

“ภาวะอารมณ์แปรปรวนหรือซึมเศร้าในช่วงเย็น (Sundowning-like Symptoms)”

Dr. Fasinee Arunrodpanya

M.D. ,Dip.Thai Board of psychiatry ,
Dip.program in clinical medical sciences,
Dip.program in clinical epidemiology,
Dip.program in clinical statistic,

Faculty of medicine, Naresuan University.

ภาวะอารมณ์ตกต่ำช่วงเย็นหรือ “Sundowning-like symptoms” ไม่ได้เกิดเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม แต่คนทั่วไปก็สามารถรู้สึก **อารมณ์แย่ เหงา ซึมเศร้า หรือหงุดหงิด** ในช่วงเย็นหรือค่ำได้ โดยมีหลักฐานทางชีววิทยาและจิตวิทยาสนับสนุนอย่างชัดเจน

♦ สาเหตุหลักที่เกี่ยวข้อง

1. จังหวะชีวภาพในร่างกาย (Circadian rhythm)

- ร่างกายเรามีระบบนาฬิกาชีวภาพ 24 ชั่วโมงที่ควบคุมพลังงาน อุณหภูมิ การหลั่งฮอร์โมน และอารมณ์
- ในช่วงเย็น ร่างกายเริ่มชะลอกระบวนการต่างๆ เช่น การลดฮอร์โมน cortisol (ฮอร์โมนกระตุ้นความตื่นตัว) และการเพิ่ม melatonin (ฮอร์โมนที่กระตุ้นการนอน) ทำให้รู้สึกง่วง หดหู่ หรือเศร้า

2. แสงและความมืด

- แสงธรรมชาติกระตุ้นการหลั่ง serotonin ซึ่งช่วยให้อารมณ์ดี
- เมื่อพระอาทิตย์ตก แสงลดลง ส่งผลต่ออารมณ์ได้ โดยเฉพาะในฤดูหนาวหรือผู้ที่อยู่ในห้องมืดนานๆ

3. ฮอร์โมนและสารสื่อประสาท

-
- สารสื่อประสาท เช่น serotonin และ dopamine มีวงจรเปลี่ยนแปลงตามเวลา ซึ่งอาจทำให้อารมณ์แปรปรวนในบางช่วงของวัน

♦ ใครมีแนวโน้มเจออาการนี้มากที่สุด

- คนทั่วไป ที่มีงานหนัก เครียด พักผ่อนไม่พอ หรือขาดกิจกรรมช่วงเย็น
- คนที่มีภาวะซึมเศร้าหรือวิตกกังวล อยู่เดิม มักรายงานว่าอาการแย่ลงช่วงเย็น
- คนที่มีนาฬิกาชีวภาพเลื่อน (evening chronotype) เช่น “นกฮูกกลางคืน” ที่ชอบนอนดึก ตื่นสาย มักมีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ช่วงเย็น
- วัยรุ่นและวัยทำงาน ที่ใช้พลังงานเยอะตอนกลางวัน และรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อถึงช่วงเย็น

♦ ปัจจัยทางจิตใจและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง

- ความเครียดสะสม ตลอดทั้งวัน ทำให้หมดแรงจิตใจตอนเย็น
- การอยู่คนเดียว หรือรู้สึกโดดเดี่ยว โดยเฉพาะตอนเลิกงานหรือเมื่อกลับบ้าน
- ขาดโครงสร้างกิจกรรมช่วงเย็น เช่น ไม่มีงานอดิเรกหรือกิจกรรมคลายเครียด
- การขบคิดมาก (rumination) ที่มักเกิดตอนเจียบบๆ ในตอนเย็น ทำให้รู้สึกเศร้า
- น้ำตาลในเลือดต่ำ เพราะไม่ได้รับประทานอาหารเช้าเพียงพอช่วงกลางวันหรือบ่าย

♦ วิธีรับมือและบรรเทาอาการ

- จัดตารางชีวิตให้สม่ำเสมอ เช่น ตื่น-นอนตรงเวลา
 - เข้านอนและตื่นเวลาเดิมทุกวัน (แม้ในวันหยุด)
 - หลีกเลี่ยงการนอนกลางวันนานเกิน 30 นาที
 - หลีกเลี่ยงการตื่นเช้าเกินไปหากคุณเป็นคนมีแนวโน้ม “นกฮูกกลางคืน”
- ออกกำลังกายช่วงบ่าย หรือเดินเล่นหลังอาหารเย็น
 - ออกกำลังกายเบาๆ ช่วง 16.00–18.00 น. เช่น เดินเร็ว, ปั่นจักรยาน, โยคะ
 - หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักเกินไปหลัง 20.00 น. เพราะอาจกระตุ้นร่างกายจนนอนไม่หลับ
- รับแสงแดดตอนเช้า และลดแสงหน้าจอในตอนเย็น

-
- เปิดม่านให้แสงแดดเข้าทันทีเมื่อตื่นนอน
 - ใช้หลอดไฟ warm tone ตอนค่ำ
 - ลดการใช้มือถือหรือหน้าจออย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนนอน หรือใช้ฟิลเตอร์แสงฟ้า
 - **กินอาหารให้ครบมือ โดยเฉพาะมื้อกลางวันและของว่างช่วงบ่าย**
 - อย่าข้ามมื้อเที่ยง และควรกินอาหารที่มีโปรตีน ไขมันดี และไฟเบอร์ร่วมกัน
 - ควรมีของว่างช่วงบ่าย เช่น ถั่ว ผลไม้ หรือโยเกิร์ต
 - หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและน้ำตาลสูงในช่วงเย็น เพราะอาจทำให้ mood แปรปรวนและรบกวนการนอน
 - **วางแผนกิจกรรมช่วงเย็น เช่น พุดคุยกับเพื่อน เล่นกับสัตว์เลี้ยง ดูหนัง**
 - ดูซีรีส์โปรดแบบมีลำดับ (1 ตอนต่อวัน ไม่ควรมากเกินไป)
 - วาดรูป ทำอาหาร หรืออ่านหนังสือที่จบเป็นตอน
 - นัดหมายกับเพื่อนหรือครอบครัวสัปดาห์ละครั้งช่วงเย็น
 - ถ้ามีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข เดินเล่นกับพวกเขาหลังอาหารเย็น
 - **เขียนบันทึก หรือทำ gratitude journal เพื่อลดการคิดวนลูป**
 - ก่อนนอน เขียน “3 สิ่งที่ดีในวันนี้” หรือ
 - เขียนสิ่งที่คุณเรียนรู้/รู้สึกดี หรือสิ่งที่ทำให้ภูมิใจ แม้จะเล็กน้อย
 - ใช้กระดาษหรือสมุดจริงๆ แทนการพิมพ์ในมือถือเพื่อหลีกเลี่ยงแสงหน้าจอ
 - **ฝึกสมาธิ/ผ่อนคลายก่อนนอน เช่น ฟังเพลงเบาๆ โยคะ หรืออาบน้ำอุ่น**
 - ฝึก breathing technique เช่น 4-7-8 (หายใจเข้า 4 วินาที กลั้น 7 วินาที และหายใจออก 8 วินาที)
 - ฟังเสียงธรรมชาติ (rain, ocean, wind chimes) หรือเสียงช้าๆ ที่มีจังหวะคงที่
 - ทำ gentle yoga หรือยืดเหยียดแบบ yin yoga ก่อนนอน
 - อาบน้ำอุ่นประมาณ 1-2 ชั่วโมงก่อนเข้านอนจะช่วยให้คุณหลับสนิทร่างกายลดลงอย่างช้าๆ ซึ่งส่งผลให้คุณให้ร่างกายพร้อมนอน
 - **พบผู้เชี่ยวชาญ หากอาการซึมเศร้าตอนเย็นรุนแรงหรือต่อเนื่อง**
 - สัญญาณที่ควรพบแพทย์หรือจิตแพทย์:
 - รู้สึกเศร้า เครียด หรือเปล่าเปลี่ยวในช่วงเย็นทุกวันติดต่อกัน >2 สัปดาห์
 - อารมณ์ตกต่ำมากจนไม่สามารถทำกิจวัตรได้
-

-
- มีความคิดฆ่าตัวตาย หรือรู้สึกไร้ค่าแบบรุนแรง

เอกสารอ้างอิง

1. Wirz-Justice A. Diurnal variation of depressive symptoms. Dialogues Clin Neurosci. 2008;10(3):337–43.

-
2. Rusting CL, Larsen RJ. Diurnal patterns of unpleasant mood: Associations with neuroticism, depression, and anxiety. *J Pers.* 1998;66(1):85–103.
 3. Stone AA, Smyth JM, Pickering T, Schwartz JE. Daily mood variability: diurnal patterns and determinants. *J Appl Soc Psychol.* 1996;26:1286–305.
 4. Golder SA, Macy MW. Diurnal and seasonal mood vary with work, sleep, and daylength across diverse cultures. *Science.* 2011;333(6051):1878–81.
 5. American Psychological Association. Why do I feel more depressed at night? Monitor on Psychology. 2021 [cited 2025 May 25]. Available from: <https://www.apa.org>
 6. Harvard Health Publishing. Why your sleep and wake cycles affect your mood. Harvard Medical School. 2020 [cited 2025 May 25]. Available from: <https://www.health.harvard.edu>
 7. Cleveland Clinic. Sundowning: Late-day confusion. 2022 [cited 2025 May 25]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org>
 8. Newport Institute. Nighttime depression: Why you feel sad or anxious at night. 2021 [cited 2025 May 25]. Available from: <https://www.newportinstitute.com>
 9. Talkspace. Why do I get depressed at night? 2023 [cited 2025 May 25]. Available from: <https://www.talkspace.com>
 10. Antypa N, Vogelzangs N, Meesters Y, Schoevers R, Penninx BW. Chronotype associations with depression and anxiety disorders in a large cohort study. *Depress Anxiety.* 2016;33(1):75–83.
 11. McClung CA. How might circadian rhythms control mood? Let me count the ways.... *Biol Psychiatry.* 2013;74(4):242–9.
 12. Baron KG, Reid KJ. Circadian misalignment and health. *Int Rev Psychiatry.* 2014;26(2):139–54.
 13. American Academy of Sleep Medicine. Bright light therapy for mood and sleep disorders. AASM Clinical Practice Guideline. 2018 [cited 2025 May 25]. Available from: <https://aasm.org>
 14. Randler C, Schaal S. Morningness–eveningness, habitual sleep–wake variables and diurnal mood. *Chronobiol Int.* 2010;27(5):872–83.
 15. Phipps-Nelson J, Redman JR, Dijk DJ, Rajaratnam SM. Daytime exposure to bright light improves sleep and alertness in older adults. *Sleep.* 2003;26(6):695–700.