 3.1 การวิเคราะห์ต้นฉบับ

ในการวิเคราะห์ต้นฉบับเพื่อการแปลนั้น ผู้แปลต้องวิเคราะห์องค์ประกอบภายนอกต้นฉบับ (Extratextual factors) และองค์ประกอบภายในต้นฉบับ (Intratextual factors) ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (Nord C., 2005, p.42)

##### 3.1.1 องค์ประกอบภายนอกต้นฉบับ (Extratextual factors)

องค์ประกอบภายนอกต้นฉบับ หมายถึง สถานการณ์จริงที่มีการนำต้นฉบับมาใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์แวดล้อมตัวบท ได้แก่ (1) ผู้ส่งสาร (Sender) (2) เจตนาของผู้ส่งสาร (Sender’s intention) (3) ผู้รับสาร (Audience) (4) สื่อ (Medium)

ในสถานการณ์จริง ต้นฉบับนี้มี องค์การการกุศลในเมืองออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ชื่อ DIPEX (Database of Individual Patient Experiences) และ กลุ่มวิจัย HERG (the Health Experiences Research Group) มหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด เป็นผู้ส่งสาร โดยต้นฉบับได้รับการเผยแพร่ผ่านสื่อ คือ บนเว็บไซต์ [www.healthtalk.org](http://www.healthtalk.org) ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับเผยแพร่

ความรู้ด้านสุขภาพ เจตนาของผู้ส่งสาร คือ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปที่เป็นผู้รับสาร ได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า และทราบประสบการณ์ ตลอดจนวิธีการดูแลสุขภาพจิตของผู้ป่วยจำนวนหนึ่ง เพื่อให้ผู้รับสารสามารถนำประสบการณ์เหล่านั้นมาปรับใช้และปรับตัวกับความเจ็บป่วย และดูแลตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดได้ดีขึ้น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ทราบมุมมองที่น่าสนใจ และก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวก

### 3.1.2 องค์ประกอบภายในต้นฉบับ (Intratextual factors)

องค์ประกอบภายในต้นฉบับ หมายถึง เนื้อหาที่ปรากฏในต้นฉบับ อันประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) หัวข้อเรื่อง (Subject matter) (2) เนื้อหา (Content) (3) สิ่งทีละไว้ในฐานที่เข้าใจ (Presuppositions) (4) โครงสร้างของตัวบท (Text composition) (5) อวัจนภาษา (Non-verbal elements) (6) ศัพท์ (Lexis) (7) โครงสร้างประโยค (Sentence structure) (8) น้ำเสียง (Tone)

ต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่เคยประสบภาวะซึมเศร้ามาเขียน โดยมีสิ่งที่ละไว้ในฐานที่เข้าใจคือ ไม่ว่าผู้ป่วยแต่ละคนที่มาเล่าประสบการณ์นั้น จะมีพื้นเพอย่างไร ก็ล้วนแต่พบกับอุปสรรคในชีวิตมาก่อนทั้งสิ้น มีการยกตัวอย่างการให้ข้อมูลจริงของผู้ป่วยแต่ละราย โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นประเด็นย่อยๆ เพื่อความเข้าใจง่าย

โครงสร้างของตัวบท ประกอบด้วย

(1) บทพรรณนาโวหารที่เรียบเรียงโดยผู้แต่ง

ใช้ภาษาเขียนระดับกึ่งทางการ เพื่อบรรยายให้ข้อมูล เกริ่นนำถึงตัวอย่างบทสัมภาษณ์ผู้ป่วย รวมทั้งสรุปประเด็นของการสัมภาษณ์เป็นระยะๆ ตลอดบทความ เพื่อให้ผู้อ่านทราบแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้ให้สัมภาษณ์ต้องการถ่ายทอดด้วย

(2) บทสัมภาษณ์ผู้ป่วย

เป็นข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่เคยประสบภาวะซึมเศร้า โดยมีการยกตัวอย่างการให้ข้อมูลจริงของผู้ป่วยแต่ละราย และมีข้อมูลส่วนตัว เช่น เพศ อายุที่เริ่มป่วย อายุขณะให้สัมภาษณ์ รวมทั้งพื้นเพเรื่องราวชีวิต อาชีพการงาน กำกับไว้คู่กับบทสัมภาษณ์แต่ละชิ้น ซึ่งทำให้ผู้อ่านพอจะทราบได้ว่า ผู้ที่มาเล่าเรื่องราวนั้นมีที่มาต่างกัน แต่ก็ประสบปัญหาเดียวกัน

เนื้อหาส่วนนี้มีลักษณะภาษาที่ใช้ดังนี้

(1) ข้อมูลส่วนตัว

ใช้ภาษาเขียนระดับกึ่งทางการ ถึง ระดับไม่เป็นทางการ โดยพบลักษณะโครงสร้างภาษาที่ไม่เป็นไปตามแบบแผนภาษามาตรฐานในบางตอน

ตัวอย่าง

*Background: Working as a PA, survived an abusive father and complicit mother. Left home at 18 and was taken in by a caring Irish family. Has suffered severe bouts of depression and suicidal urges.*

จะเห็นได้ว่า ทั้ง 3 ประโยคในตัวอย่างข้างต้น ไม่มีประธาน ซึ่งเป็นโครงสร้างภาษาที่ไม่เป็นไปตามแบบแผนภาษามาตรฐาน

(2) บทสัมภาษณ์ที่เป็นถ้อยคำของผู้ป่วย

ใช้ภาษาพูด และใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่งในการถ่ายทอดเรื่องราวและความคิดต่าง ๆ

ตัวอย่าง

*Well, I'll tell you what. Down the doctor's surgery there ain't no numbers on the board. There's not general... you just, you don't want to go and. I don't like time wasting and... and I don't want people to think I'm nuts. I don't, it's silly little things like reading the Bella magazines and things that like that you find out more things.*

ตัวอย่างข้างต้นมีลักษณะของภาษาพูด ดังที่ได้มีการตั้งข้อสังเกตไว้โดย คาร์เทอร์ และ แม็กคาร์ธี คือ ใช้ดัชนีปริจเฉท การพูดเกิดขึ้นแบบสดและมักไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า และใช้ภาษากำกวม (Carter & McCarthy, 2006, p.82) ในตัวอย่าง ผู้พูดเริ่มประโยคด้วย Well ซึ่งเป็นดัชนีปริจเฉทเพื่อเปิดบทสนทนา นอกจากนี้ ประโยคที่ร้อยเรียงออกมา มีความไม่ต่อเนื่อง สังเกตได้จากที่มีการเว้นช่วงการพูด ใช้ “...” และจบประโยคด้วย and ซึ่งเป็นลักษณะของภาษาที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐาน แสดงให้เห็นว่า การพูดเกิดขึ้นแบบสดและมักไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า และยังมีลักษณะภาษาที่กำกวม เช่น ในประโยค *I don't, it's silly little things like reading the Bella magazines and things that like that you find out more things.* ผู้พูดไม่ได้ระบุนรายละเอียดของสิ่งที่จะสื่อ ทำให้ผู้อ่านต้องทำความเข้าใจจากบริบทในภาพรวมของบทความ

ต้นฉบับเรื่อง People's Experiences ตอน Depression: Self care นี้ มีการแสดงอวัจนภาษา ผ่านการใช้เครื่องหมายวรรคตอน นอกจากนี้บทความยังใช้ศัพท์ที่หลากหลาย ทั้งศัพท์ทางการแพทย์ ศัพท์ที่เป็นวิสามาณนาม ศัพท์ที่เป็นคำในภาษาพูด คำอุทาน คำสบถ และพบโครงสร้างประโยคที่เป็นไปตามแบบแผนภาษามาตรฐาน (Standard language) ได้แก่ ประโยคที่มีประธานไร้ความหมาย และประโยคความรวม ไปจนถึงโครงสร้างประโยคที่ไม่เป็นไปตามแบบแผนภาษามาตรฐาน (Nonstandard language) ได้แก่ ประโยคเงื่อนไขที่ไม่สมบูรณ์ และประโยคที่ละ

ประธาน เมื่อวิเคราะห์ในภาพรวม พบว่า น้ำเสียงของบทความมีลักษณะที่หลากหลาย เช่น เศร้า ท้อแท้ โกรธเคือง น้อยเนื้อต่ำใจ ภาคภูมิใจ วิตกกังวล ให้กำลังใจ ฯลฯ ขึ้นกับเนื้อหาในแต่ละช่วงของต้นฉบับ

### 3.2 ปัญหาการแปลทั่วไปในระดับต่างๆ

ภาควิเคราะห์ส่วนที่ 3.2 นี้จะวิเคราะห์ภาษาพูด และภาษาเขียน ในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) และเปรียบเทียบภาษาของต้นฉบับใน 5 ระดับ ได้แก่ ระดับเสียง ระดับคำ ระดับวลี ระดับประโยค และระดับสัมพันธ์สาร

ผู้แปลวิเคราะห์แนวทางการแปลภาษาพูด วิเคราะห์ภาษาต้นฉบับที่เป็นภาษาพูด และภาษาเขียน และเปรียบเทียบประเด็นความเหมือนและความแตกต่างของภาษาในระดับต่าง ๆ ได้แก่ ระดับความหมาย (ความหมายแฝงของคำ) ระดับประโยค จากนั้นจะอธิบายแนวทางการแก้ปัญหาการแปลภาษาพูดว่ามีวิธีการอย่างไร

ในการแปลครั้งนี้ ผู้แปลวิเคราะห์ปัญหาการแปลภาษาพูดจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยใช้แนวคิดของโมนา เบเกอร์ (Baker, 1992) ซึ่งกล่าวถึงความไม่เท่าเทียมกันในภาษาต้นฉบับกับภาษาแปล (Non-equivalence) โดยแบ่งระดับภาษาเพื่อวิเคราะห์และอธิบายการใช้วิธีการแปลได้ ระดับภาษาแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

- (1) ระดับเสียง
- (2) ระดับคำ
- (3) ระดับวลี
- (4) ระดับประโยค
- (5) ระดับสัมพันธ์สาร

#### 3.2.1 ระดับเสียง

บทความเป็นภาษาพูด และภาษาเขียน นี้ มีส่วนที่เป็นบทกวี ซึ่งมีการซ้ำในระดับเสียง ได้แก่ การสัมผัสเสียงสระ และการสัมผัสเสียงพยัญชนะ เมื่อผู้แปลตระหนักถึงการแปลต้นฉบับที่มีประเด็นด้านระดับเสียงนี้ ผู้แปลจึงได้ทำการวิเคราะห์ลักษณะภาษาในต้นฉบับ พร้อมกับแก้ปัญหาการแปล ดังแสดงในการแปลบทกวี (ตัวอย่างที่ 1) และเนื้อเพลง (ตัวอย่างที่ 2)

## ตัวอย่างที่ 1

ต้นฉบับ	บทแปล
Black bird on my shoulder. Screeching in my ear Nobody else will listen He has been there year after year Black bird on my shoulder. Crying me to sleep Whispering to me Give it up No tears now left to weep Black bird on my shoulder. Daring me cross that line Into madness I surrender Oh insanity, how divine Black bird on my shoulder. Didn't think I'd come this far Where do I go to now I plead? Wading through this thick black tar Black bird on my shoulder. Please, please just fly away One more chance just give me Just give me one more day.	นกดำบนบ่าฉัน      มันกรีดร้องก้องใส่หู ไม่มีใครได้รับรู้      ว่ามันอยู่มาหลายปี  นกดำบนบ่าฉัน      ร้องใส่จนฉันหลับไหล พรั่กระซิบให้ถอดใจ      น้ำตาไหลหมดนัยน์ตา  นกดำบนบ่าฉัน      พลันผลัดต้นสู่ความบ้า ยอมจำนนปล้นวิญญาณ      ให้ฉันล่าพาตัวตรม  นกดำบนบ่าฉัน      ไยลงทัณฑ์จนวันนี้ แต่ละกว่าหนักราวมี      โคลนดำที่ขวางชีวา  นกดำบนบ่าฉัน      อยู่ลวงทัณฑ์โปรดไปที่ ให้โอกาสฉันคนนี้      ขอแค่มีอีกสักวัน

## คำอธิบาย

บทกวีข้างต้น ประกอบด้วยกลอน 5 บท (Stanza) ได้แก่ บทที่ประกอบด้วย 4 บรรทัด จำนวน 4 บท และบทที่ประกอบด้วย 5 บรรทัด จำนวน 1 บท ในบทกวีมีการซ้ำที่บรรทัดแรกว่า “Black bird on my shoulder” เหมือนกันทั้ง 5 บท และใช้การสัมผัส 1

ประเภท ได้แก่ การสัมผัสคำสุดท้ายระหว่างบรรทัด (Rhyme) ได้แก่ “ear” กับ “year”, “sleep” กับ “weep”, “line” กับ “divine”, “far” กับ “tar”, “away” กับ “day”

สำหรับกวีนิพนธ์ในต้นฉบับนี้ มีลักษณะของฉันทลักษณ์ที่ต่างกับร้อยกรองของภาษาไทย จึงไม่สามารถแปลโดยรักษาแบบแผนได้ ผู้แปลจึงเลือกที่จะแปลแบบรักษาความหมาย รวมทั้งเรียบเรียงเป็นร้อยกรองแบบกาพย์ยานี 11 ตามความถนัดของผู้แปล เพื่อรักษาเสียงคล้องจอง ทั้งสัมผัสนอกและสัมผัสในไว้ (ดังแสดงในตัวอย่างที่ 1) อย่างไรก็ตาม ผู้แปลจำเป็นต้องเพิ่มคำศัพท์บางคำเพิ่มเติมจากต้นฉบับ เพื่อรักษาฉันทลักษณ์ของกาพย์ยานี 11 ไว้ ซึ่งแม้ อาจจะเป็นการแปลเกิน แต่ผู้แปลพิจารณาว่าไม่ทำให้เสียความหมายในภาพรวม และได้ประโยชน์ด้านความไพเราะของบทแปล ซึ่งจากเนื้อหาในต้นฉบับระบุว่า เป็นบทร้อยกรองที่ได้รับรางวัล ดังนั้นผู้แปลจึงตัดสินใจว่าการรักษาฉันทลักษณ์ให้มีเสียงคล้องจองไพเราะนั้นเป็นสิ่งสำคัญเพียงพอ ที่ทำให้ผู้แปลสามารถแปลเกินได้ในกรณีนี้

นอกจากการสัมผัสตามฉันทลักษณ์ของกาพย์ยานี 11 แล้ว จะเห็นได้ว่า บทแปลนี้มีทั้งเสียงสัมผัสสระ หรือซ้ำเสียง และสัมผัสเสียงพยัญชนะ เช่น ในสองบทสุดท้ายของกาพย์ มีวลีในวรรคที่สองใกล้เคียงกันคือ ไยลงทัณฑ์ และ อยู่ลงทัณฑ์ จุดเด่นคือมีการซ้ำ (reiteration) ของตัวคำศัพท์ว่า “ลงทัณฑ์” 2 ครั้ง ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างความเชื่อมโยงของภาษาในระดับสูงกว่าประโยค ขณะเดียวกันก็ใช้การซ้ำเสียงพยัญชนะ {ย} ในคำว่า “ไย” และ “อยู่” เพื่อความไพเราะของบทแปล

## ตัวอย่างที่ 2

### ต้นฉบับ

One morning in spring by chance I did rove

I lay myself down by the side of a grove

And there I did hear the sweet nightingale sing

Never heard so sweet, oh I never heard so sweet.

No I never heard so sweet as the birds in the spring.

All on the green grass I sat myself down

And all the sweet nightingale's echoed around.

Oh say don't you hear how they quiver the note

Never heard so sweet, oh I never heard so sweet.  
No I never heard so sweet as the birds in the spring.

Well I'll sing like a nightingale all of my days  
For why should birds only be singers of praise?  
And so I do now like a nightingale sing

So I do sing sweet oh yes I do sing sweet.  
Oh yes I do sing sweet like a bird in the spring.

### ฉบับแปล

เช้าวันหนึ่งในฤดูใบไม้ผลิ ฉันเผชิญเดินไปมา  
เอนกายลงนอนอยู่ริมป่า  
ณ แห่งนั้นหนา ได้ยินเสียงนกในดิงเกลร้องไพเราะจับใจ

ไม่เคยได้ยินเสียงหวาน โอ้ ฉันไม่เคยได้ยินเสียงหวาน  
ไม่เลย...ไม่เคยได้ยินเสียงหวานใดเทียบนกในฤดูใบไม้ผลิ

บนผืนหญ้าเขียวขจีที่เอนกายนอน  
และเสียงนกในดิงเกลอ่อนหวานกังวาน  
เธอได้ยินไหม เสียงนกขับขานบรรเลงเพลง

ไม่เคยได้ยินเสียงหวาน โอ้ ฉันไม่เคยได้ยินเสียงหวาน  
ไม่เลย...ไม่เคยได้ยินเสียงหวานใดเทียบนกในฤดูใบไม้ผลิ

เราจะขับขานเช่นนกในดิงเกลทุกวัน  
ไหนเพียงนกล่าที่คู่ควรขับขานสรรเสริญ  
และฉะนั้นยามนี้ ฉันชื่นใจในบทเพลง

ฉันจึงขับขานหวาน ใช่ ฉันจึงขับขานหวาน  
โอ้ใช่...ขับขานหวานเหมือนนกในฤดูใบไม้ผลิ



### คำอธิบาย

ผู้แปลวิเคราะห์ว่าเนื้อเพลงในต้นฉบับภาษาอังกฤษนั้นเป็นบทกวี เน้นความหมายเกี่ยวกับการชมธรรมชาติ โดยใช้พรรณนาโวหารและบรรยายโวหาร ประกอบด้วยกลอน 6 บท (Stanza) ได้แก่ บทที่ประกอบด้วย 3 บรรทัด (Triplet) และบทที่ประกอบด้วย 2 บรรทัด (Couplet) จำนวนอย่างละ 3 บท เรียงสลับกันไป ในบทกวีมีการสัมผัส 3 ประเภท ได้แก่ การสัมผัสโดยการซ้ำเสียงพยัญชนะภายในบรรทัด (Alliteration) ได้แก่ “green” กับ “grass” การสัมผัสเสียงสระที่เหมือนกันภายในบรรทัด (Assonance) ได้แก่ “morning” กับ “spring” และการสัมผัสคำสุดท้ายระหว่างบรรทัด (Rhyme) ได้แก่ “rove” กับ “grove”, “down” กับ “around”, “days” กับ “praise”

ผู้แปลวิเคราะห์ว่าเจตนาของต้นฉบับคือต้องการพรรณนาและบรรยายถึงความสวยงามของธรรมชาติ การแปลเพื่อรักษาความหมายจึงมีความสำคัญมากกว่าการรักษาฉันทลักษณ์ ซึ่งฉันทลักษณ์ของร้อยกรองในภาษาไทยมีความเคร่งครัดมากกว่าบทกวีต้นฉบับภาษาอังกฤษ ในกรณีนี้ ผู้แปลจึงเลือกแปลเป็นกลอนเปล่า ซึ่งปรากฏในเนื้อเพลงไทยสากลทั่วไปในปัจจุบัน ไม่เคร่งครัดฉันทลักษณ์อย่างเช่นที่เคยปรากฏในเพลงลูกกรุง อย่างไรก็ตามผู้แปลได้พยายามรักษาความไพเราะของบทแปล โดยให้มีรูปแบบเสียงสัมผัสสระและสัมผัสพยัญชนะไว้ ดังที่แสดงไว้ด้วยการขีดเส้นใต้ในตัวอย่างที่ 2

ในบทแปล มีการสัมผัสทั้งสาม 3 ประเภท ตามที่ต้นฉบับมี ได้แก่ การสัมผัสโดยการซ้ำเสียงพยัญชนะภายในบรรทัด ได้แก่ “เขียว” กับ “ขจี” การสัมผัสเสียงสระที่เหมือนกันภายในบรรทัด ได้แก่ “เผชิญ” กับ “เดิน”, “ขจี” กับ “ที่”, “หวาน” กับ “กังวาน”, “บรรเลง” กับ “เพลง”, “ใจ” กับ “ใน”, “ขับขาน” กับ “หวาน” และการสัมผัสคำสุดท้ายระหว่างบรรทัด ได้แก่ “มา” กับ “ป่า” อย่างไรก็ตาม ในกลอนบทอื่นที่เหลือ ผู้แปลไม่สามารถรักษาการสัมผัสคำสุดท้ายระหว่างบรรทัดไว้ได้ เนื่องจากข้อจำกัดที่ต้องรักษาความหมาย ผู้แปลจึงใช้การแปลให้มีการสัมผัสระหว่างบรรทัดในลำดับที่ไม่ใช่คำสุดท้ายแทน ได้แก่ “นอน” กับ “อ่อน”, “กังวาน” กับ “ขับขาน”, “วัน” กับ “สรรเสริญ”

ในการแปลบทความต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ ผู้แปลได้แก้ปัญหาคำแปลระดับเสียง ในบทกวีและเนื้อเพลง โดยการแปลแบบรักษาความหมายเป็นหลัก และรักษาแบบแผน โดยใช้การซ้ำเสียงพยัญชนะ และ เสียงสระ

### 3.2.2 ระดับคำ

ในส่วนระดับคำ ในภาควิเคราะห์ของสารนิพนธ์ฉบับนี้ จะได้อธิบายถึงความหมายของคำ ซึ่งมีทั้งหมด 3 ประเภท (Yule, 2007; สุปรียา วิลาวรรณ, 2558, หน้า 7-6) ได้แก่ ความหมายอ้างอิง ความหมายเชิงจิตวิสัย และความหมายทางสังคม ผู้แปลจะกล่าวถึงการวิเคราะห์ความหมายของคำ โดยการพิจารณา 2 ปัจจัย ได้แก่ (1) อรรถลักษณะ และ (2) บริบท และหน้าที่ของคำ จากนั้นจะได้อธิบายถึงความไม่เท่าเทียมระหว่างต้นฉบับและบทแปลในระดับคำ โดยจะบรรยายลักษณะภาษาในระดับคำ ที่พบในต้นฉบับเรื่อง People's Experiences ตอน Depression: Self care ได้แก่ องค์กรและสิทธิ์ต่างๆ ที่มีให้บริการแก่ประชาชนในประเทศอังกฤษ แต่ไม่มีในบริบทของประเทศไทย รวมทั้งกล่าวถึงชื่อโรคและภาวะทางจิตเวช ซึ่งไม่มีคำแปลที่เหมาะสมในภาษาไทย ผู้แปลจะวิเคราะห์ลักษณะทางภาษาข้างต้นแล้ว ทั้งในมุมมองของภาษาต้นฉบับ และในมุมมองของผู้อ่านในภาษาปลายทาง จากนั้นจะแสดงแนวทางการแก้ปัญหาการแปลระดับคำ พร้อมยกตัวอย่างบทแปลต่อไป

#### 3.2.2.1 ความหมายของคำ (Meaning)

คำหนึ่งๆ อาจมีความหมายอ้างอิง (Referential meaning) มากกว่า 1 ความหมาย ผู้แปลจึงเลือกคำแปล โดยพิจารณาจาก 2 ปัจจัย ได้แก่ (1) อรรถลักษณะ (Semantic features) และ (2) บริบท (Context) และหน้าที่ของคำ (Function)

##### (1) อรรถลักษณะ

คำในต้นฉบับบางคำ มีอรรถลักษณะที่สื่อให้เห็นความหมายย่อยต่างๆ ซึ่งผู้แปลต้องเลือกคำแปลที่เหมาะสม และเก็บความหมายได้ครบถ้วน และได้ภาษาปลายทางที่สละสลวย

ในงานแปลชิ้นนี้ ผู้แปลเลือกใช้คำแปลที่ใช้ภาพพจน์ (Figure of speech) มาเสริมให้เก็บความหมายของคำได้ดีขึ้น และได้ภาษาที่เป็นธรรมชาติ โดยใช้คำ หรือสำนวน ที่มีอยู่เดิมในภาษาไทย ดังแสดงในตัวอย่างต่อไปนี้

##### ตัวอย่างที่ 1

###### ต้นฉบับ

*Just want to sit here and vegetate.*

###### ฉบับแปล

แค่อยากนั่งตรงนี้แล้วก็หายใจทิ้งไปวันๆ

### คำอธิบาย

vegetate เป็นคำกริยา หมายถึง ใช้ชีวิตในลักษณะที่ไม่มีกิจกรรมทางกายหรือทางความคิด (Cambridge University Press, 2008) หรือ ใช้เวลาทำสิ่งที่น่าเบื่อและไร้ค่า (COBUILD Advanced English Dictionary, 2018) ดังนั้นคำว่า vegetate จึงมีความหมายย่อหรือ อรรถลักษณะ ได้แก่

- + การใช้ชีวิต
- + อยู่เฉยๆ (ไม่มีกิจกรรมทางกายหรือทางความคิด)
- + น่าเบื่อ

เพื่อให้สามารถเก็บความหมายได้ครบถ้วน ผู้แปลจึงแปลคำว่า vegetate ด้วยวลี "หายใจทิ้งไปวันๆ" ซึ่ง "วันๆ" หมายถึง ปล่อยให้เวลาล่วงไปอย่างซังกะตาย (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔) ส่วน "หายใจทิ้ง" หมายถึง ไม่ทำอะไร อยู่เฉยๆ เป็นวลีที่เป็นที่นิยมจนมีการนำมาตั้งเป็นชื่อเพลงของนักร้อง แคทรียา อิงลิช ในอัลบั้มที่เปิดตัวใน พ.ศ.2548 ในภาษาพูด มักใช้ร่วมกับ วันๆ เป็น "หายใจทิ้งไปวันๆ"

### ตัวอย่างที่ 2

#### ต้นฉบับ

*And with my depression, when I was feeling very low, I would, I did decide to just concentrate on small things; going for a walk, baking some bread, you know pottering around in the garden.*

#### ฉบับแปล

และกับโรคซึมเศร้า เวลาผมกำลังจิตตกมาก ๆ ผมจะ...ผมตัดสินใจไปว่าจะแค่อัดจ่ออยู่กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปเดินเล่น อบขนมปัง แล้วก็ประมาณว่า เดินทอดน่องอยู่ในสวนนะครับ

### คำอธิบาย

potter เป็นศัพท์แบบ British English ซึ่งใน American English นิยมใช้คำว่า putter หมายถึง to move around without hurrying, and in a relaxed and pleasant way (Cambridge University Press, 2008)

เมื่อวิเคราะห์อรรถลักษณะแล้ว พบความหมายย่อของ potter ได้แก่

- + เคลื่อนที่
- + ไม่รีบร้อน

+ ผ่อนคลาย สบายๆ

ผู้แปลจึงเลือกคำแปลว่า "ทอดน่อง" หมายถึง อากาการที่เดินช้า ๆ ตามสบาย (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔).

### ตัวอย่างที่ 3

#### ต้นฉบับ

*You know in the best of moments, I can do more than somebody who hasn't been brushed with the madness stick.*

#### ฉบับแปล

*คือว่า ในช่วงเวลาที่ดีที่สุด ผมทำอะไร ๆ ได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ถูกป้ายสีด้วยความบ้าเสียวอีก*

#### คำอธิบาย

ป้ายสี หมายถึง ใส่ความผู้อื่นโดยไม่มีมูลความจริง, ใส่ร้าย ใส่ร้ายป้ายสีให้ร้าย (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔)

## (2) บริบท (Context) และหน้าที่ของคำ (Function)

การทำความเข้าใจความหมายของคำ ต้องอาศัยการพิจารณาบริบทและหน้าที่ของคำในตัวบท เพื่อวิเคราะห์ความหมาย และเลือกคำแปลในภาษาปลายทางได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม เมื่อได้คำแปลที่ถูกต้องความหมายแล้ว แต่หากในบริบทของผู้อ่านภาษาปลายทางไม่มีข้อมูลเพียงพอ ผู้อ่านในภาษาปลายทางก็อาจไม่เข้าใจเนื้อหาของบทแปลได้ ดังนั้นในการวิเคราะห์บริบทและหน้าที่ของคำ จึงจำเป็นต้องวิเคราะห์ทั้งในมุมมองของภาษาต้นฉบับ และ วิเคราะห์ในมุมมองของผู้อ่านบทแปลในภาษาปลายทางด้วย

ในที่นี้ขอยกตัวอย่างการวิเคราะห์บริบทและหน้าที่ของคำ ในมุมมองของภาษาต้นฉบับ และการวิเคราะห์ในมุมมองของผู้อ่านในภาษาปลายทาง

### 1. การวิเคราะห์ในมุมมองของภาษาต้นฉบับ

การวิเคราะห์ความหมายของคำ เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายอ้างถึงความหมายเชิงจิตวิสัย และความหมายเชิงสังคม นั้น จำเป็นต้องอาศัยการพิจารณาบริบทและหน้าที่ของคำในต้นฉบับด้วย สำหรับต้นฉบับที่เป็นภาษาพูดนั้น สิ่งที่น่าสนใจนักภาษาศาสตร์ให้ความสำคัญก็คือ (1) การแปร (Variation) ซึ่งกล่าวถึงการที่ภาษาได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางสังคมที่ ทำให้ลักษณะภาษาที่ใช้ต่างกันออกไป ได้แก่ การใช้คำเรียกขาน (Addressing term) การใช้คำลงท้าย (Final particle)

การใช้คำอุทาน หรือคำสบถ ฯลฯ (2) ระดับภาษา (Language level) โดยต้องวิเคราะห์ที่ต้นฉบับว่าเป็น ภาษาปาก (Vulgarism) ภาษากึ่งทางการ/กึ่งแบบแผน (Informal language) หรือ ภาษาทางการ/แบบแผน (Formal language)

ในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้แปลขอยกตัวอย่างการวิเคราะห์ลักษณะภาษาของต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้า และการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ในด้านบริบทและหน้าที่ของคำในต้นฉบับ จากนั้นจะแสดงการแก้ปัญหาการแปล โดยยกตัวอย่างต่อไป

### ตัวอย่างที่ 1

#### ต้นฉบับ

*I was about, I was standing in a dinner queue at school once, on my own, and somebody comes up behind me and he said, 'You know, you radiate depression.'*

#### ฉบับแปล

ผมกำลังแบบ...กำลังยืนเข้าคิวรอกินข้าวเที่ยงอยู่ที่โรงเรียนอยู่คนเดียวเลย แล้วก็มีผู้ชายคนหนึ่งมาอยู่ข้างหลังผมแล้วพูดว่า “นี่แกรู้ไหม แกเนี่ยแผ่คลื่นซึมเศร้าออกมาเลยนะ”

#### คำอธิบาย

Dinner ในความหมายทั่วไปมักหมายถึงอาหารเย็น แต่หลังจากที่ผู้แปลค้นในพจนานุกรมแล้ว พบว่า school dinner ใน British English หมายถึง "Midday meals provided for children at a school" (Collins English Dictionary, 2018)

จากบริบทในต้นฉบับว่า สถานการณ์ข้างต้นเกิดขึ้นที่โรงเรียน และน่าจะเป็นเวลาช่วงกลางวัน ผู้แปลจึงวิเคราะห์ว่า “dinner” หมายถึง “อาหารกลางวัน” อย่างไรก็ตามผู้แปลได้ปรับบทแปลเป็น “ข้าวเที่ยง” เพื่อให้ได้บทแปลที่เป็นภาษาพูด และเป็นธรรมชาติมากขึ้น

### ตัวอย่างที่ 2

#### ต้นฉบับ

*Somebody would tell me they'd been depressed and they feel sort of dead and numb. I never felt that.*

#### ฉบับแปล

คนอื่นเขาอาจจะบอกว่า เวลาชิมเคร้าแล้วเขารู้สึกประมาณว่าตายไปแล้ว หรือ ไม่รู้สิรู้สากับอะไร แต่ผมไม่เคยรู้สึกอย่างนั้นเลยนะ

### คำอธิบาย

ต้นฉบับใช้คำว่า “numb” แปลว่า “เหน็บชา” อย่างไรก็ตามคำว่า “ชา” ซึ่งมักใช้กับการบรรยายการรับสัมผัสทางกายภาพมากกว่าการบรรยายความรู้สึก จากบริบทในต้นฉบับผู้แปลวิเคราะห์ว่า ผู้พูดกำลังบรรยายความรู้สึกขณะที่มีอาการเหน็บชา ดังนั้น numb ต้องทำหน้าที่แสดงความรู้สึก ผู้แปลจึงเลือกแปล “numb” ว่า “ไม่รู้สิรู้สากับอะไร” ซึ่งทำหน้าที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกได้ลึกซึ้งกว่า

### ตัวอย่างที่ 3

#### ต้นฉบับ

"You're not allowed to read any books, you've got to do just physical things."

#### ฉบับแปล

“ไม่ให้อ่านหนังสืออะไรนะคะ ให้คุณทำแค่อะไรที่มันได้ออกแรงนะคะ”

#### คำอธิบาย

Physical หมายถึง เกี่ยวกับร่างกาย อย่างไรก็ตามคำที่ตรงความหมายกับต้นฉบับนี้ มักใช้ในบริบทที่หมายถึงร่างกายที่เป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตามความหมายของ Physical things ในต้นฉบับนี้น่าจะหมายถึง Physical activities ซึ่งภาษาไทยเรียกว่า กิจกรรมทางกาย ซึ่งหมายถึง “หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้ และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะ เป็นการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมนันทนาการ” (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561) อย่างไรก็ตาม “กิจกรรมทางกาย” ไม่ใช่ภาษาพูด ผู้แปลจึงเลือกแปลเป็นวลี “ทำอะไรที่ได้ออกแรง” ซึ่งเน้นว่ามีการใช้ร่างกายนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมที่มีในต้นฉบับ เช่น การเล่นเทนนิส การทำสวน การขี่ม้า

## 2. การวิเคราะห์ในมุมมองของผู้อ่านในภาษาปลายทาง

เมื่อวิเคราะห์ต้นฉบับในมุมมองของภาษาอังกฤษแล้ว การเลือกคำแปลจำเป็นต้องอาศัยการวิเคราะห์ในมุมมองของผู้อ่านในภาษาปลายทางภาษาไทยด้วย เนื่องจากในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” นั้น ผู้อ่านอยู่ในบริบทประเทศอังกฤษ ซึ่งมีระบบบริการสุขภาพต่างจากประเทศไทย รวมทั้งลักษณะภาษาพูดในภาษาไทยก็มีลักษณะต่างจาก

ภาษาอังกฤษ ที่เห็นได้ชัดเจนคือ ภาษาไทยมีการใช้คำสร้อย ซึ่งหมายถึงถ้อยคำที่กล่าว แต่ง หรือร้อง ต่อท้ายวรรค บาท หรือบท ในบทประพันธ์ประเภทร้อยกรอง เพื่อให้จำนวนคำครบตามข้อกำหนด ของฉันทลักษณ์ หรือเพื่อทำให้เกิดจังหวะและเสียงที่ไพเราะ เช่น นา เอย เเฮย (สำนักงานราช บัณฑิตยสภา, 2561) ในภาษาพูด สามารถใช้คำสร้อยเพื่อให้ถ้อยคำฟังอ่อนลง ไม่แข็งกร้าวเกินไป เช่น หนึ่งหา ในคำว่า หนังสือหนึ่งหา ฯลฯ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2561)

ในที่นี้ขอยกตัวอย่างการให้พื้นความรู้เป็นบริบทเพิ่มแก่ผู้อ่านในภาษา ปลายทาง (ตัวอย่างที่ 1) และการใช้สร้อยคำซึ่งเป็นลักษณะตามธรรมชาติของภาษาพูดในภาษาไทย (ตัวอย่างที่ 2 และ 3)

### ตัวอย่างที่ 1

#### ต้นฉบับ

*And there was one day I remember having my Walkman on [laughs] and I was trying to listen to a record, I can't even think what it was now, and of course the bad stuff comes, the bad thoughts come.*

#### ฉบับแปล

และก็มีวันหนึ่งที่ผมจำได้ว่ากำลังใส่หูฟังโซนี่วอล์กแมน ฮีฮี... กำลัง พยายามจะฟังเพลง แต่ตอนนี้จำไม่ได้แล้วนะว่าเพลงอะไร จากนั้นก็หงุดหงิด เรื่องแยะ ๆ ก็เข้ามา ความคิดแยะ ๆ ก็ผุดขึ้นมาเลย

#### คำอธิบาย

Walkman เป็นรุ่นหนึ่งของผลิตภัณฑ์ของ Sony คือ Sony Walkman ซึ่งเป็นเครื่องเล่นเทปคาสเส็ตพกพาที่มีหูฟังเชื่อมต่อและสามารถเล่นเทปเพื่อฟังในขณะที่ผู้ใช้มีการ เคลื่อนไหว ผู้แปลเลือกที่จะเพิ่มคำว่า “หูฟัง” ลงไปหน้าคำว่าโซนี่วอล์กแมน เพื่อสื่อความหมายให้ ผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานข้างต้น สามารถเข้าใจเนื้อหาได้

### ตัวอย่างที่ 2

#### ต้นฉบับ

*And it's not that I waltz out now and leave them all.*

#### ฉบับแปล

ไม่ใช่ว่าจะจั่วจั่วออกไปตอนนี้ แล้วทิ้งคนอื่นเขาไว้หมด

#### คำอธิบาย

waltz ในบริบทที่ไม่เป็นทางการ เป็นคำกริยา หมายถึง เดินไปที่แห่งใดแห่งหนึ่งอย่างรวดเร็วและมั่นใจ และมักจะมีลักษณะที่ทำให้ผู้อื่นรำคาญ (Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus)

ในที่นี้ผู้แปลเลือกใช้คำว่า “จ้ำอ้าว” คำว่า “จ้ำ” หมายถึง อาการที่ทำเร็ว ๆ ถี่ ๆ ส่วน “อ้าว” หมายถึง อาการที่เรือหรือรถแล่น หรือคนวิ่ง โดยเร็ว (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔) ผู้แปลเลือกใช้ “อ้าว” มาเป็นคำสร้อยของจ้ำ รวมกันเป็น “จ้ำอ้าว” เพื่อให้เกิดลักษณะที่เป็นภาษาพูดในบทแปลภาษาไทย

### ตัวอย่างที่ 3

#### ต้นฉบับ

*You've got to live your life according to your morals, principles, likes, preferences and the rest.*

#### ฉบับแปล

เราต้องใช้ชีวิตของเราเองตามคุณธรรม หลักการ ความชอบ ความพึงพอใจของเรา...โน่นนี่นั่น ...

#### คำอธิบาย

(and) all the rest เป็นวลีที่ใช้อย่างไม่เป็นทางการ โดยใช้ต่อท้ายวลีหรือรายการ เพื่ออ้างถึงสิ่งอื่นๆ หรือคนอื่นๆ ที่อยู่ในการจำพวกหรือกลุ่มเดียวกัน แต่ผู้พูดไม่มีเวลาจะกล่าวถึง (Cambridge University Press, 2008) และเมื่อพิจารณาการใช้ภาษาจากการศึกษาภาษาเชิงภาษาศาสตร์สังคม อาจจะต้องตั้งข้อสังเกตได้ว่าผู้พูดซึ่งเป็นเกย์ น่าจะนิยมใช้คำสร้อยเสริมท้ายประโยคบ่อยครั้งในภาษาพูด (มูลนิธิหนังสือ, 2553) เช่น “สุดฤทธิ์” ฯลฯ

ในบทแปลนี้ ผู้แปลจึงเลือกแปลว่าคำว่า all the rest ว่า “โน่นนี่นั่น” ซึ่งเป็นคำสร้อย ใช้พูดถึงสิ่งที่ไม่เจาะจงจำนวนหลายอย่าง

### 3.2.2.2 ความไม่เท่าเทียม (Non-equivalence)

ในส่วนนี้จะอธิบายถึงภาษาในระดับคำซึ่งพบในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People's Experiences) แต่ไม่พบในภาษาปลายทาง และจะครอบคลุมตัวอย่าง 2 ประเด็น ได้แก่ องค์กรและสิทธิ์ต่างๆ ที่มีให้บริการแก่ประชาชนในประเทศอังกฤษ แต่ไม่มีในบริบทของประเทศไทย รวมทั้งกล่าวถึงชื่อโรคและภาวะทางจิตเวช ซึ่งไม่มีคำแปลที่เหมาะสมในภาษาไทย



## (1) องค์กรและสิทธิ์ต่างๆ

### ตัวอย่างที่ 1

#### ต้นฉบับ

One woman was able to get an NHS referral to a Day Centre.

#### ฉบับแปล

ผู้หญิงคนหนึ่งได้รับการส่งตัวตามสิทธิ์ประกันสุขภาพถ้วนหน้า ไปรักษาที่ศูนย์จิตเวชฟื้นฟูแบบไปเช้าเย็นกลับ หรือที่เรียกว่าโรงพยาบาลกลางวัน (Day Centre)

#### คำอธิบาย

NHS (National Health Service) เป็นหน่วยงานรัฐบาลของสหราชอาณาจักรที่มีหน้าที่หลักในการให้บริการทางสุขภาพแก่ประชาชนในประเทศ ก่อตั้งขึ้นใน ค.ศ.1948 สำหรับประเทศไทยหน่วยงานที่ใกล้เคียงที่สุด คือ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) หรือ (National Health Security Office (NHSO) เป็นองค์กรของรัฐ ตาม พ.ร.บ.หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 ซึ่ง สปสช. ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ.2546 โดยนโยบายสำคัญเริ่มแรกคือ การให้ประชาชนไทยมีสิทธิ์ประกันสุขภาพถ้วนหน้า และสามารถใช้บริการได้ด้วยเงิน 30 บาท ร่วมกับยื่น "บัตรทอง" หรือบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า ณ สถานพยาบาลใกล้บ้าน แม้ว่าตั้งแต่ พ.ศ.2549 ผู้ป่วยจะสามารถใช้สิทธิ์ดังกล่าวโดยการยื่นบัตรประชาชน ไม่จำเป็นต้องจ่ายเงิน 30 บาทหรือยื่น "บัตรทอง" อีกต่อไป แต่ในทางปฏิบัติ ประชาชนยังคงนิยมเรียกสิทธิ์ประกันสุขภาพถ้วนหน้าว่า สิทธิ์บัตรทอง จนถึงปัจจุบัน

ต้นฉบับของตัวอย่างที่ 1 เป็นภาษาเขียน ผู้แปลจึงเลือกแปล NHS ว่า สิทธิ์ประกันสุขภาพถ้วนหน้า เพื่อให้ได้ระดับภาษาที่เป็นทางการมากขึ้นกว่าบัตรทอง

### ตัวอย่างที่ 2

#### ต้นฉบับ

.... I wasn't even in the hospital anymore and they passed it onto my NHS therapist and I'd won first prize in the prose contest and '50 of book vouchers and the, one of the psycho-therapists is putting it into a book that, he asked if he could put it into a book that he'd written.

#### ฉบับแปล

... ฉันไม่ได้อยู่ในโรงพยาบาลแล้วด้วยซ้ำไป พวกเขาส่งกลอนต่อไปให้นักจิตบำบัดที่รักษาฉันตามสิทธิ์บัตรทอง และฉันก็ได้รางวัลชนะเลิศการประกวดร้อยกรองค่ะ ได้รางวัล

เป็นบัตรของขวัญหนังสือ 50 ใบ รวมทั้งนักจิตบำบัดคนหนึ่งที่ใส่กล่องหนังสือลงในหนังสือด้วยคะ เขา  
ถามฉันว่า ขอใส่ลงไปหนังสือที่เขาเขียนได้ไหมนะคะ

### คำอธิบาย

ในต้นฉบับของตัวอย่างที่ 1 ผู้แปลวิเคราะห์ว่าเป็นภาษาพูด จึงเลือกใช้คำ  
ว่า บัตรทอง

### ตัวอย่างที่ 3

#### ต้นฉบับ

*The Incapacity Benefit I got plus my occupational pension  
enabled me to get by.*

#### ฉบับแปล

*เบี้ยสงเคราะห์บุคคลไร้ความสามารถที่ผมได้รับ ร่วมกับบำนาญอาชีพ ทำ  
ให้ผมพอจะอยู่ได้*

### คำอธิบาย

Incapacity Benefit เป็นเบี้ยสงเคราะห์ที่ภาครัฐของสหราชอาณาจักร  
จ่ายให้แก่พลเมืองที่มีปัญหาสุขภาพจนบุคคลนั้นไม่สามารถทำงานได้ เพื่อให้นำไปใช้ในการดำรงชีพ  
ซึ่งถือเป็นสวัสดิการของรัฐ ซึ่งสำหรับประเทศไทยนั้นไม่มีเงินสงเคราะห์ที่เทียบเคียงกับ Incapacity  
Benefit โดยเงินที่ใกล้เคียงที่สุดคือเงินที่เป็นสวัสดิการให้แก่ผู้พิการ ผู้ที่ได้รับเงินสงเคราะห์ประเภทนี้  
จะต้องได้รับการประเมินจากแพทย์และได้รับบัตรผู้พิการให้ก่อน จึงจะได้รับเงินสงเคราะห์ เรียกว่า  
“เบี้ยความพิการ” ซึ่งไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ทดแทนคำว่า Incapacity Benefit ในบริบทงานแปลขึ้น  
นี้ ผู้แปลจึงเลือกแปลแบบรักษาความหมายเป็น “เบี้ยสงเคราะห์บุคคลไร้ความสามารถ” แทน โดยคำ  
ว่า Benefit ในบริบทนี้ ภาษาไทยใช้คำว่าสงเคราะห์ เช่น เงินสงเคราะห์บุตรตามสิทธิประกันสังคม  
 เป็นต้น.

## (2) ชื่อโรคและภาวะทางจิตเวช

ต้นฉบับเรื่อง People’s Experiences มีศัพท์เฉพาะทางจิตเวชอยู่ตลอด  
บทความ ซึ่งหลายคำยังไม่มีศัพท์บัญญัติ สำหรับศัพท์จิตเวชที่ผู้ทรงคุณวุฒิของราชวิทยาลัย  
จิตแพทย์แห่งประเทศไทย มีมติว่าไม่ควรบัญญัตินั้น มีเหตุผลหลายประการ (เกษม ตันติผลาชีวะ และ  
คณะ, 2560) ได้แก่

### (1) คำที่เป็นชื่อคน

ควรคงรูปภาษาอังกฤษไว้ เพื่อให้เข้าใจและจดจำได้ง่าย โดยให้ใช้วิธีการทับศัพท์ตามหลักการทับศัพท์ของราชบัณฑิตยสภา ยกเว้นคำที่มีการใช้กันมาจนคุ้นเคยแล้ว เช่น ลิเทียม

- (2) ชื่อโรคที่ไม่มีการบัญญัติไว้ หรือ บัญญัติแล้วไม่เป็นที่ยอมรับ
- (3) คำที่คณะผู้ทรงคุณวุฒิพยายามบัญญัติแล้ว แต่ได้ความหมายไม่สมบูรณ์

นอกจากนี้ศัพท์ที่มีคำแปลหรือศัพท์บัญญัติอยู่เดิม ก็อาจไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในภาษาพูด หรือในบทความที่ให้ความรู้แก่ประชาชน เนื่องจากมีระดับภาษาที่สูงเกินไป หรือไม่สามารถเข้าใจได้โดยผู้ที่ไม่มีพื้นฐานความรู้ทางจิตเวช อีกทั้งยังเก็บความหมายได้ไม่ครบถ้วน ผู้แปลจึงใช้วิธีหลากหลายในการเลือกคำแปล ได้แก่ การแปลแบบอธิบายความ การถอดความ การทับศัพท์ การใช้คำจากกลุ่ม ร่วมกับการใช้ประสบการณ์การทำงานในฐานะจิตแพทย์มาประกอบการตัดสินใจเลือกคำแปล

### ตัวอย่างที่ 1

#### ต้นฉบับ

She experiences mainly depressive episodes with some euphoria in-between.

#### ฉบับแปล

เคยผ่านช่วงที่ซึมเศร้ามาเป็นหลัก และระหว่างนั้นเคยมีช่วงอารมณ์ดีเกินปกติมาบ้าง

#### คำอธิบาย

ต้นฉบับประโยคข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งของการบรรยายโดยผู้เขียน ซึ่งเป็นภาษาเขียนในระดับกึ่งทางการ/กึ่งแบบแผน

จากหนังสือ “ศัพท์จิตเวช” ของราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย Euphoric ได้รับการบัญญัติศัพท์ว่า อารมณ์ครื้นใจ, อารมณ์เคลิ้มสุข (เกษม ต้นติผลาชีวะ และคณะ, 2560) ซึ่งเป็นคำที่ไม่เป็นที่นิยม และระดับภาษาไม่สอดคล้องกับในต้นฉบับ ผู้แปลจึงเลือกแปลแบบอธิบายความ ว่า “ช่วงอารมณ์ดีเกินปกติ”

### ตัวอย่างที่ 2

#### ต้นฉบับ

She has had dysthymia and bouts of depression throughout her life, yet she has only been diagnosed recently.

### ฉบับแปล

เธอมีภาวะอารมณ์ซึมเศร้าและโรคซึมเศร้ากำเริบเป็นระยะมาตลอดชีวิตของเธอ แต่เธอเพิ่งจะได้รับการวินิจฉัยเมื่อเร็ว ๆ นี้

### คำอธิบาย

Dysthymia หรือ Dysthymic disorder เป็นโรคความผิดปกติทางอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่มีศัพท์บัญญัติในภาษาไทย และผู้ทรงคุณวุฒิในราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย เลือกที่จะไม่บัญญัติศัพท์ของโรคนี้ในภาษาไทย (เกษม ต้นติผลาชีวะ และคณะ, 2560) ผู้แปลจึงเลือกแปลว่าภาวะอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งเป็นคำจ่ากลุ่ม (Superordinate) ของโรคกลุ่มความผิดปกติทางอารมณ์ที่เป็นลักษณะซึมเศร้า

## ตัวอย่างที่ 3

### ต้นฉบับ

at the point where the person notices that an episode of depression or mania may be starting (i.e. noticing the forerunners)

### ฉบับแปล

ณ จุดที่ตนเองสังเกตเห็นว่าช่วงกำเริบของอาการซึมเศร้าหรือเมเนีย อาจกำลังเริ่มขึ้น (กล่าวคือ สังเกตเห็นสัญญาณเตือนล่วงหน้า)

### คำอธิบาย

เมเนีย แปลแบบถอดเสียงมาจากคำว่า *mania* ซึ่งตามศัพท์จิตเวชของราชบัณฑิตยสถาน และราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ใช้คำว่า “อาการฟุ้งพล่าน” ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในตำราวิชาการ แต่จากประสบการณ์ของผู้แปลในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชตลอด 15 ปี พบว่า คำว่าอาการฟุ้งพล่านไม่เป็นที่นิยมใช้ในภาษาพูด ทั้งระหว่างบุคลากรทางการแพทย์ และระหว่างบุคลากรทางการแพทย์กับผู้ป่วย แต่นิยมใช้ว่าเมเนียมากกว่า

### 3.2.3 ระดับวลี

วลี (Phrase) หมายถึง กลุ่มคำ ในสารนิพนธ์ส่วนนี้จะได้อธิบายถึงการวิเคราะห์ภาษาต้นฉบับในระดับวลี สำหรับปัญหาการแปลที่พบบ่อยในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง

(Depression: Self care) นี้ คือ ผู้แปลต้องวิเคราะห์ว่าวลีหนึ่งๆ ทำหน้าที่อย่างไร และมีความหมายอย่างไรในบริบทของต้นฉบับ และวลีนั้นทำหน้าที่เป็นสำนวน (idiom) หรือไม่

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้จะได้อธิบายถึงการแปลสำนวน โดยวิเคราะห์สำนวน และจัดการปัญหาการแปล

### 3.2.3.1 สำนวน (Idiom)

สำนวน (Idiom) หมายถึง กลุ่มคำที่เรียงลำดับที่แล้วให้ความหมายจำเพาะ ซึ่งต่างจากความหมายของคำแต่ละคำเอง (Cambridge University Press, 2008) เนื่องจากการทำความเข้าใจสำนวนนั้นไม่สามารถนำเพียงความหมายของคำโดดในสำนวนมารวมกันได้ ดังนั้นผู้แปลจึงต้องมีความรู้อย่างดี ตัวอย่างเช่น take to one's bed ไม่ได้แปลว่า “เอาไปที่เตียง” แต่เป็นสำนวนหมายถึง to remain in bed, esp because of illness (Collins English Dictionary, 2012)

ในกรณีที่ต้องแปลสำนวน ก็มีนักวิชาการการแปลเสนอกลยุทธ์สำหรับแก้ปัญหาการแปลสำนวนไว้ 4 วิธีการ (Baker, 2011) ได้แก่

- (1) ใช้สำนวนที่มีความหมายและรูปแบบคล้ายคลึงกัน (similar meaning and form)
- (2) ใช้สำนวนที่มีความหมายคล้ายคลึงกัน แต่รูปแบบต่างกัน (similar meaning but dissimilar form)
- (3) แปลโดยการถอดความ (paraphrase)
- (4) แปลโดยการละ (omission)

ต้นฉบับที่นำมาแปลนี้ มีการใช้วลีจำนวนมากที่น่าสนใจ และผู้แปลได้ใช้กลวิธีการแปลเพื่อรักษาความเท่าเทียม จำนวน 2 กลยุทธ์ ได้แก่ ใช้สำนวนที่มีความหมายและรูปแบบคล้ายคลึงกัน และ การแปลโดยการถอดความ

#### (1) ใช้สำนวนที่มีความหมายและรูปแบบคล้ายคลึงกัน

##### ตัวอย่างที่ 1

##### ต้นฉบับ

*I can't bear noise. I'm very intolerant of any noise. Any kind of noise at all, and I take to my bed. Or I isolate myself.*

### ฉบับแปล

ฉันทนเสียงรบกวนไม่ได้ ทนเสียงรบกวนอะไรไม่ไหวเลยคะ เสียงรบกวนอะไรก็ตามทุกชนิดเลย ฉันจะล้มหมอนนอนเสื่อ หรือไม่ฉันก็แยกตัวออกมา

### คำอธิบาย

take to one's bed เป็นสำนวน (idiom) หมายถึง to remain in bed, esp because of illness (Collins English Dictionary, 2012) ผู้แปลจึงเลือกแปลด้วยสำนวนไทยที่เทียบเคียงกัน คือ "ล้มหมอนนอนเสื่อ" ซึ่งหมายถึง ป่วยจนต้องนอนรักษาตัว (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556).

### ตัวอย่างที่ 2

#### ต้นฉบับ

*You know, I understand that I need sort of time for me now, and that I'm a person in my own right, and I'm important and I have, you know, the right to have some quality time for me.*

### ฉบับแปล

ก็ฉันเข้าใจว่าตัวเองนะ ต้องการเวลาให้ตัวเองแล้วตอนนี้ และเข้าใจว่าฉันเป็นเจ้าชีวิตตัวเอง ฉันสำคัญ และฉันมีนะ...มีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาคุณภาพกับตัวเองคะ

### คำอธิบาย

เจ้าชีวิต มีความหมายอ้างถึงว่า พระเจ้าแผ่นดินในระบบสมบูรณาญาสิทธิราชย์ ผู้มีอำนาจและสิทธิ์ขาดในชีวิตของราษฎร ในที่นี้ ผู้แปลใช้คำว่า “เจ้าชีวิต” เป็นอุปมาอุปไมย (Metaphor) เปรียบกับผู้มีสิทธิ์ในชีวิตของบุคคลหนึ่งๆ คำว่า “เจ้าชีวิต” มักใช้ในภาษาพูดเมื่อกล่าวถึงสถานการณ์ที่ผู้พูดไม่ต้องการถูกผู้อื่นควบคุมชีวิตของตน เช่น “นี่เป็นแฟนหรือเป็นเจ้าชีวิต?”

## (2) การแปลโดยการถอดความ

### ตัวอย่างที่ 1

#### ต้นฉบับ

*I was in front of the TV from 12 until God knows, 8 o'clock*

### ฉบับแปล

ผมก็อยู่หน้าทีวีตั้งแต่เที่ยง ยันโน่นเลยมั้ง สองทุ่มครึ่ง.

### คำอธิบาย

God knows เป็นวลีที่มีระดับภาษาไม่เป็นทางการ ใช้สำหรับเน้นว่าผู้พูดไม่เข้าใจอะไรบางอย่างเลย หรือ ไม่ทราบอะไรเลย (Cambridge University Press, 2008) ผู้แปลจึงเลือกใช้คำว่า "มั้ง" ซึ่งเป็นคำอนุภาคที่เป็นส่วนคำลงท้ายประโยค มีอรรถลักษณะ (semantic feature) แสดงความไม่แน่ใจของผู้พูด

## ตัวอย่างที่ 2

### ต้นฉบับ

*You kind of need to lose yourself because you can't bear to be with yourself anymore.*

### ฉบับแปล

คือเราไม่อยากจะสนใจอะไรแล้วใจ เพราะทนอยู่กับตัวเองไม่ได้อีกต่อไปแล้วนะคะ

### คำอธิบาย

lose oneself เป็นสำนวน (Idiom) หมายถึง To give all of one's attention or thought to something (Merriam-Webster Dictionaries, 2018) ในบริบทนี้ ผู้แปลวิเคราะห์ว่าผู้พูดต้องการสื่อว่า ไปสนใจบางอย่างแทน เพราะทนอยู่กับตัวเองไม่ไหว และเนื่องจากผู้แปลสามารถหาสำนวนในภาษาไทยที่มีความหมายคล้ายคลึงกันกับต้นฉบับได้ ผู้แปลจึงได้ใช้วิธีแปลแบบถอดความ ได้เป็นคำแปลคือ “ไม่อยากจะสนใจอะไร”

### 3.2.4 ระดับประโยค

ประโยคที่พบในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People's Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ ประกอบด้วยประโยค 2 ประเภท ได้แก่

(1) ประโยคที่มีโครงสร้างตามแบบแผนภาษามาตรฐาน (Standard language) ซึ่งผู้แปลขอยกตัวอย่างการแปลประโยคที่ประธานไร้ความหมาย และ ประโยคความรวม

(2) ประโยคที่มีโครงสร้างไม่เป็นไปตามแบบแผนภาษามาตรฐาน (Nonstandard language) ได้แก่ การใช้ประโยคเงื่อนไข (if clause) ที่ไม่สมบูรณ์ และการใช้ประโยคที่ละประธาน

ผู้แปลขอยกตัวอย่างกระบวนการแปลประโยคลักษณะต่างๆ ข้างต้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 3.2.4.1 ประโยคที่มีโครงสร้างตามแบบแผนภาษามาตรฐาน

ในส่วนของ การแปลประโยคที่มีโครงสร้างตามแบบแผนมาตรฐาน ในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้แปลจะแสดงการวิเคราะห์ลักษณะภาษาต้นฉบับภาษาอังกฤษ 2 ประเด็น ได้แก่ (1) การแปลประโยคที่ประธานไร้ความหมาย (grammatical subject or dummy subject) (2) การแปลประโยคความรวม

#### (1) การแปลประโยคที่ประธานไร้ความหมาย

##### ตัวอย่างที่ 1

##### ต้นฉบับ

*It's very difficult to sort of 'stop yourself' and realise that just because you have an opinion or you express yourself a certain way, it's not right or wrong, to you know, to act that way.*

##### ฉบับแปล

*ยากมากเลยที่จะแบบ... 'หยุดตัวเอง' แล้วตระหนักว่า เพียงเพราะเรามีความเห็นหรือแสดงตัวตนออกไปในทางหนึ่ง มันไม่ได้ถูกหรือผิดค่ะ ที่จะแบบ ที่จะแสดงออกไปอย่างนั้น*

##### คำอธิบาย

ในประโยคต้นฉบับนี้ It ทำหน้าที่เป็นประธานไร้ความหมาย ซึ่งเป็นลักษณะที่พบในโครงสร้างประโยคภาษาอังกฤษ หากแปลตรง จะทำให้ได้ภาษาแปลที่ไม่เป็นธรรมชาติ ผู้แปลวิเคราะห์ว่า คำว่า “It” เมื่อแปลเป็นภาษาไทยไม่จำเป็นต้องมีประธาน ผู้แปลจึงละประธานออก เพื่อให้ได้บทแปลที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น

#### (2) ประโยคความรวม

ประโยคความรวม หมายถึง ประโยคที่ประกอบด้วยอนุประโยค ที่มีความสัมพันธ์สมมาตรกัน 2 ประโยคขึ้นไป และเชื่อมกันด้วยสันธาน

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ จะกล่าวถึงการแปลประโยคความรวมในต้นฉบับภาษาอังกฤษ ให้ได้ประโยคในภาษาปลายทาง 2 รูปแบบ กล่าวคือ การแปลประโยคความรวม เป็นประโยคความเดียว 2 ประโยคขึ้นไป (ตัวอย่างที่ 1) และการแปลประโยคความรวมเป็นประโยคความเดียว 1 ประโยค โดยใช้คำกริยาที่เกิดต่อเนื่องกัน (serial verb) ตัวอย่างที่ 2



## ตัวอย่างที่ 1

### ต้นฉบับ

*I'd become a bowler, gained an interest in bowling, got onto the committee, moved up to treasurer, and I am currently chairman of the bowls club.*

### ฉบับแปล

ผมกลายเป็นนักโบว์ลิ่ง สนใจโบว์ลิ่ง จนได้เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการ เลื่อนตำแหน่งเป็นเหรัญญิก จนปัจจุบันนี้ผมเป็นประธานชมรมโบว์ลิ่ง

### คำอธิบาย

ต้นฉบับภาษาอังกฤษในตัวอย่างที่ 1 เป็นประโยคความรวม ประกอบด้วย 5 อนุประโยค มีสันธาน and เชื่อมความ ประโยคความรวมนี้ บรรยายการพัฒนาของผู้พูดจากการเป็นนักโบว์ลิ่ง จนกลายเป็นประธานชมรมฯ

ผู้แปลต้องการให้ประโยคในภาษาปลายทางเข้าใจง่าย จึงได้แปลโดยแตกความหมายออกเป็น 3 ประโยค และเชื่อมโยงความด้วยสันธาน “จน” และ การละ กล่าวคือ

ประโยคที่ 1 “ผมกลายเป็นนักโบว์ลิ่ง สนใจโบว์ลิ่ง จนได้เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการ” ประกอบด้วยอนุประโยคว่า “ผมกลายเป็นนักโบว์ลิ่ง”, “สนใจโบว์ลิ่ง” และ “จนได้เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการ” มีการละประธานจากประโยคเต็มคือ “ผม” และแปลโดยการใส่สันธาน “จน”

ประโยคที่ 2 “เลื่อนตำแหน่งเป็นเหรัญญิก” มีการละประธาน “ผม” ออกจากประโยคเต็มคือ “ผมได้เลื่อนตำแหน่งเป็นเหรัญญิก”

ประโยคที่ 3 “จนปัจจุบันนี้ผมเป็นประธานชมรมโบว์ลิ่ง” มีการเติมสันธาน “จน” เพื่อเชื่อมโยงความกับประโยคก่อนหน้า

## ตัวอย่างที่ 2

### ต้นฉบับ

*I think you should get it and read it, it might give you something to learn.'*

### ฉบับแปล

*ฉันว่าเธอหามาอ่านเลยนะ อาจทำให้ได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างก็ได้'*

### คำอธิบาย

ต้นฉบับ “*I think you should get it and read it*” เป็นประโยค ความรวม ที่ประกอบด้วย 2 อนุประโยค ได้แก่ “*I think you should get it*” และ “*I think you should read it*.” และคำสันธาน “and” ผู้แปลวิเคราะห์ว่า สองอนุประโยคข้างต้น จะมีลักษณะที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน กล่าวคือ เมื่อหาหนังสือมาได้ ก็จะมีการอ่านหนังสือ

ในภาษาไทย คำกริยาที่เกิดต่อเนื่องคู่กัน มักนำมาใช้ติดกันได้ (Serial verb) ผู้แปลจึงปรับบทแปลจาก “หามันมา แล้วอ่านมัน” เป็น “หามาอ่าน” ซึ่งได้ตัด “มัน” ที่หมายถึงหนังสือออกด้วย เพราะในภาษาไทยมักละกรรมออก และใช้บริบทในการตีความได้ว่าในที่นี้ผู้พูดหมายถึงหนังสือ นอกจากนี้ยังเลือกที่จะไม่คงคำสันธาน “แล้ว” ที่ใช้บอกเหตุการณ์ตามลำดับไว้

#### 3.2.4.2 ประโยคที่มีโครงสร้างไม่เป็นไปตามแบบแผนภาษา มาตรฐาน

ลักษณะของต้นฉบับที่พบว่าไม่เป็นไปตามแบบแผนภาษามาตรฐาน ได้แก่ การใช้ประโยคเงื่อนไข (if clause) ที่ไม่สมบูรณ์ (ตัวอย่างที่ 1) และ การใช้ประโยคที่ละประธาน (ตัวอย่างที่ 2)

##### ตัวอย่างที่ 1

###### ต้นฉบับ

*You know, they ought to be putting notices around just so that... because the thing is how shall I put it? You want, you want some... you want notices like that in everyday places, like sort of around because the thing is, even with, changing the subject just slightly, just like somebody who's been abused by her husband. If she's only walking round she can't get to the doctor's if she's taking the kids out or something like that.*

###### ฉบับแปล

*ก็พวกเขาควรติดประกาศให้ทั่วเลยนะจะได้...เพราะอย่างที่บอกนะ จะพูดยังไงดีละเนี่ย เราต้องการ...เราต้องการบาง...เราต้องการป้ายประกาศอย่างนั้นในสถานที่ประจำวันทั่วไป เช่นติดไปทั่ว ๆ นะ เพราะอย่างที่บอกนะ ขอเปลี่ยนเรื่องนิดนึงนะ อย่างเช่นเรื่องผู้หญิงบางคนทีโดนสามีทำร้ายนะ ถ้าเผื่อเธอผ่านมา เธอไปหาหมอไม่ได้ ถ้าเผื่อเธอพาลูก ๆ ออกไปข้างนอกหรืออะไรแบบเนี้ยคะ*

### คำอธิบาย

ต้นฉบับภาษาอังกฤษในตัวอย่างข้างต้น พบว่าประโยคสุดท้าย “*If she's only walking round she can't get to the doctor's if she's taking the kids out or something like that.*” เป็นประโยค If clause ที่ไม่สมบูรณ์ กล่าวคือ ขาดอนุประโยคที่จะอธิบายผลของ If clause ที่ปรากฏในประโยค

ผู้แปลจึงวิเคราะห์ว่าผู้พูดอาจมีกระแสความคิดที่ขาดตอน หรือนึกคำที่จะพูดไม่ออกและไม่แน่ใจ ทำให้ประโยคที่พูดขาดความต่อเนื่อง จนเกิดเป็นประโยค If clause ที่ไม่สมบูรณ์ ผู้แปลตัดสินใจว่า ควรรักษารูปแบบโครงสร้างประโยคที่ไม่เป็นไปตามแบบแผนมาตรฐานไว้ โดยแปล “If” ว่า “ถ้าเพื่อ” และใช้คำลงท้าย “เนี่ยคะ” เพื่อให้ประโยคในภาษาไทยสามารถแสดงความไม่แน่ใจของผู้พูด และทำให้ประโยคไม่ห้วนจนเกินไป

### ตัวอย่างที่ 2

#### ต้นฉบับ

Background: Working as a PA, survived an abusive father and complicit mother. Left home at 18 and was taken in by a caring Irish family. Has suffered severe bouts of depression and suicidal urges.

#### ฉบับแปล

ทำงานเป็นเลขานุการส่วนตัว รอดพ้นจากพ่อที่ทำทารุณกรรม และแม่ที่รู้เห็นเป็นใจกับการทารุณกรรมนั้น ออกจากบ้านตอนอายุ 18 และได้รับการอุปการะเป็นอย่างดีจากครอบครัวชาวไอริช ทรมานมาหลายรอบจากโรคซึมเศร้า และความคิดที่จะฆ่าตัวตาย

#### คำอธิบาย

ในประโยคต้นฉบับภาษาอังกฤษทั้ง 3 ประโยค พบว่ามีการละประธานของประโยคทั้งหมด เช่น ประโยค Left home at 18 and was taken in by a caring Irish family และ Has suffered severe bouts of depression and suicidal urges. ซึ่งเป็นลักษณะที่ไม่เป็นไปตามแบบแผนภาษามาตรฐาน อย่างไรก็ตามก่อนหน้าประโยคเหล่านี้ ต้นฉบับมีการกล่าวถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้สัมภาษณ์ที่ระบุเพศและอายุแล้ว จึงวิเคราะห์ได้ว่า ต้นฉบับละประธานออกเนื่องจากมีบริบทเพียงพอให้ผู้อ่านสามารถทำความเข้าใจได้

ผู้แปลจึงเลือกแปลโดยการละประธาน เช่นเดียวกับรูปแบบที่พบในต้นฉบับ เพื่อรักษารูปแบบเดิมไว้ และพิจารณาแล้วว่า บทแปลมีบริบทเพียงพอให้ผู้อ่านทำความเข้าใจความหมายได้

### 3.2.5 ระดับสัมพันธสาร (Discourse)

สัมพันธสาร (Discourse) หรือ วาทกรรม หรือ ปริจเฉท หรือ ถ้อยคำเกี่ยวเนื่อง เป็นหน่วยทางภาษาในระดับที่ใหญ่กว่าประโยค (สุปรียา วิลาวรรณ, 2558)

ในการวิเคราะห์ต้นฉบับเพื่อทำความเข้าใจความหมายนั้น ผู้แปลต้องอ่านข้อความมากกว่าหนึ่งประโยค เพื่อทำความเข้าใจความหมายต่าง ๆ ให้ครบถ้วน และเข้าใจความเชื่อมโยงของประโยคต่าง ๆ

กลไกทางภาษาที่ทำให้ประโยคย่อยหรือประโยคมีความเกี่ยวเนื่องกัน ก็คือ เครื่องมือแสดงการเชื่อมโยงความ (Cohesive device) (Halliday & Hasan, 1976, p.6) ซึ่งประกอบด้วยเครื่องมือแสดงการเชื่อมโยงความประเภทไวยากรณ์ (Grammatical cohesive device) และคำศัพท์ (Lexical cohesive device) เช่น การซ้ำ (Repetition) การใช้คำไวพจน์ (Synonym) และการใช้คำลูกกลุ่ม (Subordinate)

#### 3.2.5.1 เครื่องมือแสดงการเชื่อมโยงความประเภทไวยากรณ์ (Grammatical cohesive device)

แบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท (Halliday & Hasan, 1976, p.29) ได้แก่ การอ้างถึง (Reference) การแทนที่ (Substitution) การละ (Ellipsis) และการใช้สันธาน (Conjunction)

##### (1) การอ้างถึง (Reference)

เป็นความสัมพันธ์เรื่องการตีความระหว่างส่วนประกอบของข้อความกับส่วนที่นำมาข้างหน้า หรือตามมาข้างหลัง ซึ่งในภาษาอังกฤษสามารถใช้คำได้ 3 ประเภท ได้แก่

*การใช้บุรุษสรรพนาม* เช่น we, she, he

*คำระบุเฉพาะ* (Demonstratives) ซึ่งประกอบด้วย this, that, these,

*คำกำกับนาม* (Article) เช่น the

ในที่นี้ผู้แปลขอยกตัวอย่างการใช้บุรุษสรรพนาม

**ตัวอย่างการใช้บุรุษสรรพนาม**

**ตัวอย่างที่ 1**

**ต้นฉบับ**

*And with depression you see it really negatively. You see everything negatively, you'll always pull out the negative over the positive if you ever see a positive, you'll'. if for one positive you'll give ten negatives.*

### ฉบับแปล

และพอซึมเศร้าก็มองอะไรในแง่ร้าย เห็นอะไรก็แย่ไปหมดเลย เราจะเห็นเรื่องร้ายชัดกว่าเรื่องดีเสมอ ถึงจะพอเห็นเรื่องดีอยู่บ้างก็ถอนะนะถ้าเห็นเรื่องดีหนึ่งเรื่องเนี่ย ก็ จะเห็นเรื่องร้ายเป็นสิบเลย

### คำอธิบาย

You มีความหมายทั่วไปเป็นสรรพนามบุรุษที่สอง อย่างไรก็ตามผู้แปล วิเคราะห์ว่าต้นฉบับใช้คำว่า “you” ในความหมายทั่วไป ไม่เจาะจงบุคคล (Generic you) ซึ่งนิยมใช้ในภาษาพูด เทียบเคียงได้กับคำว่า “one” ในภาษาเขียนที่เป็นทางการ

ดังนั้นแทนที่จะแปลว่า “คุณ” ผู้แปลเลือกแปลคำว่า “you” ว่า “เรา” ในที่นี้หมายถึง คนเราทั่วไป ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในภาษาพูดในภาษาไทย คือไม่ได้เจาะจงบุคคลใด โดยเฉพาะ

### ตัวอย่างที่ 2

#### ต้นฉบับ

*I mean, nowadays when I talk to people and meet people, sometimes I say, “Oh, I don't feel, I'm not very confident,” and whatever. And they go, “Well, that's funny because I really thought that you were”.*

### ฉบับแปล

คือเดี๋ยวนี้คะเวลาพูดหรือเจอใคร บางครั้งฉันก็พูดว่า “เอ่อ ฉันไม่รู้ลึกลับ...คือฉันคอยไม่มั่นใจเลยละ” และอะไรก็ตามแต่ แล้วคนอื่น ๆ เขาก็จะบอกว่า “แหม ตลกจังเลย ก็ เราคิดว่าเธอมั่นใจเสียอีกเนอะ

### คำอธิบาย

จากต้นฉบับภาษาอังกฤษในตัวอย่าง พบว่ามีการใช้สรรพนาม “they” เป็นเครื่องหมายเชื่อมโยงประโยคที่ 2 เข้ากับประโยคที่ 1 โดย “they” ทำหน้าที่ไปแทนคำว่า “people” ดังนั้นแทนที่ผู้แปลจะแปล “they” ว่า “พวกเขา” ผู้แปลจึงเลือกแปลโดยการใช้คำนาม แทนที่ว่า “คนอื่น ๆ” เพื่อให้ได้ภาษาปลายทางที่เป็นธรรมชาติ และมีระดับภาษาเป็นภาษาพูด

## (2) การแทนที่ (Substitution)

คำที่ใช้บ่อยในการแทนที่ได้แก่ do, one และ the same (Baker, 2011) การแทนที่มี 3 ประเภท ได้แก่ (1) การแทนที่คำนาม (2) การแทนที่คำกริยา (3) การแทนที่ประโยค

ในที่นี้ผู้แปลขอยกตัวอย่างการแทนที่ที่พบในต้นฉบับ คือ การแทนที่คำนาม (ตัวอย่างที่ 1) การแทนที่ประโยค (ตัวอย่างที่ 2) และการแทนที่กริยา (ตัวอย่างที่ 3)

### ตัวอย่างการแทนที่คำนาม

#### ต้นฉบับ

The problem is that it can be very difficult for deeply depressed people to hold onto the idea that they will recover - they tend to think this episode is the one they will not recover from.

#### ฉบับแปล

ปัญหาคือ คนที่ซึมเศร้ารุนแรงไม่ค่อยเชื่อว่าตัวเองจะหาย...พวกเขามีแนวโน้มจะคิดว่า ช่วงซึมเศร้านี้เป็นรอบที่พวกเขาจะไม่หาย

### ตัวอย่างการแทนที่ประโยค

#### ต้นฉบับ

*I was never told this may cause long-term memory loss, which it has done. I have massive blanks, short-term and long-term.*

#### ฉบับแปล

ยังไม่เคยมีใครบอกฉันเลยว่ามันอาจจะทำให้เสียความจำระยะยาว แต่ก็เกิดขึ้น ความจำฉันหาย ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

### ตัวอย่างการแทนที่คำกริยา

#### ต้นฉบับ

*So when I felt absolutely as if I'd hit the rock bottom, it was starting then to feel quite joyful because I knew it was going to get better, and gradually it did'*

ดังนั้นพอผมรู้สึกเหมือนกับว่ามาถึงจุดที่ลึ้มเหลวที่สุดแล้ว หลังจากนั้นก็จะเริ่มรู้สึกว่าจะดีขึ้นมาบ้าง เพราะผมรู้ว่าอะไร ๆ กำลังจะดีขึ้น แล้วมันก็ค่อย ๆ ดีขึ้นจริง ๆ ครับ

### (3) การละ (Ellipsis)

การละ คือการเว้นสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกไป โดยที่ยังคงสามารถเข้าใจได้แม้จะไม่ได้กล่าวออกมา (Baker, 2011) การละ ประกอบด้วย การละนาม การละกริยา และการละประโยค

#### ตัวอย่างการละนาม

##### ต้นฉบับ

*I have drugs, I have used my medication to get myself off my head sometimes, sleeping tablets. I've taken four or five sometimes to just release myself.*

##### ฉบับแปล

ฉันมียาค่ะ แล้วก็ใช้ยาของฉันเพื่อให้ตัวเองหยุดคิดในบางครั้ง ยานอนหลับนะ บางทีกินสี่ห้าเม็ดเลยคะ

##### คำอธิบาย

ต้นฉบับมีการละนาม *tablets* หลังคำว่า *five*

#### ตัวอย่างการละกริยา

##### ต้นฉบับ

*I interview people, I create as much opportunity as I can for them to reflect on who they are, and what they're up to and what's happened and what it all means.*

##### ฉบับแปล

ผมสัมภาษณ์คนต่าง ๆ ผมสร้างโอกาสมากเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้พวกเขาได้สะท้อนสิ่งที่ตัวเองเป็นออกมา สิ่งที่เขาสนใจ และเกิดอะไรขึ้นบ้าง และมีความหมายทั้งหมดอย่างไร

##### คำอธิบาย

ต้นฉบับมีการละกริยา *create* หลังคำว่า *can*

#### ตัวอย่างการละประโยค

##### ต้นฉบับ

There are a variety of ways to challenge negative thoughts. All methods involve (1) noticing the negative thought, and then (2) doing something

about it. For instance, in noticing his state of mind, one man found that his mind would race ahead into confusing and distressing territory when depressed.

### ฉบับแปล

มีหลายวิธีที่จะทำหายความคิดแง่ลบ ทุกวิธีล้วนเกี่ยวข้องกับ 1) การสังเกตความคิดแง่ลบ แล้วจากนั้นจึง 2) จัดการความคิดนั้น ตัวอย่างเช่น เมื่อชายคนหนึ่งสังเกตสภาวะจิตใจของตนเอง ก็พบว่า เมื่อซึมเศร้า จิตใจของเขาจะคิดกังวลไปล่วงหน้าจนสับสนและเป็นทุกข์

### คำอธิบาย

ต้นฉบับมีการละประโยค When depressed มาจากวิเศษณานุกรมประโยคที่สมบูรณ์คือ when he was depressed ซึ่งผู้แปลยังคงรูปการละประโยคไว้ในลักษณะเดียวกับต้นฉบับ ละอนุประโยคที่อยู่หลังสันธานออกไป

## (4) การใช้สันธาน (Conjunction)

สันธานเป็นเครื่องมือที่ใช้เชื่อมประโยค อนุประโยค และย่อหน้า เพื่อบอกให้ผู้อ่านทราบว่ามีสิ่งที่กำลังจะกล่าวนั้น เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ได้เคยกล่าวไปแล้ว (Baker, 2011) สามารถแบ่งสันธานออกได้ตามความหมาย 4 ประเภท ได้แก่ (1) *สันธานบอกเวลา (Temporal)* เช่น later, afterwards, before, while, then, at the same time (2) *สันธานบอกความเพิ่มเติม (Additional)* เช่น and, also, moreover, furthermore (3) *สันธานบอกเหตุ (Causal)* เช่น because, since, as, as a result (4) *สันธานบอกความขัดแย้ง (Adversative)* เช่น but, whereas, however

ในต้นฉบับเรื่อง People's Experiences ตอน Depression: Self care นี้ พบประโยคต้นฉบับภาษาอังกฤษที่ไม่มีสันธาน แต่ผู้แปลจำเป็นต้องใช้สันธานในบทแปล เพื่อให้ภาษาปลายทางสามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น ดังแสดงในตัวอย่างต่อไปนี้

### ตัวอย่างที่ 1

#### ต้นฉบับ

Some took lack of sleep and tiredness as a warning of looming depression. These people attempted to get extra rest and sleep to prevent depression.

#### ฉบับแปล



บางคนถือว่าอาการนอนไม่หลับและเหนื่อยล้า เป็นสัญญาณเตือนว่า ภาวะซึมเศร้ากำลังจะมาเยือน คนเหล่านี้จึงพยายามพักผ่อนนอนหลับมากขึ้น เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า

### คำอธิบาย

จากต้นฉบับพบว่าสองประโยคในตัวอย่างมีเนื้อความต่อเนื่องกัน โดยผู้อ่านสามารถตีความได้จากบริบท อย่างไรก็ตามเมื่อแปลเป็นภาษาไทย หากไม่ปรับบทแปลจะทำให้เข้าใจความหมายได้ยาก และสำนวนแปลห้วนเกินไป ผู้แปลจึงเลือกใช้วิธีเชื่อมโยงความด้วยสันธาน “จึง” เข้าไปในบทแปล

### ตัวอย่างที่ 2

#### ต้นฉบับ

*If I could get drunk. I haven't turned to drink. I have drugs, I have used my medication to get myself off my head sometimes, sleeping tablets. I've taken four or five sometimes to just release myself.*

#### ฉบับแปล

*ถ้าจะให้เมาได้เนี่ย ฉันก็ไม่ได้ดื่มหรอกนะ ฉันมียาค่ะ แล้วก็ใช้ยาของฉัน เพื่อให้ตัวเองหยุดคิดในบางครั้ง ยานอนหลับนะ บางทีกินสี่ห้าเม็ดเลยคะ แคะให้ได้ปลดปล่อยออกมา*

### คำอธิบาย

จากต้นฉบับ ผู้พูดบรรยายถึงความคิดเกี่ยวกับการใช้ยานอนหลับ โดยต้นฉบับการใช้เครื่องหมายวรรคตอนจุลภาค เพื่อแสดงการเชื่อมโยงต่อเนื่องของเหตุการณ์ที่พูด อย่างไรก็ตามผู้แปลวิเคราะห์ว่า หากแปลตรงโดยไม่ปรับบทแปล จะทำให้เข้าใจยาก ในที่นี้ผู้แปลจึงพิจารณาเลือกใช้เครื่องหมายเชื่อมโยงความ โดยเติมสันธาน “แล้วก็” เพื่อให้บทแปลอ่านเข้าใจง่ายขึ้น

### 3.2.5.2 เครื่องมือแสดงการเชื่อมโยงความประเภทคำศัพท์ (Lexical cohesive device)

การเชื่อมโยงความประเภทคำศัพท์ เป็นการเลือกคำศัพท์เพื่อจัดการความสัมพันธ์ภายในตัวบท เป็นการซ้ำ (Reiteration) ซึ่งประกอบด้วย 4 วิธีการ ได้แก่ (1) การซ้ำคำก่อนหน้านั้นโดยตรง (Repetition) (2) การใช้คำไวพจน์ (Synonym) หรือคำที่ใกล้เคียง (Near-synonym) (3) การใช้คำจากกลุ่ม (Superordinate) และ (4) การใช้คำทั่วไป (General word) (Baker, 2011)

ในการแปลต้นฉบับเรื่อง People's Experiences ตอน Depression: Self care นี้ ผู้แปลใช้วิธีแปลคำเชื่อมโยงความที่เป็นการซ้ำรวม 2 วิธี ได้แก่ การซ้ำคำก่อนหน้านั้นโดยตรง (Repetition) และ การใช้คำที่ใกล้เคียง (near-synonym)

### (1) การซ้ำคำก่อนหน้านั้นโดยตรง

#### ตัวอย่างที่ 1

##### ต้นฉบับ

*It's [pause] I always try to think that there's a sort of beneficial flip side to these problems.*

*And I tell myself that if you don't hit the bottom, you don't really know what the good things are. So when I felt absolutely as if I'd hit the rock bottom, it was starting then to feel quite joyful because I knew it was going to get better, and gradually it did*

##### ฉบับแปล

คือ...ผมพยายามคิดเสมอว่า มีอีกด้านของปัญหาพวกนี้ ที่เป็นประโยชน์ ลึกอย่างนะครับ แล้วบอกตัวเองว่า ถ้าคนเราไม่เคยล้มเลย ก็คงไม่มีวันรู้จริง ๆ หรือกว่าสิ่งดี ๆ คืออะไร ดังนั้นพอผมรู้สึกเหมือนกับว่ามาถึงจุดที่ล้มเหลวที่สุดแล้ว หลังจากนั้นก็จะเริ่มรู้สึกว่าเรื่องขึ้นมาบ้าง เพราะผมรู้ว่าอะไร ๆ กำลังจะดีขึ้น แล้วมันก็ค่อย ๆ ดีขึ้นจริง ๆ ครับ

##### คำอธิบาย

ต้นฉบับมีการซ้ำคำ การซ้ำ (Repetition) ตามต้นฉบับ "hit the bottom" กับ "hit the rock bottom" ผู้แปลจึงเลือกแปลโดยเล่นคำให้มีการซ้ำ เป็น "ล้ม" กับ "ล้มเหลว" ตามลำดับ

#### ตัวอย่างที่ 2

##### ต้นฉบับ

*You know, I have, sort of, my art that I do, I like writing music, I've made films, I make animations, I write software in my spare time.*

##### ฉบับแปล

ก็ผมมีประมาณว่าพวกงานศิลปะที่ผมทำ ผมชอบแต่งเพลง ผมเคยทำหนัง ทำแอนิเมชัน แล้วก็เขียนซอฟต์แวร์เวลาว่าง ๆ ครับ

##### คำอธิบาย

ประโยคต้นฉบับใช้ประธาน I ซ้ำหลายครั้ง เพื่อเน้นความ  
ผู้แปลจึงได้ใช้ประธาน “ผม” ซ้ำหลายครั้งในฉบับแปล แต่ได้ตัดออก  
บางส่วนเพื่อให้ภาษาแปลเป็นธรรมชาติมากขึ้น เนื่องจากในภาษาพูดของภาษาไทย มักมีการละ  
ประธานมากกว่าในภาษาอังกฤษ

## (2) การใช้คำที่ใกล้เคียง (near-synonym)

ในการแปลคำที่ต้นฉบับมีบริบทไม่ชัดเจน จนไม่สามารถเลือกคำแปลที่  
เหมาะสม ผู้แปลเลือกใช้คำลูกกลุ่มในบางกรณี ดังแสดง

### ต้นฉบับ

*The Incapacity Benefit I got plus my occupational pension enabled me to get by'. my father left us a little bit of money, which enabled us to pay off our mortgage so we didn't have to pay the mortgage here, and also we were able to have the conservatory put up, you know that paid for that. So you know, there was a lot to give thanks for within reason.*

### ฉบับแปล

เบี้ยสงเคราะห์บุคคลไร้ความสามารถ ที่ผมได้รับ รวมกับบำนาญอาชีพ  
ทำให้ผมพอจะอยู่ได้ พ่อผมทิ้งเงินไว้ให้นิดหน่อย ซึ่งทำให้เราจ่ายหนี้บ้านได้หมด ดังนั้นเราไม่ต้องจ่าย  
หนี้ และยังสร้างเรือนกระจกได้ด้วย คือว่าเงินนั้นก็มาใช้จ่ายตรงนั้น เพราะฉะนั้นนะครับ ถ้าพิจารณา  
ดี ๆ แล้ว ก็มีสิ่งที่ต้องขอบคุณเยอะแยะเลย

### คำอธิบาย

คำว่า Mortgage หมายถึงหนี้เกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ อย่างไรก็ตามใน  
ภาษาพูดไม่นิยมใช้คำว่าอสังหาริมทรัพย์ ซึ่งกินความกว้าง แต่ไม่มีคำที่เท่าเทียมในภาษาพูด ผู้แปลจึง  
เลือกคำแปลที่เป็นคำลูกกลุ่ม คือ “หนี้บ้าน” โดยอาศัยบริบทที่มีประโยคบรรยายว่าผู้ป่วยย้ายที่อยู่  
จึงอนุมานว่าหนี้ในที่นี้น่าจะหมายถึงหนี้บ้านที่อยู่อาศัย

### 3.3 การเลือกใช้คำในการแปลดัชนีปริจเฉท (Discourse marker)

ในสารนิพนธ์ส่วนที่ 3.3 นี้ ผู้แปลได้รวบรวมดัชนีปริจเฉทที่พบในต้นฉบับภาษาอังกฤษ เรื่อง “People’s Experiences” ตอน Depression: Self care แล้วทำการวิเคราะห์ความหมาย และหน้าที่ของดัชนีปริจเฉทแต่ละตัว จากนั้นจะแสดงวิธีการเลือกคำแปล พร้อมตัวอย่างการแปลใน บทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” พร้อมทั้งเปรียบเทียบการแปลกับงานวิจัยหรือบทความวิชาการอื่น ตามที่ ได้กล่าวถึงในบทที่ 2

จากการวิเคราะห์ต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ พบว่า มีการใช้ ดัชนีปริจเฉท 13 ตัว ได้แก่ You know, So, Just, Well, Sort of, Really, Kind of, Yeah, I mean, Oh, Like, OK/Okay, Right รวมตลอดต้นฉบับ มีการใช้ดัชนีปริจเฉททั้งสิ้น 305 ครั้ง ดัง แสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ดัชนีปริจเฉทที่พบในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care)

ดัชนีปริจเฉท	ความถี่	ร้อยละ (%)
You know	93	30.3
So	47	15.5
Just	37	12.2
Well	23	7.6
Sort of	19	6.3
Really	17	5.6
Kind of	16	5.3
Yeah	12	3.9
I mean	12	3.9
Oh	11	3.6
Like	8	2.6
OK/Okay	8	2.6
Right	2	0.7
รวม	305	100

สำหรับการเลือกใช้คำในการแปลดัชนีปริจเฉท ผู้แปลได้วิเคราะห์ความหมายของดัชนีปริจเฉท ทั้งในด้านความหมายอ้างอิง ความหมายเชิงจิตวิสัย และความหมายทางสังคม จากนั้นวิเคราะห์หน้าที่ของดัชนีปริจเฉทในตัวบทของภาษาอังกฤษต้นฉบับ พบว่า หน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ของดัชนีปริจเฉทมี 8 หน้าที่ ได้แก่ การเกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น การบ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว การชิงผลัด การเป็นคำเติมเพื่อครองผลัดขณะคิดสิ่งที่พูดต่อไป การเปลี่ยนประเด็น การระบุข้อมูล การแสดงสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา และการกล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาเรื่อง หน้าที่ในตัวบทของดัชนีปริจเฉท (Brinton L, 1996 และ Marcela C & Castro C., 2009) อย่างไรก็ตาม ผู้แปลไม่พบการแสดงหน้าที่ระหว่างบุคคล ในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้า และการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ซึ่งอาจเกิดจากเนื้อหาของต้นฉบับที่เป็นการสัมภาษณ์ในงานวิจัย ซึ่งผู้พูดกับผู้สัมภาษณ์ มีความสัมพันธ์ต่างจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั่วไป

หลังจากที่ผู้แปลทำการวิเคราะห์ความหมายและหน้าที่ของดัชนีปริจเฉทแล้ว ผู้แปลจึงเลือกใช้คำแปลดัชนีปริจเฉทที่มีอยู่ในภาษาไทย ที่มีหน้าที่ตรงกับของดัชนีปริจเฉทในต้นฉบับตามหลักของวัจนปฏิบัติศาสตร์ และนำคำลงท้ายในภาษาไทย ซึ่งมีหน้าที่ใกล้เคียงกับดัชนีปริจเฉทในภาษาอังกฤษ มาใช้ร่วมกับการแปลดัชนีปริจเฉท เพื่อวัตถุประสงค์ 3 อย่างได้แก่ (1) เพื่อใช้แสดงความรู้สึก ทศนคติ การคาดคะเน ฯลฯ ได้ในลักษณะเดียวกับหน้าที่ของดัชนีปริจเฉทในภาษาอังกฤษ (2) เพื่อช่วยให้บทแปลในภาษาไทยเป็นคำพูดที่เป็นธรรมชาติ น่าฟัง และไม่ห้วนจนเกินไป รวมถึง (3) ใช้บอกสถานภาพของผู้พูด และระดับความสุภาพในภาษาพูด

ในสารนิพนธ์แปลฉบับนี้ ผู้แปลจึงได้แปลดัชนีปริจเฉทในต้นฉบับภาษาอังกฤษทั้ง 13 ตัว ได้เป็นคำแปลภาษาไทย ดังแสดงในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 ดัชนีปริจเฉทที่พบในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) และ คำแปลภาษาไทย

ดัชนีปริจเฉทที่พบในต้นฉบับภาษาอังกฤษ	คำแปลภาษาไทย (เรียงลำดับคำ ตามที่ปรากฏในบทแปล)
You know	เนี่ย ประมาณว่า นี่ อะนะ แบบ ก็ นะ นะคะ คือ เลยนะครับ ประมาณนั้น นะครับ หรือ ใกล้เคียงครับ แล้ว...ก็ เอะนะ แบบว่า ก็...นะ ทำนองนั้นครับ นะ ก็นะ แหะละ คือว่า นะครับ ก็เอะ ใจ แบบว่า... ประมาณนั้นนะคะ แบบ... คือว่า ก็ ชะงั้นนะครับ เลยละคะ นะคะ นะ ก็... เลยละ เอง
So	ดังนั้น เพราะงั้น ก็ ก็เลย คือ ฉะนั้นก็เลย เพราะฉะนั้น แล้ว ก็คือ ดังนั้น ก็เลย เพราะ และใช้การละ
Just	ก็ ก็แค่ว่า แค่ว่า นะคะ คือ ก็ จะ จะ เอาแต่ นี่ก็ (เนี่ยก็) คือแบบ ก็แค่ว่า ก็... ไปเอะ ก็ได้แต่ นะ เลย เอยนะ
Well	ก็ ก็...นะ ก็นะ แหม นะ เอ้อ ละ คือ อืม ก็... ก็...ไปเอะ แล้ว...ละ นะครับ คือว่า
Sort of	นะครับ ประมาณนี้ ประมาณว่า แบบ มา ก็แบบ นี่ นะ แบบว่า ออกจะแบบ...
Really	ก็ หรือ นะะ จริงๆ เลยจริงๆ นะครับ จริงๆแล้วนะ เสียจริง
Kind of	ก็...ละ แบบว่า แบบ ประมาณว่า นะเนี่ย แบบ... คือ...ใจ ก็ แบบว่า...นะ ครับ
Yeah	เออ ใช่เลย นะ ใช่ครับ ใช่แล้ว ใช่คะ
I mean	คือ นะคะ คือว่า แบบ
Oh	โอ๊ยๆ โอ๊ย เออ เลย โอเค เอ้อ เฮ้ย โห โอ๊ย
Like	แบบ เช่น เหมือนว่า ประมาณว่า ค่ะ ก็
OK/Okay	เอาละ โอเค ต่างหาก
Right	เนอะ ได้เลย

ในภาควิเคราะห์ส่วน 3.3 ของสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้แปลจะแสดงลักษณะของการใช้ดัชนีปริจเฉทในต้นฉบับภาษาอังกฤษจำนวน 10 คำ ที่พบบ่อยในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ได้แก่ You know, So, Just, Well, Sort of, Really, Kind of, I mean, Like และ Okay

โดยผู้แปลจะวิเคราะห์หน้าที่ของดัชนีปริจเฉทแต่ละคำในตัวบท ว่ามีที่ประเภท และแสดงวิธีการแปล ดัชนีปริจเฉทแต่ละคำ เป็นภาษาไทย

### 3.3.1 You know

จากต้นฉบับเรื่อง People's Experiences ตอน Depression: Self care นี้ พบการใช้ดัชนีปริจเฉท You know 93 ครั้ง โดยพบว่ามีการทำหน้าที่ในตัวบท 5 หน้าที่ ได้แก่ (1) เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (2) บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว (3) ใช้เป็นคำเติม (Filler) หรือเป็นวิธีชะลอการพูดเพื่อหยุดคิด (4) ระบุข้อมูล (5) แสดงสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา

ผู้แปลได้วิเคราะห์หน้าที่ในตัวบทของ You know และทำการแปลโดยยึดการทำหน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ ได้ 35 แบบ ได้แก่ เนีย นี้ นะ นะคะ นะ นะคะ นะครับ นะครับ เลย นะครับ อะนะ ประมาณว่า ประมาณนั้น ประมาณนั้นนะคะ ทำนองนั้นครับ ชะงั้นนะครับ แบบ แบบ... แบบว่า แบบว่า... ก็ ก็... ก็นะ ก็...นะ คือ คือว่า แล้ว...ก็ หรอก ไง ไงละครับ เถอะนะ แหละ ก็เถอะ เลยละคะ เลยละ เอง

เมื่อพิจารณาจากคำแปลที่ผู้แปลใช้ จะเห็นได้ว่าการแปล “You know” เป็น คำกลุ่ม “นะ/นะ” หลายคำ ซึ่ง “นะ” เป็นดัชนีปริจเฉทที่สามารถทำหน้าที่บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว และทำให้คำพูดดูนุ่มนวลลง

ในหนังสือเรื่อง A Reference Grammar of Thai โชอิจิ อิวาซากิ และ ปรียา อิงคาภิรมย์ ได้ยกตัวอย่างการใช้ดัชนีปริจเฉทในภาษาไทยที่เทียบเคียงคำว่า “You know” ไว้หลาย ประโยค โดยกล่าวว่า คำว่า “นะ” ภาษาไทยทำหน้าที่คล้าย “You know” ในภาษาอังกฤษ ดัง ตัวอย่าง 3 ประโยค ต่อไปนี้

I didn't know about this either, you know.

ผมก็ไม่ทราบนะครับไอ้เรื่องเนี่ย

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 180)

And her scores are also not good, you know.

แล้วก็คะแนนก็ไม่ได้ดีนะคะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 189)

I want to do something good for people I love, you know.

อยากจะ...ทำอะไรดีๆให้กับคนที่เรารักอะ(=นะ)

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 190)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่าทั้ง 3 ประโยค ผู้เขียนแปลคำว่า “You know” เป็นคำที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ได้แก่ นะ นะคะ อะ (นะ) โดยในตัวอย่างข้างต้น You know เป็นดัชนีปริจเฉท ทำหน้าที่บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว และทำให้คำพูดดูนุ่มนวลลง

นอกจากนี้ผู้แปลยังแปลคำว่า “You know” เป็นคำว่า “เนี่ย/นี่” อีกด้วย สอดคล้องกับที่ โซอิจิ อิวาซากิ และ ปรียา อิงคาภิรมย์ แสดงการใช้ “เนี่ย” ในตัวอย่างต่อไปนี้

Next term, you know. She has only nine units left.

เทอมหน้าเนี่ย (=นี่นะ)เขาจะเหลือแค่...กำหนดวิทยิตเอง

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 199)

ในกรณีที่ผู้พูดต้องการบอกว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีปริมาณมาก อาจใช้คำว่า “You know” ได้เช่นกัน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

Yai bought and brought five bottles of beer, you know?

ใหญ่ซื้อเบียร์มาตั้งห้าขวดเนอะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 205)

อย่างไรก็ตาม ในต้นฉบับภาษาอังกฤษของสารนิพนธ์นี้ ไม่พบการใช้ “You know” ในบริบทที่แสดงปริมาณ ผู้แปลจึงไม่ได้ใช้คำว่า “เนอะ” ในการแปลคำว่า “You know”

จะเห็นได้ชัดเจนว่า การเลือกคำแปลของ “You know” นั้น ต้องพิจารณาจากหน้าที่ของคำเป็นสำคัญ ผู้แปลได้จำแนกคำแปลตามหน้าที่ของ You know ในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ไว้ ดังแสดงในตารางที่ 3.3



ตารางที่ 3.3 หน้าที่ในตัวของดัชนีปริจเฉท You know และคำแปล

หน้าที่ของในตัวของ You know		คำแปล
เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอ ประเด็น (Opening frame marker)	เพื่อเริ่มต้นสัมพันธสาร รวมถึงดึงความสนใจของผู้ฟัง	คือ คือว่า
บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว (Closing frame marker)	เพื่อลงท้ายจบสัมพันธสาร	นะ นะคะ นะ เนี่ย นะคะ นะ ครับ นะครับ เลยนะครับ อะนะ ชะงั้นนะครับ ไง ไงละ ครับ เลยละคะ เลยละ
ใช้เป็นคำเติม (Filler) หรือ เป็นวิธีชะลอการพูดเพื่อหยุด คิด หรือทำให้สัมพันธสาร ดำเนินอย่างต่อเนื่อง	คำเติม  +แสดงความไม่แน่ใจ  +ขอความเห็นร่วม ใน ประโยคบอกเล่า  + ขอความเห็นร่วม ใน ประโยคปฏิเสธ	แบบว่า (ตัวอย่างที่ 1)  ก็แบบ (ตัวอย่างที่ 2)  นะครับ (ตัวอย่างที่ 3) เอออะ  หรืออ (ตัวอย่างที่ 4) ก็เออะ
ระบุข้อมูล (Information indicators)	เพื่อระบุถึงข้อมูล ทั้งเก่าและ ใหม่	ประมาณว่า แล้ว...ก็
แสดงสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา (Sequence/relevance markers)	ใช้แสดงถึงผลพวงที่ตามมา จากสิ่งที่กล่าวถึงก่อนหน้านั้น	นะ นี่ เนี่ย

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลขอยกตัวอย่างการแปลกรณีที You know ทำหน้าที่เป็นคำเติม เพื่อวิธีชะลอการพูดเพื่อหยุดคิด หรือทำให้สัมพันธสารดำเนินอย่างต่อเนื่อง โดยผู้แปลจะยกตัวอย่างกรณีที You know ทำหน้าที่เป็นคำเติม (ตัวอย่างที่ 1) นอกจากนี้กรณีทีผู้แปลวิเคราะห์ได้ว่าผู้พูดมีเจตนาในการพูด ก็จะแสดงวิธีเลือกคำแปลของ You know ที่มีอรรถลักษณะเพิ่มขึ้นไปจากการทำหน้าที่เป็นคำเติม โดยจะยกตัวอย่างกรณีทีผู้พูดแสดงความไม่แน่ใจ (ตัวอย่างที่ 2) และกรณีที

ผู้พูดต้องการขอความเห็นร่วม ได้แก่ การขอความเห็นร่วมในประโยคบอกเล่า (ตัวอย่างที่ 3) และในประโยคปฏิเสธ (ตัวอย่างที่ 4)

### ตัวอย่างที่ 1: คำเติม

#### ต้นฉบับ

*There is like loads of stuff that I'd you know, you could be visiting people and taking their dogs out or youth'. There was just so much stuff that I would be interested in doing, and this was like, also it was word of mouth.*

#### ฉบับแปล

มีอะไรต่ออะไรมากมายก่ายกองเลยคะที่ฉันจะ แบบว่า เราอาจจะออกไปเยี่ยมคนอื่น แล้วก็พาสุนัขของพวกเขาไปเดินเล่น หรือเด็ก ๆ ก็ได้คะ มีเรื่องเยอะแยะเลยที่ฉันสนใจอยากจะทำ นี่ก็เหมือนว่า...เป็นแบบบอกกันปากต่อปากด้วยนะคะ

#### คำอธิบาย

ผู้แปลวิเคราะห์ว่าผู้พูดต้องการชะลอการพูดเพื่อบอกสิ่งที่จะพูดต่อ จึงแปล *you know* ว่า “แบบว่า”

### ตัวอย่างที่ 2: คำเติม และแสดงความไม่แน่ใจ

#### ต้นฉบับ

*"Well, you know, oh my God, you know, what have I done?"*

#### ฉบับแปล

“เออ ก็แบบโอ้พระเจ้า ฉันเคยทำอะไรลงไปหรือเปล่าเนี่ย”

#### คำอธิบาย

ผู้พูดใช้ดัชนีปริศนา *you know* เพื่อชะลอการพูดเพื่อหยุดคิด และขณะเดียวกันก็มีการแสดงอารมณ์วิตกและลังเลด้วย ผู้แปลจึงใช้คำว่า “ก็แบบ” เพื่อแทนการหยุดคิดลังเล และ “เนี่ย” เป็นคำลงท้ายที่ช่วยเน้น และแฝงการแสดงความไม่แน่ใจ

### ตัวอย่างที่ 3: คำเติม และ ขอความเห็นร่วม ในประโยคบอกเล่า

#### ต้นฉบับ

*Yeah, probably am, but you know, this is madness in a positive sense in I can pull the energy that's within me to doing something positive and doing something creative.*

### ฉบับแปล

ก็อาจจะใช้แหละ ผมอาจจะบ้าก็ได้ แต่ว่านะครับ นี่คือความบ้าในการทำงานที่ดี ในทางที่ผมจะดึงเอาพลังภายในตัวเองมาทำสิ่งดีๆ และทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ครับ

### คำอธิบาย

ผู้แปลวิเคราะห์ว่า ผู้พูดใช้ you know ทำหน้าที่เป็นคำ Filler ช่วยชะลอการพูดเพื่อหยุดคิด ทำให้สัมพันธ์สารดำเนินอย่างต่อเนื่อง ผู้แปลจึงเลือกคำจากหน้าที่ดังกล่าวซึ่งในภาษาไทยมักใช้คำลงท้าย “นะ” ช่วยทำหน้าที่นี้ อีกทั้ง นะ ยังช่วยเสริมความหมายแสดงเจตนาว่าผู้พูดต้องการให้ผู้ฟังเห็นด้วย และ “ครับ” เป็นคำลงท้ายแสดงสถานภาพ (Status particle) ที่บอกว่าผู้พูดเป็นเพศชาย และแสดงความรู้สึกในภาษาพูดได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากในบริบทนี้ ผู้พูดพูดกับผู้สัมภาษณ์ในทีมวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งไม่ได้สนิทสนมกันมาก่อน

### ตัวอย่างที่ 4: คำเติม และ ขอความเห็นร่วม ในประโยคปฏิเสธ

#### ต้นฉบับ

*But you see that kind of hobby, and I would recommend anyone having hobbies, and that' that gets depressed people through because the thing that you can't think of, you know two things at once whilst you're thinking about that, you aren't worrying about where am I, what's happening'*

### ฉบับแปล

คุณคงเห็นงานอดิเรกทำงานอนั้นนะ ผมขอแนะนำว่าให้ทุกคนมีงานอดิเรก เพราะมันจะทำให้คนที่ซึมเศร้าผ่านอะไร ๆ ไปได้ เพราะว่าคนเราจะคิดสองเรื่องในเวลาเดียวกันไม่ได้หรอก เวลาที่คุณกำลังคิดเกี่ยวกับงานอดิเรก คุณก็จะไม่กังวลว่าตัวเองอยู่ที่ไหน หรือจะเกิดอะไรขึ้น'

### คำอธิบาย

ผู้แปลวิเคราะห์ว่าในประโยคนี้ ผู้พูดต้องการทำให้การพูดราบรื่น และอ่อนลง สุภาพลง และมีนัยแฝงว่าต้องการความเห็นร่วมจากผู้ฟัง ผู้แปลจึงเลือกคำลงท้ายบอกมาลาว่า “หรอก” ทั้งนี้ในประโยคที่มีรูปปฏิเสธ จะใช้คำลงท้ายว่า “หรอก” ในความถี่สูงกว่าคำว่า “นะ”

คำว่า “หรอก” เป็นดัชนีปริจเฉทภาษาไทยที่ใช้ในการแสดงความไม่เห็นด้วยต่อสิ่งที่กล่าวกันมาก่อนหน้านั้น ใช้ในภาษาพูด

จากตัวอย่างการแปล “You know” ซึ่งทำหน้าที่เป็นคำเติม ทั้ง 4 ตัวอย่างข้างต้น ที่ใช้ในการแปลต้นฉบับเรื่อง “People’s Experiences” จะเห็นได้ว่า การวิเคราะห์เจตนา

ของผู้พูด เช่น การแสดงความไม่แน่ใจ และการขอความเห็นร่วม มีผลต่อการเลือกคำแปลของ You know ให้ได้คำแปลที่มีอรรถลักษณะเพิ่มขึ้นไปจากการทำหน้าที่เป็นคำเติมเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้รูปประโยคบอกเล่าหรือรูปประโยคปฏิเสธ ก็มีผลให้ผู้แปลเลือกคำแปลที่ต่างกันอีกด้วย

### 3.3.2 So

จากต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ พบการใช้ดัชนีปริจเฉท So 47 ครั้ง โดยพบว่ามีการทำหน้าที่ในต้นบท 3 หน้าที่ ได้แก่ (1) เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (2) ระบุข้อมูล (3) แสดงสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา

ผู้แปลได้วิเคราะห์หน้าที่ในต้นบทของ So และทำการแปลโดยยึดการทำหน้าที่ทางวจนปฏิบัติศาสตร์ ได้ 12 แบบ ได้แก่ ก็ ก็เลย ดังนั้น เพราะงั้น เพราะฉะนั้น ฉะนั้นก็เลย ดังนั้นก็เลย คือ ก็คือ แล้ว เพราะ และการใช้การละ

การเลือกคำว่า “ก็เลย” เป็นคำแปลของ “So” นั้น ผู้แปลใช้ในกรณีที่ “So” ทำหน้าที่แสดงถึงผลพวงที่ตามมาจากสิ่งที่กล่าวถึงก่อนหน้านั้น ซึ่งสอดคล้องกับตัวอย่างการแปลต่อไปนี้

So I came down and ran into that (guy).

ก็เลยลงมาเจอไอ้คนนั้นละ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 234)

So we don’t have to go back today.

เราเลยไม่ต้องกลับวันนี้

(Higbie & Thinsan, 2002, p.163)

จะเห็นว่าในตัวอย่างข้างต้น “So” ทำหน้าที่แสดงผลพวงที่ตามมาจากสถานการณ์ก่อนหน้าประโยคดังกล่าวเช่นกัน ด้วยเหตุนี้การเลือกคำแปลจึงสอดคล้องกันกับคำแปลที่ผู้แปลเลือกใช้ในบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง”

แม้ผู้แปลจะแปลคำว่า “So” เป็นคำภาษาไทยได้มากถึง 12 แบบ อย่างไรก็ตามผู้แปลไม่ได้เลือกใช้คำว่า “ก็แล้ว” ซึ่งเป็นคำแปลของ “So” ที่ฮิกบีและชินซานเลือกใช้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

So, why don’t you tell me first?

ก็แล้วทำไมไม่บอกกันก่อนล่ะ

(Higbie & Thinsan, 2002, p.173)

So, who was the person who did it?

### ก็แล้วใครละเป็นคนทำ

(Higbie & Thinsan, 2002, p.173)

จะเห็นได้ว่าในตัวอย่างข้างต้น ผู้พูดมีเจตนาแฝงความไม่พอใจและกล่าวโทษคู่สนทนาอีกฝ่ายอยู่ในที่ แต่ในต้นฉบับภาษาอังกฤษเรื่อง “People’s Experiences” ไม่พบว่ามีการใช้ “So” ทำหน้าที่แสดงความไม่พอใจหรือกล่าวโทษคู่สนทนา จึงไม่มีการใช้คำว่า “ก็แล้ว” ในการแปล “So”

ผู้แปลได้จำแนกคำแปลตามหน้าที่ของ So ในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ดังแสดงในตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4 หน้าที่ในตัวบทของดัชนีปริจเฉท So และคำแปล

หน้าที่ของในตัวบทของ So		คำแปล
เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (Opening frame marker)	เพื่อเริ่มต้นสัมพันธสาร รวมถึงดึงความสนใจของผู้ฟัง	คือ ก็คือ (ใช้การละ) (ตัวอย่างที่ 1) (ตัวอย่างที่ )
ระบุข้อมูล (Information indicators)	เพื่อระบุถึงข้อมูล ทั้งเก่าและใหม่	ก็ (ตัวอย่างที่ 2) เพราะ
แสดงสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา (Sequence/relevance markers)	ใช้แสดงถึงผลพวงที่ตามมา จากสิ่งที่กล่าวถึงก่อนหน้านั้น	-ก็ ก็เลย แล้ว ดังนั้น เพราะงั้น เพราะฉะนั้น ฉะนั้นก็เลย ดังนั้นก็เลย

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลขอยกตัวอย่างการแปลกรณี So ทำหน้าที่เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (ตัวอย่างที่ 1) และกรณีทำหน้าที่ระบุข้อมูล (ตัวอย่างที่ 2)

### ตัวอย่างที่ 1: เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น

#### ต้นฉบับ

*So yes, exercise kept me going.*

#### ฉบับแปล

*ใช่แล้วครับ การออกกำลังกายทำให้ผมก้าวต่อไปได้*

#### คำอธิบาย

ผู้พูดใช้ so เป็นทั้งการเปิดประโยค (Opening frame marker) และเป็น Relevance markers แสดงถึงผลพวงที่ตามมาจากสิ่งที่กล่าวถึงก่อนหน้านั้น อย่างไรก็ตามในประโยคฉบับแปล “ใช่แล้วครับ” มีบริบทเพียงพอที่จะทำให้ผู้อ่านทราบได้ว่าเป็นการแสดงความคิดเห็นสอดคล้องกับประโยคก่อนหน้านั้น ผู้แปลจึง “ใช้การละ” คำว่า so แล้วเลือกเติมคำลงท้าย “ครับ” เพื่อให้เป็นภาษาพูดที่ธรรมชาติมากขึ้น

### ตัวอย่างที่ 2: ระบุข้อมูล (Information indicators)

#### ต้นฉบับ

*OK, so I mean I was saying that I think sometimes there are 2 [selves].*

#### ฉบับแปล

*โอเค ก็คือว่าผมกำลังจะบอกว่า ผมคิดว่าบางครั้งมีสองคน*

#### คำอธิบาย

ผู้พูดใช้ Ok เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (Opening frame marker) จากนั้นใช้ so เพื่อระบุว่าจะมีข้อมูลตามมา (Information indicators) และใช้ I mean ก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง ก่อนหน้านั้น (Repair marker)

### 3.3.3 Just

จากต้นฉบับเรื่อง People’s Experiences ตอน Depression: Self care นี้ พบการใช้ดัชนีปริจเฉท Just 37 ครั้ง โดยพบว่ามีการทำหน้าที่ในต้วบท 2 หน้าที่ ได้แก่ (1) ใช้เป็นคำเติม (Filler) หรือเป็นวิธีชะลอการพูดเพื่อหยุดคิด (2) ระบุข้อมูล (3) เน้นคำ

ผู้แปลได้วิเคราะห์หน้าที่ในต้วบทของ Just และทำการแปลโดยยึดการทำหน้าที่ทางวจนปฏิบัติศาสตร์ ได้ 18 แบบ ได้แก่ ก็ ก็แค่ แค่ ก็แค่ว่า ก็...ไปเถอะ นะ นะคะ คือ คือแบบ ก็ จะ จะนี้ (เนี่ยก็) ก็ได้แต่ เอาแต่ เลย เลยนะ

ผู้แปลได้จำแนกคำแปลตามหน้าที่ของ Just ในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปล เรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ดังแสดงในตารางที่ 3.5

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลขอยกตัวอย่างการแปลกรณีที่ Just ทำหน้าที่เป็นการระบุข้อมูล (ตัวอย่างที่ 1) และกรณีทำหน้าที่ให้คำพูดนุ่มนวลเป็นธรรมชาติ (ตัวอย่างที่ 2)

ตารางที่ 3.5 หน้าที่ในตัวของดัชนีปริจเฉท Just และคำแปล

หน้าที่ของในตัวของ Just		คำแปล
ครองผลัดขณะคิดสิ่งที่พูด ต่อไป (Fillers, Turn keepers)	ใช้เป็นคำเติม (Filler) หรือ เป็นวิธีชะลอการพูดเพื่อหยุด คิด หรือทำให้สัมพันธ์สาร ดำเนินอย่างต่อเนื่อง	ก็ ก็แค่ แค่ ก็แค่ว่า ก็...ไป เถอะ นะ นะคะ คือ คือ แบบ ก็ จะ จะ นี่ก็ (เนี่ยก็)
ระบุข้อมูล (Information indicators)	เพื่อระบุถึงข้อมูล ทั้งเก่าและ ใหม่	ก็ได้แก่ เอาแต่ (ตัวอย่างที่ 1)
ทำให้คำพูดนุ่มนวลลงและเป็น ธรรมชาติ		เลย เลยนะ (ตัวอย่างที่ 2)

### ตัวอย่างที่ 1: การระบุข้อมูล

#### ต้นฉบับ

*I just felt overwhelmed by it.*

#### ฉบับแปล

*ผมเอาแต่รู้สึกแย่*

#### คำอธิบาย

Just ในต้นฉบับทำหน้าที่ระบุข้อมูลที่ตามมาด้านหลัง ผู้แปลจึงแปล “just” ว่า “เอาแต่” ซึ่งสอดคล้องกับการแปลในตัวอย่างของฮิกบีและธินซาน (Higbie & Thinsan, 2002, p.211) ดังแสดง

*I’m just thinking about what place would be nice to go to.*  
ฉันคิดแต่ว่าจะไปไหนดี

(Higbie & Thinsan, 2002, p.211)

นอกจากนี้เพื่อให้ภาษาปลายทางเป็นธรรมชาติของภาษาไทย ผู้แปลจึงแปล I just felt overwhelmed by it ว่า "ผมเอาแต่รู้สึกแย" โดยตัด "by it" ออก เนื่องจากบริบทมีเพียงพอให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจความหมายได้ และในภาษาไทยมักละกรรมในบริบทเช่นนี้

## ตัวอย่างที่ 2: การทำให้คำพูดนุ่มนวลลงและเป็นธรรมชาติ

### ต้นฉบับ

*You know, they ought to be putting notices around just so that...  
because the thing is how shall I put it?*

### ฉบับแปล

*ก็พวกเขาควรติดประกาศให้ทั่วเลยนะจะได้...เพราะอย่างที่บอกนะ จะพูดยังไงดี  
ละเนี่ย*

### คำอธิบาย

คำว่า just ในต้นฉบับ ทำหน้าที่เพื่อให้คำพูดนุ่มนวลลงและเป็นธรรมชาติ ผู้แปลจึงเลือกใช้ “เลยนะ” มาเป็นคำแปล โดยพิจารณาจากหน้าที่ในประโยค สอดคล้องกับการแปลดัชนีปริจเฉท “just” โดย ฮิกบีและธินซาน (Higbie & Thinsan, 2002, p.211) ดังแสดง

### 3.3.4 Well

Well เป็นคำที่ใช้เริ่มต้นการตอบคำถาม และเป็นเหมือนเครื่องหมายแสดงการตอบสนองที่จะแตกต่างจากการตอบสนองที่แฝงอยู่ในคำถาม บางครั้งใช้นำหน้าการแสดงความคิดเห็นต่าง นอกจากนี้ well ยังใช้นำหน้าสิ่งที่อาจไม่เป็นไปตามความคาดหวังของอีกฝ่าย อาจเป็นคำตอบ อ้อม หรือไม่สมบูรณ์ (Marcus, 2009)

จากต้นฉบับเรื่อง People’s Experiences ตอน Depression: Self care นี้ พบการใช้ดัชนีปริจเฉท Well 23 ครั้ง โดยพบว่ามีการทำหน้าที่ในตัวบท 7 หน้าที่ ได้แก่ (1) เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (2) บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว (3) ชิงผลัด (4) ครองผลัดขณะคิดสิ่งที่พูดต่อไป (5) เปลี่ยนประเด็น (6) ระบุนข้อมูล (7) กล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง

ผู้แปลได้วิเคราะห์หน้าที่ในตัวของ Well และทำการแปลโดยยึดการทำหน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ ได้ 14 แบบ ได้แก่ ก็ ก็... ก็...นะ ก็นะ แหม นะ นะครับ เออ ละ แล้ว... ละ คือ คือว่า อืม ก็...ไปเถอะ



จากตัวอย่างการแปลดัชนีปริจเฉท “Well” ในบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” จะเห็นได้ว่า ผู้แปลได้เลือกคำแปลโดยพิจารณาจากความหมายและหน้าที่ของดัชนีปริจเฉทในบริบทของต้นฉบับ และเลือกคำแปลได้หลากหลายถึง 14 แบบ ในที่นี้จึงขอนำวิธีการแปลข้างต้น ไปเปรียบเทียบกับตัวอย่างการแปลของ โซอิจิ อิวาซากิ และ ปรียา อิงคาภิรมย์ ดังนี้

Well, I mostly speak like this.

ก็ส่วนใหญ่ก็พูดอย่างเงี้ย (=นี่นะ) ค่ะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 211)

Well, it's not fun, you know.

ก็ไม่สนุกนะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 191)

ในตัวอย่างการแปลข้างต้น จะเห็นได้ว่า “Well” มีตำแหน่งอยู่ต้นประโยค และทำหน้าที่เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น ซึ่งในทั้งสองตัวอย่างนี้ แปล “Well” ว่า “ก็” ทั้งสองประโยค ซึ่งสอดคล้องกับคำแปลของผู้แปลในสารนิพนธ์นี้ อย่างไรก็ตาม พบความแตกต่างกันคือ การเลือกใช้คำลงท้ายบอกมาลา ซึ่งอาจเกิดจากที่บริบทของต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” มีรายละเอียดที่ต่างกับตัวอย่างที่ยกมา อย่างไรก็ตาม ในตัวอย่างข้างต้นไม่มีบริบทมากพอให้วิเคราะห์การเลือกคำลงท้ายบอกมาลา

ผู้แปลได้จำแนกคำแปลตามหน้าที่ของ Well ในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ดังแสดงในตารางที่ 3.6

ตารางที่ 3.6 หน้าที่ในตัวของดัชนีปริจเฉท Well และคำแปล

หน้าที่ของในตัวของ Well		คำแปล
เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (Opening frame marker)	เพื่อเริ่มต้นสัมพันธสาร รวมถึงถึงความสนใจของผู้ฟัง	ก็...ละ (ตัวอย่างที่ 1) คือว่า (ตัวอย่างที่ 6) แหม
บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว (Closing frame marker)	เพื่อลงท้ายจบสัมพันธสาร	นะ นะครับ
ชิงผลัด (Turn takers/Turn givers)	ช่วยผู้พูดในการถามหรือผลัดฝ่ายสนทนากับผู้ฟัง	คือ (ตัวอย่างที่ 2)
ครองผลัดขณะคิดสิ่งที่พูดต่อไป (Fillers, Turn keepers)	ใช้เป็นคำเติม (Filler) หรือเป็นวิธีชะลอการพูดเพื่อหยุดคิด หรือทำให้สัมพันธสารดำเนินอย่างต่อเนื่อง	กินะ (ตัวอย่างที่ 3) ก็ อืม เออ
เปลี่ยนประเด็น (Topic switchers)	เพื่อบ่งชี้หัวข้อเรื่องใหม่ หรือการเปลี่ยนหัวข้อเรื่องบางส่วน	แล้ว...ละ (ตัวอย่างที่ 4)
ระบุข้อมูล (Information indicators)	เพื่อระบุถึงข้อมูล ทั้งเก่าและใหม่	ก็...เออะ (ตัวอย่างที่ 5) ก็...ไปเออะ คือว่า (ตัวอย่างที่ 6)
กล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง (Repair markers)	ใช้แก้ไขสัมพันธสารของผู้พูดเอง หรือของผู้อื่น	ก็ ก็...นะ

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลขอยกตัวอย่างการแปลกรณี Well ทำหน้าที่ในตัวของ 6 ตัวอย่าง ได้แก่ เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (ตัวอย่างที่ 1) ชิงผลัด (ตัวอย่างที่ 2) ครองผลัดขณะคิดสิ่งที่พูดต่อไป (ตัวอย่างที่ 3) เปลี่ยนประเด็น (ตัวอย่างที่ 4) ระบุข้อมูล (ตัวอย่างที่ 5) และการกล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง (ตัวอย่างที่ 6)

**ตัวอย่างที่ 1: เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (Opening frame marker)**

**ต้นฉบับ**

*Well, whose life is it?*

**ฉบับแปล**

*ก็...แล้วมันชีวิตใครล่ะ?*

**คำอธิบาย**

ในต้นฉบับนี้ ผู้พูดเกริ่นก่อนประโยคนี้ โดยกล่าวถึงผู้คนที่มักใช้ชีวิตตามคำสั่งครอบงำกำหนด จากนั้นจึงเปลี่ยนประเด็นโดยการตั้งคำถามว่า *Well, whose life is it?* ซึ่งผู้แปลวิเคราะห์ว่า well ใช้ทำหน้าที่นำหน้าสิ่งนี้อาจไม่เป็นไปตามความคาดหวังของผู้ฟัง รวมทั้งเพื่อดึงความสนใจของผู้ฟังอีกด้วย ผู้แปลจึงเลือกใช้คำแปล “ก็...” ซึ่งทำหน้าที่ได้ใกล้เคียง “Well” ในบริบทนี้ รวมทั้งใส่จุดไข่ปลา เพื่อเลียนแบบจังหวะการพูดในบทแปล ซึ่งสามารถใช้การเว้นจังหวะเพื่อดึงความสนใจของผู้ฟังได้

**ตัวอย่างที่ 2: ชิงผลัด (Turn takers/Turn givers)**

**ต้นฉบับ**

*Well, I'll tell you what.*

**ฉบับแปล**

*คือจะบอกอะไรให้ณะคะ*

**คำอธิบาย**

ในต้นฉบับ well เป็นคำที่ใช้เริ่มต้นการตอบคำถาม และเป็นวิธีบอกผู้ฟังทางอ้อมให้ทราบเจตนาว่า หลังจากคำนี้จะเป็นสิ่งที่แตกต่างจากการตอบสนองที่แฝงอยู่ในประโยคก่อนๆ ที่ผู้พูดได้พูดไปแล้ว อีกทั้งยังมีหน้าที่ดึงความสนใจของผู้ฟังอีกด้วย

**ตัวอย่างที่ 3: ครอบผลัดขณะคิดสิ่งที่พูดต่อไป (Fillers, Turn keepers)**

**ต้นฉบับ**

*Well, actually yeah the world would be a better place without me.*

**ฉบับแปล**

*ก็เนะ โลกคงจะน่าอยู่กว่านี้สินะ ถ้าไม่มีกูไปสักคน*

### คำอธิบาย

well ในต้นฉบับนี้ ใช้นำหน้าสิ่งทีอาจไม่เป็นไปตามความคาดหวังของผู้ฟัง หรืออาจกล่าวได้ว่า ผู้พูดเองก็ทราบที่ผู้ฟังอาจไม่เห็นด้วยกับความคิดของผู้พูดที่ตามหลังคำว่า well

### ตัวอย่างที่ 4: ใช้เปลี่ยนประเด็น (Topic switcher)

#### ต้นฉบับ

*You find that they all sort of say the same thing, but just in a different way which does become a bit tedious because you've read it all and it's like, well where from here?*

#### ฉบับแปล

เราก็จะพบว่าทั้งหมดก็พูดอย่างเดียวกัน แต่แค่วิธีต่างกัน ซึ่งกลายเป็นว่าน่าเบื่อชนิดหนึ่ง เพราะเราอ่านมาหมดแล้ว แล้วก็เหมือนว่า...แล้วจะไปไหนต่อจากตรงนี้ล่ะ?

### คำอธิบาย

ในที่นี้ผู้พูดกล่าวถึงการที่หนังสือหลายเล่มมีเนื้อหาคล้ายคลึงกัน ทำให้อ่านแล้วน่าเบื่อ และต้องการเปลี่ยนประเด็นเล็กน้อยว่า ถ้าเนื้อหาคล้ายกันแล้วจะนำไปสู่อะไร ผู้แปลจึงวิเคราะห์ว่า well ในบริบทนี้ ผู้พูดมีเจตนาต้องการเปลี่ยนหัวข้อเรื่องบางส่วน (Topic switcher) จึงเลือกแปลว่า “แล้ว...ล่ะ” โดยเลือกใช้คำลงท้ายบอกมาลา “ล่ะ” เพื่อให้คำพูดไม่ห้วนเกินไป และยังเน้นเจตนาของผู้พูดที่เป็นการถามด้วย อีกทั้งในภาษาไทย ล่ะ เป็นดัชนีปริศนาที่ใช้เป็นคำลงท้ายแบบอิงข้อมูล (Information-oriented particle) เพื่อใช้ขอให้ขยายความอีกด้วย สอดคล้องกับประโยคต้นฉบับที่ผู้พูดต้องการทราบว่า หลังจากอ่านหนังสือที่เนื้อหาคล้ายกันแล้ว จะเกิดอะไรขึ้นต่อไป

### ตัวอย่างที่ 5: ระบุข้อมูล (Information indicators)

#### ต้นฉบับ

*Well sod that.*

#### ฉบับแปล

ก็ช่างแม่งไปเถอะ

### คำอธิบาย

ในตัวอย่างนี้ ผู้พูดกล่าวถึงสิ่งที่ไม่สบายใจต่างๆ ที่คนมักหมกมุ่นครุ่นคิด แต่ผู้พูดต้องการแสดงความเห็นต่างว่าไม่ต้องไปสนใจหรือให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านั้น ผู้แปล

จึงวิเคราะห์ว่า well ในประโยคนี้ ทำหน้าที่นำหน้าการแสดงความคิดเห็นต่าง จึงเลือกคำแปลว่า “ก็” และใช้คำลงท้ายบอกมาลาว่า “เถอะ” ซึ่งเป็นดัชนีปริจเฉทภาษาไทยแบบอิงการกระทำ ใช้เพื่อแนะนำผู้ฟัง

#### ตัวอย่างที่ 6: ระบุข้อมูล (Information indicators)

##### ต้นฉบับ

*Well with some sort of experience of it, when you've had about six goes, depressed for two years, okay, depressed at least by then you know I did get better.*

##### ฉบับแปล

*คือว่าด้วยประสบการณ์ต่าง ๆ ของโรค พอเราเป็นมาลัทธิครอบ ซึมเศร้า มาสองปี โอเค อย่างน้อยถึงจะเศร้าตอนนั้นก็เถอะ ผมก็ดีขึ้นได้*

##### คำอธิบาย

ผู้พูดกล่าวถึงความคิดของตนเองที่ค่อยๆ เปลี่ยนไป หลังจากที่เคยป่วย และหายมาหลายครั้ง โดยก่อนหน้าประโยคนี้ ผู้ป่วยได้พูดถึงประสบการณ์ตอนป่วย แล้วในที่สุดก็เรียนรู้ว่าสามารถจะดีขึ้นได้ ในบริบทนี้ well จึงทำหน้าที่เปิดประเด็นใหม่ก่อนจะขยายความเพิ่มเติม ผู้แปลจึงเลือกใช้คำแปลว่า “คือว่า”

### 3.3.5 Sort of

Sort of ทำหน้าที่เหมือน kind of แต่นิยมใช้ในภาษาพูด British English มากกว่า American English Sort of ทำหน้าที่ให้ประโยคดูอ่อนลง และเป็นธรรมชาติของภาษาพูด จากต้นฉบับเรื่อง People's Experiences ตอน Depression: Self care นี้ พบการใช้ดัชนีปริจเฉท Sort of 19 ครั้ง โดยพบว่ามีการทำหน้าที่ในตัวอย่าง 2 หน้า ที่คือ (1) ใช้เป็นคำเติม (Filler) เพื่อชะลอการพูดเพื่อหยุดคิดหรือทำให้สัมพันธ์สารดำเนินอย่างต่อเนื่อง และ (2) ทำหน้าที่ให้ประโยคดูอ่อนลง และเป็นธรรมชาติของภาษาพูด

ผู้แปลได้วิเคราะห์หน้าที่ในตัวอย่างของ Sort of และทำการแปลโดยยึดการทำหน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ ได้ 11 แบบ ได้แก่ นะ นะครับ นี่ ประมาณนี้ ประมาณว่า ออกจะมา แบบ แบบ... ก็แบบ แบบว่า

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลขอยกตัวอย่างการแปลกรณี Sort of ดังนี้

## ตัวอย่างที่ 1

### ต้นฉบับ

*I think it's (depression) sort of made me question what I thought was good about my life because I was in a very busy and hard-working career, and whilst the depression wasn't the main, or the only reason, that I left, there was a re-organisation at my work, I do think, oh, thank God I left there when I was 36 rather than 56.*

### ฉบับแปล

ฉันคิดว่ามัน (โรคซึมเศร้า) แบบว่า ทำให้ฉันตั้งคำถามกับสิ่งที่ฉันคิดว่าดีกับชีวิตตัวเอง เพราะฉันมีอาชีพที่งานหนักและยุ่งมาก ๆ และถึงโรคซึมเศร้าจะไม่ใช่เรื่องหลัก หรือเหตุผลเดียวที่ฉันออกจากงานมา แต่ก็มีมีการปรับองค์กรใหม่ในที่ทำงานของฉันค่ะ ฉันคิดเลยว่า โห ขอบคุณพระเจ้าที่ฉันออกมาจากที่นั่นตอนอายุ 36 แทนที่จะเป็น 56

### คำอธิบาย

จากต้นฉบับ ผู้พูดใช้ Sort of เพื่อเป็นคำเติม ชะลอการพูดเพื่อนึกถึงสิ่งที่จะพูดต่อไป ผู้แปลจึงแปลว่า “แบบว่า” ซึ่งสอดคล้องกับวิธีแปลของฮิกบีและธินซาน (Higbie & Thinsan, 2002, p.257) ดังตัวอย่างด้านล่างนี้

He's sort of a selfish person.

เค้าเป็นคนแบบว่าเห็นแก่ตัว

(Higbie & Thinsan, 2002, p.257)

## ตัวอย่างที่ 2

### ต้นฉบับ

*It's very difficult to sort of stop yourself', and realise that just because you have an opinion or you express yourself a certain way, it's not right or wrong, to you know, to act that way.*

### ฉบับแปล

ยากมากเลยที่จะแบบ... ‘หยุดตัวเอง’ แล้วตระหนักว่า เพียงเพราะเรามีความเห็นหรือแสดงตัวตนออกไปในทางหนึ่ง มันไม่ได้ถูกหรือผิดค่ะ ที่จะแบบ ที่จะแสดงออกไปอย่างนั้น

### คำอธิบาย

จากต้นฉบับ ผู้พูดใช้ Sort of เพื่อเป็นคำเติม ชะลอการพูดเพื่อกำลังที่จะพูดต่อไป และเนื่องจากคำต่อมามีการเน้นด้วยเครื่องหมายวรรคตอน ผู้แปลจึงวิเคราะห์ว่าควรมีการเว้นวรรคก่อนขึ้นคำถัดไป เพื่อเน้นความสิ่งที่จะตามมามากขึ้น จึงแปลว่า “แบบ...”

### 3.3.6 Really

จากต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ พบการใช้ดัชนีปริจเฉท Really 17 ครั้ง โดยพบว่ามีการทำหน้าที่ในตัวเอง คือ ใช้เน้นความ และทำหน้าที่ให้ประโยคดูอ่อนลง และเป็นธรรมชาติของภาษาพูด

ผู้แปลได้วิเคราะห์หน้าที่ในตัวเองของ Really และทำการแปลโดยยึดการทำหน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ ได้ 8 แบบ ได้แก่ ก็ หรอก เนอะ เลยจริงๆ จริงๆ จริงๆแล้วนะ เสียจริงๆ นะครับ อย่างไรก็ตาม ในส่วนของการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ในตำราต่างประเทศด้านหลักภาษาไทย มีการใช้คำแปลของ “Really” ที่ต่างจากการแปลในสารนิพนธ์ฉบับนี้

ฮิกบี่ และ ธินซาน กล่าวว่า คำว่า “ซึ” ในภาษาไทย หมายถึง “Surely” หรือ “Really” (Higbie & Thinsan, 2002, p.296) อย่างไรก็ตามผู้แปลไม่ได้เลือกแปล “Really” ว่า “ซึ” เนื่องจากในบางกรณี คำว่า “ซึ” มีความหมายเชิงจิตวิสัยที่ผู้พูดแสดงอำนาจเหนือกว่าผู้ฟัง ซึ่งไม่สอดคล้องกับบริบทในต้นฉบับภาษาอังกฤษเรื่อง “People’s Experiences” ส่วน โซอิจิ อิวาซากิ และ ปรียา อิงคาภิรมย์ ก็ได้แปลคำว่า “Really” ว่า “จิงเลย” ดังแสดง

It’s really beautiful.

สวยจิงเลย

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 195)

ในกรณีตัวอย่างข้างต้น “Really” ทำหน้าที่ในบริบทที่ไม่พบในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ผู้แปลจึงไม่ได้เลือกใช้คำแปลดังกล่าว

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลพบว่าการใช้ “Really” ในต้นฉบับ เป็นดัชนีปริจเฉทที่ทำหน้าที่เน้นความเป็นหลัก ขอยกตัวอย่างการแปล “Really” ในบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” ดังนี้

## ตัวอย่างที่ 1

## ต้นฉบับ

“Well, that's funny because I really thought that you were”.

## ฉบับแปล

“แหม ตลกจังเลย ก็เราคิดว่าเธอมันใจเสียบอีกแน่ะ”

## คำอธิบาย

Really ทำหน้าที่ช่วยเน้นความในต้นฉบับ ผู้แปลจึงแปลว่า “แน่ะ” ซึ่งเป็นคำลงท้ายบอกมามลา เพื่อเน้นความที่พูด

## ตัวอย่างที่ 2

## ต้นฉบับ

And that is my way of explaining really, being single and certainly when I had job insecurity...

## ฉบับแปล

และนั่นคือวิธีที่ผมอธิบายสิ่งต่าง ๆ จริง ๆ ที่ว่าผมโสด แล้วก็แน่นอนครับ เวลาผมการงานไม่มั่นคง...

## ตัวอย่างที่ 3

## ต้นฉบับ

And that lasted a long, long time, really and I don't think it can be rushed, that recuperation really'

## ฉบับแปล

มันกินเวลานาน ยาวนานจริง ๆ แล้วผมก็ไม่คิดว่าจะไปเร่งอะไรมันได้จริง ๆ นะ การพักฟื้นนั้นนะครับ

จากตัวอย่างการแปล “Really” ในบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” จะเห็นว่า หน้าทีในตัวของคำ คือ ใช้เน้นความ และทำหน้าที่ให้ประโยคดูอ่อนลง และเป็นธรรมชาติของภาษาพูด ผู้แปลจึงเลือกแปลด้วยคำลงท้ายบอกมามลาที่มีในภาษาไทย ที่สอดคล้องตามบริบทในประโยคต้นฉบับ



### 3.3.7 Kind of

จากต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ พบการใช้ดัชนีปริจเฉท Kind of 16 ครั้ง โดยพบว่ามีการทำหน้าที่ในตัวบท คือ ใช้บอกการกะประมาณ (Approximator) และทำหน้าที่ให้ประโยคดูอ่อนลง และเป็นธรรมชาติของภาษาพูด

ผู้แปลได้วิเคราะห์หน้าที่ในตัวบทของ Kind of และทำการแปลโดยยึดการทำหน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ ได้ 10 แบบ ได้แก่ กี่ กี่...ละ แบบว่า แบบ แบบ... แบบว่า... นะครับ คือ...ไหง ประมาณว่า นะเนี่ย

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลขอยกตัวอย่างการแปลกรณีที Kind of ดังนี้

#### ตัวอย่างที่ 1

##### ต้นฉบับ

*So I guess in a kind of although I was in a very deep dark depression at the time I was still kind of asking in the very last sentence, ‘Give me one more day. Give me, you know, give me something. Somebody help.’*

##### ฉบับแปล

คือฉันว่านะคะ ในช่วงที่แบบ...ถึงแม้ว่า ฉันตกจะอยู่ในความซึมเศร้าที่มีดมนแค่ไหน แต่ฉันก็ยังคงขอแบบในประโยคท้ายสุดว่า ‘ขอแค่มื้ออีกสักวัน’ ขอฉันเถอะนะ ขอสักอย่างเถอะ ใครก็ได้ช่วยที

##### คำอธิบาย

Kind of ในประโยคนี้เป็น approximator ที่ช่วยให้ประโยคแสดงความหมายอ่อนลง จึงเลือกคำแปลว่า “แบบว่า”

#### ตัวอย่างที่ 2

##### ต้นฉบับ

*As one young woman said, ‘you still really kind of believe that this is it, and it's really bad.’*

##### ฉบับแปล

อย่างที่หญิงสาวคนหนึ่งกล่าวว่า ‘เราก็ยังเชื่อนะคะว่ามันก็แค่นั้น และมันก็แย่จริง ๆ ค่ะ’

### คำอธิบาย

Kind of ในประโยคนี้เป็นคำที่บอกการกะประมาณ ที่ช่วยให้ประโยค แสดงความหมายอ่อนลง จึงเลือกคำแปลว่า “แบบว่า” และผู้แปลเสริมคำลงท้าย “นะคะ” ให้ สอดคล้องและแสดงความสุภาพและสถานภาพของผู้พูด (Status particle)

จากการแปล Kind of ในตัวอย่าง ซึ่งทำหน้าที่บอกการกะประมาณ และทำ หน้าที่ให้ประโยคดูอ่อนลงนั้น สามารถใช้คำแปลที่บอกการกะประมาณ เช่น “แบบ” คู่กับการใช้คำลง ท้ายที่ช่วยให้ประโยคดูอ่อนลง เช่น “นะ” และยังสามารถเสริมการบอกสถานภาพของผู้พูดด้วยคำลง ท้ายที่แสดงสถานภาพ เช่น คะ ได้อีกด้วย ซึ่งจะสามารถทำให้เก็บความหมายของต้นฉบับได้ครบถ้วน ยิ่งขึ้น

### 3.3.8 I mean

จากต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ พบการใช้คำนี้ ปริมาณ I mean 12 ครั้ง โดยพบว่ามีการทำหน้าที่ในตัวอย่าง 2 หน้าที่ คือ ใช้เป็นคำเติม และ ใช้กล่าวว ก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง ดังแสดงในตารางที่ 3.7

ผู้แปลได้วิเคราะห์หน้าที่ในตัวอย่างของ I mean และทำการแปลโดยยึดการทำ หน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ ได้ 4 แบบ ได้แก่ คือ คำว่า แบบ นะคะ การใช้คำแปลว่า “คือ” สอดคล้องกับการใช้คำแปล “I mean” ของโซอิจิ อิวา ซากิ และ ปรียา อิงคมภิรมย์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

I mean...we never...I never forbid her (from having a boyfriend).

คือว่าเราไม่ ผมไม่ห้ามหรือครับ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 208)

I mean it’s funny. It’s like we are playing hard (though we aren’t).

คือมันเหมือนตลกนะ...มันเหมือนกับเราเล่นตัว

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 226)

I mean, it’s like...

## คือแบบว่า

(Iwasaki &amp; Ingkaphirom, 2005, p. 226)

ตัวอย่างทั้ง 3 ประโยคข้างต้น แสดงเจตนาว่าผู้พูดต้องการตัดแปลงหรือขยายสิ่งที่พูดไปแล้วก่อนหน้านั้น ซึ่งเป็นหนึ่งในหน้าที่ของ “I mean” ที่พบในต้นฉบับภาษาอังกฤษของสารนิพนธ์ฉบับนี้เช่นกัน

ตารางที่ 3.7 หน้าที่ในตัวของดัชนีปริจเฉท I mean และคำแปล

หน้าที่ของในตัวของ I mean		คำแปล
ครองผลัดขณะคิดสิ่งที่พูดต่อไป (Fillers, Turn keepers)	ใช้เป็นคำเติม (Filler) หรือเป็นวิธีชะลอการพูดเพื่อหยุดคิด หรือทำให้สัมพันธ์สารดำเนินอย่างต่อเนื่อง	(ใช้การละ) (ตัวอย่างที่ 1) แบบ นะค่ะ
กล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง (Repair markers)	ใช้แก้ไขสัมพันธ์สารของผู้พูดเอง หรือของผู้อื่น	คือ (ตัวอย่างที่ 2) คือว่า

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลขอยกตัวอย่างการแปลกรณีที่ I mean ดังนี้

## ตัวอย่างที่ 1: คำเติม (Filler)

## ต้นฉบับ

*Or trying to remember the last time I met them, I mean*

*what had I said.*

## ฉบับแปล

*หรือไม่ก็พยายามนึกถึงครั้งล่าสุดที่เจอกันนะค่ะ เคยพูดอะไรไปบ้าง*

## คำอธิบาย

โดยทั่วไป I mean มักใช้เพื่อเป็น Repair marker เพื่อตัดแปลงแก้ไขสิ่งที่พูดไปก่อนนั้น อย่างไรก็ตามในประโยคข้างต้น ต้นประโยคไม่ได้ขัดแย้งกับท้ายประโยค ผู้แปลจึงวิเคราะห์ว่า ผู้พูดเจตนาใช้ I mean เพื่อเป็น Filler ให้มีเวลาคิดแล้วขยายความเพิ่มเติม ด้วยเหตุนี้ผู้แปลจึงละการแปล I mean แต่ใช้การเว้นวรรค เพื่อแทนหน้าที่ดังกล่าว

## ตัวอย่างที่ 2: กล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง

(Repair markers)

### ต้นฉบับ

*I mean, nowadays when I talk to people and meet people, sometimes I say, “Oh, I don't feel, I'm not very confident,” and whatever.*

### ฉบับแปล

*คือเดี๋ยวนี้นะคะเวลาพูดหรือเจอใคร บางครั้งฉันก็พูดว่า “เออ ฉันไม่รู้สิ ว่าจะ...คือฉันไม่ค่อยไม่มั่นใจเลยล่ะ” และอะไรก็ตามแต่*

### คำอธิบาย

I mean ในประโยคตัวอย่างนี้ทำหน้าที่เป็น repair marker คือแสดงเจตนาว่าผู้พูดต้องการตัดแปลงหรือขยายสิ่งที่พูดไปแล้วก่อนหน้านี้ ผู้แปลจึงแปลว่า “คือ” นอกจากนี้ เพื่อให้รูปประโยคมีความเป็นธรรมชาติในภาษาพูด ผู้แปลยังใช้คำลงท้ายบอกมาลา และละประธานในบทแปล ตามลักษณะภาษาพูดในภาษาไทยอีกด้วย

จากตัวอย่างในบทแปล จะเห็นได้ว่า “I mean” ทำหน้าที่ในตัวอย่าง 2 หน้าที่ได้แก่ การใช้เป็นคำเติม และการใช้กล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง ทำให้ผู้แปลเลือกคำแปลที่ต่างกัน ตามหน้าที่ของดัชนีปริจเฉทในตัวอย่าง

### 3.3.9 Like

จากต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People's Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ พบการใช้ดัชนีปริจเฉท Like 8 ครั้ง โดยพบว่ามีการทำหน้าที่ในตัวอย่าง 5 หน้าที่ได้แก่ (1) ใช้เป็นคำเติม เพื่อเป็นวิธีชะลอการพูดเพื่อหยุดคิด (2) ระบุข้อมูล

ผู้แปลได้วิเคราะห์หน้าที่ในตัวอย่างของ Like และทำการแปลโดยยึดการทำหน้าที่ทางวจนปฏิบัติศาสตร์ได้ 6 แบบ ได้แก่ แบบ เช่น เหมือนว่า ประมาณว่า ค่ะ ก็

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า “Like” สามารถแปลเป็น “แบบ” ได้ เมื่อผู้พูดต้องการให้คำทำหน้าที่เป็นคำเติม ซึ่งฮิกปีและชินซานได้เลือกใช้คำที่สอดคล้องกับที่ผู้แปลเลือกใช้ดังตัวอย่าง

*Like, I don't want it at all.*

*แบบฉันไม่เอาเลย*

(Higbie & Thinsan, 2002, p.256)

ส่วนกรณีนี้ที่ “Like” ทำหน้าที่ระบุข้อมูลนั้น ผู้แปลเลือกแปลว่า “เช่น” ในขณะที่ฮีบปีและธินซานใช้คำว่า “อย่าง” ดังประโยคต่อไปนี้

This was a forest before, like, ten years ago there were no houses at all.

ที่นี่เป็นป่ามาก่อน อย่างสิบปีที่แล้วไม่มีบ้านคนอยู่เลย

(Higbie & Thinsan, 2002, p.256)

จะเห็นได้ว่า คำแปลในภาษาไทยที่ทำหน้าที่อย่างเดียวกันนั้น สามารถแปลออกมาได้มากกว่าหนึ่งคำ ขึ้นกับการพิจารณาของผู้แปลว่าประเมินว่าคำใดเหมาะสม ในตัวอย่างข้างต้นนี้ ผู้พูดเปรียบเทียบสถานที่ปัจจุบันกับสิ่งที่เคยปรากฏในอดีต ซึ่งการใช้คำว่า “อย่าง” จะเหมาะสมกับบริบทมากกว่า “เช่น” ซึ่งใช้ในการบอกข้อมูลอย่างเดียว แต่ไม่ได้บอกการเปรียบเทียบ อย่างไรก็ตามในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ไม่มีการใช้ “Like” ในบริบทที่มีการเปรียบเทียบอดีตกับปัจจุบันดังเช่นที่พบในตัวอย่างข้างต้น ผู้แปลจึงไม่ได้ใช้คำว่า “อย่าง” เป็นคำแปลของ “Like”

ผู้แปลได้จำแนกคำแปลตามหน้าที่ของ Like ในต้นฉบับเรื่อง People’s Experiences ตอน Depression: Self care ดังแสดงในตารางที่ 3.8

ตารางที่ 3.8 หน้าที่ในตัวของดัชนีปริจเฉท Like และคำแปล

หน้าที่ของในตัวของ Like	คำแปล
ครอบคลุมถึงสิ่งที่พูด ต่อไป (Fillers, Turn keepers)	ใช้เป็นคำเติม (Filler) หรือ เป็นวิธีชะลอการพูดเพื่อหยุด คิด หรือทำให้สัมพันธ์สาร ดำเนินอย่างต่อเนื่อง
ระบุข้อมูล (Information indicators)	เพื่อระบุถึงข้อมูล ทั้งเก่าและ ใหม่
	ก็ (ตัวอย่างที่ 1) แบบว่า (ตัวอย่างที่ 2) เหมือนว่า (ตัวอย่างที่ 2 และ 3) แบบ ประมาณว่า ค่ะ เช่น

ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลขอยกตัวอย่างการแปลกรณีที่ใช้ Like ทำหน้าที่เป็นคำเติม เพื่อวิเศษลอการพูดเพื่อหยุดคิด หรือทำให้สัมพันธ์สารดำเนินอย่างต่อเนื่อง (ตัวอย่างที่ 1-3)

### ตัวอย่างที่ 1: คำเติม

#### ต้นฉบับ

*Anyway I had quite a varied life, but I tried to do various things like for instance, I tried to be a farmer and it was too' too much for me.*

#### ฉบับแปล

คือ ผมมีชีวิตที่ค่อนข้างจะหลากหลาย แต่ก็พยายามทำอะไรต่าง ๆ ที่หลากหลาย อย่างเช่น ผมพยายามเป็นเกษตรกร แต่นั่นก็เกินไป...หนักเกินไปสำหรับผม

#### คำอธิบาย

Like ประโยคข้างต้นทำหน้าที่เป็นดัชนีปริจเฉทที่เป็น Filler ช่วยให้ประโยคดำเนินอย่างราบรื่น ผู้แปลจึงใช้คำว่า “ก็” ซึ่งช่วยให้เกิดความราบรื่นในบทแปล

### ตัวอย่างที่ 2: คำเติม และ กรณีที่ใช้ความหมายอ้างอิง

#### ต้นฉบับ

*And I started out cycling [coughing] and I've progressed and that and now I can actually take out a horse and carriage, which is like amazing. What else have I know we are doing something different now but I've taken up things this year that, like canoeing. It is always something I've wanted to do. I did a canoeing course this year, and started doing things for me. So it's like. Do stuff you enjoy doing. That's what I think helps. It's just doing things for me. Looking after myself.*

#### ฉบับแปล

แล้วฉันก็เริ่มจากขี่จักรยาน... อะแฮ่ม ... และทำได้ดีขึ้น แล้วก็ และตอนนี้ฉันสามารถถึงกับบังคับม้ากับรถม้าได้แล้ว ซึ่งแบบว่ามหัศจรรย์มากคะ อย่างอื่นนอกจากนี้ที่ฉันทำมา ฉันทราบว่าพวกเราทำอะไรต่างจากเดิมแล้วตอนนี้ แต่ฉันก็ได้เริ่มทำอะไรใหม่ ๆ ในปีนี้คะ อย่างเช่นพายเรือแคนู มันเป็นสิ่งที่ฉันอยากจะทำเสมอมาคะ ฉันเรียนหลักสูตรพายเรือแคนูปีนี้ แล้วก็เริ่มทำอะไรต่าง ๆ เพื่อตัวเอง ดังนั้นมันก็เหมือนว่า ทำสิ่งที่เราชอบ นั่นล่ะคะที่ฉันคิดว่ามันช่วยได้ ก็แค่ทำอะไรเพื่อตัวเอง เป็นการดูแลตัวฉันเองคะ

#### คำอธิบาย

Like ในบรรทัดที่ 2 อยู่หน้า amazing ทำหน้าที่ดัชนีปริจเฉท เป็น Filler ที่ทำให้ภาษาพูดราบรื่นโดยไม่ติดขัด ส่วน like ในบรรทัดที่ 5 สามารถตีความได้ทั้งว่าผู้พูดต้องการเปรียบเทียบว่าการทำสิ่งที่ชอบก็เหมือนการดูแลตัวเอง แต่ขณะเดียวกัน คำว่า like ก็สามารถช่วยทำหน้าที่คล้ายดัชนีปริจเฉทได้ ผู้แปลจึงเลือกแปลว่า “เหมือนว่า” ซึ่งในภาษาไทยก็สามารถคงความหมายอ้างอิงได้ และขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่แบบดัชนีปริจเฉทได้

### ตัวอย่างที่ 3: คำเติม และ บริบทไม่เพียงพอในการตีความ ต้นฉบับ

*You find that they all sort of say the same thing, but just in a different way which does become a bit tedious because you've read it all and it's like, well where from here?*

#### ฉบับแปล

เราก็จะพบว่าทั้งหมดก็พูดอย่างเดียวกัน แต่แค่วิธีต่างกัน ซึ่งกลายเป็นว่าน่าเบื่อชนิดหนึ่ง เพราะเราอ่านมาหมดแล้ว แล้วก็เหมือนว่า...แล้วจะไปไหนต่อจากตรงนี้ล่ะ?

#### คำอธิบาย

ในจังหวะการพูดในต้นฉบับ ผู้พูดดูเหมือนกำลังจะเปลี่ยนเรื่องพูดหลัง well แต่ประโยคก่อนนั้น ผู้พูดใช้คำว่า it's like ซึ่งมีบริบทไม่พอว่า ผู้พูดกำลังตั้งใจจะเปรียบเทียบอ่านหนังสือทำนองเดียวกันซ้ำๆ ว่าเหมือนอะไร หรือว่าจะใช้ like เพียงเพื่อชะลอการพูดหรือนึกเรื่องที่จะพูดใหม่ ดังนั้นผู้แปลจึงตัดสินใจแปลว่า “เหมือนว่า” เพื่อให้คำแปลสามารถทำหน้าที่ได้ทั้งสองแบบ

### 3.3.10 Okay

Okay สามารถทำหน้าที่ดัชนีปริจเฉทได้หลากหลาย เช่น ใช้เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น ใช้บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว ใช้ซึ่งผลัดในบทสนทนา ใช้เปลี่ยนประเด็น ใช้แสดงความรับรู้สิ่งที่คู่สนทนาพูด และใช้ตรวจสอบความเข้าใจของผู้ฟัง เป็นต้น

จากต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People's Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ พบการใช้ดัชนีปริจเฉท OK/Okay 8 ครั้ง โดยพบว่ามีการทำหน้าที่ในดับท 4 หน้าที่ได้แก่ (1) เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (2) บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว (4) เปลี่ยนประเด็น (5) กล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง

ผู้แปลได้วิเคราะห์หน้าที่ในตัวของ OK/Okay และทำการแปลโดยยึดการทำหน้าที่ทางวัจนปฏิบัติศาสตร์ ได้ 3 แบบ ได้แก่ เอาละ โอเค ต่างหาก อย่างไรก็ตาม ผู้แปลไม่ได้ใช้คำว่า “นะ” ในการแปล ซึ่งต่างจากในหนังสือเรื่อง Thai Reference Grammar (Higbie & Thinsan, 2002, p.290) “นะ” แปลว่า “mind you” หรือ “OK” เช่นเดียวกับที่โซอิจิ อิวาซากิ และปรียา อิงคาภิรมย์ ใช้คำว่า “นะ” แปลคำว่า “Okay” ดังตัวอย่างต่อไปนี้

I am leaving now, okay?

ไปละนะ

(Iwasaki & Ingkaphirom, 2005, p. 189)

เห็นได้ว่าในตัวอย่างข้างต้น คำว่า “Okay” อยู่ในตำแหน่งท้ายประโยค ซึ่งเป็นตำแหน่งที่สามารถใช้ “นะ” ได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามในบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” ผู้แปลไม่ได้แปลคำว่า “OK/Okay” ที่อยู่ท้ายประโยคว่า “นะ” แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากในต้นฉบับเรื่อง “People’s Experiences” มีบริบทที่กำกวมระหว่างการใช่ Okay ในความหมายอ้างถึง และ การใช้เป็นดัชนีปริจเฉท ดังจะได้อธิบายต่อไปในตัวอย่างด้านล่าง

ผู้แปลได้จำแนกคำแปลตามหน้าที่ของ OK/Okay ในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ดังแสดงในตารางที่ 3.9

ตารางที่ 3.9 หน้าที่ในตัวของดัชนีปริจเฉท Okay และคำแปล

หน้าที่ของในตัวของ Okay		คำแปล
เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (Opening frame marker)	เพื่อเริ่มต้นสัมพันธสาร รวมถึงดึง ความสนใจของผู้ฟัง	โอเค (ตัวอย่างที่ 1)
บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว (Closing frame marker)	เพื่อลงท้ายจบสัมพันธสาร	โอเค (ตัวอย่างที่ 2)
เปลี่ยนประเด็น (Topic switchers)	เพื่อบ่งชี้หัวข้อเรื่องใหม่ หรือการ เปลี่ยนหัวข้อเรื่องบางส่วน	เอาละ (ตัวอย่างที่ 3)
กล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็น คำพูดของผู้พูดเอง (Repair markers)	ชี้แก้ไขสัมพันธสารของผู้พูดเอง หรือของผู้อื่น	ต่างหาก (ตัวอย่างที่ 3)



ในสารนิพนธ์ส่วนนี้ ผู้แปลขอยกตัวอย่างการแปลกรณี OK/Okay ทำหน้าที่  
เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (ตัวอย่างที่ 1) บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว (ตัวอย่างที่ 2) เปลี่ยน  
ประเด็น (ตัวอย่างที่ 3) และ กล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง (ตัวอย่างที่ 4)

### ตัวอย่างที่ 1: เกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น (Opening frame marker)

#### ต้นฉบับ

*'Okay have it your way, yes that's right actually.'*

#### ฉบับแปล

“โอเคจะเอาไงก็เอาเลย ใช้สินะจริงด้วย”

### ตัวอย่างที่ 2: บ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว (Closing frame marker)

#### ต้นฉบับ

*And you have this sort of 'and you think' you think well that's the good times, you know you think, 'Oh yeah, okay'.*

#### ฉบับแปล

แล้วคนเราก็มีประมาณนี้นะ เออ คิดว่า คิดว่าช่วงนั้นก็ได้อยู่ นะ คิดว่าแบบ “ใช่เลย โอเคเลย”

#### คำอธิบาย

คำว่า okay ในต้นฉบับสามารถตีความว่าเป็นดัชนีปริจเฉทเพื่อแสดงการปิดท้ายประโยค (Closing frame marker) หรือจะตีความว่าเป็นการแสดงการตอบรับ ตามความหมายอ้างอิงของ okay ที่แปลว่าตกลงก็ได้ ในที่นี้ผู้แปลจึงแปลแบบทับศัพท์ เพื่อป้องกันปัญหาการแปลผิดเพราะบริบทไม่พอในการตีความ นอกจากนี้โอเคก็เป็นดัชนีปริจเฉทที่มีการใช้ในภาษาไทย ทั้งเพื่อแสดงการยอมรับ และยุติการสนทนาได้ (Wutthichamnong W, 2016)

### ตัวอย่างที่ 3: เปลี่ยนประเด็น (Topic switchers)

#### ต้นฉบับ

*And no matter what you try and do, sometimes you just think okay I'll argue with it, that exhausts you*

#### ฉบับแปล

ไม่ว่าจะพยายามทำอะไรแค่ไหน บางทีคนเราก็แค่คิดว่า เอาละ จะเถียงกับเสียงนี้ดู...มันทำให้เหนื่อยมาก ๆ เลยล่ะครับ

#### คำอธิบาย

“เอาละ” เป็นคำอนุภาคที่ใช้เพื่อการเปลี่ยนเรื่อง หรือดึงความสนใจของผู้ฟัง ซึ่งสามารถทำหน้าที่ของ okay ในต้นฉบับได้ และยังมีระดับภาษาเหมาะสมกับบริบทในต้นฉบับอีกด้วย

#### ตัวอย่างที่ 4: กล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง

(Repair markers)

##### ต้นฉบับ

*And that's how I bumped along, with recurring bouts about two years depression, three years okay.*

##### ฉบับแปล

และนั่นก็คือวิธีที่ผมดู ๆ ไถ ๆ มา กับช่วงที่โรคกำเริบ ซึมเศร้าประมาณสองปี เอ๊ย...สามปีต่างหาก

##### คำอธิบาย

ผู้แปลวิเคราะห์ต้นฉบับได้ว่า ผู้พูดต้องการแก้ไขสิ่งที่พูดไปก่อนหน้านี้แล้วแก้ไขใหม่ โดยใช้คำว่า okay ทำหน้าที่เป็นดัชนีปริจเฉท ซึ่งในที่นี้ทำหน้าที่ในด้วบท (textual function) คือ เป็น repair marker กล่าวคือ ใช้เพื่อแก้ไขคำพูดของผู้พูดในต้นฉบับ ดังนั้นผู้แปลจึงเลือกคำแปลของ okay ว่า “ต่างหาก” ตามหน้าที่ของดัชนีปริจเฉท แทนที่จะแปลตรงหรือทับศัพท์

ในสารนิพนธ์ส่วนที่ 3.3 ผู้แปลได้แสดงการวิเคราะห์ดัชนีปริจเฉทในต้นฉบับภาษาอังกฤษที่พบบ่อย 10 คำ พร้อมยกตัวอย่างการตัดสินใจเลือกคำแปล และเปรียบเทียบกับการแปลที่พบในการทบทวนวรรณกรรม จะเห็นได้ว่า ดัชนีปริจเฉทภาษาอังกฤษ 1 คำ สามารถแปลเป็นภาษาไทยได้หลายแบบ ในขณะเดียวกัน คำแปลในภาษาไทยคำเดียว ก็สามารถแปลมาจากดัชนีปริจเฉทได้หลายคำ ตัวอย่างเช่น “ก็” เป็นคำแปลมาจากดัชนีปริจเฉทในภาษาอังกฤษได้ถึง 8 คำ ได้แก่ You know, So, Just, Well, Sort of, Really, Kind of และ Like เนื่องจากคำว่า “ก็” เป็นคำอนุภาคที่ทำหน้าที่เชื่อมความ (linking particle) และมีหน้าที่หลากหลายถึง 5 หน้าที่ (Iwasaki & Inkaphirom, 2005, p.171) ได้แก่ ทำหน้าที่เพิ่มเติมข้อมูล ใช้เชื่อมอนุประโยค ใช้เชื่อมสัมพันธ์การใช้แสดงการตอบสนองต่อคู่สนทนา และใช้แสดงการวิพากษ์วิจารณ์หรือแสดงความผิดหวัง ด้วยเหตุ

ที่ดัชนีปริจเฉทมีหน้าที่หลายอย่าง การที่คำหนึ่งคำสามารถทำหน้าที่ได้หลายอย่าง จึงทำให้มีโอกาสใช้เป็นคำแปลได้ในหลายบริบท

จะเห็นได้ว่า ในการเลือกใช้คำในการแปลดัชนีปริจเฉทนั้น ผู้แปลได้วิเคราะห์การเลือกคำเพื่อสื่อความหมายที่เหมาะสมมี ความหมายเชิงจิตวิสัย และความหมายทางสังคม และเลือกใช้คำแปลดัชนีปริจเฉทที่มีอยู่ในภาษาไทยและมีหน้าที่ตรงกับของดัชนีปริจเฉทในต้นฉบับตามหลักของวัจนปฏิบัติศาสตร์ โดยผู้แปลได้นำคำลงท้ายในภาษาไทย ซึ่งมีหน้าที่ใกล้เคียงกับดัชนีปริจเฉทในภาษาอังกฤษ มาใช้ร่วมกับการแปลดัชนีปริจเฉท เนื่องจากคำลงท้ายนั้นสามารถใช้แสดงความรู้สึกทัศนคติ การคาดคะเน ฯลฯ ได้ในลักษณะเดียวกับหน้าที่ของดัชนีปริจเฉทในภาษาอังกฤษ นอกจากนี้ คำลงท้ายบอกมาลา ยังช่วยให้คำพูดเป็นธรรมชาติ น่าฟัง และไม่ห้วนจนเกินไป รวมถึงใช้บอกสถานภาพของผู้พูด และระดับความสุภาพในภาษาพูดได้อย่างเป็นธรรมชาติอีกด้วย ในงานแปลชิ้นนี้ ผู้แปลจึงได้ตัดสินใจแปลดัชนีปริจเฉท พร้อมกับพิจารณาเลือกคำลงท้ายในภาษาไทย เข้าไปประกอบด้วย เพื่อให้ได้บทแปลที่เป็นธรรมชาติ

## บทที่ 4

### บทสรุป

สารนิพนธ์เรื่อง “บทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” ของฐานข้อมูลประสบการณ์ส่วนบุคคลของผู้ป่วย และ กลุ่มวิจัยประสบการณ์สุขภาพ พร้อมบทวิเคราะห์” มีวัตถุประสงค์เพื่อการเรียนรู้กระบวนการแปล และทำความเข้าใจลักษณะของภาษาเขียนและภาษาพูด โดยเฉพาะประเด็นเรื่องการใช้ดัชนีปริจเฉท และภาษาในระดับประโยคในภาษาพูด นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นศึกษาการแปลภาษาพูดจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยเฉพาะการแปลดัชนีปริจเฉท (Discourse marker) และภาษาในระดับประโยค ว่ามีลักษณะ กลวิธีการถ่ายทอดเนื้อหาในต้นฉบับให้เป็นภาษาปลายทางได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างไร ซึ่งผลการศึกษานี้นำไปสู่ความเข้าใจในเชิงลึกและเอื้อให้สามารถผลิตผลงานแปลคุณภาพในอนาคต

ต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) มีเนื้อหาสำคัญคือ เป็นนอร์ธสารให้ความรู้เรื่องการดูแลตนเองสำหรับผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า ประกอบด้วยคำอธิบายและคำให้สัมภาษณ์ของผู้ป่วยในการยกตัวอย่างประเด็นตลอด ต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ประกอบด้วย หัวข้อย่อย 5 บทความ รวม 69 หน้า ซึ่ง ผู้เขียนมีเจตนาที่จะให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่ผู้อ่าน ในกระบวนการแปลจึงต้องให้ความสำคัญกับความหมาย ความเท่าเทียมเชิงมนทัศน์ และประเด็นทางภาษาศาสตร์เชิงสังคม เพื่อให้ผู้อ่านในภาษาปลายทางสามารถเข้าใจความหมายจากตัวบทต้นฉบับได้ครบถ้วน ในบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” นี้ ผู้แปลจึงเลือกใช้ทฤษฎีการแปลหลัก 2 ทฤษฎี ได้แก่ การแปลเพื่อรักษาความหมายของลาร์สัน และการแปลเพื่อการสื่อสารของนิวมาร์ค

สำหรับลำดับการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละส่วนนั้น ผู้แปลได้บรรยายลักษณะภาษาที่พบในต้นฉบับ วิเคราะห์ปัญหาการแปล จากนั้นจึงแสดงวิธีการแก้ปัญหาการแปลที่ได้ใช้จริงในการแปลต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care)

ประเด็นที่ผู้แปลนำมาวิเคราะห์มี 3 ประเด็น ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ต้นฉบับ (2) ปัญหาการแปลทั่วไปในการแปล 5 ระดับ ได้แก่ ระดับเสียง ระดับคำ ระดับวลี ระดับประโยค และ ระดับสัมพันธ์สาร และเนื่องจากต้นฉบับมีความโดดเด่นเกี่ยวกับการใช้ดัชนีปริจเฉทในภาษาพูด ผู้เขียนจึงได้หยิบยกประเด็นดังกล่าวมาขยายความในข้อ (3) การเลือกใช้คำในการแปลดัชนีปริจเฉท

จากการวิเคราะห์ต้นฉบับ พบว่า ต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่เคยประสบภาวะซึมเศร้ามาเขียน โดยมีสิ่งที่ละไว้ในฐานที่เข้าใจคือ ไม่ว่าผู้ป่วยแต่ละคนที่มาเล่าประสบการณ์นั้นจะมีพื้นเพอย่างไร ก็ล้วนแต่พบกับอุปสรรคในชีวิตมาก่อนทั้งสิ้น มีการยกตัวอย่างการให้ข้อมูลจริงของผู้ป่วยแต่ละราย โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นประเด็นย่อยๆ เพื่อความเข้าใจง่าย โครงสร้างของตัวบท ประกอบด้วย (1) บทบรรยายโวหารที่เรียบเรียงโดยผู้แต่ง ใช้ภาษาเขียนระดับกึ่งทางการ เพื่อบรรยายให้ข้อมูล เกริ่นนำถึงตัวอย่างบทสัมภาษณ์ผู้ป่วย รวมทั้งสรุปประเด็นของการสัมภาษณ์เป็นระยะๆ ตลอดบทความ เพื่อให้ผู้อ่านทราบแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้ให้สัมภาษณ์ต้องการถ่ายทอดด้วย (2) บทสัมภาษณ์ผู้ป่วย เป็นข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่เคยประสบภาวะซึมเศร้า โดยมีการยกตัวอย่างการให้ข้อมูลจริงของผู้ป่วยแต่ละราย และมีข้อมูลส่วนตัว เช่น เพศ อายุที่เริ่มป่วย อายุขณะให้สัมภาษณ์ รวมทั้งพื้นเพเรื่องราวชีวิต อาชีพการงาน กำกับไว้คู่กับบทสัมภาษณ์แต่ละชิ้น ซึ่งทำให้ผู้อ่านพอจะทราบได้ว่า ผู้ที่มาเล่าเรื่องราวนั้นมีที่มาต่างกัน แต่ก็ประสบปัญหาเดียวกัน ใช้ภาษาเขียนระดับกึ่งทางการ ถึง ระดับไม่เป็นทางการ โดยพบลักษณะโครงสร้างภาษาที่ไม่เป็นไปตามแบบแผนภาษามาตรฐานในบางตอน ต้นฉบับมีการแสดงอวัจนภาษาผ่านการใช้เครื่องหมายวรรคตอน นอกจากนี้บทความยังใช้ศัพท์ที่หลากหลาย ทั้งศัพท์ทางการแพทย์ ศัพท์ที่เป็นวิสามานยนาม ศัพท์ที่เป็นคำในภาษาพูด คำอุทาน คำสลับ และพบโครงสร้างประโยคที่เป็นไปตามแบบแผนภาษามาตรฐาน ได้แก่ ประโยคที่มีประธานไร้ความหมาย และ ประโยคความรวม ไปจนถึงโครงสร้างประโยคที่ไม่เป็นไปตามแบบแผนภาษามาตรฐาน ได้แก่ ประโยคเงื่อนไขที่ไม่สมบูรณ์ และ ประโยคที่ละประธาน เมื่อวิเคราะห์ในภาพรวม พบว่า น้ำเสียงของบทความมีลักษณะที่หลากหลาย เช่น เศร้า ท้อแท้ โกรธเคือง น้อยเนื้อต่ำใจ ภาควิโมหิต วิตกกังวล ให้กำลังใจ ฯลฯ ขึ้นกับเนื้อหาในแต่ละช่วงของต้นฉบับ

ในภาควิเคราะห์ปัญหาการแปลทั่วไป ผู้แปลวิเคราะห์ภาษาพูด และภาษาเขียน ในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) และเปรียบเทียบภาษาของต้นฉบับใน 5 ระดับ ได้แก่ ระดับเสียง ระดับคำ ระดับวลี ระดับประโยค และ ระดับสัมพันธ์สาร โดยใช้แนวคิดของโมนา เบเกอร์ (Baker, 1992) ซึ่งกล่าวถึงความไม่เท่าเทียมกันในภาษาต้นฉบับกับภาษาแปล ผู้แปลได้วิเคราะห์ลักษณะทางภาษาข้างต้นแล้ว ทั้งในมุมมองของภาษาต้นฉบับ และในมุมมองของผู้อ่านในภาษาปลายทาง จากนั้นจะแสดงแนวทางการแก้ปัญหาการแปลทั้ง 5 ระดับ พร้อมยกตัวอย่างบทแปล

ต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) นี้ พบการใช้ ดัชนีปริจเฉท จำนวน 13 ตัว ได้แก่ You know, So, Just, Well, Sort of, Really, Kind of, Yeah, I mean, Oh, Like, OK/Okay, Right รวมตลอดต้นฉบับ มีการใช้ดัชนีปริจเฉททั้งสิ้น 305 ครั้ง สำหรับการเลือกใช้คำในการแปลดัชนีปริจเฉท ผู้แปลได้วิเคราะห์ความหมายของดัชนีปริจเฉท ทั้งในด้านความหมายอ้างอิง ความหมายเชิงจิตวิสัย และความหมายทางสังคม จากนั้นวิเคราะห์หน้าที่ของดัชนีปริจเฉทในตัวบทของภาษาอังกฤษต้นฉบับ พบหน้าที่ทางวจนปฏิบัติศาสตร์ของดัชนีปริจเฉท 8 หน้าที่ ได้แก่ การเกริ่นนำก่อนการเริ่มเสนอประเด็น การบ่งชี้ว่าผู้พูดพูดจบแล้ว การชิงผลัด การเป็นคำเติมเพื่อครองผลัด ขณะคิดสิ่งที่พูดต่อไป การเปลี่ยนประเด็น การระบุข้อมูล การแสดงสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา และการกล่าวก่อนตัดแปลงคำพูดที่เป็นคำพูดของผู้พูดเอง ซึ่งล้วนเป็นหน้าที่ในตัวบทของดัชนีปริจเฉท อย่างไรก็ตาม ผู้แปลไม่พบการแสดงหน้าที่ระหว่างบุคคล ในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ซึ่งอาจเกิดจากเนื้อหาของต้นฉบับที่เป็นการสัมภาษณ์ในงานวิจัย ซึ่งผู้พูดกับผู้สัมภาษณ์ มีความสัมพันธ์ต่างจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั่วไป

หลังจากที่ผู้แปลทำการวิเคราะห์ความหมายและหน้าที่ของดัชนีปริจเฉทแล้ว ผู้แปลจึงเลือกใช้คำแปลดัชนีปริจเฉทที่มีอยู่ในภาษาไทย ที่มีหน้าที่ตรงกับของดัชนีปริจเฉทในต้นฉบับตามหลักของวจนปฏิบัติศาสตร์ และนำคำลงท้ายในภาษาไทย ซึ่งมีหน้าที่ใกล้เคียงกับดัชนีปริจเฉทในภาษาอังกฤษ มาใช้ร่วมกับการแปลดัชนีปริจเฉท เพื่อวัตถุประสงค์ 3 อย่างได้แก่ (1) เพื่อใช้แสดงความรู้สึก ทศนคติ การคาดคะเน ฯลฯ ได้ในลักษณะเดียวกับหน้าที่ของดัชนีปริจเฉทในภาษาอังกฤษ (2) เพื่อช่วยให้บทแปลในภาษาไทยเป็นคำพูดที่เป็นธรรมชาติ น่าฟัง และไม่ห้วนจนเกินไป รวมถึง (3) ใช้บอกสถานภาพของผู้พูด และระดับความสุภาพในภาษาพูด ในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้แปลได้แสดงลักษณะของการใช้ดัชนีปริจเฉทในต้นฉบับภาษาอังกฤษจำนวน 10 คำ ที่พบบ่อยในต้นฉบับภาษาอังกฤษของบทแปลเรื่อง “เล่าสู่กันฟัง” (People’s Experiences) ตอนภาวะซึมเศร้าและการดูแลตนเอง (Depression: Self care) ได้แก่ You know, So, Just, Well, Sort of, Really, Kind of, I mean, Like และ Okay โดยผู้แปลจะวิเคราะห์หน้าที่ของดัชนีปริจเฉทแต่ละคำในตัวบท ว่ามีกี่ประเภท และแสดงวิธีการแปลดัชนีปริจเฉทแต่ละคำ เป็นภาษาไทย

การศึกษานี้จะช่วยทำให้เข้าใจลักษณะของภาษาพูด โดยเฉพาะประเด็นเรื่องการใช้ดัชนีปริจเฉท นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นศึกษาการแปลภาษาพูดจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยเฉพาะการแปลดัชนีปริจเฉท ว่ามีลักษณะ กลวิธีการถ่ายทอดเนื้อหาในต้นฉบับให้เป็นภาษาปลายทางได้อย่างมี

ประสิทธิภาพอย่างไร ซึ่งผลการศึกษานี้นำไปสู่ความเข้าใจในเชิงลึกเกี่ยวกับการแปลภาษาพูด และสามารถนำไปใช้ เพื่อประกอบการตัดสินใจการแปลภาษาพูดจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ให้ได้  
ผลิตผลงานแปลคุณภาพได้ในอนาคต



## รายการอ้างอิง

### หนังสือและบทความในหนังสือ

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๗๓ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- เกษม ตันติผลลาชีวะ, ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร, มาโนช หล่อตระกูล, วีรพล อุณหรัศมี, มานิต ศรีสุภานนท์. (2560) *ศัพท์จิตเวช*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- นवरรณ พันธุมธธา. (2549). *ไวยากรณ์ไทย*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญจิรา ถึงสุข. (2555) หลักและแนวทางการแปล. ใน: *คู่มือการศึกษาชุดวิชาหลักการแปล (Principles of Translation) สาขาวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช* (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุปรียา วิลารรณ. (2558). Semantics. ใน: *คู่มือการศึกษาชุดวิชาภาษาศาสตร์เบื้องต้น Introduction to Linguistics สาขาวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

### บทความวารสาร

- กิตตินาด เรขาลิลิต. (2559). การจำแนกความแตกต่างระหว่างสรรพนาม หน่วยสรรพนามและคำอ้างอิงตามแนวคิดทางวากยสัมพันธ์. *วารสารมนุษยศาสตร์*: 23 (1): 1-21.

### สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- มูลนิธิหนังไทย (2553) *ภาษาเฉพาะกลุ่มของ เกย์/ กระเทย ที่ควรรู้จัก*. สืบค้นจาก <http://www.thaifilm.com/forumDetail.asp?topicID=6051&page=2&keyword=>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556) *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔*. สืบค้นจาก <http://www.royin.go.th/dictionary/>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2559). *ศัพท์บัญญัติราชบัณฑิตยสถาน*. สืบค้นจาก <http://rirs3.royin.go.th/coinages/webcoinage.php>



สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2561) *ศัพท์บัญญัติราชบัณฑิตยสภา*. สืบค้นจาก

<http://www.royin.go.th>

### Books and Book Articles

Andersen G (1998) The pragmatic marker like from a relevance-theoretic perspective.

In: Jucker AH and Ziv Y (eds) *Discourse Markers: Descriptions and Theory*.

Amsterdam: John Benjamins.

Aijmer, K. (2002) *English discourse particles: Evidence from a corpus*. *Studies in Corpus Linguistics*. Amsterdam and Philadelphia: John Benjamins.

Amsterdam and Philadelphia: John Benjamins.

Baker, M. (2011). *In other words*. New York: Routledge.

Bell, RT. (1991). *Translation and translating: Theory and practice (applied linguistic and language study)*. London/New York, Longman.

Blakemore, D. (1987). *Semantic Constraints on Relevance*. Oxford: Blackwell.

Blakemore, D. (1992). *Understanding Utterance*. Oxford: Blackwell.

Brinton, L. (1996). *Pragmatic markers in English. Grammaticalization and discourse functions*. Berlin/New York: Mouton de Gruyter.

Cambridge University Press. (2008). *Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus*. (3rd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.

Carter, R., & McCarthy, M. (2006). *Cambridge grammar of English: A comprehensive guide: Spoken and written English grammar and usage*. Cambridge, UK: CUP.

Catford, J. (1965). *A linguistic theory of translation*. Oxford: Oxford University Press.

Cook, V. (2004). *The English writing system*. London: Hodder Headline Group.

Erman, B. (1987). Pragmatic expressions in English: A study of “you know”, “you see”, and “I mean” in face-to-face conversation. *Acta Universitatis Stockholmiensis, Stockholm Studies in English* 69. Stockholm: Almqvist and Wiksell.

Halliday, M. A. K., & Hasan, R. (1976). *Cohesion in English*. London: Longman.

Higbie, J. & Thinsan, S. (2002) *Thai reference grammar: The structure of spoken Thai*. Bangkok, Thailand: Orchid Press.

- Horowitz, R. & Samuels, S. (1987). *Comprehending oral and written language*. Bingley, England: Emerald Group.
- Iwasaki, S. & Ingkaphirom, P. (2005). *A reference grammar of Thai*. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Keenan, E. (1975). *Variation of universal grammar: Analyzing variation in language*. In R. Fasold & R. Shuy (Eds.), Washington, DC: Georgetown University Press.
- Larson, M. (1984). *Meaning-based translation: A guide to cross-language equivalence*. Lannham, MD: University Press of America.
- Luke, KK. (1990) *Utterance Particles in Cantonese Conversation*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Müller, S. (2005). *Discourse markers in native and non-native English discourse*. Amsterdam: John Benjamins.
- Newmark, P. (1981) *Approaches to Translation*. Oxford: Pergamon.
- Nord, C. (2005). *Text analysis in translation: theory, methodology, and didactic application of a model for translation-oriented text analysis* (2<sup>nd</sup> ed.). Amsterdam; New York: Rodopi.
- O'Donnell, R. (1974). *Language and context*. London: Wellington House.
- Quirk, Randolph, S. Greenbaum, G. Leech, and J. Svartvik. (1985). *A comprehensive grammar of the English language*. London: Longman.
- Schourup, LC. (1985). *Common discourse particles in English conversations: "like", "well", "y'know"*. New York and London: Garland.
- Stenström, AB. (1990). *Lexical items peculiar to spoken discourse*. In Svartvik, J. (ed.) *The London-Lund Corpus of Spoken English: Description and Research*. Lund: Lund University Press.
- Tannen, D. (1984). *Coherence in spoken and written discourse*. Norwood, NJ: ABLEX Publishing Corporation.
- Townend, J. & Walker, J. (2006). *Structure of language: spoken and written English*. London: Whurr Publishers.
- Williams WF. (2013). *Encyclopedia of pseudoscience: from alien abductions to zone therapy*. Williams WF, editor. New York: Routledge.

Yule, G. (2016). *The study of language*. Cambridge: Cambridge University Press.

## Articles

- Andrulis, DP. & Brach, C. (2007). Integrating literacy, culture and language to improve health care quality for diverse populations. *American Journal of Health Behaviour: 31(Suppl 1): 5122-5133*.
- Biber, D. (1986). *Spoken and written textual dimensions in English: Resolving the contradictory findings*. *Language 62(2): 384-414*.
- Crystal, D. (1988). Another look at, well, you know. *English Today 13: 47-49*.
- Fraser, B. (1999). What are discourse markers?. *Journal of Pragmatics, 31, 931-952*.
- Fung, L. & Carter, R. (2007). Discourse markers and spoken English: Native and learner use in pedagogic settings. *Applied Linguistics 28/3: 410-439*.
- Hölker, K. (1991). Französisch: Partikelforschung. *Lexikon der Romanistischen Linguistik, Tübingen: Niemeyer 1: 77-88*.
- Lenk, U. (1998). Discourse Markers and Global Coherence in Conversation. *Journal of Pragmatics, 30, 245-257*
- Leyva M, Sharif I, Ozuah PO (2005). Health literacy among Spanish-speaking Latino parents with limited English proficiency. *Ambul Pediatr, 5(1):56-59*.
- Mann, WC. & Thompson, SA. (1988). Rhetorical Structure Theory: Toward a functional theory of text organization. *Text, 8 (3): 243-281*.
- Marcela, C & Castro, C. (2009). The use and functions of discourse markers in EFL classroom interaction. *Profile 11: 57-77*.
- Marcus, Nicole E. (2009) Continuous semantic development of the discourse marker well. *English Studies, 90 (2): 214-242*.
- Redeker, G. (1991). Review article: Linguistic markers of discourse structure. *Linguistics 29(6):1139-1172*.
- Romero Trillo, J. (1997). Your attention, please: Pragmatic mechanisms to obtain the addressee's attention in English and Spanish conversations. *Journal of Pragmatics, 28: 205-221*.

- Schourup, L. (1999). Discourse markers. *Lingua* 107: 227-265.
- Thanh, NC. (2015). The differences between spoken and written grammar in English, in comparison with Vietnamese. *Gist Education and Learning Research Journal*. 11: 138-153.
- Uysal-Bozkir, Ö., Parlevliet, J. L., & de Rooij, S. E. (2012). Insufficient cross-cultural adaptations and psychometric properties for many translated health assessment scales: A systematic review. *Journal of Clinical Epidemiology*, 66(6), 608-618
- Wutthichamnong, W. (2016). Pragmatic functions of “Okay” in Thai conversation. *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)*, 9(2): 115-127.

### วิทยานิพนธ์

- Huang, Lan-Fen. (2011). *Discourse markers in spoken English: a corpus study of native speakers and Chinese non-native speakers*. Thesis. University of Birmingham. Retrieved from: <http://etheses.bham.ac.uk/2969/9/Huang11PhD.pdf>
- Sinwongsuwat, K. (2007). *Partials in English conversation: a study of grammar in interaction*. Dissertation. University of Wisconsin-Madison.

### Electronic Media

- COBUILD Advanced English Dictionary (2018). Retrieved from: <https://www.collinsdictionary.com/>
- Department of Linguistics, C. U. (2009). English-Thai Parallel Concordance. Retrieved from: <http://www.arts.chula.ac.th/~ling/ParaConc/>
- European Centre for Disease Prevention and Control. (2016). Translation is not enough – Cultural adaptation of health communication materials. A 5-step guide. Retrieved from: <https://ecdc.europa.eu/sites/portal/files/media/en/publications/Publications/translation-is-not-enough.pdf>

- Leech, G. (1998). *English grammar in conversation*. Lancaster, UK: Department of Linguistics and Modern English Language. Retrieved from:  
<http://www.tuchemnitz.de/phil/english/chairs/linguist/real/independent/lc/Conference1998/Papers/Leech/Leech.htm>
- Merriam-Webster Dictionaries (2018). Retrieved from: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/>
- Oxford Living Dictionaries. (2018). Retrieved from: <https://en.oxforddictionaries.com>
- SIL International. (2004). *What is a coordinating conjunction?* SIL International. Retrieved from: <http://www.sil.org/linguistics/GlossaryofLinguisticTerms/WhatIsACoordinatingConjunction.htm>
- Wutthichamnong, W. (2016). Pragmatic functions of “okay” in Thai conversation. *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)*, 9(2), 115-127. Retrieved from:  
<http://www.journal.nu.ac.th/index.php/JCDR/article/view/1442>
- Zarcadoolas C, Blanco M. (2000). *Lost in translation: each word accurate, yet...* Managed Care. Retrieved from:  
<https://www.managedcaremag.com/archives/2000/8/lost-translation-each-word-accurate-yet>

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวพรจิรา ปรีวัชรากุล
วุฒิการศึกษา	ปีการศึกษา 2546: แพทยศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2547: ประกาศนียบัตรชั้นสูงทางวิทยาศาสตร์การแพทย์คลินิก สาขาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2549: วุฒิบัตรแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขาจิตเวชศาสตร์ แพทยสภา ปีการศึกษา 2554: Master of Science in Clinical Neuroscience (Distinction) Institute of Psychiatry, King's College London สหราชอาณาจักร ปีการศึกษา 2559: ประกาศนียบัตรนวัตกรรมการพัฒนาเด็กปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำแหน่ง	รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ประวัติการทำงาน	ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล 20 มีนาคม พ.ศ.2558 - ปัจจุบัน รองศาสตราจารย์ 20 พฤษภาคม พ.ศ.2554 – 19 มีนาคม พ.ศ.2558 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2550 – 19 พฤษภาคม พ.ศ.2554 อาจารย์ 1 เมษายน พ.ศ.2547 – 11 กรกฎาคม พ.ศ.2550 นายแพทย์ เลขานุการ (พ.ศ.2561-2562) และอนุกรรมการ (พ.ศ.2559-2560) คณะอนุกรรมการวิชาการ ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย วิเทศสัมพันธ์ และกรรมการอำนวยการ สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (วาระ พ.ศ.2559-2560)