การออกแบบ Motion Graphic เพื่อกลุ่มเสี่ยงโรคซึมเศร้า

MOTION GRAPHIC DESIGN FOR DEPRESSION AWARENESS

นายธนเสฏฐ์ ผาติกิจอนันต์

ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร
ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศิลป์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2556

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุมัติศิลปนิพนธ์

การออกแบบ Motion Graphic เพื่อกลุ่มเสี่ยงโรคซึมเศร้า

MOTION GRAPHIC DESIGN FOR DEPRESSION AWARENESS

นายธนเสฏฐ์ ผาติกิจอนันต์

Mr. Thanaset Phatikitanan

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชานิเทศศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์..... วันที่ 28/7/57

(อาจารย์พรรณศรี ชูอารยะประทีป)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์	**การออกแบบ Motion Graphic เพื่อกลุ่มเสี่ยงโรคซึมเศร้า** **MOTION GRAPHIC DESIGN FOR DEPRESSION AWARENESS**
ชื่อ	นายธนเสฏฐ์ ผาติกิจอนันต์
สาขาวิชา	นิเทศศิลป์
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2556
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์พรรณศรี ชูอารยะประทีป

บทคัดย่อ

ปัญหาฆ่าตัวตายในปัจจุบันนั้นมีหลากหลายปัจจัย หนึ่งในนั้นมาจาก "โรคซึมเศร้า" ซึ่งคนส่วนใหญ่นั้นมักจะคิดว่าโรคนี้เป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกที่ผิดหวัง อารมณ์ซึมเศร้ามากกว่าที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งตามความจริงแล้วสิ่งที่พบกันในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกธรรมดาที่พบในชีวิตปกติ แต่เมื่ออารมณ์เศร้านั้นอยู่นานโดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้นหรือเป็นรุนแรงขึ้นหรือมีอาการต่างๆ ตามมา เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ร้องไห้แบบไม่มีสาเหตุ รู้สึกไร้ค่า และรวมไปถึงการคิดที่จะฆ่าตัวตาย นั้นคือ "ภาวะของโรคซึมเศร้า" อย่างไรก็ตามสาเหตุของโรคนี้สามารถป้องกันได้คือ การทำความเข้าใจและรู้จักโรคซึมเศร้านี้ให้มากขึ้น รวมถึงการปรับเปลี่ยนความคิดของตัวผู้ป่วยเองด้วย

ศิลปนิพนธ์ออกแบบเรื่องนี้จึงเลือกที่จะนำเสนอ Motion Graphic เพื่อกลุ่มเสี่ยงโรคซึมเศร้าภายใต้ชื่อโครงการ "Hope for Depression" เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงของโรคนี้มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้มากขึ้น และรวมไปถึงสาเหตุ อาการเบื้องต้นของโรคนี้อีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นสื่อที่จะช่วยให้ผู้ชมนั้นพิจรณาตัวเองว่าเข้าข่ายกลุ่มเสี่ยงนี้หรือไม่ ศิลปนิพนธ์เรื่องนี้จะประกอบด้วย Motion Graphic ระยะเวลา 3 นาทีโดยนำเสนอด้วยรูปแบบของสัญญาลักษณ์ภาพ การเคลื่อนไหวแบบง่ายๆ และการใช้น้ำหนักสีขาวกับดำในการจัดองค์ประกอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ อาจารย์เสาวภา พงษ์คุณากร และอาจารย์พรรณศรี ชูอารยะประทีป ที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำและผลักดันจนทำงานชิ้นนี้ออกมาจนประสบความสำเร็จ ขอขอบคุณผู้ปกครองที่คอยสนับสนุนและให้กำลังใจในการทำงานทุกๆครั้งจนงานชิ้นนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณอาจารย์ภาควิชานิเทศศิลป์ทุกท่าน นักศึกษาภาควิชานิเทศศิลป์รุ่นที่ 28 Cornerstone Student Centre ลาดกระบัง และรวมไปถึงคนที่เชื่อในศิลปนิพนธ์เรื่องนี้ ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่นำมาประยุกต์ใช้ในศิลปนิพนธ์เรื่องนี้อีกด้วย และขอบคุณทุกกำลังใจ ทุกคำติชม ที่ทำให้ศิลปนิพนธ์ชิ้นนี้ประสบความสำเร็จไปได้ด้วยดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ..... ก

กิตติกรรมประกาศ..... ข

สารบัญ..... ค

สารบัญภาพประกอบ..... จ

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาของโครงการ..... 1

วัตถุประสงค์ของโครงการ..... 2

ขอบเขตของโครงการ..... 2

แนวทางการบรรลุเป้าหมาย..... 2

ผลที่คาดว่าจะได้รับ..... 2

บทที่ 2 โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า..... 3

การเปลี่ยนแปลงในผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า..... 4

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคซึมเศร้า..... 6

โรคอื่นที่มีอาการคล้ายคลึงกับโรคซึมเศร้า..... 6

การรักษา..... 8

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย..... 10

คำแนะนำสำหรับญาติผู้ป่วย..... 11

ตัวอย่างของบุคคลที่เคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า..... 13

บทที่ 3 การออกแบบกราฟฟิกเคลื่อนไหว

การออกแบบกราฟฟิกเคลื่อนไหว..... 16

วิธีการสร้างกราฟฟิกเคลื่อนไหว..... 18

กราฟฟิกเคลื่อนไหวที่สร้างจากคอมพิวเตอร์..... 18

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โปรแกรมที่สามารถสร้างภาพเคลื่อนไหว..... 19
ตัวอย่างงานกราฟฟิกเคลื่อนไหว..... 24

บทที่ 4 การใช้ภาพเชิงสัญลักษณ์
สัญลักษณ์..... 26
สัญลักษณ์กับตัวอักษร..... 26
สัญลักษณ์ในยุคก่อนประวัติศาสตร์..... 29
สัญลักษณ์กับศาสนา..... 34
สัญลักษณ์ในสื่อกราฟฟิกปัจจุบัน..... 37
การใช้สีในเชิงสัญลักษณ์..... 42

บทที่ 5 วิเคราะห์และการสรุปข้อมูล
วิเคราะห์และการสรุปข้อมูล..... 51
แนวคิดการออกแบบ..... 51
สัญลักษณ์ภาพที่ใช้ในสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหว..... 52
แนวทางการออกแบบ..... 58
บทบรรยาย..... 59

บทที่ 6 การออกแบบ
การเรียบเรียงภาพ..... 60

บทที่ 7 ผลงานสำเร็จ
กราฟฟิกเคลื่อนไหวพร้อมเสียงบรรยาย..... 66

บรรณานุกรม..... 86

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่ หน้าที่

1 John Hamm นักแสดงนำชายจากเรื่อง Mad Men..... 13
2 Ashley Judd นักหญิงจากภาพยนตร์เรื่อง Heat (1996).....14
3 Owen Wilson นักแสดงชายจากภาพยนตร์เรื่อง Midnight in Paris (2011)..... 14
4 Demi Lovato นักแสดงและนักร้องจากดิสนีย์.....15
5 Ellen DeGeneres ผู้จัดรายการ.....15
6 ภาพตัวอย่าง computer animation (3D) จากเรื่อง Despicable me 2..... 17
7 ภาพตัวอย่าง computer animation (2D) จากเรื่อง Grave of the Fireflies..... 17
8 Adobe Flash Professional CS6.....19
9 Adobe After Effect CS6.....21
10 หน้าต่างการทำงานของ Adobe After Effect CS6.....22
11 Japan The Strange Country ภาพที่ 1.....24
12 Japan The Strange Country ภาพที่ 2.....24
13 Japan The Strange Country ภาพที่ 3.....24
14 Japan The Strange Country ภาพที่ 4..... 25
15 ไฮโรกลิฟที่จารึกบนหีบศพอียิปต์โบราณ.....27
16 ไฮโรกลิฟชนิดต่าง ๆ ถอดเป็นอักษรละตินปัจจุบัน..... 28
17 ภาพตัวอย่าง จิตกรรมผนังถ้ำในยุคหิน..... 29
18 ตัวอย่างภาพจิตกรรมภายในถ้ำอัลตามิรา (Altamira Cave) 31
19 ธรรมจักร สัญลักษณ์ของศาสนาพุทธ..... 34
20 โอม สัญลักษณ์ของศาสนาฮินดู..... 34
21 สัญลักษณ์ประจำศาสนายิว..... 35
22 เมโนราห์ นั้นเป็นสัญลักษณ์อย่างเป็นทางการของประเทศอิสราเอล..... 35
23 กางเขน คือสัญลักษณ์ของศาสนาคริสต์..... 36
24 สัญลักษณ์ประจำศาสนาอิสลาม..... 36
25 ตัวอย่าง Information Graphic เกี่ยวกับ Creative Life..... 37

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ หน้าที่

26 ภาพตัวอย่างโปสเตอร์โฆษณา Durex ที่ใช้ผลไม้สื่อความหมายเชิงสัญลักษณ์..... 38
27 ภาพตัวอย่างโปสเตอร์โฆษณา Go Outside Magazine..... 39
28 ภาพตัวอย่างสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหวเรื่อง Educated the Heart ภาพที่ 1.....40
29 ภาพตัวอย่างสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหวเรื่อง Educated the Heart ภาพที่ 2..... 40
30 ภาพตัวอย่างสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหวเรื่อง Educated the Heart ภาพที่ 3.....41
31 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง Bringing out the dead.....42
32 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง The Odd Life of Timothy Green.....43
33 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง The Lorax..... 44
34 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง The Master..... 45
35 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง Quartet.....46
36 ตัวอย่างหน้าปกหนังสือวรรณกรรมเรื่อง The Fault in our stars.....47
37 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง The Great Gatsby.....48
38 The White Album ของ Hillsong United.....49
39 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง Sinister.....50
40 ภาพแนวคิดในการออกแบบสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหว..... 52
41 ลูกโป่ง..... 52
42 ลูกโป่งสีดำ..... 53
43 ตัวตลก.....53
44 หนังสือ..... 54
45 กระเป๋าทำงาน..... 54
46 ตา..... 55
47 กล่องดำ..... 55
48 ภาพกระจกแตก..... 56
49 เขาวงกต ภาพที่ 1..... 56
50 เขาวงกต ภาพที่ 2..... 57
51 เชือกผูกคอตาย..... 57
52 การจับมือ..... 58

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ หน้าที่

53 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 1.....60
54 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 2.....61
55 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 3.....62
56 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 4.....63
57 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 5.....64
58 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 6.....65
59 Hope for Depression ภาพที่ 1..... 66
60 Hope for Depression ภาพที่ 2.....67
61 Hope for Depression ภาพที่ 3..... 67
62 Hope for Depression ภาพที่ 4.....68
63 Hope for Depression ภาพที่ 5..... 68
64 Hope for Depression ภาพที่ 6..... 69
65 Hope for Depression ภาพที่ 7.....70
66 Hope for Depression ภาพที่ 8.....70
67 Hope for Depression ภาพที่ 9..... 71
68 Hope for Depression ภาพที่ 10.....71
69 Hope for Depression ภาพที่ 11.....72
70 Hope for Depression ภาพที่ 12.....72
71 Hope for Depression ภาพที่ 13.....73
72 Hope for Depression ภาพที่ 14.....73
73 Hope for Depression ภาพที่ 15.....74
74 Hope for Depression ภาพที่ 16.....74
75 Hope for Depression ภาพที่ 17.....75
76 Hope for Depression ภาพที่ 18.....75
77 Hope for Depression ภาพที่ 19.....76
78 Hope for Depression ภาพที่ 20.....77
79 Hope for Depression ภาพที่ 21.....77

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ หน้าที่

80 Hope for Depression ภาพที่ 22.....78
81 Hope for Depression ภาพที่ 23.....78
82 Hope for Depression ภาพที่ 24.....79
83 Hope for Depression ภาพที่ 25.....79
84 Hope for Depression ภาพที่ 26..... 80
85 Hope for Depression ภาพที่ 27..... 80
86 Hope for Depression ภาพที่ 28..... 81
87 Hope for Depression ภาพที่ 29..... 81
88 Hope for Depression ภาพที่ 30..... 82
89 Hope for Depression ภาพที่ 31..... 82
90 Hope for Depression ภาพที่ 32..... 83
91 Hope for Depression ภาพที่ 33..... 83
92 Hope for Depression ภาพที่ 34..... 84
93 Hope for Depression ภาพที่ 35..... 84
94 Hope for Depression ภาพที่ 36..... 85
95 Hope for Depression ภาพที่ 37..... 85

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาของโครงการ

ปัญหาฆ่าตัวตายในปัจจุบันนั้นมีหลากหลายปัจจัย หนึ่งในนั้นมาจาก “โรคซึมเศร้า” ซึ่งคนส่วนใหญ่นั้นมักจะคิดว่าโรคนี้เป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกที่ผิดหวัง อารมณ์ซึมเศร้ามากกว่าที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งตามความจริงแล้วสิ่งที่พบกันในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกธรรมดาที่พบในชีวิตปกติ แต่เมื่ออารมณ์เศร้านั้นอยู่นานโดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้นหรือเป็นรุนแรงขึ้นหรือมีอาการต่างๆ ตามมา เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ร้องไห้แบบไม่มีสาเหตุ รู้สึกไร้ค่า และรวมไปถึงการคิดที่จะฆ่าตัวตาย นั้นคือ “ภาวะของโรคซึมเศร้า” อย่างไรก็ตามสาเหตุของโรคนี้สามารถป้องกันได้คือ การทำความเข้าใจและรู้จักโรคซึมเศร้านี้ให้มากขึ้น รวมถึงการปรับเปลี่ยนความคิดของตัวผู้ป่วยเองด้วย

ศิลปนิพนธ์ออกแบบเรื่องนี้จึงเลือกที่จะนำเสนอ Motion Graphic เพื่อกลุ่มเสี่ยงโรคซึมเศร้าภายใต้ชื่อโครงการ "Hope for Depression" เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงของโรคนี้มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้มากขึ้น และรวมไปถึงสาเหตุ อาการเบื้องต้นของโรคนี้อีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นสื่อที่จะช่วยให้ผู้ชมนั้นพิจรณาตัวเองว่าเข้าข่ายกลุ่มเสี่ยงนี้หรือไม่ ศิลปนิพนธ์เรื่องนี้จะประกอบด้วย Motion Graphic ระยะเวลา 3 นาทีโดยนำเสนอด้วยรูปแบบของสัญลักษณ์ภาพ การเคลื่อนไหวแบบง่ายๆ และการใช้น้ำหนักสีขาวกับดำในการจัดองค์ประกอบ

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.2.1. เพื่อนำเสนอสาเหตุและอาการเบื้องต้นของโรคซึมเศร้า

1.2.2. เพื่อให้ผู้ที่สับสน สงสัยได้พิจรณาตนเองว่าป่วยเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่

1.2.3. เพื่อเรียนรู้การใช้สัญลักษณ์ในการสื่อสารข้อมูลกับผู้รับสื่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3 ขอบเขตของโครงการ

สื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหวระยะเวลา 3 นาที

1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

1.4.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกินภาวะซึมเศร้า

1.4.2 ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่จะทำให้ผู้ป่วยยอมรับความช่วยเหลือ

1.4.3 ศึกษาแนวทางการออกแบบที่ใช้สัญลักษณ์ในการสื่อความหมายแบบง่ายๆ

1.5 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ได้เพิ่มความรู้ในเนื้อหาที่ทำการศึกษา เพิ่มทักษะในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสามารถนำข้อมูลนั้น สื่อสารกับคนอื่นได้เข้าใจ อย่างน่าสนใจ

1.5.2 ได้เพิ่มทักษะในการใช้เทคนิคต่างๆ บวกกับการสื่อสารให้ผู้อื่นได้รับสารที่ตรงตามจุดประสงค์

1.5.3 กลุ่มเป้าหมายหรือกลุ่มเสี่ยงนั้น พิจรณาได้ว่าตัวเองนั้นป่วยเป็นโรคนี้หรือไม่

1.5.4 กลุ่มเป้าหมายเลือกที่จรับความช่วยเหลือจากคนข้างๆ เลือกที่จะปรับเปลี่ยนความคิด หรือเลือกที่จะโทรปรึกษาและขอคำแนะนำจากแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

โรคซึมเศร้า

2.1.โรคซึมเศร้า

สำหรับคนส่วนใหญ่แล้วคำว่าโรคซึมเศร้าฟังดูไม่คุ้นหู ถ้าพูดถึงเรื่องซึมเศร้าเรามักจะนึกกันว่าเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากความผิดหวัง หรือการสูญเสียมากกว่าที่จะเป็นโรค ซึ่งตามจริงแล้ว ที่เราพบกันในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ก็จะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกธรรมดาๆ ที่มีกันในชีวิตประจำวัน มากบ้างน้อยบ้าง อย่างไรก็ตามในบางครั้งถ้าอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอยู่นานโดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น หรือเป็นรุนแรง มีอาการต่างๆ ติดตามมา เช่น นอนหลับๆ ตื่นๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หมดความสนใจต่อโลกภายนอก ไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ก็อาจจะเข้าข่ายของโรคซึมเศร้าแล้ว

คำว่า "โรค" บ่งว่าเป็นความผิดปกติทางการแพทย์ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาเพื่อให้อาการทุเลา ต่างจากภาวะอารมณ์เศร้าตามปกติธรรมดาที่ถ้าเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวคลี่คลายลง หรือมีคนเข้าใจเห็นใจ อารมณ์เศร้านี้ก็อาจหายได้ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้านอกจากมีอารมณ์ซึมเศร้าร่วมกับอาการต่างๆ แล้ว การทำงานหรือการประกอบกิจวัตรประจำวันก็แย่ลงด้วย คนที่เป็นแม่บ้านก็ทำงานบ้านน้อยลงหรือมีงานบ้านคั่งค้าง คนที่ทำงานนอกบ้านก็อาจขาดงานบ่อยๆ จนถูกเพ่งเล็ง เรียกว่าตัวโรคทำให้การประกอบกิจวัตรประจำวันต่างๆ บกพร่องลง หากจะเปรียบกับโรคทางร่างกายก็คงคล้ายๆกัน เช่น ในโรคหัวใจ ผู้ที่เป็นก็จะมีอาการต่างๆ ร่วมกับการทำอะไรต่างๆได้น้อยหรือไม่ดีเท่าเดิม

ดังนั้น การเป็นโรคซึมเศร้าไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่เป็นเป็นคนอ่อนแอ คิดมาก หรือเป็นคนไม่สู้ปัญหา เอาแต่ท้อแท้ ซึมเซา แต่ที่เขาเป็นนั้นเป็นเพราะตัวโรค กล่าวได้ว่าถ้าได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม โรคก็จะทุเลาลง เขาก็จะกลับมาเป็นผู้ที่จิตใจแจ่มใส พร้อมจะทำกิจวัตรต่างๆ ดังเดิม

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงหลักๆ จะเป็นในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่างๆ ดังจะได้กล่าวต่อไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.การเปลี่ยนแปลงในผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าดังที่จะกล่าวต่อไปนี้ อาจเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปเป็นเดือนๆ หรือเป็นเร็วภายใน 1-2 สัปดาห์เลยก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายๆ ปัจจัย เช่น มีเหตุการณ์มากระทบรุนแรงมากน้อยเพียงใด บุคลิกเดิมของเจ้าตัวเป็นอย่างไร มีการช่วยเหลือจากคนรอบข้างมากน้อยเพียงใด เป็นต้น และผู้ที่เป็นอาจไม่มีอาการตามนี้ไปทั้ง หมด แต่อย่างน้อยอาการหลักๆ จะมีคล้ายๆ กัน เช่น รู้สึกเบื่อเศร้า ท้อแท้ รู้สึกตนเองไร้ค่านอนหลับไม่ดี เป็นต้น

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ

- **อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป** ที่พบบ่อยคือจะกลายเป็นคนเศร้าสร้อย หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย เรื่องเล็กๆน้อยๆ ก็ดูเหมือนจะอ่อนไหวไปหมด บางคนอาจไม่มีอารมณ์เศร้าชัดเจนแต่จะบอกว่าจิตใจหม่นหมอง ไม่แจ่มใส ไม่สดชื่นเหมือนเดิม บางคนอาจมีความรู้สึกเบื่อหน่ายไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่เดิมตนเคยทำแล้วเพลินใจหรือสบายใจ เช่น ฟังเพลง พบปะเพื่อนฝูง เข้าวัด ก็ไม่อยากทำหรือทำแล้วก็ไม่ทำให้สบายใจขึ้น บ้างก็รู้สึกเบื่อไปหมดตั้งแต่ตื่นเช้ามา บางคนอาจมีอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย อะไรก็ดูขวางหูขวางตาไปหมด กลายเป็นคนอารมณ์ร้าย ไม่ใจเย็นเหมือนก่อน
- **ความคิดเปลี่ยนไป มองอะไรก็รู้สึกแย่ไปหมด** มองชีวิตที่ผ่านมาในอดีตก็เห็นแต่ความผิดพลาด ความล้มเหลวของตนเอง ชีวิตตอนนี้ก็รู้สึกว่าอะไรๆก็ดูแย่ไปหมด ไม่มีใครช่วยอะไรได้ ไม่เห็นทางออก มองอนาคตไม่เห็น รู้สึกท้อแท้หมดหวังกับชีวิต บางคนกลายเป็นคนไม่มั่นใจตนเองไป จะตัดสินใจอะไรก็ลังเลไปหมด รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า เป็นภาระแก่คนอื่น ทั้งๆ ที่ญาติหรือเพื่อนๆ ก็ยืนยันว่ายินดีช่วยเหลือ เขาไม่เป็นภาระอะไรแต่ก็ยังคงคิดเช่นนั้นอยู่
- **ความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า** ความคับข้องใจ ทรมานจิตใจ เหล่านี้อาจทำให้เจ้าตัวคิดถึงเรื่องการตายอยู่บ่อยๆ แรกๆ ก็อาจคิดเพียงแค่อยากไปให้พ้นๆ จากสภาพตอนนี้ ต่อมาเริ่มคิดอยากตายแต่ก็ไม่ได้คิดถึงแผนการณ์อะไรที่แน่นอน เมื่ออารมณ์เศร้าหรือความรู้สึกหมดหวังมีมากขึ้น ก็จะเริ่มคิดเป็นเรื่องเป็นราวว่าจะทำอย่างไร ในช่วงนี้หากมีเหตุการณ์มากระทบกระเทือนจิตใจก็อาจเกิดการทำร้ายตนเองขึ้นได้จากอารมณ์ชั่ววูบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- **สมาธิความจำแย่ลง** จะหลงลืมง่าย โดยเฉพาะกับเรื่องใหม่ๆ วางของไว้ที่ไหนก็นึกไม่ ออก ญาติเพิ่งพูดด้วยเมื่อเช้าก็กไม่ออกว่าเขาสั่งว่าอะไร จิตใจเหม่อลอยบ่อย ทำอะไรไม่ได้นาน เนื่องจากสมาธิไม่มี ดูโทรทัศน์นานๆ จะไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือก็ได้ไม่ถึงหน้าประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงานผิดๆถูกๆ
- **มีอาการทางร่างกายต่างๆ** ที่พบบ่อยคือจะรู้สึกอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง ซึ่งเมื่อพบร่วมกับอารมณ์รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไร ก็จะทำให้คนอื่นดูว่าเป็นคนขี้เกียจ ปัญหาด้านการนอนก็พบบ่อยเช่นกัน มักจะหลับยาก นอนไม่เต็มอิ่ม หลับๆตื่นๆ บางคนตื่นแต่เช้ามืดแล้วนอนต่อไม่ได้
- **รู้สึกเบื่ออาหาร ไม่เจริญอาหารเหมือนเดิม** น้ำหนักลดลงมาก บางคนลดลงหลายกิโลกรัมภายใน 1 เดือน นอกจากนี้ยังอาจมีอาการท้องผูก อืด แน่นท้อง ปากคอแห้ง บางคนอาจมีอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว
- **ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป** ดังกล่าวบ้างแล้วข้างต้น ผู้ที่เป็นโรคนี้มักจะดูซึมลง ไม่ร่าเริง แจ่มใส เหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้น ไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย ซึ่งคนรอบข้างก็มักจะไม่เข้าใจว่าทำไมเขาถึงเปลี่ยนไป บางคนอาจหงุดหงิดบ่อยกว่าเดิม แม่บ้านอาจทนที่ลูกๆ ซนไม่ได้ หรือมีปากเสียงระหว่างคู่ครองบ่อยๆ
- **ความรับผิดชอบต่อการงานก็ลดลง** ถ้าเป็นแม่บ้านงานบ้านก็ไม่ได้ทำ หรือทำลวกๆ เพียงให้ผ่านๆ ไป คนที่ทำงานสำนักงานก็จะทำงานที่ละเอียดไม่ได้เพราะสมาธิไม่มี ในช่วงแรกๆ ผู้ที่เป็นอาจจะพอฝืนใจตัวเองให้ทำได้ แต่พอเป็นมากๆ ขึ้นก็จะหมดพลังที่จะต่อสู้ เริ่มลางานขาดงานบ่อยๆ ซึ่งหากไม่มีผู้เข้าใจหรือให้การช่วยเหลือก็มักจะถูกให้ออกจากงาน
- **อาการโรคจิต** จะพบในรายที่เป็นรุนแรงซึ่งนอกจากผู้ที่เป็นจะมีอาการซึมเศร้ามากแล้ว จะยังพบว่ามีอาการของโรคจิตได้แก่ อาการหลงผิดหรือ ประสาทหลอนร่วมด้วย ที่พบบ่อยคือ จะเชื่อว่ามีคนคอยกลั่นแกล้ง หรือประสงค์ร้ายต่อตนเอง อาจมีหูแว่วเสียงคนมาพูดคุยด้วย อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้มักจะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อได้รับการรักษา อารมณ์เศร้าดีขึ้น อาการ โรคจิตก็มักทุเลาตาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคซึมเศร้า

อาการซึมเศร้านั้นมีด้วยกันหลายระดับตั้งแต่น้อยๆ ที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันไปจนเริ่มมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และบางคนอาจเป็นถึงระดับของโรคซึมเศร้า อาการที่พบร่วมอาจเริ่มตั้งแต่รู้สึกเบื่อหน่าย ไปจนพบอาการต่างๆ มากมาย ดังได้กล่าวในบทต้นๆ

เป็นแบบสอบถามที่ใช้เพื่อช่วยในการประเมินว่าผู้ตอบมีมีภาวะซึมเศร้าหรือไม่ รุนแรงมากน้อยเพียงใด เป็นมากจนถึงระดับที่ไม่ควรจะปล่อยทิ้งไว้หรือไม่ แบบสอบถามนี้ไม่ได้บอกว่าเป็นโรคอะไร เพียงแต่ช่วยบอกว่าภาวะซึมเศร้าที่มีอยู่ในระดับไหนเท่านั้น ในการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่นั้น ผู้ที่มีอารมณ์ซึมเศร้ายังต้องมีอาการที่เข้าตามเกณฑ์การวินิจฉัย ข้อดีอย่างหนึ่งของแบบสอบถามนี้คือสามารถใช้ช่วยในการประเมินระดับความรุนแรงของอาการได้ ว่าแต่ละขณะเป็นอย่างไร อาการดีขึ้นหรือเลวลง การรักษาได้ผลหรือไม่ ผู้ป่วยอาจทำและจดบันทึกไว้ทุก 1-2 สัปดาห์ โดยถ้าการรักษาได้ผลดีก็จะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นโดยมีค่าคะแนนลดลงตามลำดับ

2.4.โรคอื่นที่มีอาการคล้ายคลึงกับโรคซึมเศร้า

ภาวะอารมณ์ซึมเศร้าจากการปรับตัวไม่ได้กับปัญหาที่มากระทบ เป็นภาวะที่เกิดจากการปรับตัวไม่ได้กับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เช่น ย้ายบ้าน ตกงาน เกษียน เป็นต้น โดยจะพบอาการซึมเศร้าร่วมด้วยได้ แต่มักจะไม่รุนแรง ถ้ามีคนมาพูดคุย ปลอบใจก็จะดีขึ้นบ้าง อาจมีเบื่ออาหารแต่เป็นไม่มาก ยังพอนอนได้ เมื่อเวลาผ่านไป ค่อยๆ ปรับตัวได้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ภาวะอารมณ์ซึมเศร้าที่มีก็จะทุเลาลง

โรคอารมณ์แปรปรวน ในโรคอารมณ์แปรปรวน ผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนกับโรคซึมเศร้าอยู่ช่วงหนึ่ง และมีอยู่บางช่วงที่มีอาการออกมาในลักษณะตรงกันข้ามกับอาการซึมเศร้า เช่น อารมณ์ดีเบิกบานมากผิดปกติ พูดมาก ขยันมาก เชื่อมั่นตัวเองมากกว่าปกติ ใช้เงินเปลือง เป็นต้น ซึ่งทางการแพทย์เรียกระยะนี้ว่า ระยะแมเนีย ผู้ที่เป็นโรคอารมณ์แปรปรวนบางครั้งจะมีอาการของโรคซึมเศร้า บางครั้งก็มีอาการของภาวะแมเนีย

โรควิตกกังวล พบบ่อยว่าผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้ามักจะมีอาการวิตกกังวล ห่วงโน่นห่วงนี่ ซึ่งเป็นอาการหลักของโรควิตกกังวล ที่ต่างกันคือในโรควิตกกังวลนั้น จะมีอาการหายใจไม่อิ่ม ใจสั่น สะดุ้งตกใจง่าย ร่วมด้วย อาการเบื่ออาหารถึงมีก็เป็นไม่มาก น้ำหนักไม่ลดลงมากเหมือนผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และโรคซึมเศร้านั้นนอกจากอาการวิตกกังวลแล้วก็จะพบอาการซึมเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต ร่วมด้วย โดยที่อาการอารมณ์เศร้านี้จะเห็นเด่นชัดกว่าอาการวิตกกังวล

สาเหตุ ปัจจุบันแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของโรคซึมเศร้านั้น เชื่อกันว่าสัมพันธ์กับหลายๆ ปัจจัย ทั้งจากด้านกรรมพันธุ์ การพลัดพรากจากพ่อแม่ในวัยเด็ก พัฒนาการของจิตใจ รวมถึงปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของระดับสารเคมีในสมองบางตัว เป็นต้น

ปัจจัยสำคัญๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้าได้แก่

- **กรรมพันธุ์** พบว่ากรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องสูงในโรคซึมเศร้าโดยเฉพาะในกรณีของผู้มีอาการเป็นซ้ำหลายๆ ครั้ง
- **สารเคมีในสมอง** พบว่าระบบสารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติอย่างชัดเจน โดยมีสารที่สำคัญได้แก่ ซีโรโทนิน (serotonin) และนอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine) ลดต่ำลง รวมทั้งอาจมีความผิดปกติของเซลล์รับสื่อเคมีเหล่านี้ ปัจจุบันเชื่อว่าเป็นความบกพร่องในการควบคุมประสานงานร่วมกัน มากกว่าเป็นความผิดปกติที่ระบบใดระบบหนึ่ง ยาแก้เศร้าที่ใช้กันนั้นก็ออกฤทธิ์โดยการไปปรับสมดุลย์ของระบบสารเคมีเหล่านี้
- **บางคนมีแนวคิดที่ทำให้ตนเองซึมเศร้า** เช่น มองตนเองในแง่ลบมองอดีตเห็นแต่ความบกพร่องของตนเอง หรือ มองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น บุคคลเหล่านี้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน เช่น ตกงาน หย่าร้าง ถูกทอดทิ้งก็มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการซึมเศร้าได้ง่าย ซึ่งหากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมอาการอาจมากจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

โรคซึมเศร้านั้นไม่ได้มีสาเหตุจากแต่เพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น เหมือนกับการป่วยเป็นไข้หวัด ก็มักเป็นจากร่างกายอ่อนแอ จากพักผ่อนน้อย ไม่ได้ออกกำลังกาย ขาดสารอาหาร ถูกฝน อากาศเย็น ร่วมกับการได้รับเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัด ถ้าเราแข็งแรงดี แม้จะได้รับเชื้อหวัดก็ไม่เป็นอะไร ในทำนองเดียวกัน ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ แต่ไม่ได้รับเชื้อหวัดก็ไม่เกิดอาการ การเริ่มเกิดอาการของโรคซึมเศร้านั้นมักมีปัจจัยกระตุ้น มากบ้างน้อยบ้าง บางครั้งอาจไม่มีก็ได้ซึ่งพบได้น้อย อย่างไรก็ตาม การมีสาเหตุที่เห็นชัดว่าเป็นมาจากความกดดันด้านจิตใจนี้ มิได้หมายความว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาของคนเราไม่ว่าจะรุนแรงแค่ไหน การพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นผิดปกติหรือไม่ เราดูจากการมีอาการต่าง ๆ และความรุนแรงของอาการเป็นหลัก ผู้ที่มีอาการเข้ากับเกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้านั้น บ่งถึงภาวะของความผิดปกติที่จำต้องได้รับการช่วยเหลือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.5.การรักษา

โรคซึมเศร้านี้หากได้รับการรักษาผู้ที่เป็นจะอาการดีขึ้นมาก อาการซึมเศร้า ร้องไห้บ่อยๆ หรือรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ จะกลับมาดีขึ้นจนผู้ที่เป็นบางคนบอกว่าไม่เข้าใจว่าตอนนั้นทำไมจึงรู้สึกเศร้าไปได้ถึงขนาดนั้น ข้อแตกต่างระหว่างโรคนี้กับโรคจิตที่สำคัญประการหนึ่งคือ ในโรคซึมเศร้าถ้าได้รับการรักษาจนดีแล้วก็จะกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม ขณะที่ในโรคจิตนั้นแม้จะรักษาได้ผลดีผู้ที่เป็นก็มักจะยังคงมีอาการหลงเหลืออยู่บ้าง ไม่สามารถทำอะไรได้เต็มที่เหมือนแต่ก่อน ยิ่งหากมารับการรักษาเร็วเท่าไรก็ยิ่งจะอาการดีขึ้นเร็วเท่านั้น ยิ่งป่วยมานานก็ยิ่งจะรักษายาก

การรักษาที่สำคัญในโรคนี้คือการรักษาด้วยยาแก้เศร้าโดยเฉพาะในรายที่อาการมาก ส่วนในรายที่มีอาการไม่มาก แพทย์อาจรักษาด้วยการช่วยเหลือชี้แนะการมองปัญหาต่างๆ ในมุมมองใหม่ แนวทางในการปรับตัว หรือการหาสิ่งที่ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความทุกข์ใจลง ร่วมกับการให้ยาแก้เศร้าหรือยาคลายกังวลเสริมในช่วงที่เห็นว่าจำเป็น

การรักษาด้วยยาแก้เศร้า

ยาแก้เศร้ามีส่วนช่วยในการรักษาโรคนี้ แม้ผู้ที่ป่วยบางคนอาจรู้สึกว่าความทุกข์ใจหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นเรื่องของจิตใจ แต่ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ถ้าเป็นโรคซึมเศร้าแล้วแสดงว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายของคนเราจนทำให้เกิดมีอาการต่างๆ เช่น น้ำหนักลด อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ร่วมอีกหลายๆ อาการ ไม่ใช่มีแต่เพียงอารมณ์เศร้าอย่างเดียว ซึ่งยาจะมีส่วนช่วยในการบำบัดอาการต่างๆ เหล่านี้ อีกทั้งยังสามารถทำให้อารมณ์ซึมเศร้า ความวิตกกังวลใจทุเลาลงได้ด้วย

ข้อควรทราบเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาแก้เศร้า

อาการของโรคไม่ได้หายทันทีที่กินยา โดยเฉพาะอาการซึมเศร้า โดยส่วนใหญ่แล้วจะใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ขึ้นไปอาการจึงจะดีขึ้นอย่างเห็นชัด แต่ยาก็ยังมีส่วนช่วยในระยะแรกๆ โดยทำให้ผู้ป่วยหลับได้ดีขึ้น เจริญอาหารขึ้น เริ่มรู้สึกมีเรี่ยวแรงจะทำอะไรมากขึ้น ความรู้สึกกลัดกลุ้มหรือกระสับกระส่ายจะเริ่มลดลง ยาทุกชนิดสามารถทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ หรือยาระบาย ก็ตาม แม้ว่าโอกาสที่เกิดอาการข้างเคียงจะมากน้อย และมีความรุนแรงต่างกันไป การใช้ยาจึงควรใช้ในขนาดและกินตามเวลาที่แพทย์สั่งเท่านั้น หากมีความจำเป็นที่ทำให้กินยาตามสั่งไม่ได้ และควรแจ้งแพทย์ทุกครั้งหากเกิดอาการใดๆ ที่ไม่แน่ใจว่าเป็นอาการข้างเคียง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หรือไม่ ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่ไม่กล้ากินยามากตามที่แพทย์สั่ง แพทย์สั่งกิน 4 เม็ดก็กินแค่ 2 เม็ด หรือกินบ้างหยุดกินบ้าง เพราะกลัวว่าจะติดยา หรือกลัวว่ายาจะไปสะสมอยู่ในร่างกาย แต่ตามจริงแล้วยาแก้เศร้าไม่มีการติดยา ถ้าขาดยาแล้วมีอาการไม่สบาย นั่นเป็นเพราะว่ายังไม่หายจากอาการของโรค การกินๆ หยุดๆ หรือกินไม่ครบขนาดกลับจะยิ่งทำให้การรักษาไม่ได้ผลดี และรักษายากมากขึ้น ยาแก้เศร้ามีอยู่เป็นสิบขนาน

จากการศึกษาไม่พบว่าตัวไหนดีกว่าตัวไหนอย่างชัดเจน เรียกว่าผู้ป่วยคนไหนจะถูกกับยาตัวไหนเป็นเรื่องเฉพาะตัว หรือ ลางเนื้อชอบลางยา ซึ่งโดยรวมแล้วก็มักจะรักษาได้ผลทุกตัว การใช้ยาขึ้นอยู่กับว่าแพทย์มีความชำนาญ คุ้นเคยกับการใช้ยาขนานไหน และผู้ป่วยมีโรคทางกายหรือกำลังกินยาอื่นๆ ที่ทำให้ใช้ยาบางตัวไม่ได้หรือไม่ ส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยจะตอบสนองต่อยาแก้เศร้าตัวแรกที่ให้ หากอาการยังไม่ดีในระยะแรกๆ อาจเป็นเพราะยังปรับยาไม่ได้ขนาด หรือยังไม่ได้ระยะเวลาที่ยาออกฤทธิ์ได้เต็มที่เสียมากกว่า ถ้าแพทย์รักษาไประยะหนึ่งแล้ว และเห็นว่าให้ยาในขนาดที่พอเพียงแล้วผู้ป่วยยังอาการดีขึ้นไม่มาก ก็อาจเปลี่ยนไปใช้ยาตัวอื่นต่อไป ยาที่ใช้ในการรักษา

สมัยหลายสิบปีก่อนยาแก้เศร้ามีอยู่เพียง 4-5 ขนาน แม้ว่ายารุ่นก่อนจะมีประสิทธิภาพในการรักษาที่ดี (ยาที่มีใช้ในช่วงหลังๆ มีแต่ดีเท่าหรือด้อยกว่ายารุ่นเก่า) การใช้ยามักจะมีข้อจำกัดด้วยเหตุว่าผู้ป่วยเกิดอาการข้างเคียงจากยาบ่อย แม้ว่าส่วนใหญ่จะไม่ใช่อาการที่รุนแรง แต่ผู้ป่วยบางคนก็ไวต่ออาการข้างเคียงมาก ทำให้การปรับเพิ่มขนาดยาทำได้ลำบาก ปัจจุบันมียาใหม่มากขึ้นซึ่งมีอาการข้างเคียงน้อยกว่ายาเก่า ทำให้การใช้สะดวกขึ้น ปัญหาคือยาเหล่านี้ราคาค่อนข้างแพง แพทย์จึงจะเลือกใช้ในกรณีที่เห็นว่าผู้ป่วยมีความจำเป็นที่ทำให้ใช้ยารุ่นเก่าไม่ได้ในผู้ป่วยสูงอายุ และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวบางโรค ยาที่ใช้มักจะมีขนาดต่ำกว่าขนาดที่ใช้กับคนปกติทั่วไป ยาบางตัวอาจมีปฏิกิริยากับยาแก้เศร้าที่กิน ดังนั้นผู้ป่วยที่กินยาอื่นๆ จึงควรแจ้งแพทย์ทุกครั้ง

ยาที่เราใช้กันจะมีชื่ออยู่ 2 แบบ ได้แก่ชื่อสามัญ และชื่อการค้า ชื่อสามัญคือชื่อที่บอกองค์ประกอบหรือลักษณะยา ส่วนชื่อการค้าคือชื่อที่แต่ละบริษัทตั้งขึ้นเพื่อให้รู้ว่าผลิตจากบริษัทของตน ยาชื่อสามัญตัวเดียวอาจมีชื่อการค้าได้หลายๆ ชื่อถ้ามีผลิตหลายบริษัท เช่น ยาแก้ปวดชนิดหนึ่งมีชื่อสามัญว่า พาราเซตามอล และมีชื่อการค้าหลายชื่อเช่น คาปอล เซตามอล เป็นต้น ซึ่งยาทุกชื่อก็ได้ผลเช่นเดียวกันเพราะเป็นยาตัวเดียวกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.6. คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้มักรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีใครสนใจ ต้องรับความกดดันต่างๆแต่ผู้เดียว รู้สึกสิ้นหวัง ไม่อยากจะสู้ปัญหาอะไรๆ อีกแล้วแต่ขอให้ความมั่นใจว่าความรู้สึกเช่นนี้ไม่ได้เป็นอยู่ตลอดไป โรคนี้รักษาให้หายขาดได้ เมื่ออาการของโรคดีขึ้น มุมมองต่อสิ่งต่างๆ ในแง่ลบจะเปลี่ยนไป ความมั่นใจในตนเองจะมีเพิ่มขึ้น มองเห็นปัญหาต่างๆ ในมุมมองอื่นๆ ที่แตกต่างออกไปจากเดิมมากขึ้น

ในขณะที่คุณกำลังซึมเศร้าอยู่นั้น มีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

- การออกกำลังกาย การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยทางร่างกายแล้ว จิตใจก็ยังจะดีขึ้นด้วย โดยในผู้ที่มีอาการซึมเศร้าไม่มาก จะรู้สึกว่าจิตใจคลายความเศร้า และแจ่มใสขึ้นได้ การออกกำลังกายที่ดีจะเป็นการออกกำลังแบบแอโรบิกเช่น วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ ซึ่งจะช่วยให้หลับได้ดีขึ้น การกินอาหารดีขึ้น การขับถ่ายดีขึ้น ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นด้วยก็จะยิ่งช่วยเพิ่มการเข้าสังคม ไม่รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว
- อย่าตั้งเป้าหมายในการทำงานและการปฏิบัติตัวที่ยากเกินไป ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่เรายังต้องการการพักผ่อน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การกระตุ้นตนเองมากไปกลับยิ่งจะทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ที่ทำไม่ได้อย่างที่หวัง - เลือกกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีๆ โดยมักจะเป็นสิ่งที่เราเคยชอบ เช่น ไปเที่ยวสวนสาธารณะ ไปเที่ยวชายทะเล ชวนเพื่อนมาที่บ้าน
- พยายามทำกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนอื่นมากกว่าที่จะอยู่คนเดียว หลักการเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกอย่างหนึ่งก็คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะไม่คงอยู่ตลอดไป แต่จะขึ้นๆ ลงๆ ในแต่ละช่วง คนที่มีความโศกเศร้ามักจะรู้สึกหมดหวัง คิดว่าความรู้สึกนี้จะคงอยู่กับตนเองตลอดเวลา ในความเป็นจริงแล้วจะมีอยู่บางช่วงที่อารมณ์เศร้านี้เบาบางลง งจะเป็นโอกาสที่ให้เราเริ่มกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น- อย่าตัดสินใจเรื่องที่สำคัญต่อชีวิต เช่นการหย่า การลาออกจากงาน ณ ขณะที่เรากำลังอยู่ในภาวะซึมเศร้านี้การมองสิ่งต่างๆ ในแง่ลบอาจทำให้การตัดสินใจผิดพลาดไปได้ ควรเลื่อนการตัดสินใจไปก่อน หากจำเป็นหรือเห็นว่าปัญหานั้นๆ เป็นสิ่งที่กดดันเราทำให้อะไรๆ แย่ลงจริงๆ ก็ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดหลายๆ คนให้ช่วยคิด
- การมองปัญหาโดยไม่แยกแยะจะทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไม่รู้จะทำอย่างไร การแก้ปัญหาให้แยกแยะปัญหาให้เป็นส่วนย่อยๆ จัดเรียงลำดับความสำคัญว่าเรื่องไหนควรทำก่อนหลังแล้วลงมือทำไปตามลำดับโดยทิ้งปัญหาย่อยอื่นๆ ไว้ก่อน วิธีนี้จะพอช่วยให้รู้สึกว่าตนเองยังทำอะไรได้อยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7. คำแนะนำสำหรับญาติผู้ป่วย

ญาติมักจะรู้สึกห่วงผู้ที่เป็น ไม่เข้าใจว่าทำไมเขาถึงได้ซึมเศร้ามากขนาดนี้ ทั้งๆที่เรื่องที่มากระทบก็ดูไม่หนักหนานก ทำให้บางคนพาลรู้สึกโกรธ ขุ่นเคือง เห็นว่าผู้ป่วยเป็นคนอ่อนแอ เป็นคน "ไม่สู้" ทำไมเรื่องแค่นี้ถึงต้องเศร้าเสียใจขนาดนี้ ท่าทีเช่นนี้กลับยิ่งทำให้ผู้ที่เป็นรู้สึกว่าตัวเองยิ่งแย่ขึ้นไปอีก เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่น ทำให้จิตใจยิ่งตกอยู่ในความทุกข์แต่ทั้งนี้ ภาวะที่เขาเป็นนี้ไม่ใช่อารมณ์เศร้าธรรมดา หรือเป็นจากจิตใจอ่อนแอ

หากแต่เป็นภาวะของความผิดปกติ เขากำลัง "เจ็บป่วย" อยู่หากจะเปรียบกับโรคทางกายเช่น โรคปอดบวม อาจจะทำให้พอเห็นภาพชัดขึ้น คนเป็นโรคปอดบวมจะมีการอักเสบของปอด เสมหะเหนียวอุดตันตามหลอดลม ทำให้มีอาการหอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก มีไข้ สิ่งที่เขาเป็นนั้นเขาไม่ได้แกล้งทำ หากแต่เป็นเพราะมีความผิดปกติอยู่ภายในร่างกาย เขากำลังเจ็บป่วยอยู่ กับโรคซึมเศร้าก็เป็นเช่นเดียวกัน ความกดดันภายนอกที่รุมเร้าร่วมกับปัจจัยเสี่ยงหลายๆ อย่างในตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีและระบบฮอร์โมนต่างๆ ในสมอง เกิดมีอาการต่างๆ ตามมาทั้งทางกายและใจนอกเหนือไปจากความเศร้าโศก ณ ขณะนั้น นอกจากอารมณ์ที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังพบมีอาการทางร่างกาย ต่างๆ นาๆ รวมด้วย ความคิดเห็น มุมมองต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไปด้วย การมองสิ่งต่างๆ ในแง่ลบ ก็กลับจะยิ่งไปส่งเสริมให้จิตใจเศร้าหมอง กลัดกลุ้มมากขึ้นไปอีก เขาห้ามให้ตัวเองไม่เศร้าไม่ได้ ทั้งหมดนี้เป็นปรากฏการณ์ของความเจ็บป่วย ซึ่งเมื่อได้รับการรักษาหายแล้ว อารมณ์เศร้าหมองก็จะดีขึ้น จิตใจแจ่มใสขึ้น การมองสิ่งรอบตัวก็จะเปลี่ยนไปอาการต่างๆ จะค่อยๆ หายไป

หากญาติมีความเข้าใจผู้ที่เป็น โรคซึมเศร้า มองว่าเขากำลังไม่สบาย ความคาดหวังในตัวเขาก็จะลดลง ความหงุดหงิด คับข้องใจก็ลดลง เรามักจะให้อภัยคนที่กำลังไม่สบาย มีข้อยกเว้นให้บางอย่าง เพราะเราทราบดีว่าเขาไม่ได้แกล้งทำ ไม่มีใครอยากป่วย

บางครั้งผู้ป่วยดูเงียบขรึม บอกไม่อยากพูดกับใคร ก็อาจต้องตามเขาบ้าง แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ใช่จะปล่อยเขาไปหมด หากสังเกตว่าช่วงไหนเขาพอมีอารมณ์แจ่มใสขึ้นมาบ้างก็ควรชวนเขาพูดคุย ถึงเรื่องที่เขาเคยชอบ เคยสนใจ อาจเริ่มด้วยการคุยเล็กๆ น้อยๆ ไม่สนทนานานๆ เพราะเขายังไม่มีสมาธิพอที่จะติดตามเรื่องยาวๆ ได้นาน และยังเบื่อง่ายอยู่ การที่ญาติมีท่าทีสบายๆ ใจเย็น พร้อมที่จะช่วย และในขณะเดียวก็ไม่กระตุ้นหรือคะยั้นคะยอเกินไปเมื่อสังเกตว่าเขายังไม่พร้อม จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายลง ไม่เครียดไปตามญาติ หรือรู้สึกว่าตนเองแย่ที่ไม่สามารถทำตามที่ญาติคาดหวังได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้ที่กำลังซึมเศร้าบางครั้งอาจเกิดความรู้สึกท้อแท้ ไม่เห็นหนทางแก้ปัญหา อาจรู้สึกอยากตายได้ ผู้ที่มีความรู้สึกเช่นนี้แม้ว่าบางคนจะไม่บอกใคร แต่ส่วนใหญ่ก็มักจะบอกคนใกล้ชิดเป็นนัยๆ ญาติควรใส่ใจ หากผู้ป่วยพูดจาในทำนองสั่งเสีย ลำลา หรือพูดเหมือนกับจะไม่อยากมีชีวิตอยู่ โดยเฉพาะถ้าเขาไม่เคยมีท่าทีทำนองนี้มาก่อน ผู้ป่วยบางคนไม่รู้ว่าจะบอกคนอื่นอย่างไรถึงเรื่องอยากตายของตน รู้สึกสองจิตสองใจ ใจหนึ่งอยากตาย ใจหนึ่งเป็นห่วงคนใกล้ตัว จะปรึกษาใครก็กลัวคนว่าคิดเหลวไหล การบอกเป็นนัยๆ นี้แสดงว่าจิตใจเขาตอนนั้นกำลังต้องการความช่วยเหลือ ต้องการคนเข้าใจอย่างมาก

เรื่องหนึ่งที่มักเข้าใจผิดกันคือ คนมักไม่ค่อยกล้าถามผู้ป่วยถึงเรื่องความคิดอยากตาย เพราะเกรงว่าจะเป็นการไปชี้โพรงให้กระรอก แต่จริงๆ แล้วๆ ไม่เป็นเช่นนั้น ความคิดอยากตายมักเกิดจากการครุ่นคิดของผู้ป่วยจากมุมมองต่อปัญหาที่บิดเบนไปมากกว่า ไม่ได้เป็นเพราะคำถามเรื่องนี้ ในทางตรงกันข้าม การถามกลับเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึก ความตึงเครียด คับข้องใจลดลง

หากผู้ป่วยพูดถึงเรื่องอยากตาย อย่าบอกว่า "อย่าคิดมาก" "ให้เลิกคิด" หรือ "อย่าสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น" คำพูดทำนองนี้อาจทำให้เขารู้สึกว่าญาติไม่สนใจรับรู้ปัญหา เห็นว่าเขาเหลวไหล ญาติควรให้ความสนใจ เปิดโอกาสให้เขาได้พูดถึงความคับข้องใจ จากประสบการณ์การเป็นแพทย์ของผู้เขียนพบว่า ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อย ไม่มีโอกาส หรือไม่ได้พูดความคับข้องใจหรือปัญหาของตนเองให้คนใกล้ชิด เพราะมีความรู้สึกว่า "เขาคงไม่สนใจ" "ไม่อยากรบกวนเขา" "ไม่รู้ว่าจะเล่าให้เขาฟังตอนไหน" ในช่วงภาวะวิกฤติ

นั้นสิ่งที่ผู้ที่ทุกข์ใจต้องการมากคือผู้ที่พร้อมจะรับฟังปัญหาของเขาด้วยความเข้าใจ อย่าเพิ่งรีบไปให้คำแนะนำโดยที่เขายังไม่ได้พูดอะไร การที่เขาได้พูดระบายออกมาเป็นการเปิดโอกาสให้ญาติได้เห็นชัดเจนขึ้นว่าปัญหา หรือสิ่งที่ผู้ป่วยเห็นว่าสำคัญคืออะไร ซึ่งอาจจะแตกต่างจากที่ญาติเคยคิดมาก่อนก็ได้

เมื่อผู้ป่วยได้พูดระบายความคับข้องใจออกมา จิตใจจะผ่อนคลายลง สภาพจิตใจตอนนี้เริ่มจะเปิดกว้างพร้อมที่จะรับฟังผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่เขาเกิดความไว้วางใจ ซึ่งก็คือผู้ที่รับฟังปัญหาของเขายามที่เขาทุกข์ใจมากที่สุดนั่นเอง ณ จุดนี้ ญาติจะสามารถชี้ให้ผู้ป่วยได้มองปัญหาจากแง่มุมอื่นๆ ได้เห็นทางเลือกอื่นๆ ในการแก้ปัญหา หากได้พูดคุยแล้วเห็นว่าป่วยยังมีความรู้สึกท้อแท้อยู่สูง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากก็อย่าได้ไว้วางใจ ควรพาไปพบแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในช่วงที่ผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้ามากนั้น หากเขายังทำอะไรไม่ได้ก็ควรจะให้พักผ่อนไปจะดีกว่าการไปบังคับให้เขาทำโดยที่ยังไม่พร้อม หากอาการเริ่มดีขึ้นก็อาจค่อยๆ ให้งานหรือชวนให้เขาร่วมกิจกรรมที่พอทำได้บ้าง เป็นงานที่ไม่ต้องอาศัยสมาธิมากนัก หากเป็นงานที่มีการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่จะดีกว่างานที่ผู้ป่วยนั่งอยู่เฉยๆ เพราะการมีกิจกรรมจะทำให้ความคิดฟุ้งซ่าน การอยู่กับตนเองลดลง

ข้อควรทราบ

โรคนี้ไม่ได้อาการดีขึ้นทันทีที่กินยา การรักษาต้องใช้เวลาบ้าง ส่วนใหญ่จะเป็นสัปดาห์ อาการจึงจะดีขึ้นอย่างเห็นชัด จึงไม่ควรคาดหวังจากผู้ป่วยมากเกินไป การรักษาด้วยยามีความสำคัญ ควรช่วยดูแลเรื่องการกินยา โดยเฉพาะในช่วงแรกที่ผู้ป่วยยังซึมเศร้ามาก หรืออาจมีความคิดอยากตาย การตัดสินใจในช่วงนี้จะยังไม่ดี ควรให้ผู้ป่วยเลี่ยงการตัดสินใจในเรื่องสำคัญๆ ไปก่อนจนกว่าจะเห็นว่าอาการเขาดีขึ้นมากแล้ว

2.8 ตัวอย่างของบุคคลที่เคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

- **Jon Hamm (จอน แฮม)**
  นักแสดงนำชายที่เป็นที่รู้จักจากละครทีวีเรื่อง Mad Men ได้เคยเป็นโรคซึมเศร้าในวัย 20 ปี สาเหตุเกิดจากการเสียชีวิตของพ่อของเขาเอง

ภาพที่ 1 John Hamm นักแสดงนำชายจากเรื่อง Mad Men

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- **Ashley Judd (แอชลีย์ จัดด์)**

  นักหญิงที่เป็นที่รู้จักจากภาพยนตร์เรื่อง Heat (1996) ถูกเปิดเผยว่าเคยพยายามฆ่าตัวตายตอนเกรด 6 ในปี 2006 จากหนังสือที่เธอเองเป็นคนเขียน All That Is Bitter & Sweet

ภาพที่ 2 Ashley Judd นักหญิงจากภาพยนตร์เรื่อง Heat (1996)

- **Owen Wilson (โอเว่น วิลสัน)**

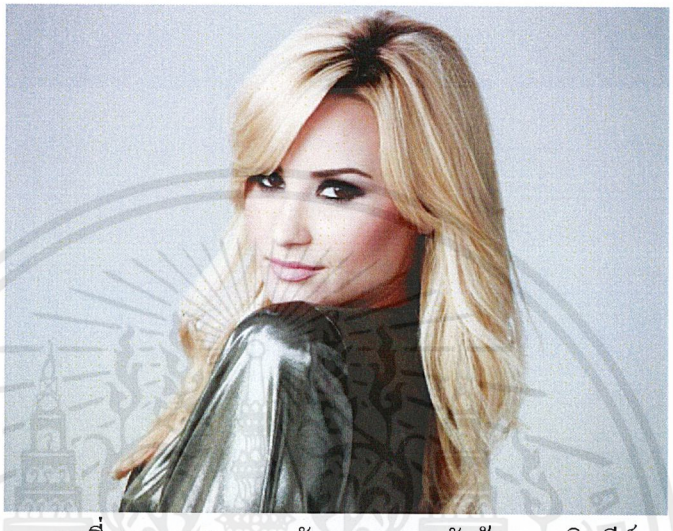
  นักแสดงชายจากภาพยนตร์เรื่อง Midnight in Paris (2011) ได้ถูกรายงานว่าเขาได้พยายามฆ่าตัวตายที่บ้านของเขาในแคลิฟอร์เนียในปี 2007

ภาพที่ 3 Owen Wilson นักแสดงชายจากภาพยนตร์เรื่อง Midnight in Paris (2011)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- **Demi Lovato (เดมี่ โลวาโต้)**

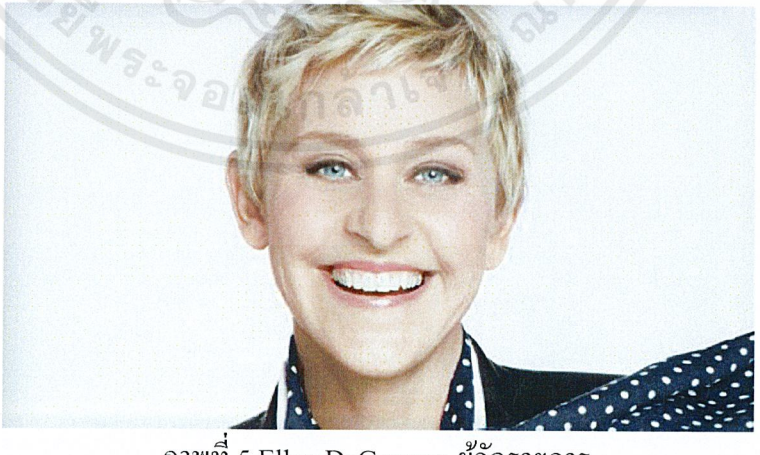
นักแสดงและนักร้องจากดิสนีย์ เธอได้ถูกพบว่ามีสิ่งอำนวยความสะดวกในการรักษาสำหรับ "ปัญหาทางอารมณ์และร่างกาย" หลังจากที่มีการทะเลาะวิวาทกับนักร้องคนหนึ่งในวง Jonas Brothers ในปี 2010



ภาพที่ 4 Demi Lovato นักแสดงและนักร้องจากดิสนีย์

- **Ellen DeGeneres (เอเลน)**

เธอเป็นผู้จัดรายการที่เป็นที่รู้จักในชื่อของเธอเอง The Ellen DeGeneres Show เคยเป็นโรคซึมเศร้าในปี 1997 สาเหตุเกิดจากปัญหาการทำงานในช่วงยุค 90



ภาพที่ 5 Ellen DeGeneres ผู้จัดรายการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

การออกแบบกราฟฟิกเคลื่อนไหว (Motion Graphic)

3.1. กราฟฟิกเคลื่อนไหว (Motion Graphic)

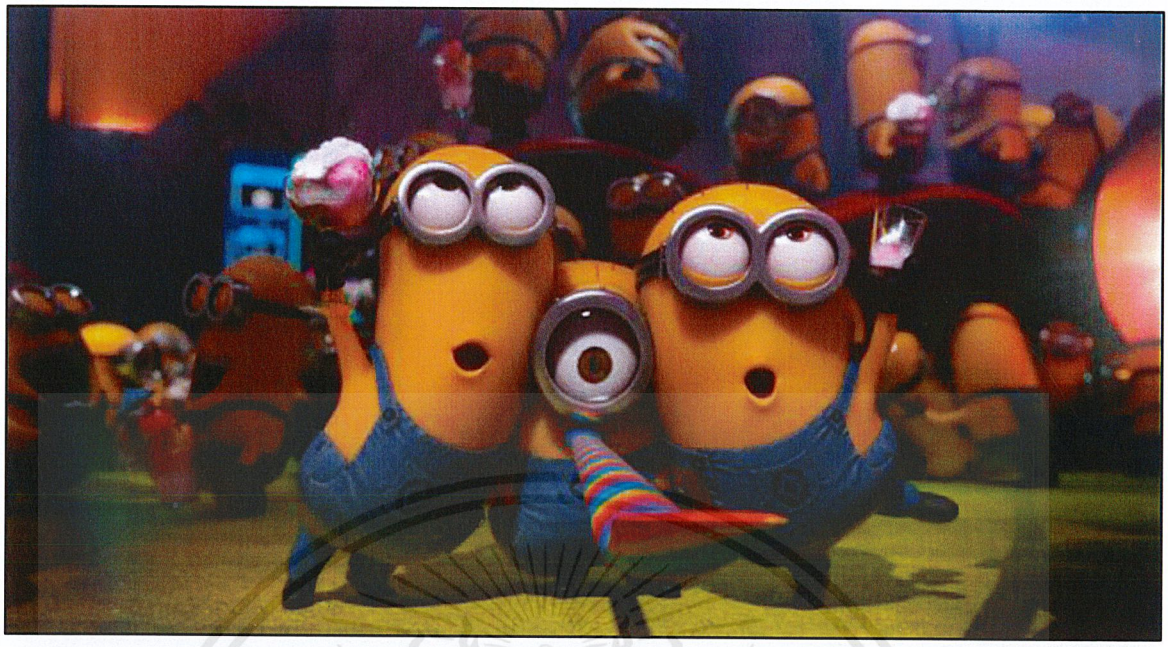
Motion Graphic หมายถึง ภาพที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อแสดงขั้นตอนหรือปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยการนำภาพนิ่งมาเรียงกันเป็นชุดๆเพื่อแสดงบนจอทีละภาพด้วยความเร็วสูง ในการ ฉายภาพแต่ละภาพจะต่อเนื่องกันให้ดูเหมือนเคลื่อนไหวจริงซึ่งอาจจะเป็นภาพวาด ภาพถ่าย หรือ ภาพคน สัตว์ หรือสิ่งของก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเฉพาะเจาะจงแต่ภาพการ์ตูนเท่านั้น รูปแบบของภาพเคลื่อนไหว แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. Traditional Animation หรือ Hand Drawing Animation หรือ 2D Animation คือ ภาพเคลื่อนไหวที่เกิดจากการวาดภาพที่ละภาพหลายๆ พันภาพ และฉายภาพเหล่านั้นผ่านกล้องโดยใช้ เวลาไม่กี่วินาที เช่น 1 วินาที ใชรูป 24 เฟรม เป็นภาพเคลื่อนไหวสมัยแรกเริ่มที่มักจะใช้การวาดด้วยมือ งานประเภทนี้พบเห็นได้ทั่วไปในการทำภาพเคลื่อนไหวยุคแรกๆซึ่งใช้เทคนิคการวาดด้วยมือทีละแผ่น ข้อดีของการทำภาพเคลื่อนไหวชนิดนี้คือ มีความเป็นศิลปะ สวยงาม น่าชม แต่มีข้อเสียคือ ตอ้งใช้เวลาในการผลิตมาก ต้องใช้ผู้สร้างภาพเคลื่อนไหว (Animator) จำนวนมากและต้นทุนการผลิตสูง

2. Stop Motion หรือเรียกว่า Model Animation ภาพเคลื่อนไหวประเภทนี้ ผู้สร้างภาพเคลื่อนไหวต้องเข้าไปทำการเคลื่อนไหวโดยตรงกับแบบจำลอง (Model) และทำการถ่ายภาพเอาไว้ทีละเฟรมๆ แบบจำลองนี้อาจจะเป็นของเล่นหรืออาจจะสร้างจากดินน้ำมัน การทำ Stop Motion นี้ตอ้งอาศัยเวลาและความทุ่มเทมาก

3. Computer Animation เป็นภาพเคลื่อนไหวที่มักพบกันได้บ่อยในปัจจุบัน เนื่องจากการใช้ โปรแกรมเป็นไปได้ง่ายและมีการนำ หลักการแบบ 2D เข้ามาผสมผสานกับตัวโปรแกรม ซึ่งทำได้ง่ายและสะดวกในการแก้ไขและการแสดงผล ปัจจุบันได้มีซอฟแวร์ต่างๆ ที่สามารถช่วยในการทำภาพเคลื่อนไหวต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น โปรแกรม 3DS Max, Maya, Adobe flash เป็นต้น วิธีนี้เป็นวิธีที่ประหยัดเวลาและลดต้นทุนในการผลิตเป็นอย่างมาก จึงเป็นชนิดที่นิยมใช้อย่างมากในปัจจุบัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6 ภาพตัวอย่าง computer animation (3D) จากเรื่อง Despicable me 2

ภาพที่ 7 ภาพตัวอย่าง computer animation (2D) จากเรื่อง Grave of the Fireflies

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1.1 วิธีการสร้างกราฟฟิกเคลื่อนไหว

วิธีในการสร้างกราฟฟิกเคลื่อนไหวอย่างกว้างขวางคือ การทำทีละรูป(frame-by-frame) โดยการใช้ โปรแกรมในการคำนวณและการสุ่มการเปลี่ยนแปลงในภาพการสร้างภาพลวงตาของการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลง

ตั้งแต่กราฟฟิกเคลื่อนไหวยงไม่ถูกบัญญัติความหมายและยังไม่ได้รับการยอมรับในระดับสากล จุดเริ่มต้นอย่างเป็นทางการของรูปแบบศิลปะนี้ถูกโต้แย้ง มีการเสนอใหบัญญัติกราฟฟิกเคลื่อนไหวเป็นช่วง ต้นปี 1800 และครั้งแรกที่มีคนกล่าวความหมายของคำว่า "กราฟฟิกเคลื่อนไหว" คือ John Whitney อนิเมเตอร์ ผู้ก่อตั้ง บริษัท Motion Graphics Inc. ในปี 1960

Saul Bass น่าจะเป็นผู้บุกเบิกที่สำคัญที่สุดคนหนึ่งในวงการนักออกแบบกราฟฟิกเคลื่อนไหวและงานของเขา นับเป็นจุดเริ่มต้นที่แท้จริงของสิ่งที่ตอนนี้เรียกทั่วไปว่ากราฟฟิกเคลื่อนไหว มีผลงานเช่น The Man with the Golden Arm (1955), Vertigo (1958), Anatomy of a Murder (1959), North by Northwest (1959), Psycho (1960), and Advise & Consent (1962) การออกแบบกราฟฟิกเคลื่อนไหวของ Saul Bass นั้นเน้นไปที่ความเรียบง่ายแต่มีประสิทธิภาพการสื่อสารอารมณ์ของหนัง

3.1.2 กราฟฟิกเคลื่อนไหวที่สร้างจากคอมพิวเตอร์

ในช่วงเริ่มแรกของกราฟฟิกเคลื่อนไหว ถูกใช้โดยกระบวนการตัดต่อภาพยนตร์ ซึ่งเป็นช่วงที่คอมพิวเตอร์ยังไม่ได้มีอยู่ทั่วไปและยังไม่ถูกใช้อย่างกว้างขวาง ในสมัยนั้นกราฟฟิกเคลื่อนไหวมีค่าใช้จ่ายที่สูงกว่าและใช้เวลานาน ถ้าเทียบกับงบประมาณที่จะต้องใช้ทำภาพยนตร์และงานดำเนินการผลิตทั้งหมด

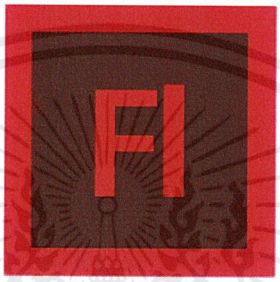
ในช่วงปี 1980 จนถึงปี 1990 ระบบกราฟฟิกที่เป็นกรรมสิทธิ์จาก Quantel จากอังกฤษถูกใช้ในสถานีโทรทศัน์จำนวนมาก มีการออกอากาศโดยกราฟฟิกมีมาตราฐานที่ดีขึ้น ด้วยต้นทุนที่ลดลงเพราะผลิตกราฟฟิกเคลื่อนไหวบนเครื่องคอมพิวเตอร์ ความพร้อมของโปรแกรมเดสก์ทอปเช่น Adobe After Effects, Combustion Discreet, Apple Motion, กราฟฟิกเคลื่อนไหวได้กล้ายเป็นที่เข้าถึง ได้มากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำว่า "กราฟฟิกเคลื่อนไหว" เป็นที่นิยมโดยหนังสือ Trish and Chris Meyer's เกี่ยวกับการใช้โปรแกรม Adobe After Effects หัวข้อ "การสร้างกราฟฟิกเคลื่อนไหว" นี่คือจุดเริ่มต้นของการใช้งานคอมพิวเตอร์ที่เชี่ยวชาญในการผลิตวิดีโอ แต่ไม่ใช่การตัดต่อกับการสร้าง 3D กราฟฟิกเคลื่อนไหวยังพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นรูปแบบศิลปะ ที่มีการรวมตัวกันของเส้นทาง กล้องและองค์ประกอบ 3 มิติ

3.1.3 โปรแกรมที่สามารถสร้างภาพเคลื่อนไหว

1. Adobe Flash Professional



ภาพที่ 8 Adobe Flash Professional CS6

โปรแกรม Flash เป็นซอฟแวร์ที่ช่วยในการสร้างสื่อมัติมีเดีย, ภาพเคลื่อนไหว (Animation), ภาพกราฟฟิกที่มีความคมชัด เนื่องจากเป็นกราฟฟิกแบบเว็คเตอร์(Vector), สามารถเล่น เสียงและวิดีโอแบบสเตริโอได้, สามารถสร้างงานให้โต้ตอบกับผู้ใช้ (Interactive Multimedia) มีฟังก์ชั่นสำหรับการเขียนโปรแกรม (Action Script) และยังทำงานในลักษณะ CGI โดยเชื่อมต่อกับการ เขียนโปรแกรมภาษาอื่นๆ ได้มากมาย เช่น ภาษา PHP, JSP, ASP, ASP.NET, C/C++ , - C# , C#.NET,VB , VB.NET, JAVA และอื่นๆ ข้อดีของตัวโปรแกรมนี้คือ สามารถบีบอัดไฟลให้มีขนาดเล็ก ซึ่งมีผลทำให้แสดงผลได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นยังแปลงไฟล์ไปอยู่ในฟอร์แมตอื่น ได้หลากหลาย เช่น avi, mov, gif, wav, emf, eps, ai, dxf, bmp , jpg, gif, png เป็นต้น

ความเป็นมาของโปรแกรม Flash

โปรแกรม Flash เริ่มมีชื่อเสียงประมาณปี พ.ศ. 2539 จนถึง ปัจจุบันได้ถูกนำมาใช้งานอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะเทคโนโลยีเว็บไซต์ ทำให้การนำเสนอทำไดอย่างน่าสนใจ นอกจากนั้นโปรแกรม Flash ยังสามารถสร้างแอบพลิเคชั่น (Application) เพื่อใช้ในงานต่างๆ และรองรับการใช้งานกับอุปกรณ์ที่เชื่อมต่อกับระบบเครือข่ายอินเทอเน็ต และทำงานได้กับหลายๆ แฟลทฟอร์ม (Platform)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จุดเด่นในการใช้ Flash

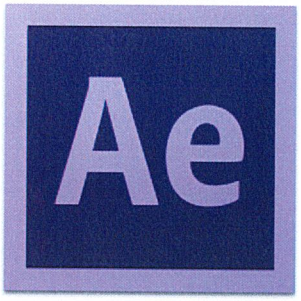
- ง่ายและอิสระต่อการพัฒนางาน ในแบบที่คุณไม่สามารถหาได้จากโปรแกรมอื่น
- เหมาะกับการงานแบบอินเตอร์แอคทีฟ เช่นหากคุณต้องการจะใส่เสียงเพลง หรือเสียงพูดลงไป หรือแม้แต่ใส่ภาพวิดีโอก็สามารถทำได้ จริงว่าโปรแกรมอื่น เช่น Window Media Player หรือ Real Player ก็คือสามารถทำได้เช่นกัน แต่ 97% ของคนส่วนใหญ่ก็เลือกที่จะใช้แฟลช
- สามารถเปิดใช้เล่นได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น คอมพิวเตอร์ พีดีเอ โทรศัพท์มือถือ ทีวีบน รถยนต์หรือแม้แต่นาฬิกาข้อมือ ภาพของงานที่ใช้โปรแกรมแฟลชก็ยังคงดูได้ปกติ
- ใช้งานร่วมกับโปรแกรมหรือไฟล์งานอื่นได้มากมาย เช่น GIF JPEG PNG PCT TIF FreeHand EPS Illustrator WAV AIF และ MP3
- ใชฟ้อนต์ได้ง่าย โดยคุณไม่ต้องทา การคอนเวิร์ทฟอนท์ให้ยุ่งยาก
- เป็นโปรเจ็คเตอร์ฉายหนังอย่างเดียวก็ยังได้
- ไม่ตอ้งรีโหลดหรือรีเฟรช ข้อมูลสามารถอัพเดทได้เองอัติโนมัติ

จุดอ่อนของการใช้ Flash

- การใช้แฟลชจำเป็นต้อง Install โปรแกรมลงเครื่อง ซึ่งอาจมีปัญหาสำหรับบางบริษทัที่ไม่อนุญาตให้พนักงานลงโปรแกรมในคอมพิวเตอร์บริษัท
- การเล่นภาพหรือวิดีโอด้วย Flash MX ยังไม่สามารถให้คุณภาพได้ดีเท่ากับปกติ
- สำหรับคนที่ต้องการให้คอนเท็นท์ของคุณแสดงในเสริช์เอ็นจิ้นเว็บต่างๆ แต่คอนเท็นท์บนแฟลช ไม่สามารถโชวบ์นเสิร์ชเอ็นจิ้นได้
- มีปัญหาในการพิมพง์าน (Print) ที่ยุ่งยาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. Adobe After Effect



ภาพที่ 9 Adobe After Effect CS6

Adobe After Effect เป็นผลิตภัณฑ์ของ บริษัท Adobe System Corporation เป็น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ประเภท ผสมองค์ประกอบต่างๆเข้าด้วยกัน (Composite) ให้ออกมาเป็นตัวงาน ประเภทภาพเคลื่อนไหว ไปใช้ในสื่อต่างๆ เช่น ภาพยนต์วิดีโอ เอนิเมชัน เว็บไซต์และเป็นที่นิยมใช้มากที่สุด เนื่องด้วยการใช้งานที่ง่ายต่อการเรียนรู้ มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมีโปรแกรมเสริมมากมาย (Plug-in) แล้วยังสามารถทำงานร่วมกับโปรแกรมอื่นๆได้อย่างกลมกลืน โดยการโยนไฟล์กลับไปมาได้ระหว่างโปรแกรมได้ (CS creative Suite) มีความยืดหยุ่นสูง รองรับไฟล์ได้หลายประเภท และชนิด (ใน mode RGB)

ข้อดีของโปรแกรม Adobe After Effect

เนื่องด้วยการทำงานในแบบ Layer จึงง่ายต่อการเรียนรู้ ลักษณะการทำงานคล้ายคลึงกับ Adobe Photoshop หากเราเข้าใจการทำงานหลักแล้วก็จะง่าย ลองคิดว่าใน Photoshop มี Filter ใน AE ก็คือ Effect นั้นเอง เพียงเพิ่ม frames , time line , monitor , keyframe , timecode เข้าไปเท่านั้นในตัวมันเองก็มีเครื่องมือที่เหมาะ สำหรับงานภาพเคลื่อนไหว (motion picture) มากมาย แต่ที่เป็นที่นิยมมากคือการนำไปใช้สร้างงาน motion graphic ซึ่งการทำงานแบบ layer เป็นชั้นๆนั้นมีประโยชน์มากทำงาน การทำงานที่ง่ายรองลงมาก็คงเป็นการทำงานในส่วนของ visual effect สร้างภาพ ตกแต่งภาพ แก้ไขสี ในงานภาพเคลื่อนไหว การทำงานจะรองรับระบบไฟล์ภาพแบบ pixel หรือ bitmap นั้นเอง แต่ก็สามารถนำไฟล์ vector (eps , ai etc.) เข้ามาใช้งานได้เหมือนกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การทำงานของโปรแกรม After Effects

การทำงานของโปรแกรม After Effects นั้น เปรียบเทียบกับการทำงานภาพยนตร์คือการตัดต่อ เนื่องจากการทำงานของโปรแกรมจะทำงานในลักษณะที่เป็นการนำไฟล์ที่ทำเอาไว้เรียบร้อยแล้วจากที่อื่น เข้ามาใช้โดยไฟล์ที่จะนำมาใช้งานโปรแกรม After Effects สามารถเป็น ไฟล์ใดๆ ก็ได้แทบทุกชนิด ไม่ว่า จะเป็นไฟลภ์าพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และไฟล์เสียง โดยที่สามารถจะนา ไฟล์ทั้งหลายเหล่านี้มาใช้งานร่วมกัน เพื่อให้ได้งานที่เป็นภาพเคลื่อนไหวชิ้นใหม่ออกมาจากโปรแกรม After Effects

ภาพที่ 10 หน้าต่างการทำงานของ Adobe After Effect CS6

การเตรียมไฟล์ที่จะนำมาใช้งาน

เนื่องจากในการทำงานกับโปรแกรม After Effects จำเป็นจะต้องมีการนำไฟล์อื่นเข้ามาใช้ร่วมด้วยอยู่เสมอจึงต้องมีการเตรียมไฟล์ที่จะใช้งานไว้ให้เรียบร้อยก่อน และจึงนำไฟล์ที่ได้เตรียมไว้แล้วมาใชเป็นฟุตเทจในการทำงานของโปรแกรม After Effects

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระบบดิจิตอลวิดีโอ

สำหรับระบบ NTSC digital video ในมาตรฐานของ CCIR – 601 ที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป คือ NTSC D1 จะมีอัตราส่วนเท่ากับ 720 x 486 pixels และเช่นเดียวกันสา หรับ PAL D1 จะมีอตัราส่วนเท่ากับ 720 x 576 โดยอัตราส่วน 720 x 486 ของระบบ NTSC D1 จะไม่ได้เป็น 4 : 3 เท่ากับหน้าจอ ในระบบอื่น ๆ และเนื่องจากว่า pixels ของระบบ D1 ไม่ได้มีรูปร่างเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสเหมือน pixels ที่ใช้ในระบบอื่น ๆ แต่จะมีรูปร่างเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าที่ด้านกว้างมีขนาดแค่ 90 % ของด้านสูง จึงทำให้ pixels ของระบบ D1 จะมีลักษณะผอมสูง และผลจากความแตกต่างของรูปร่าง pixels ส่งผลให้งานบางชนิดเกิดการผิดพลาดได้เมื่อมีการย้ายจากระบบหนึ่งไปอีกระบบหนึ่ง

เมื่อนำงานจากระบบ NTSC D1 ไปแสดงงานบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ ก็จะมีภาพที่มี ลักษณะแคบลงเมื่อนำไปใช้งานที่หน้าจอระบบ NTSC D1

ส่วนในระบบ PAL D1 ก็จะมี pixelsในทางกลับกันกับระบบ NTSC D1 คือ pixels ระบบ PAL D1 จะมีรูปร่างเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าที่กว้างเตี้ย ดังนั้นในการแสดงงานที่หน้าจอจะเป็นในทางกลับกันด้วยเช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนี้จึงทำให้สิ่งสำคัญที่ควรระวังในการทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับ ระบบ D1 คือ อย่ามองข้ามอัตราส่วนต่างๆของ pixels เหล่านี้

โปรแกรม After Effects สามารถเลือกที่จะกำหนดการแสดงผลในอัตราส่วนของ pixels ระบบต่าง ๆ ของได้ด้วยการกำหนดค่าที่หน้าต่าง Composition Settings ในการกำหนดค่าเพื่อสร้างหน้าต่าง Composition ขึ้นมา และในปัจจุบันก็ได้มี PC ดิจิตอลวิดีโอรุ่นใหม่ๆ บางรุ่น ที่สามารถใช้ได้ กับพื้นที่การแสดงงานที่มีขนาด 720 x 480 pixels โดยระบบนี้ชื่อว่า ระบบ DV (digital video) ซึ่ง pixel จะมีอัตราส่วนที่เท่ากับอัตราส่วนของระบบ D1

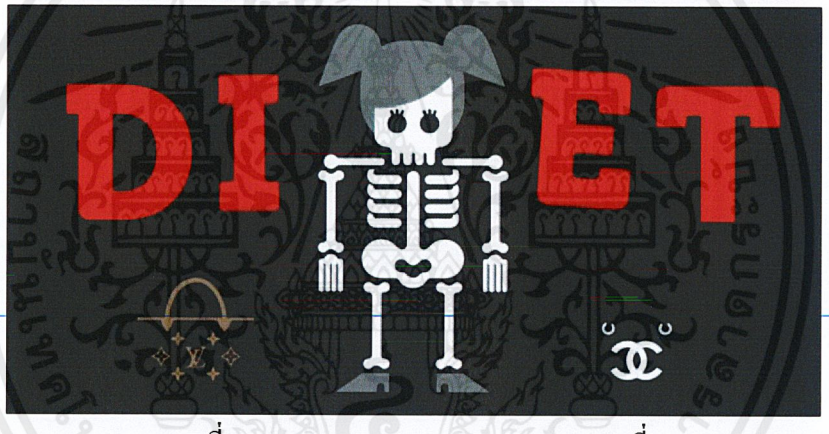
Adobe After Effect เป็นโปรแกรมที่ใช้ในการสร้าง motion graphic งาน Composite ซึ่งรูปแบบการใช้งานค่อนข้างง่ายและเหมาะสำหรับผู้เริ่มต้น และมีคอนเซ็พทข์องโปรแกรมที่ทำงานในแบบเลเยอร์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

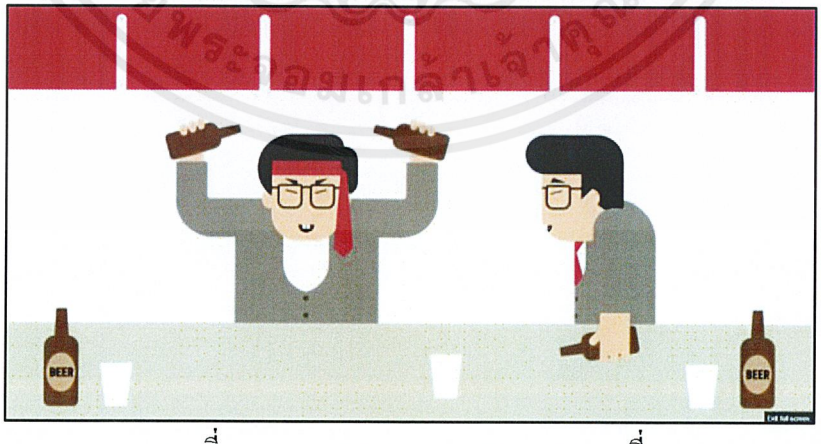
3.1.3 ตัวอย่างงานกราฟฟิกเคลื่อนไหว (Motion Graphic)

เรื่อง Japan The Strange Country

ภาพที่ 11 Japan The Strange Country ภาพที่ 1



ภาพที่ 12 Japan The Strange Country ภาพที่ 2



ภาพที่ 13 Japan The Strange Country ภาพที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระบวนการเล่าเรื่อง

ใช้วิธีนำเสนอข้อมูลทั่วไป เปรียบเทียบ ในรูปแบบที่น่าสนใจ โดยการตั้งประเด็นหลักและเลือกที่จะนำเสนอเป็นประเด็นๆ ให้เห็นถึงความแปลก และความแตกต่างจากประเด็นเล็กๆ และอธิบายข้อเท็จจริงต่างๆ ทั้งที่เป็นข้อมูลตัวเลข และข้อมูลทั่วไปแบบสรุป รวมถึงสรุปใจความสำคัญและทิ้งท้ายคำถามชวนคิดในตอนจบของโมชันกราฟฟิกเองด้วย

Mood & Tone

ให้ข้อมูล/เสียดสี/สะเทือนใจ/ชวนคิด

Art Direction

ใช้ภาพกราฟฟิกแบบตัดทอนและสีสันที่สดใส

ภาพที่ 14 Japan The Strange Country ภาพที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การใช้ภาพเชิงสัญลักษณ์

4.1 สัญลักษณ์

สัญลักษณ์ หรือ **เครื่องหมาย** (Symbol) โดยพื้นฐานหมายถึง *สิ่งที่ใช้แทนความหมายของอีกสิ่งหนึ่ง* หรือถ้าจะกล่าวให้ลึกลงไปอีก สัญลักษณ์ หมายถึง วัตถุ อักษร รูปร่าง หรือสีสัน ซึ่งใช้ในการสื่อความหมายหรือแนวความคิดให้มนุษย์เข้าใจไปในทางเดียวกัน อาจจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้ ในทางปรัชญามักมีคำนิยามว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในธรรมชาติ หรือแม้ในจักรวาล สามารถแทนได้ด้วยสัญลักษณ์ทั้งสิ้น

สัญลักษณ์นั้นช่วยในการสื่อสาร อาจจะเป็นรูปภาพ การเขียนอักษร การออกเสียง หรือการทำท่าทาง ซึ่งช่วยให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารเข้าใจตรงกันแม้จะพูดกันคนละภาษา แต่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของทั้งสองฝ่ายว่า ผู้ส่งสารมีความสามารถใช้สัญลักษณ์ให้สื่อความหมายมากเพียงใด และผู้รับสารมีความเข้าใจในสัญลักษณ์ที่ใช้มากเพียงใด ดังนั้นภาษามือจึงจัดว่าเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งเช่นกัน

4.2 สัญลักษณ์กับตัวอักษร

ในสมัยก่อนนั้นมีการใช้สัญลักษณ์ภาพแทนตัวอักษร ในการเขียนหรือบันทึกต่างๆ หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าไฮโรกลิฟ (Hieroglyph) ซึ่งเป็นอักษรภาพอย่างหนึ่งของอียิปต์โบราณ เพิ่งมีการอ่านและแปลความหมายได้อย่างชัดเจนเป็นระบบเมื่อมีการค้นพบหินโรเซตตาในปี พ.ศ. 2342 ที่จารึกโดยตัวอักษร 3 แบบ คือ กรีกโบราณ ดีโมติก และไฮโรกลิฟ การเปรียบเทียบชื่อราชวงศ์ต่าง ๆ โดยใช้ตัวอักษร 3 แบบ ทำให้ผู้เชี่ยวชาญภาษาโบราณสามารถอ่านอักษรไฮโรกลิฟ ได้ใน 25 ปีต่อมา

ชาวอียิปต์เชื่อว่าอักษรนี้ประดิษฐ์โดยเทพเจ้าโทธ และเรียกชื่ออักษรว่า mdwt ntr (คำพูดของพระเจ้า) คำว่าไฮโรกลิฟ มาจากภาษากรีก hieros (ศักดิ์สิทธิ์) + glypho (จารึก) คำนี้ใช้เป็นครั้งแรก โดยคลีเมนต์แห่งอเล็กซานเดรีย การเขียนในอียิปต์ที่เก่าที่สุด เริ่มเมื่อราว 2,867 ปีก่อนพุทธศักราช ส่วนอักษรไฮโรกลิฟที่ใหม่ที่สุด เป็นประกาศที่กำแพงวิหารในฟีแล (philae) อายุราว พ.ศ. 939 อักษรนี้ใช้กับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จารึกอย่างเป็นทางการ ตามกำแพงวิหารและหลุมฝังศพ บางแห่งมีการระบายสีด้วย การเขียนทั่วไปในชีวิตประจำวันใช้อักษรเฮียราติก หลังจากจักรพรรดิทีออสซิอุสที่ 1 สั่งปิดวิหารของพวกเพเกิน ทั่วจักรวรรดิโรมันในช่วงพ.ศ. 1000 ความรู้เกี่ยวกับอักษรนี้ได้สูญหายไป จนกระทั่งชอง-ฟรองซัว ชองโปลียง ชาวฝรั่งเศสถอดความอักษรนี้ได้

อักษรไฮโรกลิฟอาจจะเก่ากว่าอักษรรูปลิ่มของชาวซูเมอร์ ทิศทางการเขียนเป็นได้หลายแบบ ทั้งแนวนอน ซ้ายไปขวาหรือขวาไปซ้าย แนวตั้งจากบนลงล่าง ซ้ายไปขวาหรือขวาไปซ้าย การบอกทิศทางสังเกตจากการหันหน้าของรูปคนหรือสัตว์ ซึ่งจะหันหน้าเข้าหาจุดเริ่มต้นของเส้น อียิปต์ยุคต้นและยุคกลาง (ราว 1,457-1,057 ปีก่อนพุทธศักราช) ใช้สัญลักษณ์ 700 ตัว ในยุคกรีก-โรมัน ใช้สัญลักษณ์มากกว่า 5,600 ตัว สัญลักษณ์แต่ละตัวบอกทั้งการออกเสียงและความหมาย เช่นสัญลักษณ์ของจระเข้เป็นรูปจระเข้รวมกับสัญลักษณ์แทนเสียง “msh” เช่นเดียวกับคำว่าแมว “miw” จะใช้รูปแมว รวมกับสัญลักษณ์แทนอักษร m i และ w

อักษรที่มีลักษณะเช่นเดียวกับอักษรไฮโรกลิฟของอียิปต์จะเรียกอักษรไฮโรกลิฟฟิกด้วย เช่น อักษรไฮโรกลิฟฟิกของชาวลูเวียและชาวฮิตไตน์ มีคนพบเห็นคำจึงนำมาแปลและบอกว่า ผู้ที่สร้างภาษานี้คือ soliya madora nasuke

ภาพที่ 15 ไฮโรกลิฟที่จารึกบนหีบศพอียิปต์โบราณ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Hieroglyph	Hieratic	Transliteration	MdC	"Pronunciation" and popular transliteration
		3	A	Perhaps a glottal stop like Arabic "alif" Often written as "a"
		j or *i*	j	Often written as "a" or "i"
		y	y	y
		ʿ	a	Perhaps like Arabic "ayin", written as "a"
		w	w	"oo", "u" or "w"
		b	b	b
		p	p	p
		f	f	f
		m	m	m Later was often used instead
		n	n	n Later was often used instead
		r	r	r, l. Later was used for the l-sound
		h	h	h
		ḥ	H	like a Semitic "het", written "h"
		ḫ	x	like German or Scottish "ch", often written "kh"
		ḫ	X	like German or Scottish "ch", often written "kh"
		z or *s*	z	s
		s or *ś*	s	s
		š	S	sh
		q or *k̓*	q	q, k
		k	k	k
		g	g	g
		t	t	t
		ṯ	T	tch, from Middle Egyptian on: t
		d	d	d
		ḏ	D	dj, from Middle Egyptian on: d; also written as "z"

ภาพที่ 16 ไฮโรกลิฟชนิดต่าง ๆ ถอดเป็นอักษรละตินปัจจุบัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3 สัญลักษณ์ในยุคก่อนประวัติศาสตร์

ภาพที่ 17 ภาพตัวอย่าง จิตกรรมผนังถ้ำในยุคหิน

"มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยมีศิลปะอยู่ในหัวใจมาตลอด ไม่เว้นแม้แต่ในยุคหิน ซึ่งเป็นยุคแรกที่มนุษย์รู้จักการก่อไฟ ล่าสัตว์ และทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งการวาดภาพลงบนผนังถ้ำ เมื่อประมาณ 12,000–30,000 ปีที่แล้ว"

ถ้าเราสามารถย้อนเวลากลับไปได้ อาจจะได้เห็นความมานะพยายามของมนุษย์ในยุคนั้น กำลังวาดภาพท่ามกลางความมืดภายในถ้ำโดยอาศัยแสงสลัวๆ จากตะเกียงโบราณที่ใช้เชื้อเพลิงจากไขสัตว์หรือไส้ตะเกียงที่ทำจากตะไคร่แห้งหรือวัสดุที่พอจะหาได้ในสมัยนั้น

ภาพที่พบส่วนใหญ่เป็นรูปสัตว์ ซึ่งเป็นอาหารที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตและเป็นกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นในการล่าเพื่อนำมาเป็นอาหาร เช่น วัว ม้า กวาง ปลา เป็นต้น ภาพบางภาพมีเพียงเส้นขอบซึ่งวาดด้วยสีเดียวแต่ก็มีหลายภาพระบายสีภายในเส้นขอบด้วย สำหรับสีที่ใช้วาดซึ่งนักโบราณคดีพบในถ้ำลาส์โกมีถึง 12 เฉดสี จากเหลืองอ่อนจนถึงดำ เนื้อสีเหล่านั้นประกอบด้วยผงแร่ธาตุต่างๆ ที่ได้จากธรรมชาติ เช่น สีดำ ได้จากออกไซด์ของแมงกานีส สีขาวได้จากดินขาว สีแดงและสีเหลืองได้จากออกไซด์ของเหล็กกับดินเหลืองและดินแดง เป็นต้น นอกจากนี้ บ้างก็ใช้ถ่านและหินเขี้ยวหนุมานในการผสมสีอีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ช่วงเวลาของการวิวัฒนาการของมนุษย์ในยุคบุกเบิกนี้ ปราศจากภาษาพูดและภาษาเขียนในการสื่อความหมายความเข้าใจ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับหัวหน้าผู้ปกครองแต่ผู้เดียวในการตัดสินใจนอกเหนือไปจากสัญชาติญาณที่มีอยู่โดยธรรมชาติ ถึงกระนั้นก็ตามมนุษย์ยุคหินก็มีความสามารถในการประดิษฐ์ตกแต่งเครื่องประดับขนาดเล็กขึ้นมาใช้ รู้จักการขูดขีด แกะสลักและระบายสีเป็นลวดลายบนวัสดุจำพวกกระดูกสัตว์ด้วยจุดมุ่งหมายประการเดียวเพื่อประโยชน์ใช้สอย ในระยะต่อมาได้พัฒนาวิธีการไปอีกลักษณะหนึ่ง คือ รู้จักการวาดภาพระบายสีลงบนฝาผนังและเพดานถ้ำ ด้วยสีที่ได้จากดินและไขของสัตว์

ภาพจิตรกรรมหรือภาพวาดระบายสีภายในถ้ำ ทำให้เรารับรู้ถึงชีวิตมนุษย์ในยุคหินและการทำงานของจินตนาการของเราได้เป็นอย่างมาก ที่กล่าวว่าจินตนาการของเราเป็นเพราะจิตใจของมนุษย์ถ้ำไม่ได้แตกต่างจากจิตใจของมนุษย์ในยุคเราเท่าไรนัก มิฉะนั้นแล้วเราคงจะไม่สามารถเข้าใจภาพวาดของมนุษย์ในยุคถ้ำได้ดีอย่างที่เราเข้าใจอยู่ ความแตกต่างระหว่างมนุษย์ต่างเวลากับศิลปะ ไม่ได้อยู่ที่ว่าเรามีจิตใจอย่างไร แต่อยู่ที่สิ่งที่เราคิดและรู้สึกอย่างไรนั้นต่างหาก และภาพที่ปรากฏอยู่ภายในถ้ำทั้งหมดนี้ ช่วยให้เราเข้าใจว่า มนุษย์ทอดทิ้งชีวิตในยุคหินไว้เบื้องหลังได้อย่างไร และวิวัฒนาการมาเป็นมนุษย์อย่างที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันในระยะเวลาหลายพันปีได้อย่างไรอีกด้วย พื้นที่ที่ค้นพบภาพวาดจิตรกรรมบนผนังถ้ำยุคก่อนประวัติศาสตร์มีอยู่ทั่วไปในทวีปยุโรป ส่วนใหญ่มีหลักฐานปรากฏเป็นร่องรอยอยู่ตามถ้ำบริเวณฝั่งแม่น้ำทางตอนใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณ เทือกเขาพีรานีส (Piranich) ในประเทศฝรั่งเศสและบริเวณตอนบนของประเทศสเปนเป็นจำนวนมาก ในอดีตพื้นที่บริเวณดังกล่าวมีความอุดมสมบูรณ์ เป็นที่พำนักพักอาศัยของมนุษย์ในยุคหินเก่ามาก่อน ถ้ำอัลตามิรา และถ้ำลาสโคซ์ (Altamira & Lascaux) เป็นตัวอย่างของถ้ำที่อยู่อาศัยที่สวยงามน่าอัศจรรย์มากที่สุดในบริเวณนี้

ถ้ำอัลตามิรา (Altamira Cave) ตั้งอยู่บริเวณใกล้หมู่บ้าน ซานติลานา เดลมาร์ เมืองซานทันเดอร์ ในภาคเหนือของประเทศสเปน เป็นถ้ำหินปูนมีขนาดความลึก 300 หลา ภาพเขียนอันเก่าแก่ภายในถ้ำแห่งนี้ ถูกค้นพบโดยบังเอิญ ในปี ค.ศ.1869 โดย นายมาร์เซลิโน เดอ เซาตูโอลา นักโบราณคดีสมัครเล่นและเป็นเจ้าของที่ดินบริเวณดังกล่าว วันหนึ่งเขาออกเดินสำรวจตามบริเวณถ้ำต่างๆ ในแถบนั้น สังเกตดูลักษณะของถ้ำขนาดใหญ่ถ้ำหนึ่งคล้ายกับเคยมีสิ่งมีชีวิตอาศัยมาก่อน ได้พบร่องรอยบางประการ อาทิ เศษหินและกระดูกสัตว์เก่าๆ สลักเป็นลวดลายรูปสัตว์ แต่ก็ไม่ได้สำรวจสิ่งอื่นๆ อีกจนกระทั่งในปี 1879 จึงได้กลับมาสำรวจภายในถ้ำร่วมกับลูกสาวอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้ความลับที่ถูกปกปิดไว้ด้วยกาลเวลาได้ถูกเปิดเผยขึ้นต่อโลกใบใหม่ อย่างที่ไม่มีใครล่วงรู้มาก่อน ลักษณะเพดานของถ้ำ อัลตามิรา มีความสูงต่ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไม่เท่ากัน บางแห่งต่ำมากจนถึงกับต้องคลาน โดยเฉลี่ยแล้วความสูงของเพดานไม่มากพอที่จะให้ผู้ใหญ่ร่างสูงยืนสำรวจดูอะไรได้คล่องตัวนัก แต่อุปสรรคดังกล่าวไม่เป็นปัญหาสำหรับลูกสาวของเขา เพราะในขณะที่เขาก้มหน้าก้มตาคุ้ยเขี่ยพื้นถ้ำเพื่อหาหลักฐานทางประวัติศาสตร์อยู่นั้น ลูกสาวก็กำลังยืนแหงนหน้ามองภาพต่างๆ ซึ่งมีอยู่มากมายบนผนังและเพดานถ้ำอย่างเพลิดเพลิน เท่ากับว่าเด็กหญิงผู้นี้เป็นมนุษย์สมัยใหม่คนแรกที่ได้เห็นภาพอันล้ำค่าของมนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์ เมื่อนายมาร์เซลิโน ได้ยินเสียงลูกสาวร้องเรียกให้ดูภาพต่างๆ ทำให้เขารู้โดยทันทีว่าเป็นภาพวาดจิตรกรรมชิ้นเยี่ยมของมนุษย์ถ้ำยุคหินเก่าอย่างแน่นอน เขาได้รวบรวมหลักฐานสำคัญในการค้นพบครั้งนี้เสนอต่อที่ประชุมนักมนุษย์วิทยาและโบราณคดี ณ กรุงลิสบอน ในปี 1880 แต่ได้รับการปฏิเสธจากที่ประชุมด้วยความคิดที่ว่าไม่น่าเป็นไปได้ จากนั้นอีก 16 ปีต่อมา (ค.ศ.1896) หลังการสำรวจอย่างจริงจังเกี่ยวกับภาพจิตรกรรมดังกล่าวของนักมนุษย์วิทยาและนักโบราณคดีทำให้พิสูจน์ได้ว่า ภาพเขียนบนผนังและเพดานถ้ำอัลตามิรา ของนายมาร์เซลิโน เป็นความจริง เมื่อเทียบกับหลักฐานทางประวัติศาสตร์จากแหล่งอื่นๆ ที่ค้นพบต่อมาในภายหลัง ภาพวาดในถ้ำอัลตามิราได้รับการยกย่องว่าเป็นผลงานชิ้นเยี่ยม (Masterpiece) เนื่องจากมีความเป็นเลิศทางด้านการแสดงออกและกรรมวิธี ความสามารถในการวาดระบาย รวมทั้งความงดงาม ความเข้าใจในสุนทรียภาพของผู้วาดเป็นอย่างสูง

ภาพที่ 18 ตัวอย่างภาพจิตกรรมภายในถ้ำอัลตามิรา (Altamira Cave)
ตั้งอยู่บริเวณใกล้หมู่บ้าน ซานติลานา เดลมาร์ เมืองซานทันเดอร์ ในภาคเหนือของประเทศสเปน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากบริเวณปากถ้ำลึกเข้าไปประมาณ 30 หลา ปรากฏภาพเขียนจิตรกรรมเรื่อยไปจนจรดก้นถ้ำ ภาพส่วนมากเป็นภาพสัตว์ชนิดต่างๆ ที่มีอยู่มากมายในยุคนั้น เช่น กวางเรนเดียร์ วัวไบซัน ภาพม้า มีกิริยาอยู่ในท่ายืนแสดงอาการเคลื่อนไหวไม่แข็งนิ่งอยู่กับที่ รวมทั้งหมด 25 ภาพ แต่ละภาพมีขนาดใหญ่ใกล้เคียงความเป็นจริง มีความสูงโดยเฉลี่ย 5-6 ฟุต โดยที่จิตรกรหรือผู้วาดพยายามเลียนให้เหมือนของจริงตามธรรมชาติให้มากที่สุด วาดด้วยเส้นอันแข็งแรงเด็ดเดี่ยว สีที่ใช้เป็นสีแดงและสีน้ำตาลระบายตัวสัตว์ ตัดเส้นเน้นเป็นบางส่วนด้วยสีดำ และที่น่าอัศจรรย์ใจ จิตรกรสมัยก่อนประวัติศาสตร์ผู้วาดภาพเหล่านี้ รู้จักการแก้ปัญหาการทับซ้อนกันของรูปทรง รวมทั้งแสดงถึงความเข้าใจในมิติความตื้นลึกของภาพ ตามหลักการวาดภาพที่ได้สัดส่วนใกล้ไกล (Perspective) ได้อย่างไร

ถ้ำลาสโคซ์ (Lascaux Cave) อยู่บริเวณลุ่มแม่น้ำคอร์โดซ ตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศส ประวัติในการค้นพบค่อนข้างจะบังเอิญเช่นเดียวกับการค้นพบหลักฐานสำคัญอื่นๆ ทางประวัติศาสตร์ที่ส่วนมากจะเป็นไปโดยไม่คาดคิดมาก่อน เช่นเดียวกับภาพจิตรกรรมในถ้ำแห่งนี้และถ้ำอัลตามิราที่ได้กล่าวมาก่อนแล้ว เรื่องราวของถ้ำลาสโคซ์ ปรากฏขึ้นในปี ค.ศ.1940 เมื่อสุนัขตัวหนึ่งคาบลูกฟุตบอลของเด็กสองคนที่กำลังเล่นกันอยู่วิ่งหายเข้าไปในโพรงลึกแล้วกลับออกมาไม่ได้ส่งเสียงร้องให้ช่วย เด็กทั้งสองสอดตัวเข้าไปดู ปรากฏว่าภายในโพรงเป็นถ้ำขนาดใหญ่ปราศจากแสงสว่าง เมื่อจุดไฟขึ้นภาพเขียนบนฝาผนังถ้ำปรากฏแก่สายตาของเด็กทั้งสองเป็นจำนวนมากมาย เมื่อข่าวการพบถ้ำแห่งนี้แพร่ออกไป ทำให้เป็นที่สนใจของนักประวัติศาสตร์โบราณคดีเข้ามาสำรวจค้นคว้า พบว่าภาพภายในถ้ำส่วนมากเป็นภาพสัตว์ บางภาพมีขนาดใหญ่โตมโหฬาร เช่น ภาพวัวป่าตัวหนึ่งมีความกว้างถึง 16 ฟุต ภาพวัวไบซันแสดงท่าทางกำลังวิ่งเข้าขวิดต่อสู้กัน ภาพม้าป่าปรากฏให้เห็นมากที่สุดจากฝูงสัตว์ทั้งหมด บริเวณถ้ำแห่งนี้สำรวจพบว่าเป็นบริเวณที่เคยใช้เป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์เป็นจำนวนมากมาก่อนเป็นชุมชนกลุ่มใหญ่ กล่าวคือ ในบริเวณนี้พบถ้ำที่มีธารน้ำไหลอยู่ข้างใต้ เพื่อสะดวกในการบริโภค เหมาะสำหรับการตั้งถิ่นฐานได้ยาวนาน บริเวณที่โล่งภายในถ้ำลาสโคซ์แห่งนี้ เป็นห้องโถงขนาดใหญ่สำหรับการอยู่อาศัย ในส่วนที่ลึกและมืดสนิทนั้นจะเป็นบริเวณที่จิตรกรใช้วาดภาพ อาศัยแสงไฟจากตะเกียงสกัดจากหินและน้ำมันที่ได้จากไขสัตว์และใช้รากไม้ทำไส้ตะเกียง มีคำถามที่ว่าเหตุใดจึงเป็นสาเหตุให้เกิดกิจกรรมการวาดภาพบนฝาผนังถ้ำของพวกเขา

จากเรื่องราวที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นเครื่องยืนยันได้ว่าพื้นที่ตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศสเชื่อมต่อบริเวณตอนบนของประเทศสเปนนั้น เป็นดินแดนแห่งความอุดมสมบูรณ์มาก่อนในยุคก่อนประวัติศาสตร์ เคยเป็นที่รองรับชุมชนสมัยหินมาหลายชั่วอายุคน ฝังรากลึกอารยธรรมโบราณไว้ให้ชน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รุ่นหลังได้ศึกษาเป็นจำนวนมาก นอกจากทั้งสองถ้ำที่ทำให้โลกต้องตื่นตะลึงกับสิ่งที่ค้นพบดังกล่าวแล้ว ยังปรากฏภาพเขียนภายในถ้ำอื่นๆ ในลักษณะเดียวกันอีกหลายแห่ง เช่น ถ้ำเลส กอมบราเรลส์ (Les Combrarelles) ค้นพบในปี 1901 เป็นถ้ำขนาดใหญ่มากบนผนังถ้ำมีภาพสัตว์ต่างๆ มากมาย ได้แก่ ภาพม้าจำนวน 116 ภาพ วัวไบซัน 37 ภาพ กวางเรนเดียร์ 14 ภาพ ภาพหมี 19 ภาพ ช้างแมมมอธ 13 ภาพ และภาพร่างอย่างหยาบของมนุษย์ 39 ภาพ ระบายสีเป็นบางภาพ นอกนั้นเป็นร่องรอยการแกะขูดเป็นลายเส้น

ถ้ำฟอง-เดอโกม (Fon-de-Gaume) ในฝรั่งเศสเป็นอีกถ้ำหนึ่งที่มีภาพเขียนเป็นภาพสัตว์ต่างๆ ราว 200 ภาพ ระบายสีสวยงามคล้ายกับถ้ำอัลตามิรา มีภาพที่แปลกตาของแรดที่มีขนปกคลุมและช้างแมมมอธหลายภาพ ถ้ำนีโอซ์ (Niaux) พบในปี 1906 มีบริเวณเป็นพื้นที่เป็นห้องโถงขนาดใหญ่ ปรากฏภาพวัวไบซันและม้า วาดด้วยฝีมือระดับสูง จัดเป็นผลงานชิ้นเยี่ยมอีกแห่งหนึ่ง รวมทั้งถ้ำอื่นๆ อีกเช่น ถ้ำเลส ตรัว แฟรส์ (Les Trois Freres) ถ้ำกากาส (Gargas) และถ้ำเอล คาสติลโย (El Castillo)

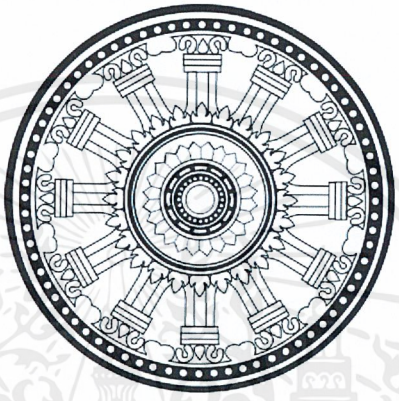
ช่วงเวลาของเรื่องราวที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้อยู่ระหว่าง 30,000- 40,000 ปีก่อนคริสต์กาลและเป็นช่วงเวลาที่ปรากฏมนุษย์ที่มีความเจริญทางสติปัญญาเบื้องต้น ที่มีชื่อเรียก “มนุษย์โคร-มายอง” (Cro-Magnon) รูปลักษณะคล้ายกับมนุษย์ปัจจุบันมากที่สุดที่อาจกล่าวได้ว่า โคร-มายอง เป็นต้นตระกูลของมนุษย์ปัจจุบันที่น่าจะมีความใกล้เคียงในความเป็นไปได้มากที่สุดเช่นกัน การขุดค้นพบโครงกระดูกและศิลปวัตถุภายในถ้ำโคร-มายอง ประเทศฝรั่งเศส ทำให้ได้รับการตั้งชื่อโครงกระดูกดังกล่าวว่ามนุษย์โคร-มายอง ตามสถานที่ขุดพบ ที่กล่าวว่ามนุษย์ โคร- มายอง มีความเป็นไปได้ที่เป็นต้นตระกูลของมนุษย์ปัจจุบัน เนื่องมาจากโครงกระดูกดังกล่าวมีรูปร่างลักษณะสูงใหญ่ ประกอบด้วยสัดส่วนและปริมาตรของมันสมองใกล้เคียงกับมนุษย์สมัยปัจจุบัน มีความสูงเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 5 ฟุตครึ่งถึง 6 ฟุต กระโหลกศีรษะยาวใบหน้าค่อนข้างสั้น รู้จักวิธีการฝังศพ จัดพิธีกรรม รู้จักการวาดภาพ การเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ และการใช้ไฟรวมทั้งร่องรอยการอพยพเคลื่อนย้ายเพื่อการตั้งถิ่นฐานใหม่ในแหล่งอุดมสมบูรณ์อื่นๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.5 สัญลักษณ์กับศาสนา

- **ศาสนาพุทธ**

  ศาสนาพุทธเป็นปรัญชาที่ก่อกำเนิดขึ้นในอินเดีย ปรัญชานั้นคือวิธีที่ช่วยให้เข้าใจโลกทำให้โลกมีความหมายสำหรับเรา ธรรมจักร (วงล้อ) มีกรงล้อ 8 ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของคำสอนแห่งศาสนาพุทธ



ภาพที่ 19 ธรรมจักร สัญลักษณ์ของศาสนาพุทธ

- **ศาสนาฮินดู**

  อินเดียเป็นแหล่งกำเนิดของศาสนาที่เก่าแก่ที่สุดหลายศาสนา หนึ่งในหลายศาสนาที่เกิดก็คือศาสนาฮินดู สัญลักษณ์ของศาสนาฮินดูคือ โอม ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของพระพรหม

ภาพที่ 20 โอม สัญลักษณ์ของศาสนาฮินดู

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ศาสนายิว

  ศาสนาที่แก่แกมาก เริ่มต้นในบริเวณที่ปัจจุบันเรียกว่าตะวันออกกลาง ชาวยิวเชื่อว่าพระเจ้าประทานประเทศชาติพิเศษให้แก่เขา ในปัจจุบันประเทศนี้มีชื่อว่าอิสราเอล และเมืองที่สำคัญที่สุดของประเทศนี้ก็คือกรุงเยรูซาเลม

ภาพที่ 21 สัญลักษณ์ประจำศาสนายิว

- ดาวของกษัตริย์ดาวิดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของชาวยิวนั้น เป็นสัญลักษณ์ที่ชาวยิวใช้กันอย่างกว้างขวาง แต่ดันประทีปที่มีก้าน 7 ก้านหรือที่เรียกว่า เมโนราห์ นั้นเป็นสัญลักษณ์อย่างเป็นทางการของประเทศอิสราเอล

ภาพที่ 22 เมโนราห์ นั้นเป็นสัญลักษณ์อย่างเป็นทางการของประเทศอิสราเอล

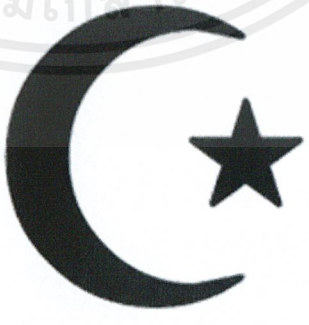
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ศาสนาคริสต์

สองพันกว่าปีที่แล้วชายชาวยิวชื่อ เยซู ถือกำเนิดบนโลก พระองค์มีสาวกจำนวนหนึ่งเชื่อว่าพระเจ้าเป็นผู้ส่งพระเยซูลงมาบนโลก พวกเขาเรียกพระเยซูว่า "ผู้ที่ถูกเลือกสรร" หรือ "ผู้ที่ได้รับการเจิมไว้" ซึ่งภาษากรีกก็คือ "พระคริสต์" สาวก "พระเยซูคริสต์" เรียกว่าคริสเตียนหรือชาวคริสต์ กางเขนเป็นเครื่องเตือนใจว่า พระองค์ทรงวายพระชนม์บนกางเขนเพื่อมนุษย์ทั้งปวง

ภาพที่ 23 กางเขน คือสัญลักษณ์ของศาสนาคริสต์

- ศาสนาอิสลาม
- อิสลามเป็นอีกศาสนาหนึ่งที่สำคัญ เริ่มจ้นในตะวันออกกลาง เมื่อ 600 ปี หลังจากการประสูติของพระเยซูประชาชนในดินแดนทะเลทรายที่ร้อนระอุนั้น ดวงดาวเป็นเครื่องนำทางของพวกเขา แสงจันทร์ให้ความสว่างแก่การเดินทาง ศาสนาอิสลามนำทางและให้ความสว่างในการเดินทางชีวิตของผู้ที่ศรัทธาในศาสนานี้



ภาพที่ 24 สัญลักษณ์ประจำศาสนาอิสลาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

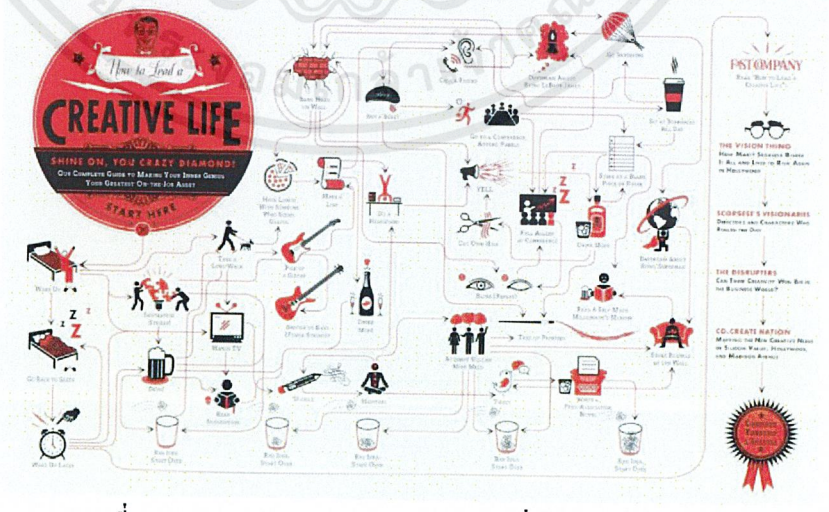
4.6 สัญลักษณ์ในสื่อกราฟฟิกปัจจุบัน

กราฟฟิกดีไซน์ คือการออกแบบรูปภาพสัญลักษณ์ที่มองเห็นด้วยตา (เป็นทัศนศิลป์อย่างหนึ่ง) และมีหน้าที่สื่อความหมายจากสัญลักษณ์สู่ความหมาย คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดว่ากราฟฟิกดีไซน์เป็นงานที่ทำด้วยคอมพิวเตอร์หรือเป็นการสร้างแอนิเมชันสามมิติ ซึ่งในความเป็นจริง คอมพิวเตอร์เป็นเพียงเครื่องมือชิ้นหนึ่งที่ช่วยในการสร้างงานกราฟฟิกดีไซน์ได้ เช่นเดียวกับ ดินสอ ปากกา พู่กัน

กราฟฟิกดีไซน์ เป็นการทับศัพท์มาจากภาษาอังกฤษ graphic design คำว่า graphic มีคำในภาษาไทยที่ใช้แทนได้คือ เรขศิลป์, เลขนศิลป์ หรือ เรขภาพ ส่วน design แปลว่า การออกแบบ เมื่อรวมกันแล้ว กราฟฟิกดีไซน์จึงมีหมายความว่า การออกแบบเรขศิลป์ หรือ การออกแบบเลขนศิลป์ กราฟฟิกดีไซน์ในรูปแบบต่างๆ เช่น

- **Information Graphic Design**

เป็นการแสดงผลของข้อมูลหรือความรู้โดยภาพที่อ่านและเข้าใจง่าย งานกราฟิกส์ประเภทนี้นิยมใช้สำหรับข้อมูลที่มีความซับซ้อน ตัวอย่างเช่น ป้าย แผนที่ งานวิจัย โดยอินโฟกราฟิกส์นี้ยังคงนิยมใช้ในสายงานด้าน วิทยาการคอมพิวเตอร์ คณิตศาสตร์ สถิติศาสตร์ เพื่อให้แสดงถึงข้อมูลที่ซับซ้อนให้ง่ายขึ้น ปัจจุบันอินโฟกราฟิกส์ปรากฏตามสื่อ ตามป้ายสาธารณะ หรือแม้แต่คู่มือการใช้งานในหลายอย่าง ซึ่งแสดงในลักษณะของตัวอักษร หรือสัญลักษณ์ ตัวอย่างที่มักเห็นได้บ่อยเช่น แผนที่รถไฟฟ้า แผนผังอาคาร แผนภาพการพยากรณ์อากาศ และข้อมูลทางด้านสถิติ ที่ปรากฏตามสื่อสาธารณะ



ภาพที่ 25 ตัวอย่าง Information Graphic เกี่ยวกับ Creative Life

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- **Poster Design**

โปสเตอร์ (poster) คือภาพขนาดใหญ่พิมพ์บนกระดาษ ออกแบบเพื่อใช้ติดหรือแขวนบนผนังหรือกำแพง โปสเตอร์อาจจะเป็นภาพพิมพ์ และ/หรือภาพเขียนหรืออาจจะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะจุดประสงค์ก็เพื่อทำให้เตะตาผู้ดูและสื่อสารข้อมูล โปสเตอร์อาจจะใช้สอยได้หลายประการ แต่ส่วนใหญ่มักจะใช้ในการเผยแพร่เพื่อ การประชาสัมพันธ์ โดยเฉพาะการโฆษณางานแสดงศิลปะ, งานดนตรี หรือภาพยนตร์,การโฆษณาชวนเชื่อ, หรือในการสื่อสารที่ต้องการสื่อสารความเชื่อต่อคนกลุ่มใหญ่

ประโยชน์ของโปสเตอร์อาจมีหลายจุดประสงค์ โดยส่วนมากจะเป็นเครื่องมือในการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นงานต่างๆ งานดนตรีภาพยนตร์ และในบางครั้งก็ผลิตมาเพื่อใช้ในการศึกษา หรือเป็นสื่อการสอน

ภาพที่ 26 ภาพตัวอย่างโปสเตอร์โฆษณา Durex ที่ใช้ผลไม้สื่อความหมายเชิงสัญลักษณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 27 ภาพตัวอย่างโปสเตอร์โฆษณา Go Outside Magazine

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

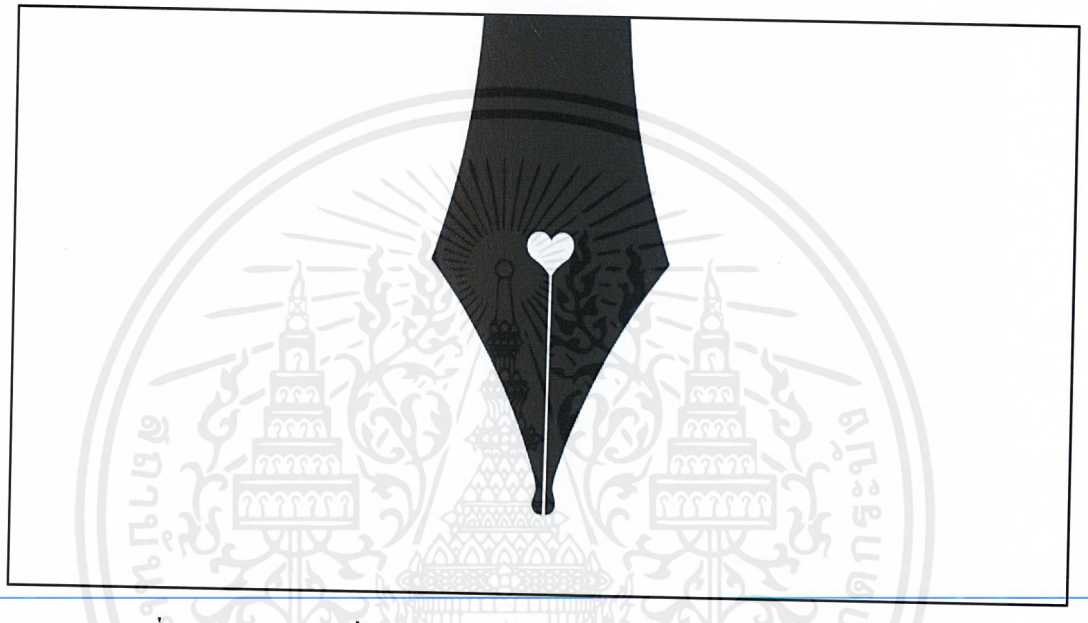
- **Motion Graphic Design**

ตัวอย่างงานกราฟฟิกเคลื่อนไหวที่ใช้ภาพเชิงสัญลักษณ์

เรื่อง Educated the Heart

Client: The Dalai Lama Centre Agency/Production/Music: Giant Ant

Voice Over Performed by: Shane Koyczan



ภาพที่ 28 ภาพตัวอย่างสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหวเรื่อง Educated the Heart ภาพที่ 1

ภาพที่ 29 ภาพตัวอย่างสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหวเรื่อง Educated the Heart ภาพที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระบวนการเล่าเรื่อง

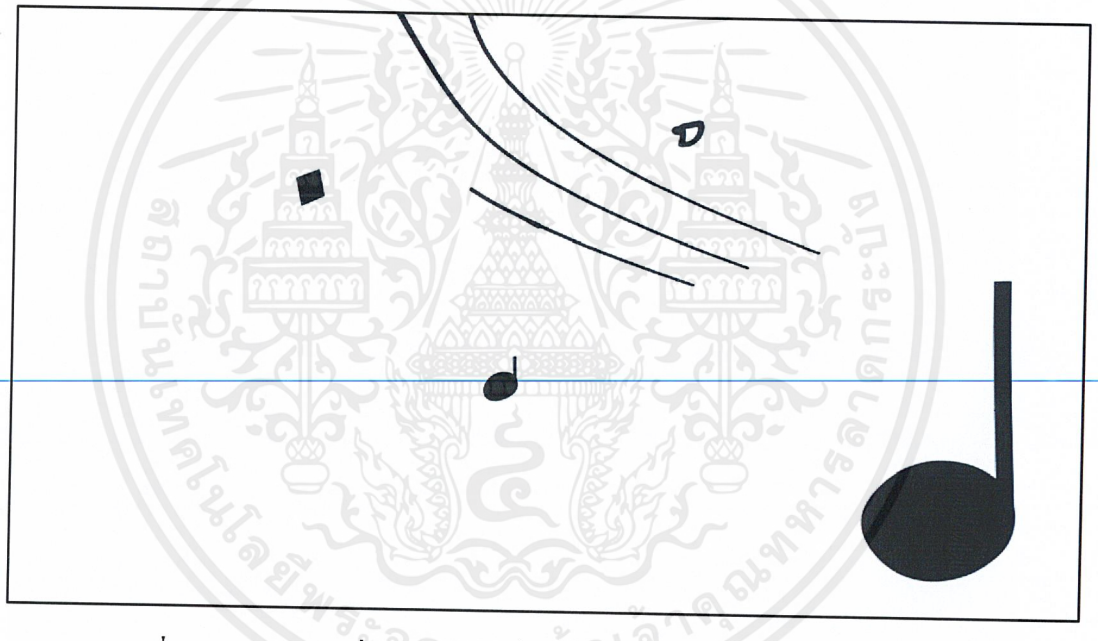
ใช้วิธีนำเสนอข้อมูลทั่วไปในรูปแบบที่น่าสนใจ ให้กำลังใจด้วยภาพที่เคลื่อนไหวต่อเนื่องรวมกับสัญลักษณ์ภาพตัดทอนที่เข้าใจง่าย ทำให้ผู้ชมเกิดความต่อเนื่องในการชม

Mood & Tone

ให้ข้อมูล/ชวนคิด/ให้กำลังใจ

Art Direction

ใช้ภาพกราฟฟิกแบบตัดทอนและอธิบายภาพเชิงสัญลักษณ์



ภาพที่ 30 ภาพตัวอย่างสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหวเรื่อง Educated the Heart ภาพที่ 3

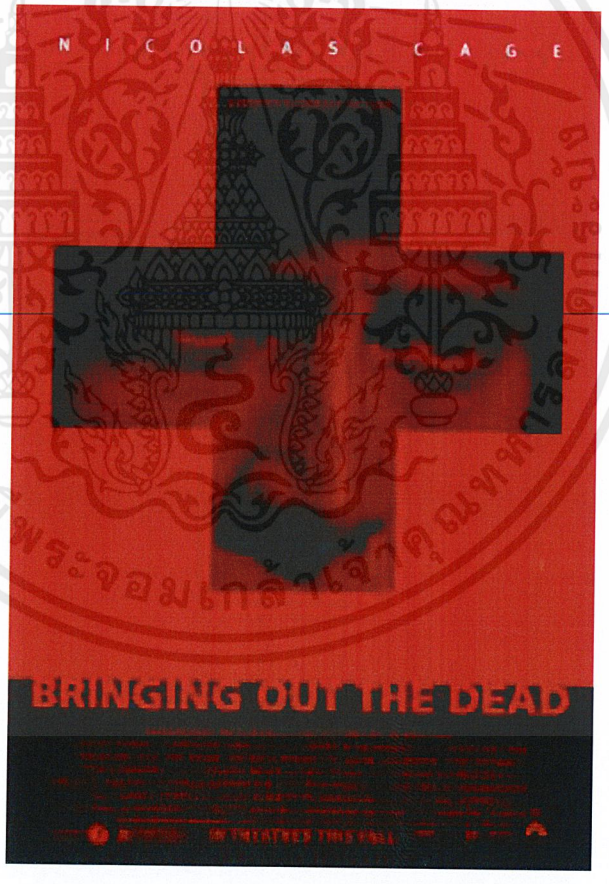
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.7 การใช้สีในเชิงสัญลักษณ์

สีเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในการออกแบบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึก อารมณ์ และจิตใจ ได้มากกว่าองค์ประกอบอื่นๆ

- **สีแดง**

  มีความอบอุ่น ร้อนแรง เปรียบดังดวงอาทิตย์ นอกจากนี้ยังแสดงถึง ความมีชีวิตชีวา ความรัก ความปรารถนา เช่นดอกกุหลาบแดงวัน วาเลนไทน์ ในทางจราจรสีแดงเป็นเครื่องหมายประเภทห้าม แสดง ถึงสิ่งที่อันตราย เป็นสีที่ต้องระวัง เป็นสีของเลือด ในสมัยโรมัน สีของราชวงศ์เป็นสีแดง แสดงความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์และอำนาจ

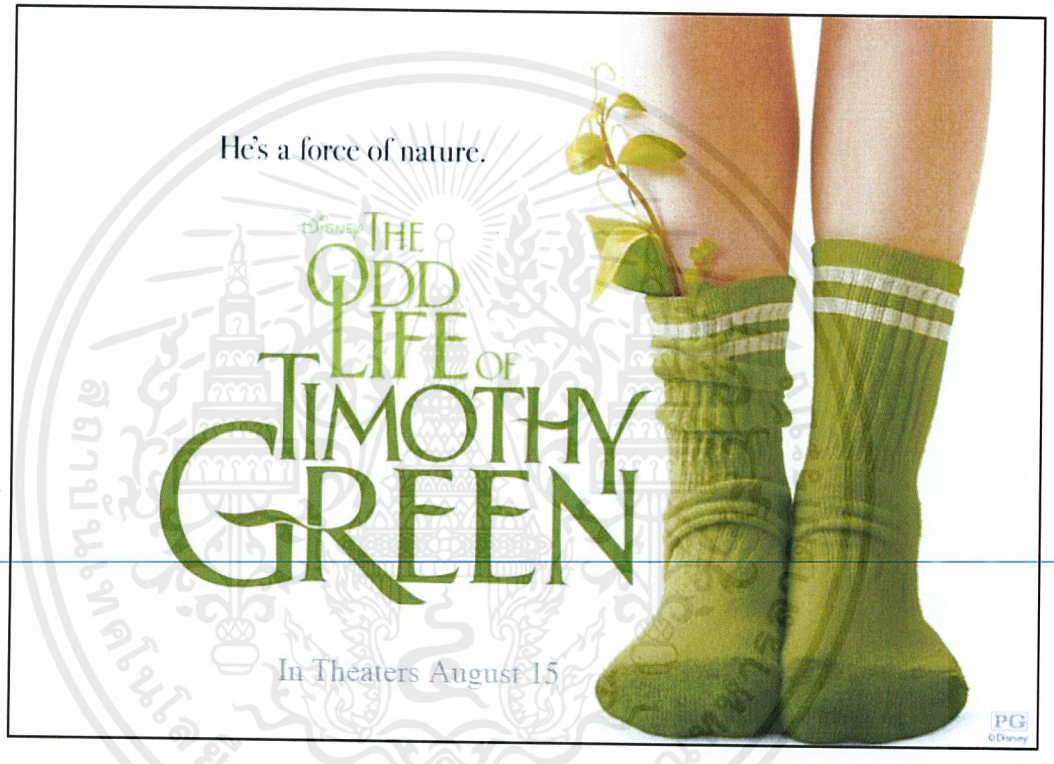


ภาพที่ 31 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง Bringing out the dead

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- **สีเขียว**

แสดงถึงธรรมชาติสีเขียว ร่มเย็น มักใช้สื่อความหมายเกี่ยวกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม การเกษตร การเพาะปลูก การเกิดใหม่ ฤดูใบไม้ผลิ การงอกงาม ในเครื่องหมายจราจร หมาย ถึงความปลอดภัย ในขณะเดียวกัน อาจหมายถึงอันตราย ยาพิษ เนื่องจากยาพิษและสัตว์มีพิษ ก็มักจะมีสีเขียวเช่นกัน

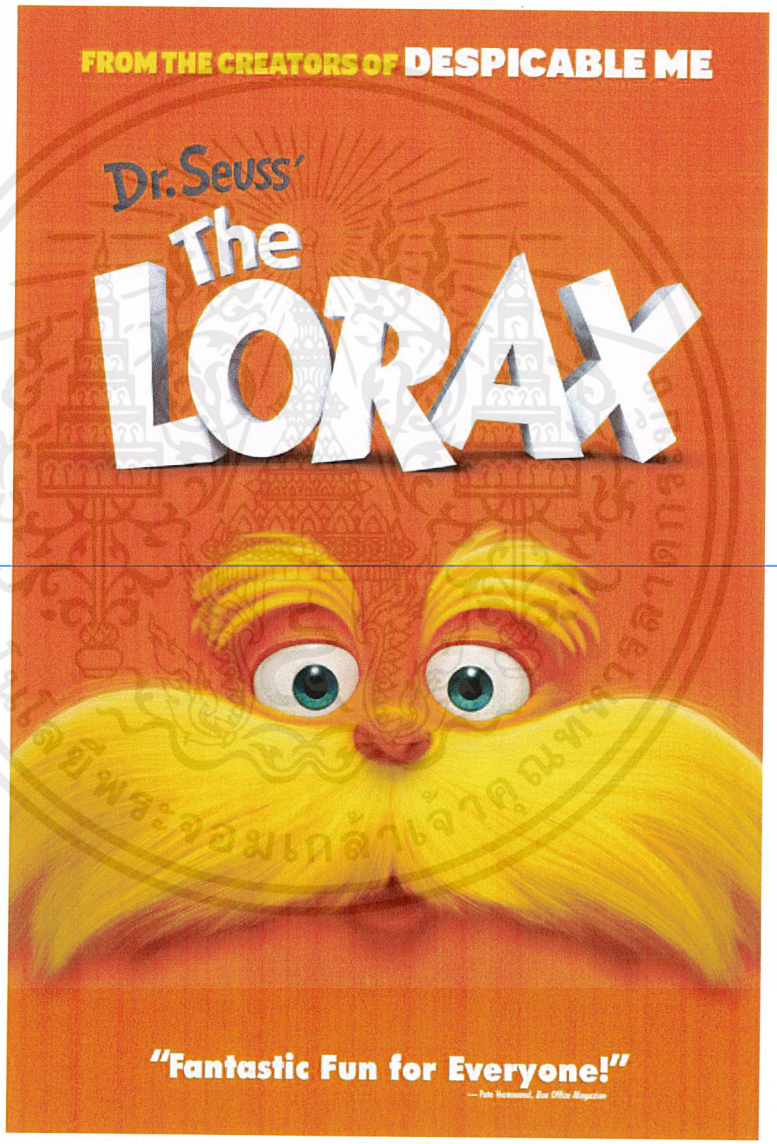


ภาพที่ 32 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง The Odd Life of Timothy Green

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สีเหลือง

แสดงถึงความสดใส ความเบิกบาน โดยเรามักจะใช้ดอกไม้สีเหลือง ในการไปเยี่ยมผู้ป่วย และแสดงความรุ่งเรืองความมั่งคั่ง และฐานันดร ศักดิ์ ในทางตะวันออกเป็นสีของกษัตริย์จักรพรรดิ์ของจีนใช้ฉลอง พระองค์สีเหลือง ในทางศาสนาแสดงความเจิดจ้า ปัญญา พุทธศาสนาและยังหมายถึงการเจ็บป่วย โรคระบาด ความริษยา ทรยศ หลอกลวง

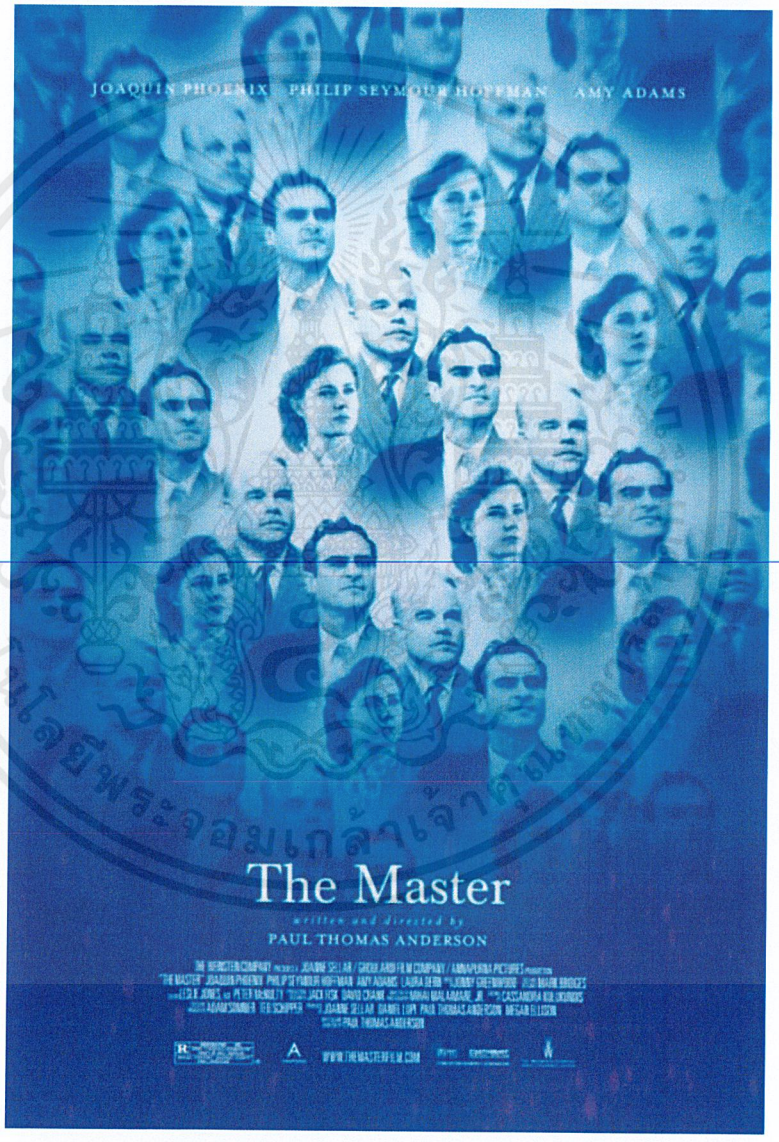


ภาพที่ 33 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง The Lorax

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สีน้ำเงิน

แสดงถึงความเป็นสุภาพบุรุษ มีความสุขุม หนักแน่น และยังหมายถึงความสูงศักดิ์ ในธงชาติไทย สีน้ำเงินหมายถึงพระมหากษัตริย์ ในศาสนา คริตส์เป็นสีประจำตัวแม่พระ โดยทั่วไป สีน้ำเงินหมายถึงโลก ซึ่งเราจะ เรียกว่า โลกสีน้ำเงิน (Blue Planet) เนื่องจากเป็นดาวเคราะห์ที่มองเห็น จากอวกาศโดยเห็นเป็นสีน้ำเงินสดใส เนื่องจากมีพื้นน้ำที่กว้างใหญ่



ภาพที่ 34 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง The Master

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สีม่วง

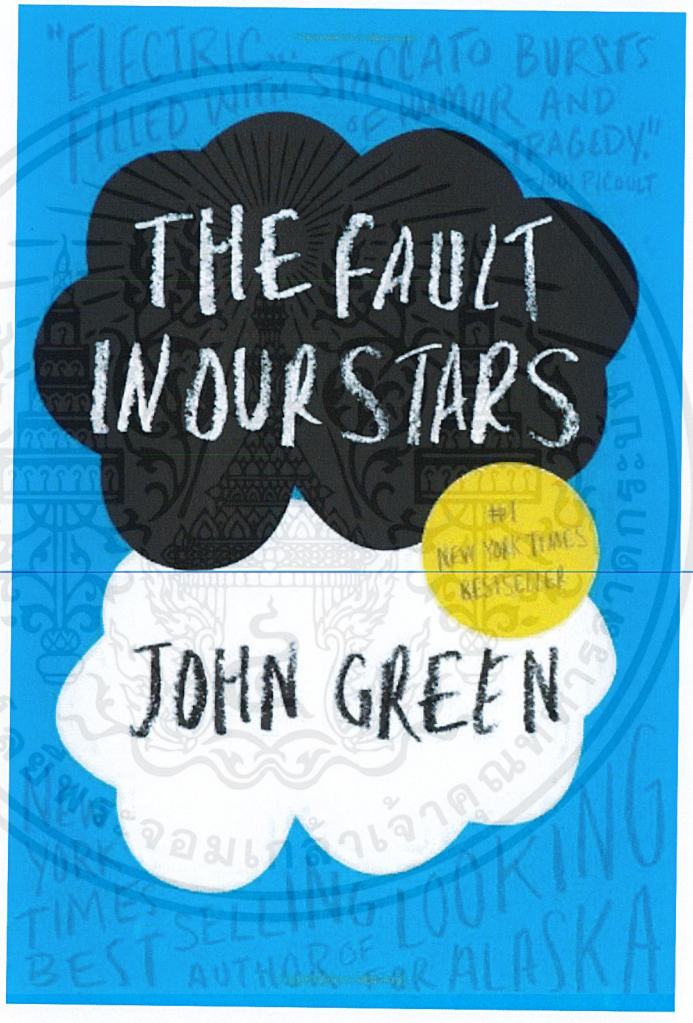
แสดงถึงพลัง ความมีอำนาจ ในสมัยอียิปต์สีม่วงแดงเป็นสีของกษัตริย์ ต่อเนื่องมาจนถึงสมัยโรมัน นอกจากนี้ สีม่วงแดงยังเป็นสีชุดของพระ สังฆราช สีม่วงเป็นสีที่มีพลังหรือการมีพลังแอบแฝงอยู่ และเป็นสีแห่ง ความผูกพัน องค์การลูกเสือโลกก็ใช้สีม่วง ส่วนสีม่วงอ่อนมักหมายถึง ความเศร้า ความผิดหวังจากความรัก

ภาพที่ 35 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์ที่เรื่อง Quartet

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สีฟ้า

แสดงถึงความสว่าง ความปลอดโปร่ง เปรียบเหมือนท้องฟ้า เป็นอิสระ เสรี เป็นสีขององค์การสหประชาชาติ เป็นสีของความสะอาด ปลอดภัย สีขององค์การอาหารและยา (อย.) แสดงถึงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การ ใช้พลังงานอย่างสะอาด แสดงถึงอิสรภาพ ที่สามารถโบยบินเป็นสีแห่ง ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการที่ไม่มีขอบเขต

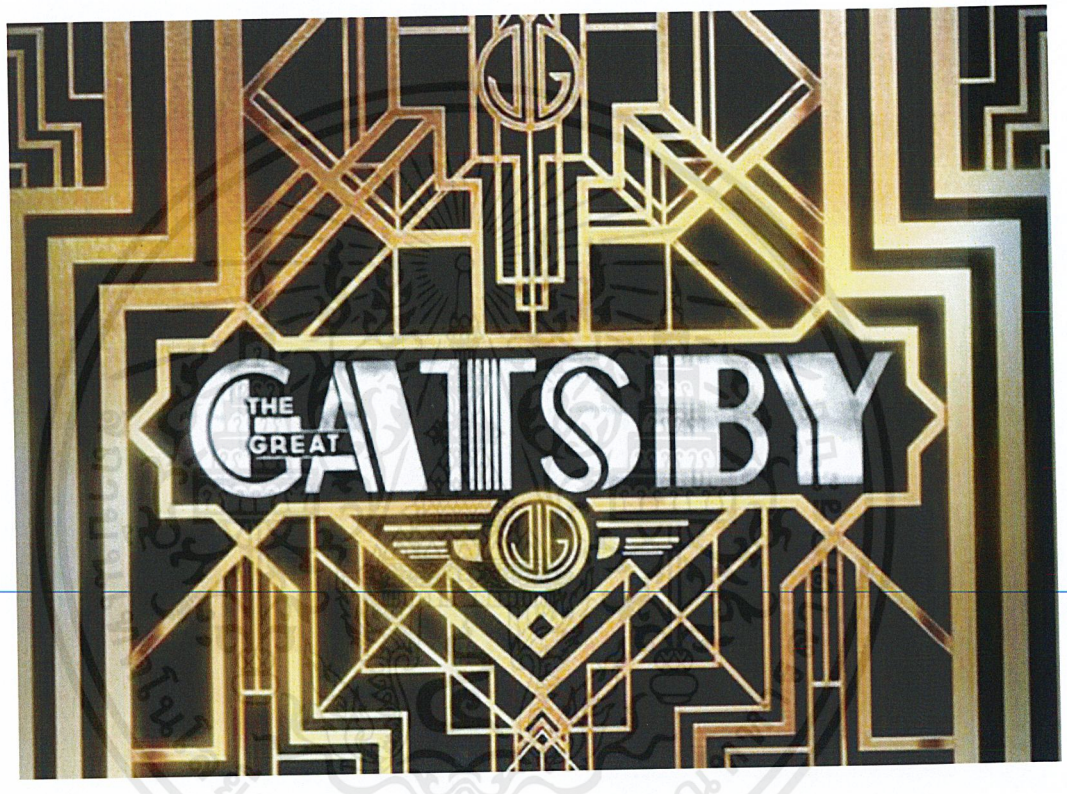


ภาพที่ 36 ตัวอย่างหน้าปกหนังสือวรรณกรรมเรื่อง The Fault in our stars

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- **สีทอง**

มักใช้แสดงถึง คุณค่า ราคา สิ่งของหายาก ความสำคัญ ความสูงส่ง สูงศักดิ์ ความศรัทธาสูงสุด ในศาสนาพุทธ หรือ เป็นสีกายของพระ พุทธรูป ในงานจิตรกรรมเป็นสีกายของพระพุทธเจ้า พระมหากษัตริย์ หรือเป็นส่วนประกอบของเครื่องทรง เจดีย์ต่าง ๆ มักเป็นสีทอง หรือ ขาว และเป็นเครื่องประกอบยศศักดิ์ ของกษัตริย์และขุนนาง



ภาพที่ 37 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง The Great Gatsby

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- **สีขาว**

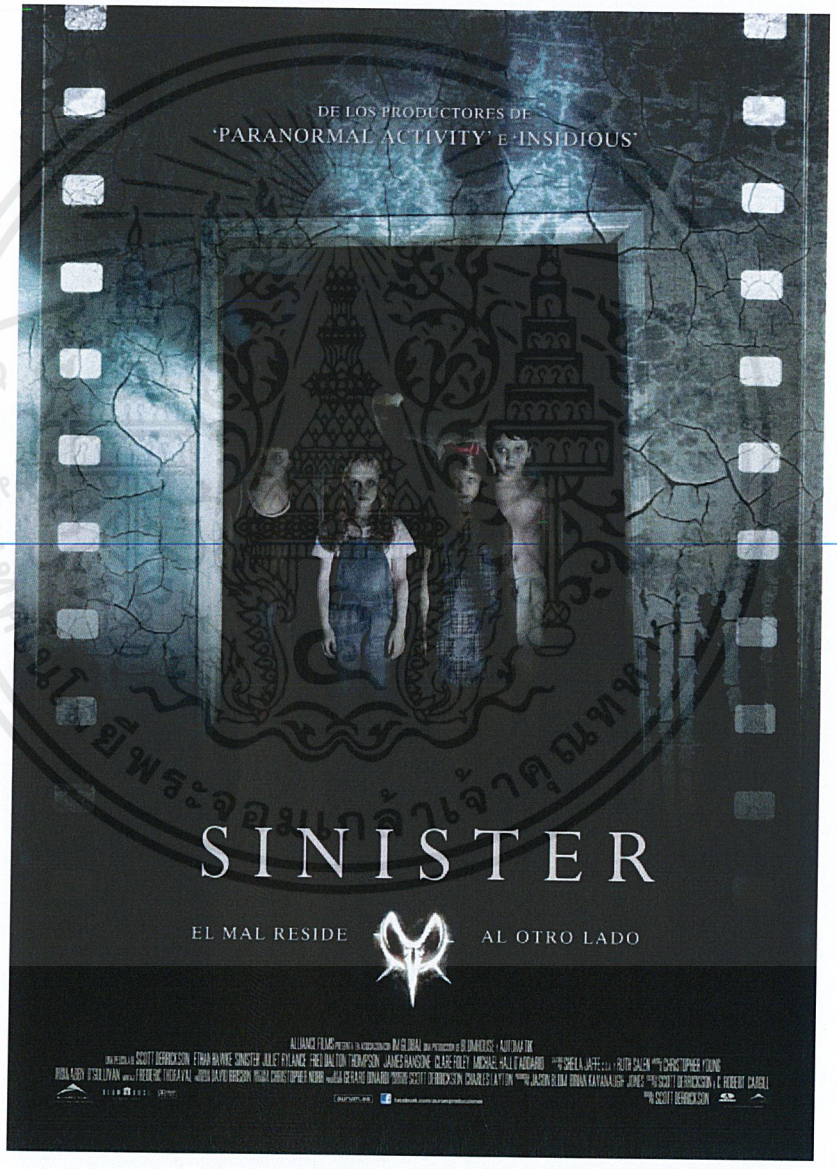
แสดงถึงความสะอาด บริสุทธิ์ เหมือเด็กแรกเกิด แสดงถึงความว่างเปล่า ปราศจากกิเลส ตัณหา เป็นสีอาภรณ์ของผู้ทรงศีล ความเชื่อถือ ความดีงาม ความศรัทธา และหมายถึงการเกิดโดยที่แสงสีขาว เป็นที่กำเนิดของแสงสี ต่าง ๆ เป็นความรักและความหวัง ความห่วงใยเอื้ออาทรและเสียสละของ พ่อแม่ ความอ่อนโยน จริงใจ บางกรณีอาจหมายถึง ความอ่อนแอ ยอมแพ้

ภาพที่ 38 The White Album ของ Hillsong United

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สีดำ

แสดงถึงความมืด ความลึกลับ สิ้นหวัง ความตายเป็นที่สิ้นสุดของทุกสิ่ง โดยที่สีทุกสี เมื่ออยู่ในความมืด จะเห็นเป็นสีดำ นอกจากนี้ยังหมายถึง ความชั่วร้าย ในคริสต์ศาสนาหมายถึง ซาตาน อาถรรพ์เวทมนต์ มนต์ดำ ไสยศาสตร์ ความชิงชัง ความโหดร้าย ทำลายล้าง ความลุ่มหลงเมามัว แต่ยังหมายถึงความอดทน กล้าหาญ เข้มแข็ง และเสียสละได้ด้วย



ภาพที่ 39 ตัวอย่างโปสเตอร์ภาพยนตร์เรื่อง Sinister

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

วิเคราะห์และการสรุปข้อมูล

5.1 วิเคราะห์และการสรุปข้อมูล

จากข้อมูลที่ได้รับการวิเคราะห์และสรุปผลแล้ว สามารถนำไปจัดทำกราฟฟิกเคลื่อนไหวพร้อมเสียงบรรยาย โดยการคัดกรองและหยิบเอาสาเหตุและอาการของโรคซึมเศร้า และทางออกสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้ โดยใช้ชื่อเรื่องว่า "Hope for Depression" เพื่อที่จะชี้ถึงอาการโดยทั่วไปของโรคนี้ ที่กลุ่มเป้าหมายสามารถสังเกตุตัวเองและรวมไปถึงคนข้างๆได้อีกด้วย

5.2 แนวคิดการออกแบบ

การออกแบบสื่อกราฟฟิกเคลื่อนเพื่อกลุ่มเสี่ยงโรคซึมเศร้านี้ ต้องตีความความเศร้าในรูปแบบอื่น เนื่องจากการนำเสนอความเศร้าในแบบทั่วไปนั้น มีความจริงอยู่มากเกินไป อาจจะทำให้ผู้ชมเข้าถึงจนเกิดผลในด้านลบมากกว่าบวก กลับกันจึงเลือกที่จะใช้ภาพเชิงสัญลักษณ์มาใช้

โดยนำเสนอความทุกข์นั้นเปรียบเสมือนลูกโป่งสีดำ ในเชิงสัญลักษณ์แล้วลูกโป่งนั้นให้ความหมายในเชิงจินตนาการและความฝัน และความฝันมักจะสดใสเสมอ สีสัน จินตนาการโดยธรรมชาติของลูกโป่งนั้นมีน้ำหนักที่เบา และลอยตัว จึงให้ความรู้สึกที่อิสระ ไม่มีพันธะ การแทนลูกโป่งกับความทุกข์ จึงเลือกแทนด้วยสีดำซึ่ง สีดำแสดงถึงความมืด ความลึกลับ สิ้นหวัง ความตาย ลูกโป่งที่ให้ความรู้สึกถึงจินตนาการด้านลบ ความคิดด้านลบ น้ำหนักที่เบาของลูกโป่งนั้นจึงแทนถึงความรู้สึกด้านอารมณ์ ที่ว่าด้วยความทุกข์นั้นคืออารมณ์ไม่มีน้ำหนัก สัมผัสไม่ได้แต่สามารถรู้สึกได้ เหมือนความทุกข์นั้นมันสะสมและก่อตัวมากขึ้น ก็เหมือนกับลูกโป่งที่ใหญ่ขึ้น เช่นเดียวกันเมื่อเราเก็บความทุกข์ไว้มากเกินไป ความรู้สึกร้ายๆก็พร้อมที่จะระเบิดออกมาไม่ต่างอะไรกับลูกโป่ง

การเล่าเรื่องจึงเริ่มด้วยการเล่าถึง ความทุกข์ของคนปกติทั่วไปแตกต่างกับความทุกข์ของผู้ป่วยโรคนี้อย่างไร และตั้งคำถามให้กับผู้ชม โดยใช้เสียงภาพย์ถามผู้ชมว่าเคยมีอาการดังกล่าวหรือไม่ เคยมีความทุกข์ ความรู้สึกหรือช่วงเวลาดังกล่าวหรือไม่ ถ้าหากเคยแสดงว่าผู้ชมนั้นมีอาการเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า หลังจากนั้นจึงนำเสนอทางออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 40 ภาพแนวคิดในการออกแบบกราฟฟิกเคลื่อนไหว

5.3 สัญลักษณ์ภาพที่ใช้ในสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหว

ลูกโป่ง ในเชิงสัญลักษณ์แล้วลูกโป่งนั้นให้ความหมายในเชิงจินตนาการและความฝัน และความฝันมักจะสดใสเสมอ สีสัน จินตนาการโดยธรรมชาติของลูกโป่งนั้นมีน้ำหนักที่เบา และลอยตัว จึงให้ความรู้สึกที่อิสระ ไม่มีพันธะ

ภาพที่ 41 ลูกโป่ง

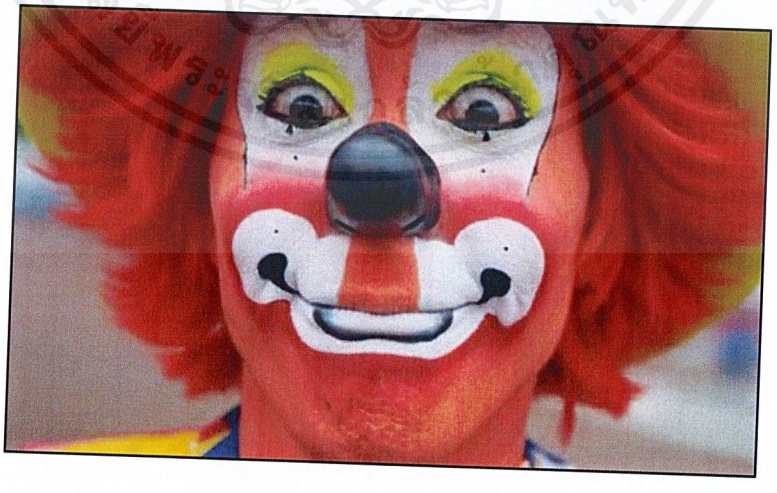
ลูกโป่งกับความทุกข์ การแทนลูกโป่งกับความทุกข์ จึงเลือกแทนด้วยสีดำซึ่ง สีดำแสดงถึงความมืด ความลึกลับ สิ้นหวัง ความตาย ลูกโป่งที่ให้ความรู้สึกถึงจินตนาการด้านลบ ความคิดด้านลบ น้ำหนักที่เบาของลูกโป่งนั้นจึงแทนถึงความรู้สึกด้านอารมณ์ ที่ว่าด้วยความทุกข์นั้นคืออารมณ์ไม่มีน้ำหนัก สัมผัสไม่ได้แต่สามารถรู้สึกได้ เหมือนความทุกข์นั้นมันสะสมและก่อตัวมากขึ้น ก็เหมือนกับลูกโป่งที่ใหญ่ขึ้น เช่นเดียวกันเมื่อเราเก็บความทุกข์ไว้มากเกินไป ความรู้สึกร้ายๆก็พร้อมที่จะระเบิดออกมาไม่ต่างอะไรกับลูกโป่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลูกโป่งพวงใหญ่ นั้นก็เปรียบเสมือนก้อนความทุกข์ขนาดใหญ่ที่ก่อตัวจากความคิด ประสบการณ์ที่แบกรับมา คือสิ่งที่ติดตามเรามา คือผลลัพธ์ของความคิดด้านลบ ที่เรานั้นยังจมอยู่กับมัน

ภาพที่ 42 ลูกโป่งสีดำ

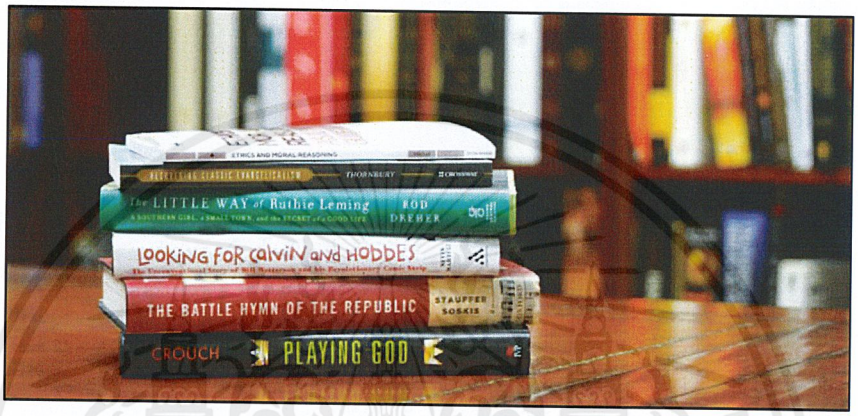
ตัวตลก ตามความหมายเดิมนั้นตัวตลกหมายถึง บุคคลที่แสดงเรื่องผิดๆ ถูกๆ เพี้ยนๆ เพื่อให้เกิดการบันเทิง เสียงหัวเราะ แต่สำหรับสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหวเรื่องนี้ได้หยิบเอาความหมายของตัวตลกมาใช้แทนผู้ป่วยในเรื่อง หรือตัวละครหลัก เพื่อแทนมุมมองของตัวละครที่คิดว่าคนอื่น รอบๆตัวเขานั้นมองตนเองเหมือนตัวตลก เป็นคนที่ถูกแกล้ง เป็นตัวประหลาด เป็นบุคคลไม่ปกติในกลุ่มเพื่อนหรือสังคม



ภาพที่ 43 ตัวตลก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หนังสือ เป็นสื่อที่รวบรวมความรู้ ประเภทอักษรและรูปภาพ ซึ่งหนังสือนั้นแทนถึงความรู้ และโรงเรียน เปรียบเสมือนการเข้าถึงกลุ่มเพื่อน กลุ่มคนที่ศึกษาอะไรคล้ายๆกัน หนังสือจึงเหมือนจุดเชื่อมต่อความสัมพันธ์ในวัยเรียน ที่จะสร้างการเชื่อมต่อ มิตรภาพและอื่นๆกับตัวผู้ใช้ ในส่วนการใช้ภาพเชิงสัญลักษณ์นี้ได้นำตัวหนังสือที่ถูกปิด เปรียบเสมือนการปิดกั้นความรู้ ความรู้สึก สังคมและอื่นๆรอบตัวของตัวละคร เลือกที่จะไม่รับรู้สิ่งอื่นๆรอบตัว



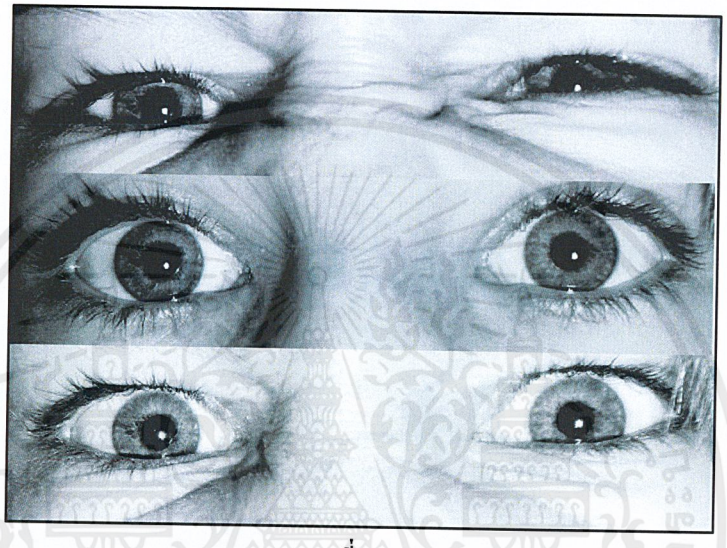
ภาพที่ 44 หนังสือ

กระเป๋าทำงาน เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันชิ้นหนึ่ง ซึ่งเปรียบเสมือนการเดินทาง พบปะผู้คนใหม่ๆรอบตัว รวมถึงสังคมและโลกกว้าง ในการทำงานเราจะได้ทั้งเพื่อน และคนรู้จักมากมาย ในสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหวเรื่องนี้จึงหยิบความหมายเชิงสัญลักษณ์ของกระเป๋าทำงานมาใช้ บวกกับการถูกกระทำของกระเป๋า ในที่นี้คือการทิ้ง นั่นคือการทิ้งความสัมพันธ์กับสังคม ปิดกั้นการที่จะเข้าถึงของกลุ่มเพื่อนนั่นเอง

ภาพที่ 45 กระเป๋าทำงาน

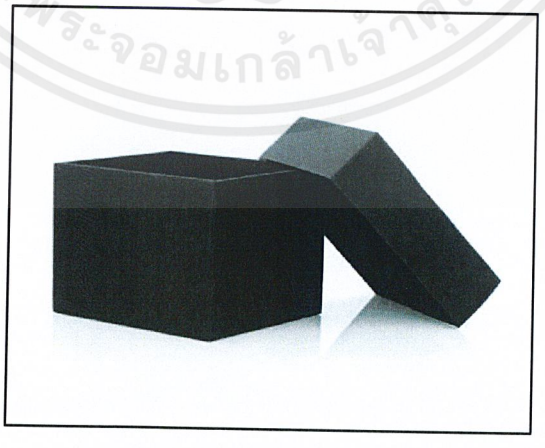
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตา คืออวัยวะสำคัญที่ใช้ในการมอง คืออุปกรณ์รับภาพสำหรับมนุษย์ ตาคือสิ่งที่ทำให้เราได้มอง ได้เห็นอะไรหลากหลายอย่าง ตาคือสัญลักษณ์ของมุมมอง ซึ่งคนเรามีมุมมองที่แตกต่าง ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเองก็เช่นกัน การที่เขาหรือเธอนั้นเลือกมองในมุมมองของคนทุกข์ก็ยิ่งทำให้อาการนั้นหนักขึ้น หากเราเลือกที่รับภาพในด้านลบ ความทุกข์ ความเศร้าและอื่นๆ สิ่งเหล่านั้นก็จะอยู่กับเรา กลับกันเราเองนั้นจะเป็นฝ่ายทุกข์เสียเอง



ภาพที่ 46 ตา

กล่องดำ เปรียบเสมือนห้องมืดที่ไม่มีทางออก ไม่มีทางแก้ไขในปัญหาที่เข้ามา ความโดดเดี่ยว ความมืด ความเศร้า ความทุกข์ ทุกๆอย่างด้านลบมารวมกัน กล่องดำจึงเหมือนกับกำแพงใหญ่ที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อนขังตัวเอง เป็นห้องที่มีประตูอยู่ด้านบน นั่นคือฝากล่อง แต่ยากที่จะเปิดออก



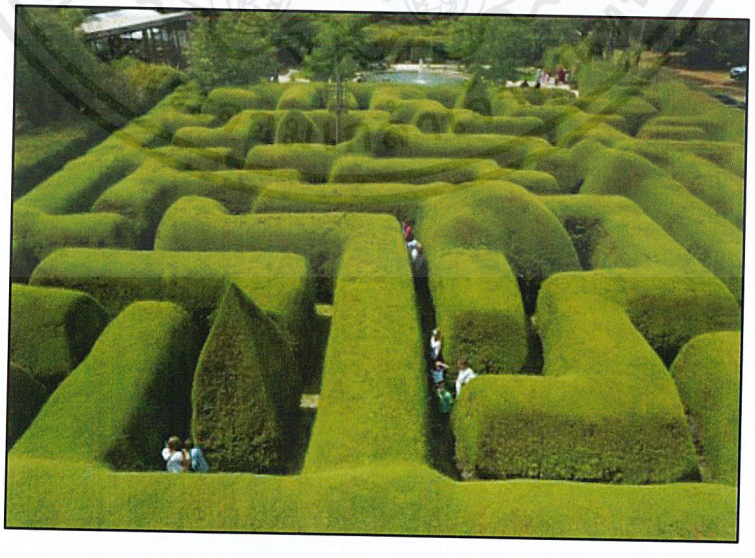
ภาพที่ 47 กล่องดำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การแตก คือการทำลาย การพังทลายของสิ่งของบางอย่าง ไม่ว่าจะเป็นกระจก หรือวัตถุขนาดบาง ในเชิงความหมายทางสัญลักษณ์นั้น สามารถใช้ได้กับความคิด ความทรงจำ เปรียบเสมือนกับว่าความทรงจำหรือความคิดก้อนนั้นได้สูญสลายไป หรือความคิดก้อนนั้นมีแต่เรื่องร้ายๆ เจ็บปวด ทรมานผู้คิด และอาจจะหมายถึงการสูญเสีย ความผิดหวัง

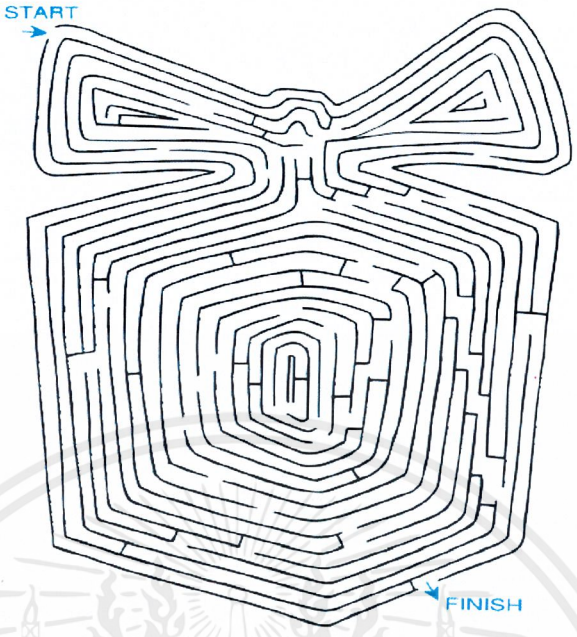
ภาพที่ 48 ภาพกระจกแตก

เขาวงกต คือโครงสร้างที่ซับซ้อน กับดักที่หาทางออกไม่ได้ เปรียบเสมือนความคิดที่ซับซ้อนขึ้น เมื่อเราคิดมาก ก็จะเกิดความซับซ้อน เขาวงกตจึงใช้แทนความทุกข์จากความคิด ที่ถูกสร้างขึ้นมาจากตัวผู้คิด เมื่อเราคิดลบ เราก็ต้องอยู่ความคิดด้านลบ ที่มีแต่จะขังตัวเองไว้ในโลกของความคิดลบ พอคิดได้ว่าอยากจะออก แต่ก็กลับสายไปแล้ว คิดจะหาทางออกกลับทำให้คิดมาก และจมอยู่ในความทกข์จากความคิดนี้ ซึ่งทางออกนั้นกลับเติมเต็มด้วยกำแพงความคิด และทางเดินที่ซับซ้อน



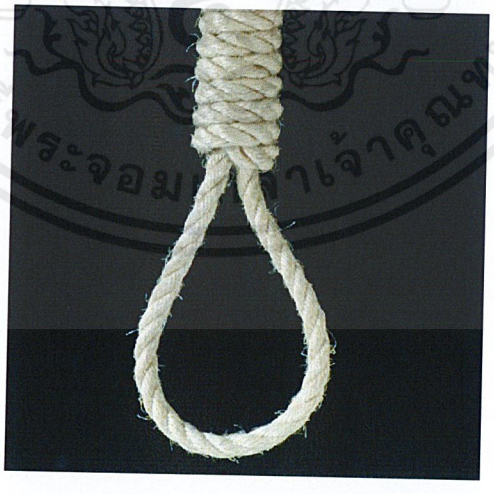
ภาพที่ 49 เขาวงกตภาพที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 50 เขาวงกตภาพที่ 2

เชือก ในส่วนของสื่อกราฟฟิกเคลื่อนไหวเรื่องนี้ได้เลือกใช้สัญลักษณ์ภาพเชือกผูกคอ แทนความตาย หรือทางออกสุดท้ายที่ผู้ป่วยนั้นคิดว่าคือทางออกที่ดีที่สุด ซึ่งจริงที่ว่า การฆ่าตัวตายนั้นทำให้เราหยุดคิด หยุดความทุกข์ หยุดปัญหาหลายๆอย่าง การเลือกที่จะฆ่าตัวตายจึงเป็นทางออกของพวกเขาเหล่านั้น ซึ่งจริงๆแล้วเราสามารถหาทางออกอื่นได้ และดีกว่าการฆ่าตัวตาย



ภาพที่ 51 เชือกผูกคอตาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การจับมือ การช่วยเหลือ การเข้าถึงสังคม การยอมรับและเข้าใจ เพื่อน ครอบครัว เปรียบเสมือนการยอมรับความช่วยเหลือจากด้านอื่นๆ เลือกที่จะเปิดใจให้คนอื่นๆรอบตัวช่วยเหลือในสิ่งที่ตนเผชิญอยู่

ภาพที่ 52 การจับมือ

5.4 แนวทางการออกแบบ (Mood and Tone)

กราฟฟิกเคลื่อนไหวจึงออกแบบในลักษณะ Contrast ขาวจัด ดำจัดเพื่อเน้นถึงตัวสัญลักษณ์ในการเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงรูปร่าง รูปทรงจากสิ่งหนึ่งไปอีกสิ่งหนึ่ง และใช้น้ำหนักสีขาว สีดำที่แตกต่างกันออกไป เช่นเมื่อความทุกข์นั้นมีมาก ค่าของน้ำหนักสีดำก็จะมากขึ้นและเมื่อความทุกข์นั้นน้อย ค่าของน้ำหนักสีดำก็จะลดลงและแทนที่ด้วยน้ำหนักสีขาว ซึ่งเป็นการใช้สีในเชิงสัญลักษณ์

โดยสีขาวนั้นแสดงถึงความสะอาด บริสุทธิ์ ความว่างเปล่า ความเชื่อถือ ความดีงาม ความศรัทธา ความห่วงใยเอื้ออาทรและการเสียสละ ความอ่อนโยน จริงใจ ความหวังและความอิสระ ส่วนสีดำนั้นแสดงถึงความมืด ความลึกลับ สิ้นหวัง ความตาย โดยที่สีทุกสี เมื่ออยู่ในความมืด จะเห็นเป็นสีดำ นอกจากนี้ยังหมายถึง ความชั่วร้าย ทำลายล้าง ความลุ่มหลงเมา

กราฟฟิกเคลื่อนไหวนี้จึงถูกออกแบบให้สื่อสารทางด้านอารมณ์และความรู้สึกมากกว่าที่จะให้ข้อมูลเพียงอย่างเดียว เนื่องจากโรคซึมเศร้านั้นเป็นโรคของอารมณ์และความรู้สึกมากกว่า จึงเลือกใช้สีเพียง ขาวกับดำ เท่านั้น เพื่อเน้นให้เห็นว่าโรคซึมเศร้านั้นร้ายแรงกว่าที่เราคิดไว้มาก ควรจะเป็นเรื่องที่จริงจังมากกว่าสีสันสดใส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5 บทบรรยาย

ความรู้สึกที่ไม่ใช่แค่เศร้า ไม่ใช่แค่ทุกข์ที่เจอในชีวิตปกติ
ทุกข์เรื่องที่ทำงาน ตกงาน อกหัก หรือปัญหาสุขภาพ
ถ้าความทุกข์นั้นอยู่นานเท่าไหร่ก็ไม่หายไป และไม่มีท่าทีว่าจะดีขึ้น

เบื่อเพื่อน เบื่อสังคม เบื่อทุกๆอย่างรอบตัว
รู้สึกถูกกดดัน รู้สึกเป็นตัวตลกในหมู่คนรอบข้าง ไม่อยากเรียน ไม่อยากทำงาน
เคยไหมที่คิดสับสนจนปวดหัว อยากนอนหลับ แต่ก็ไม่หลับ
ร้องไห้แบบไม่มีสาเหตุ เก็บตัวอยู่ในห้อง ไม่อยากเจอใคร
คิดกลับไปกลับมาถึงความผิดในอดีตและกลัวอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
และดูว่าจะไม่มีทางออก อยู่ต่อไปก็มีแต่แย่ลง ไม่มีจุดหมายในชีวิต

ทั้งหมดนี้ คือภาวะซึมเศร้า ที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้ แม้แต่ตัวเรา
หากเราเข้าใจและเลือกที่จะยอมรับ ถึงเวลาที่จะก้าวออกมา
ปรับเปลี่ยนความคิด เริ่มต้นชีวิตใหม่

เลิกคิดว่ามันเป็นวันที่เลวร้ายสิ้นหวังในชีวิต
เลิกคิดว่าทุกปัญหาที่เจอในชีวิต ไม่มีทางออก
เลิกปิดตัวเอง เก็บความรู้สึก
เราต่างเคยล้มเหลว แต่ไม่ว่าอย่างไง ทุกอย่างมีทางออกเสมอ
เปิดรับคนอื่นที่จะเข้ามาช่วยเหลือ
คนที่พร้อมจะเข้าใจและรับฟัง
ไม่ต้องกังวล ว่าวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร
อย่ายอมแพ้ชีวิตยังมีหวังเสมอ

ปล่อยมันไป

1667 สายด่วนโรคซึมเศร้ากับปัญหาฆ่าตัวตาย, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณะสุข

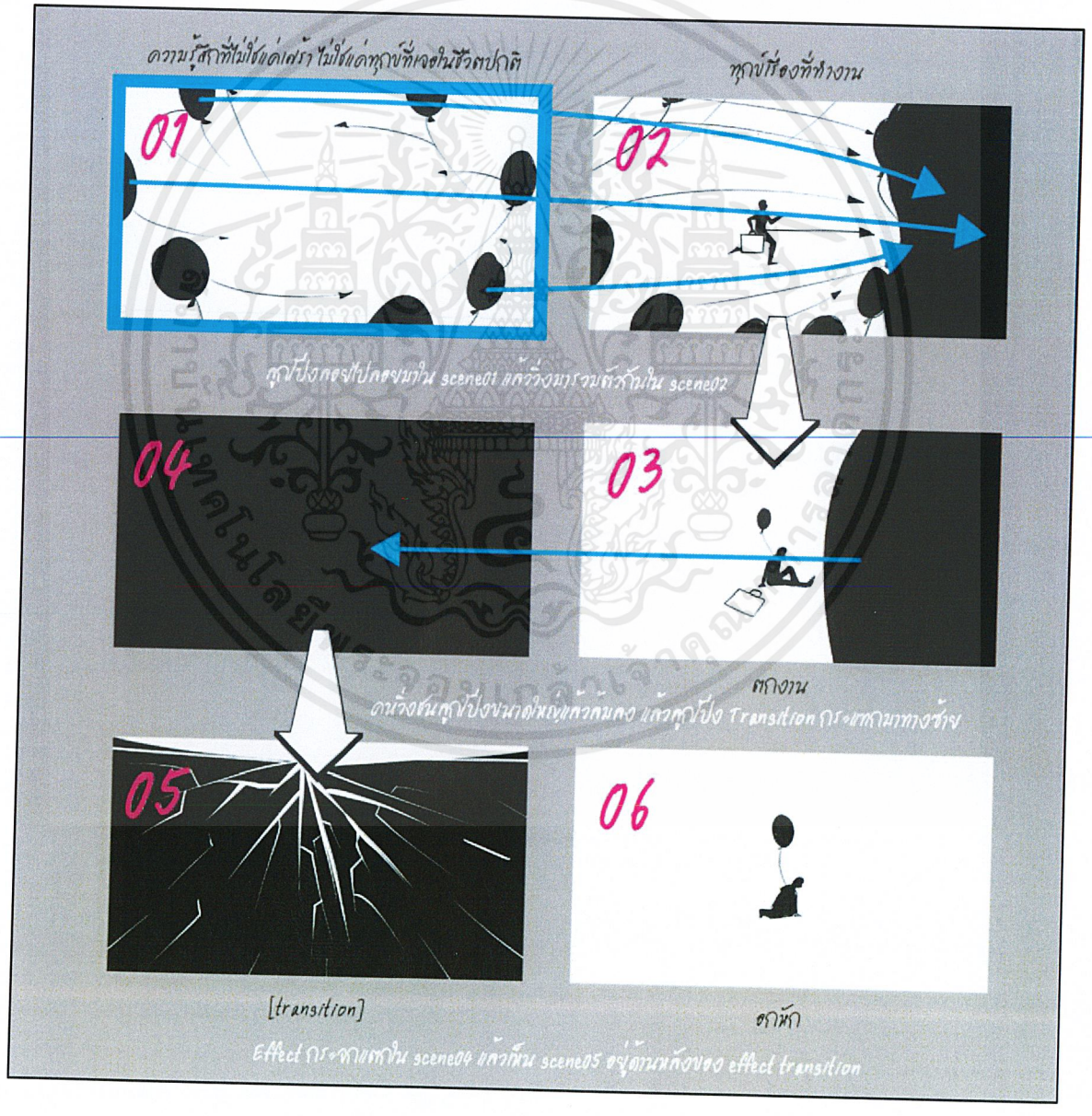
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 6

การออกแบบ

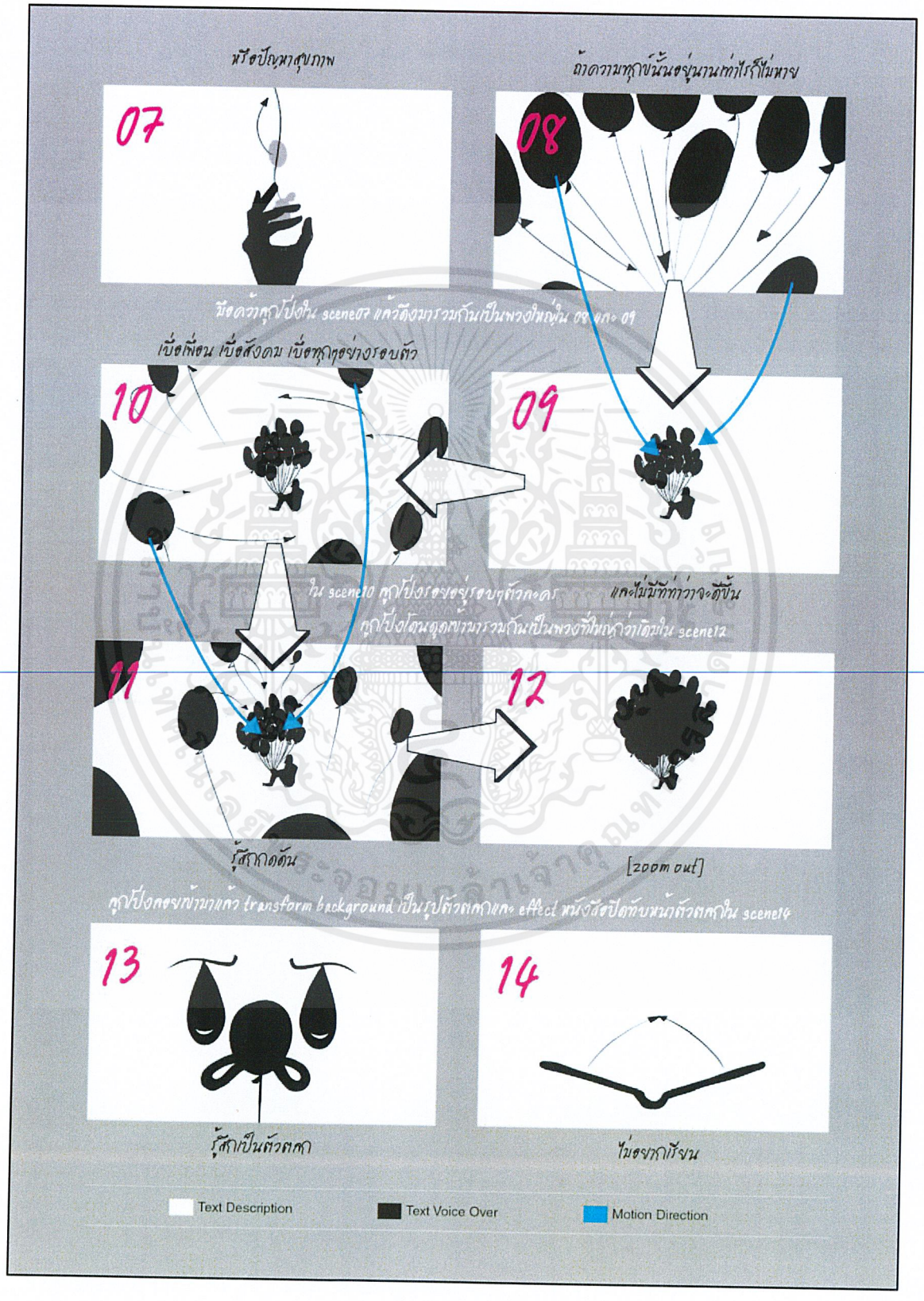
6.1 การเรียบเรียงภาพ (Storyboard)

เรียบเรียงโดยวาดภาพร่างบนกระดาษตามเนื้อหาของแต่ละตอน



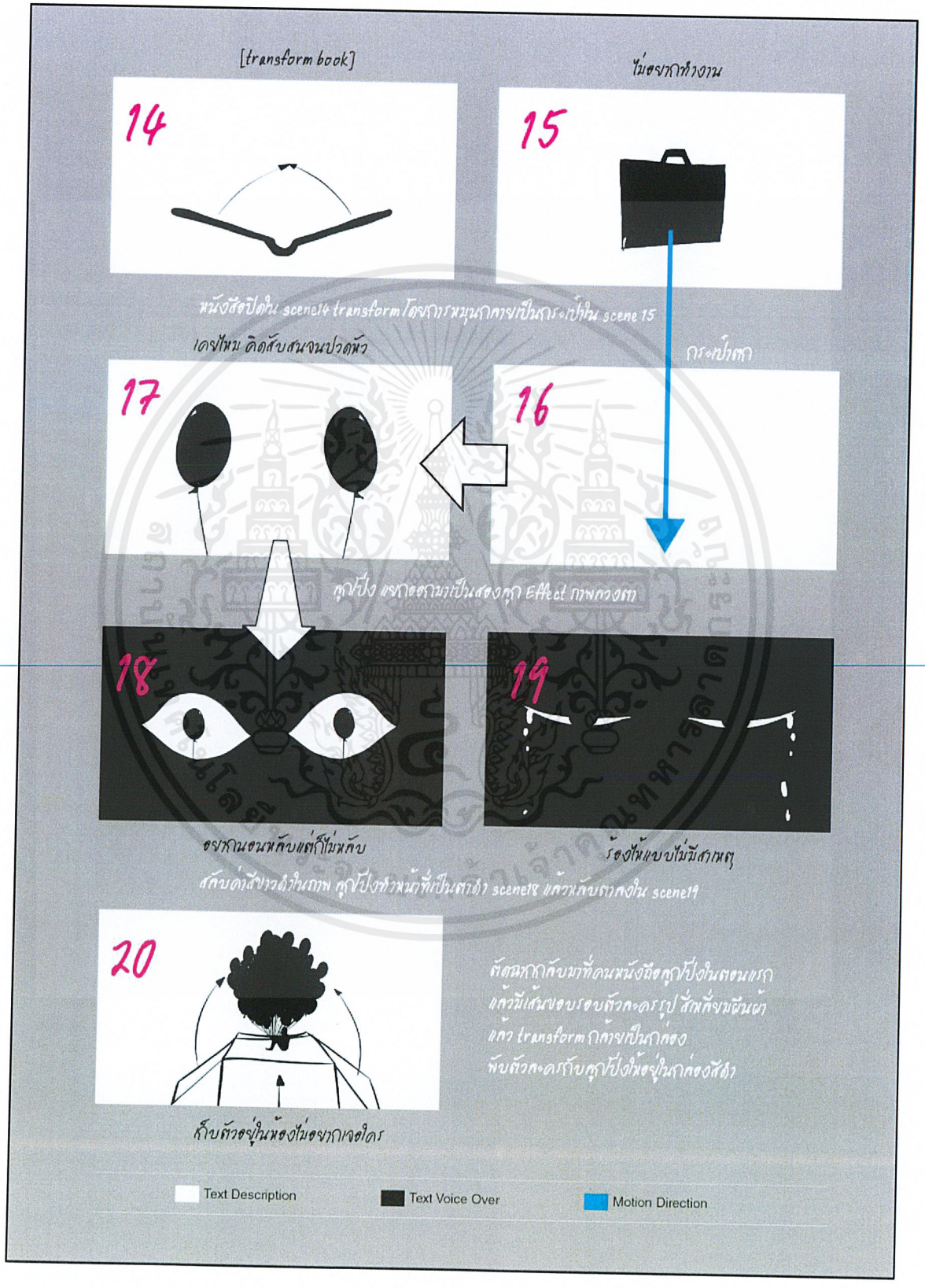
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 53 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 1



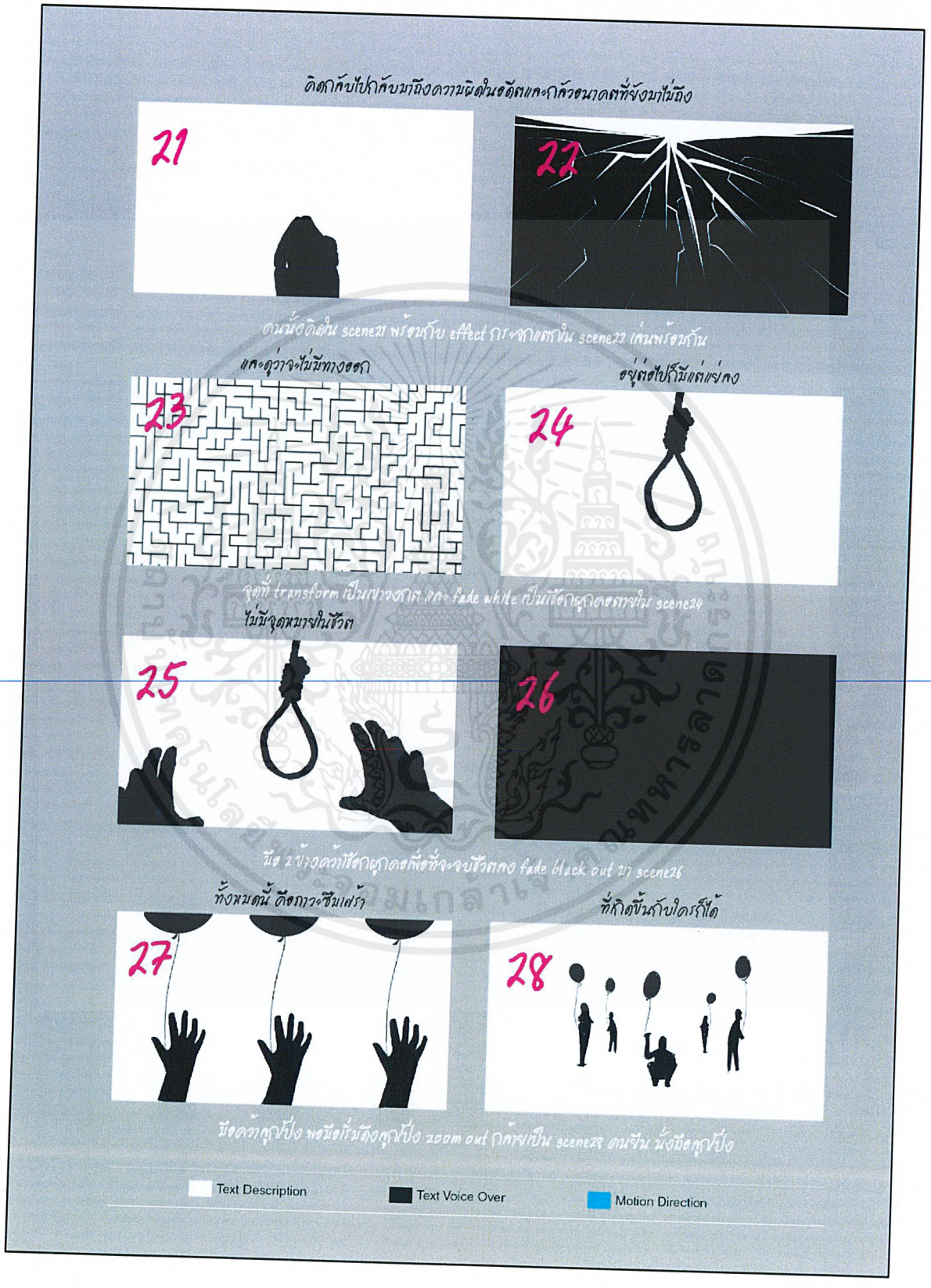
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 54 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 2



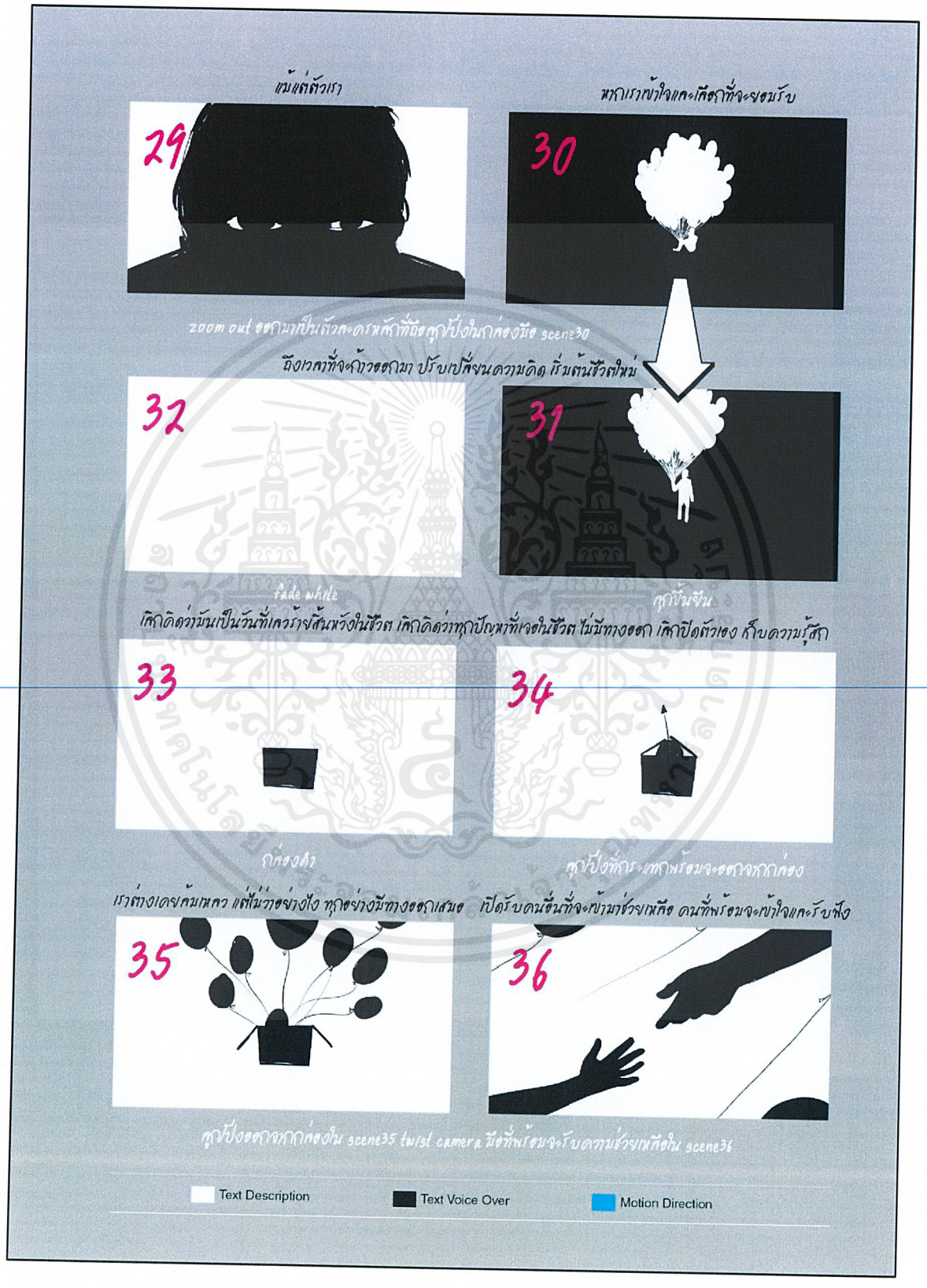
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 55 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 3



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 56 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 4



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 57 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 5

ภาพที่ 58 ภาพร่าง Storyboard ภาพที่ 6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

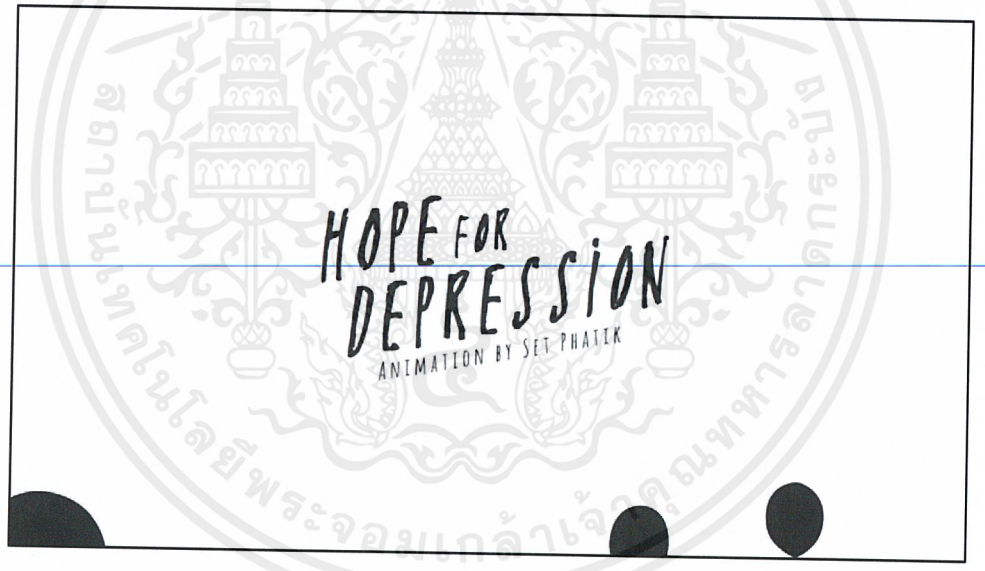
บทที่ 7

ผลงานสำเร็จ

7.1 กราฟฟิกเคลื่อนไหวพร้อมเสียงบรรยาย

กราฟฟิกเคลื่อนไหวเพื่อกลุ่มเสี่ยงโรคซึมเศร้าเรื่อง “Hope for Depression”

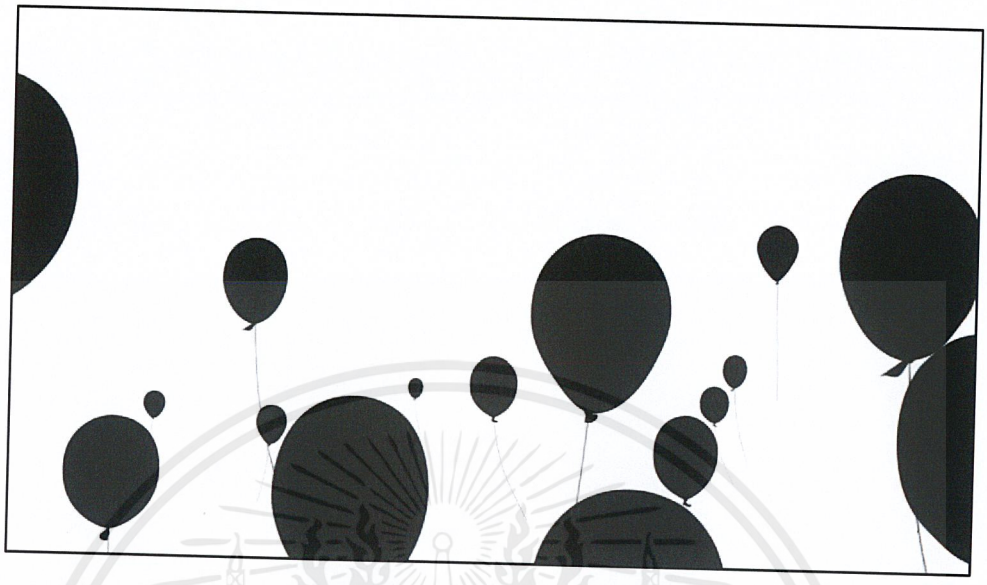
ภาพเริ่มต้น



ภาพที่ 59 Hope for Depression ภาพที่ 1

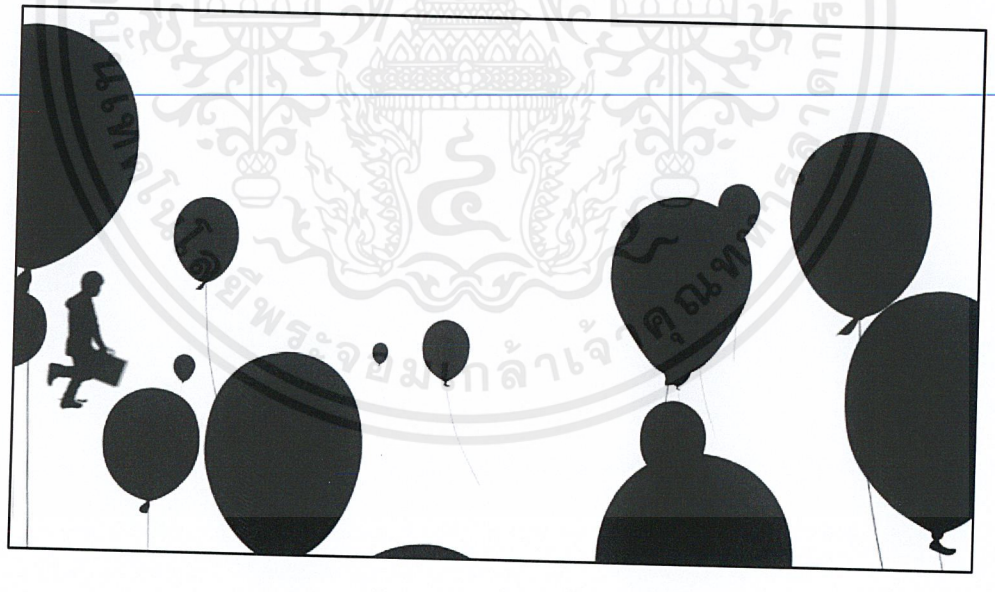
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความรู้สึกที่ไม่ใช่แค่เศร้า



ภาพที่ 60 Hope for Depression ภาพที่ 2

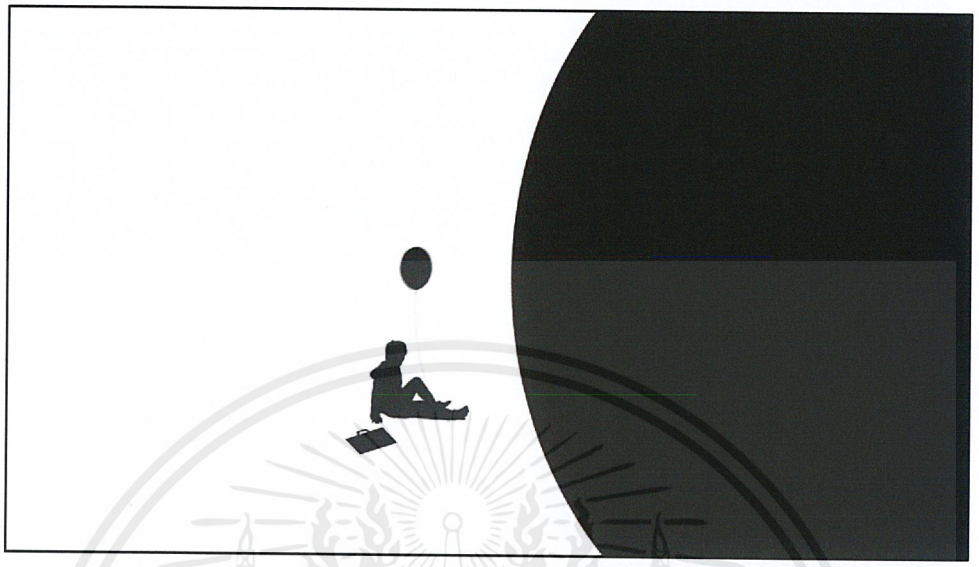
ไม่ใช่แค่ทุกข์ที่เจอในชีวิตปกติ



ภาพที่ 61 Hope for Depression ภาพที่ 3

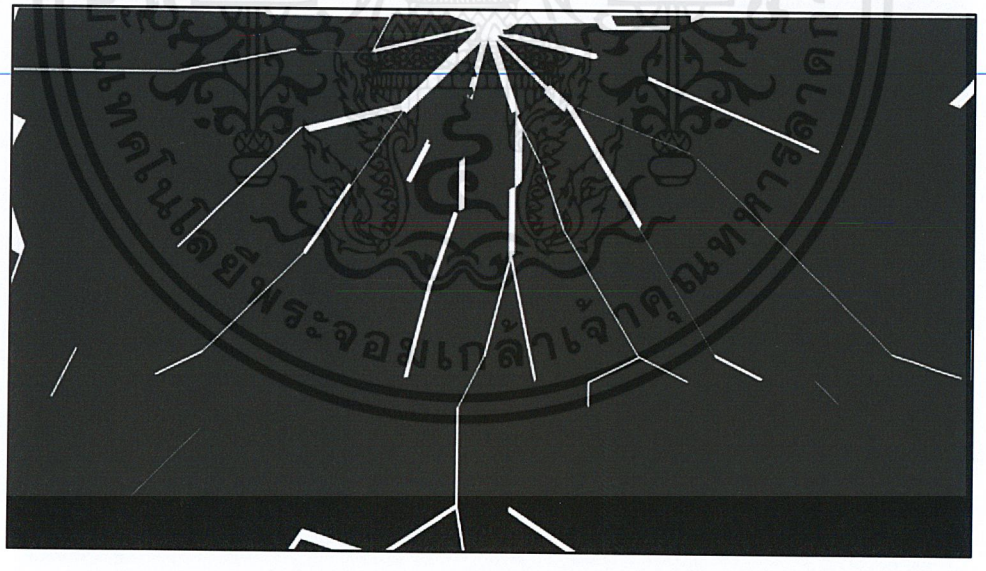
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทุกข์เรื่องที่ทำงาน ตกงาน



ภาพที่ 62 Hope for Depression ภาพที่ 4

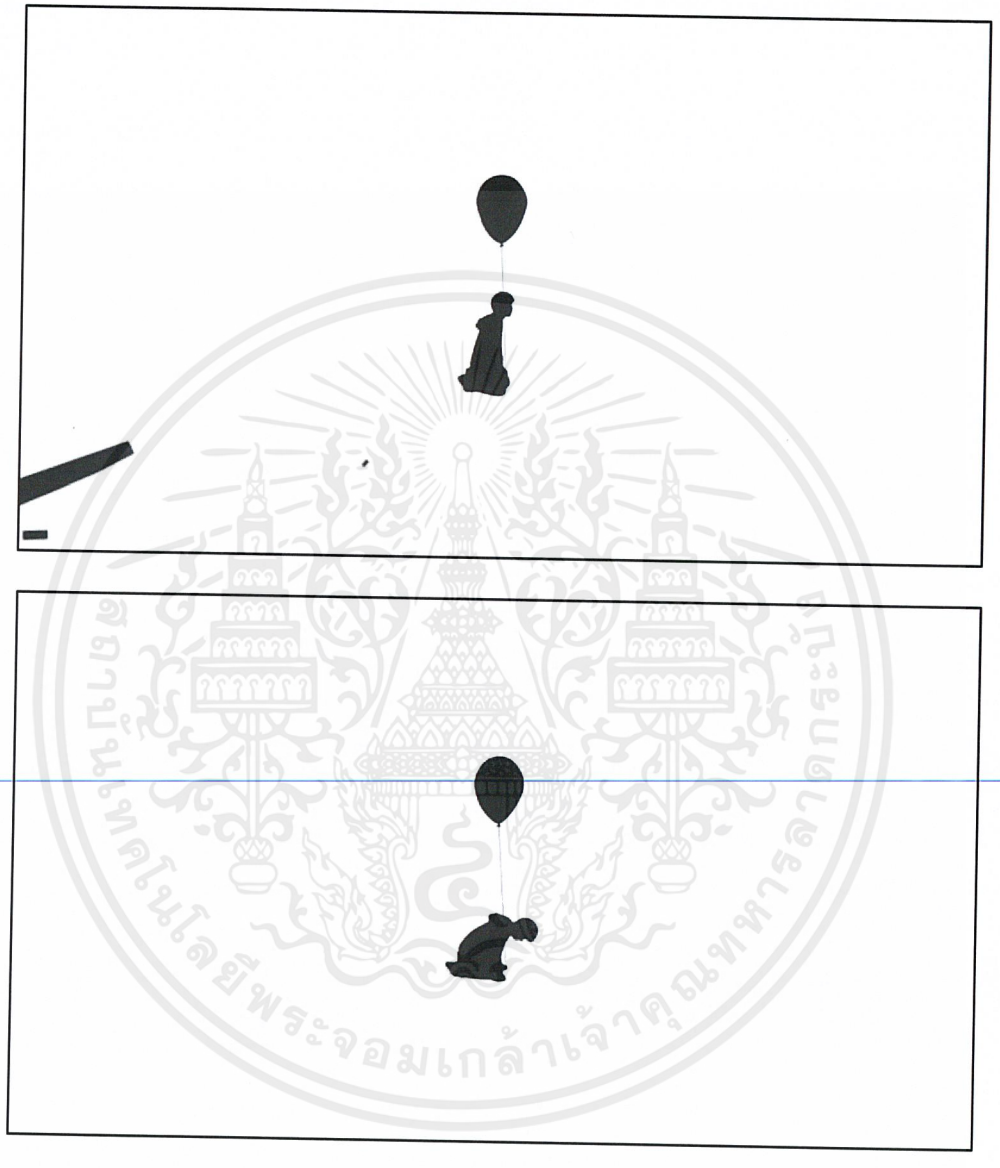
อกหัก



ภาพที่ 63 Hope for Depression ภาพที่ 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

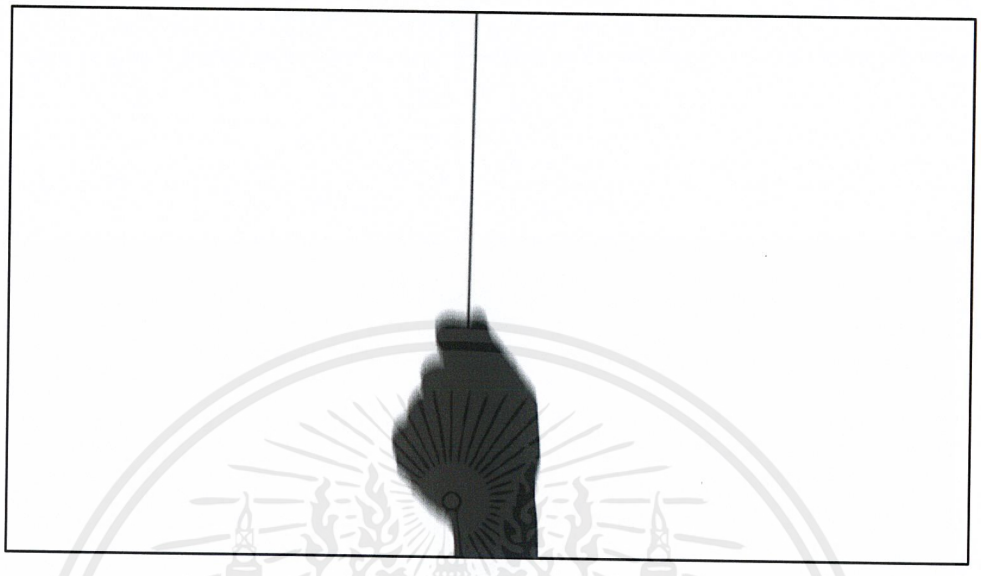
หรือปัญหาสุขภาพ



ภาพที่ 64 Hope for Depression ภาพที่ 6

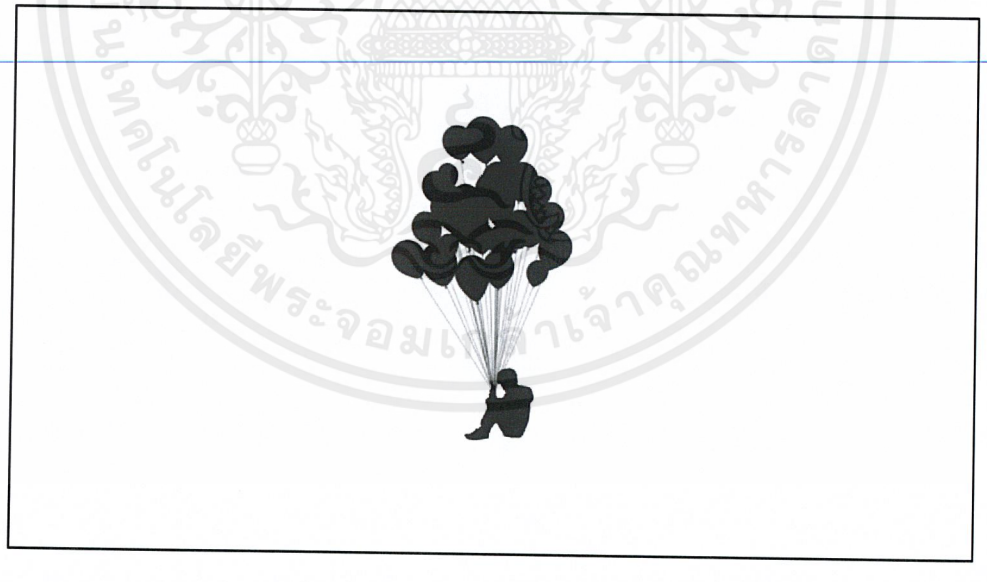
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถ้าความทุกข์นั้นอยู่นานเท่าไหร่ก็ไม่หายไป



ภาพที่ 65 Hope for Depression ภาพที่ 7

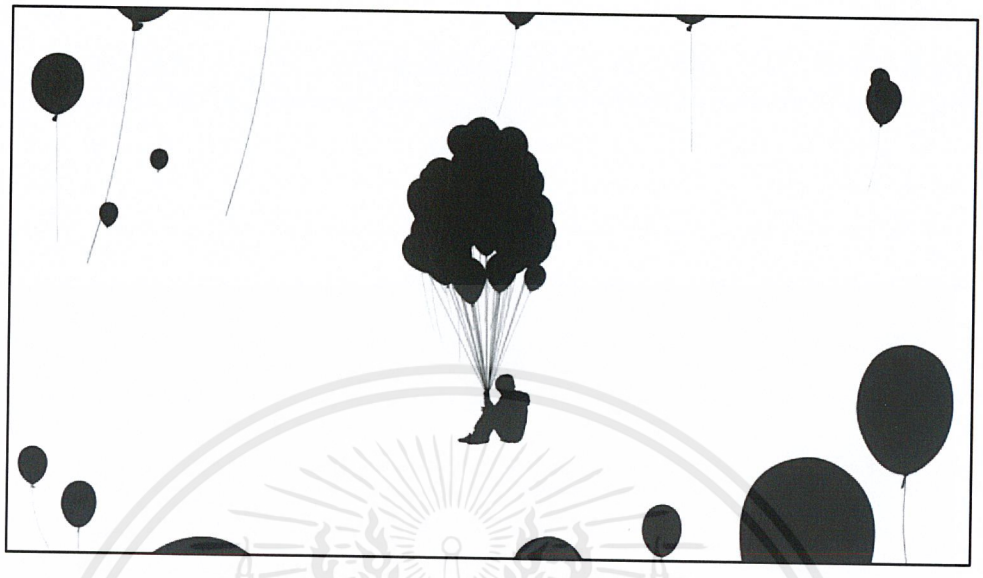
และไม่มีท่าทีว่าจะดีขึ้น



ภาพที่ 66 Hope for Depression ภาพที่ 8

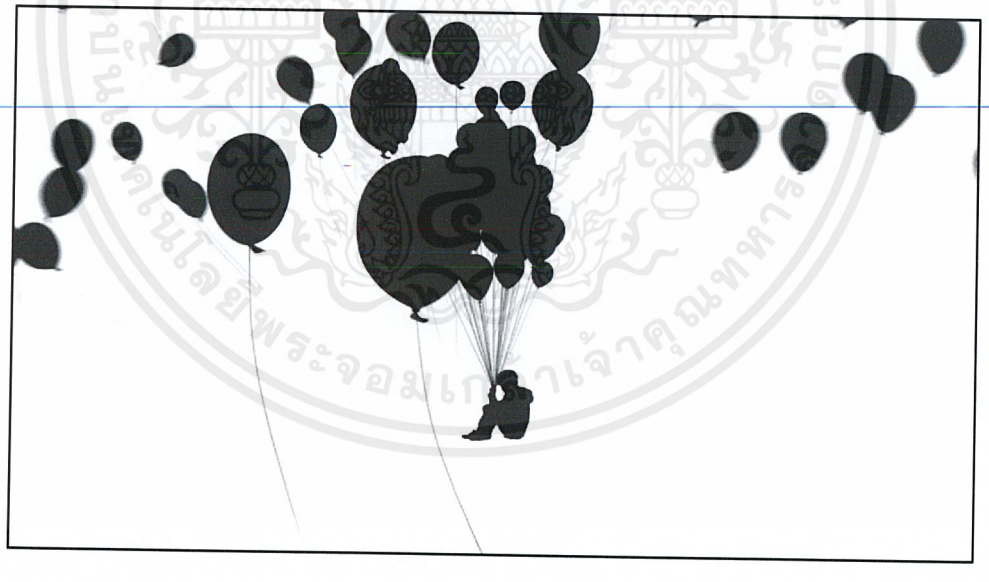
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เบื่อเพื่อน เบื่อสังคม



ภาพที่ 67 Hope for Depression ภาพที่ 9

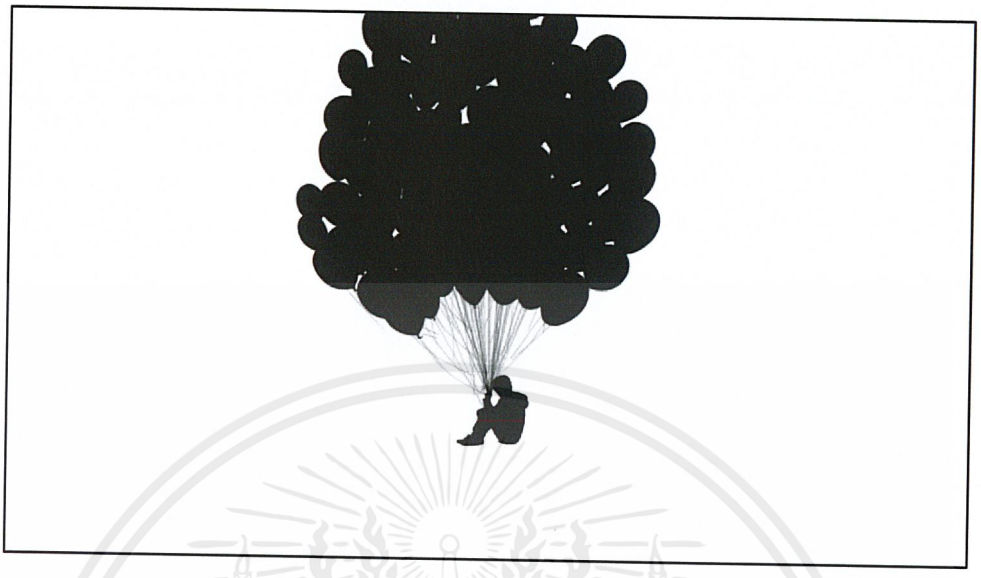
เบื่อทุกๆอย่างรอบตัว



ภาพที่ 68 Hope for Depression ภาพที่ 10

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รู้สึกถูกกดดัน



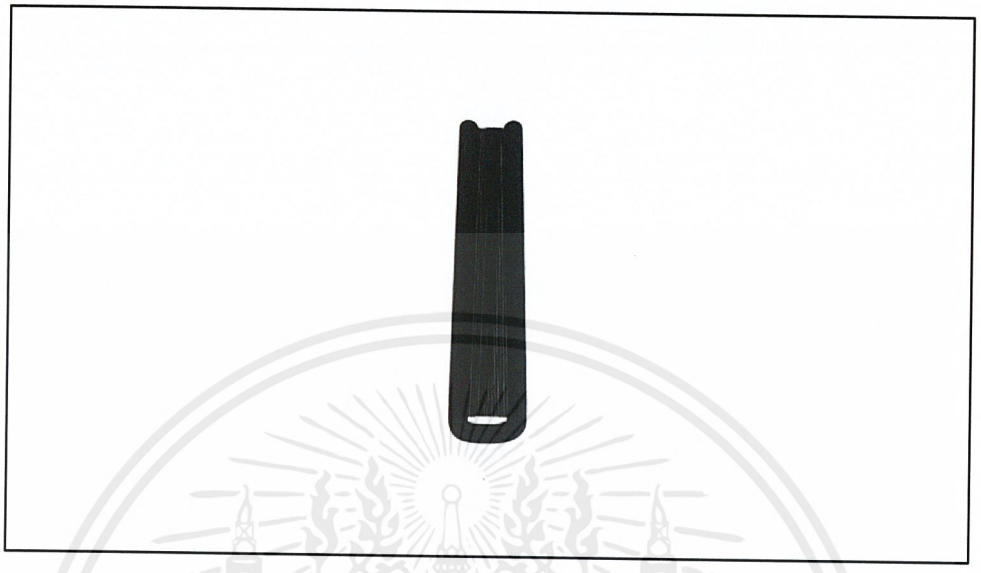
ภาพที่ 69 Hope for Depression ภาพที่ 11

รู้สึกเป็นตัวตลกในหมู่คนรอบข้าง

ภาพที่ 70 Hope for Depression ภาพที่ 12

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไม่อยากเรียน



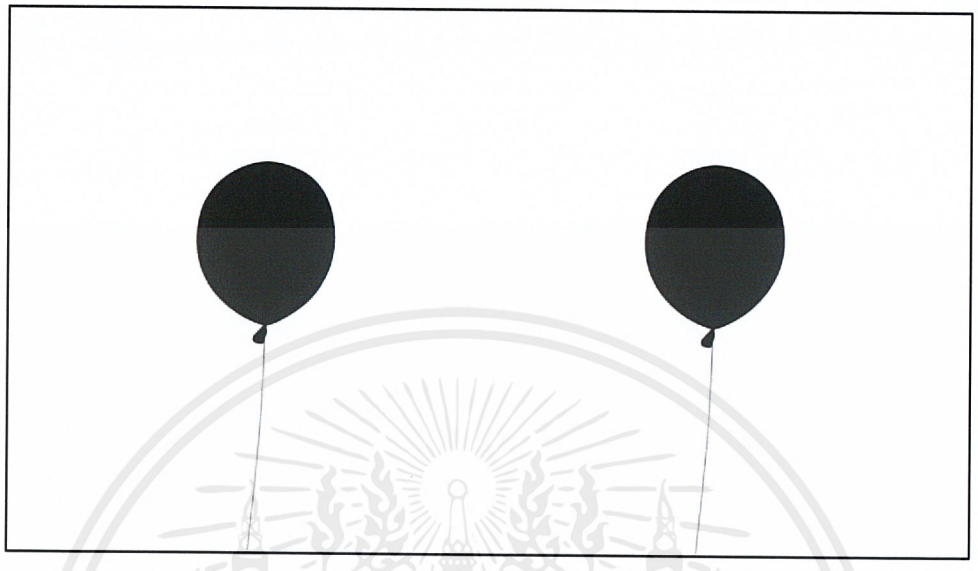
ภาพที่ 71 Hope for Depression ภาพที่ 13

ไม่อยากทำงาน

ภาพที่ 72 Hope for Depression ภาพที่ 14

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เคยไหมที่คิดสับสนจนปวดหัว



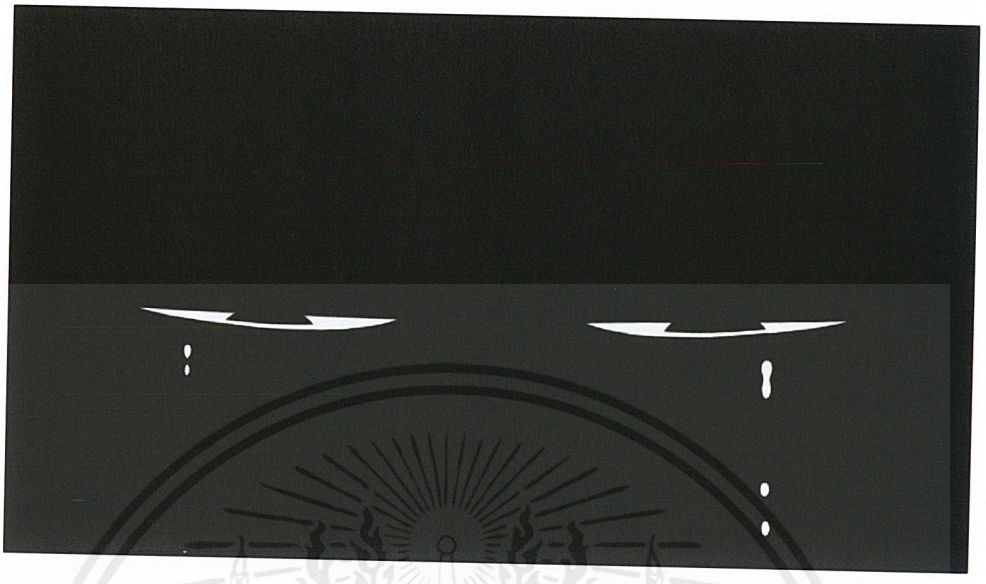
ภาพที่ 73 Hope for Depression ภาพที่ 15

อยากนอนหลับ แต่ก็ไม่หลับ

ภาพที่ 74 Hope for Depression ภาพที่ 16

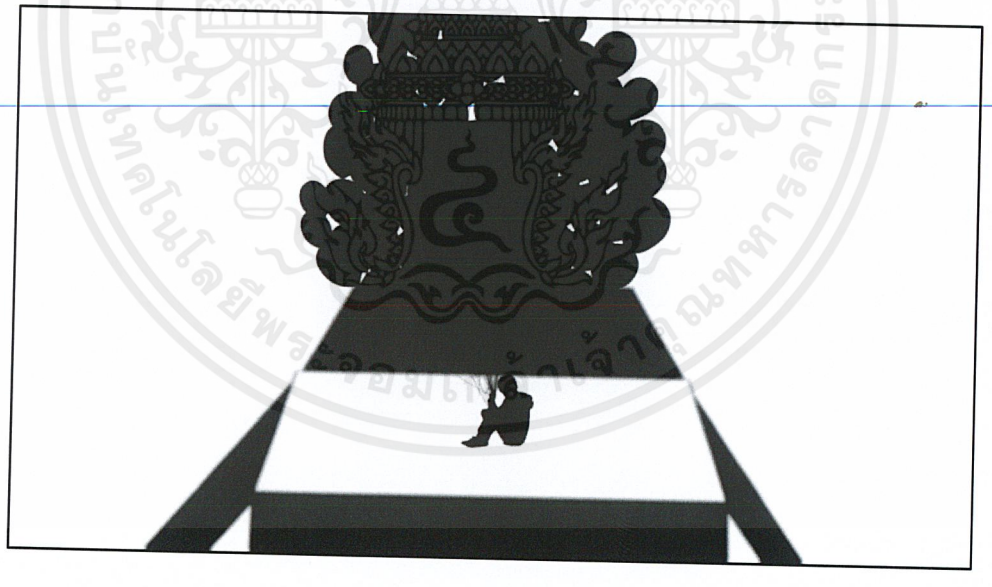
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร้องไห้แบบไม่มีสาเหตุ



ภาพที่ 75 Hope for Depression ภาพที่ 17

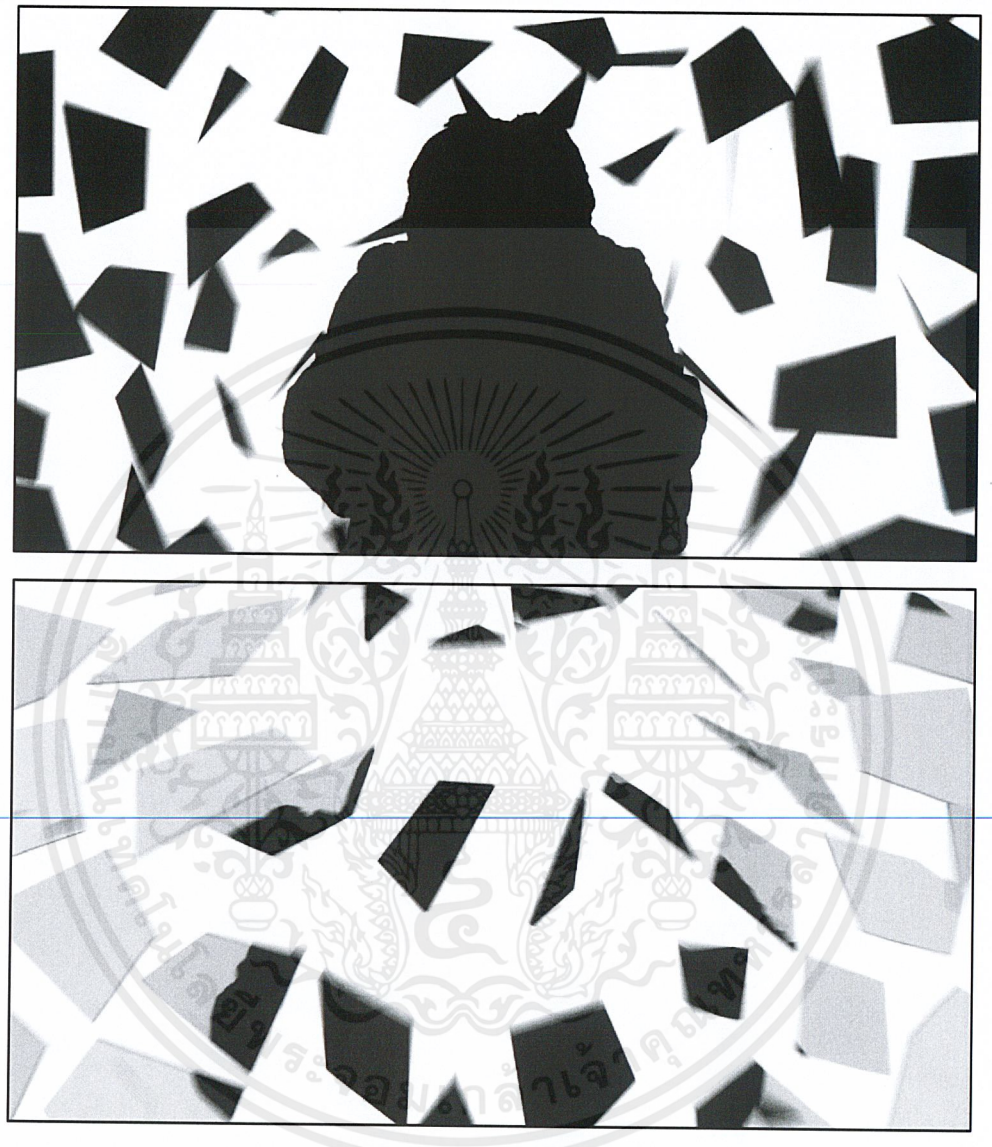
เก็บตัวอยู่ในห้อง ไม่อยากเจอใคร



ภาพที่ 76 Hope for Depression ภาพที่ 18

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

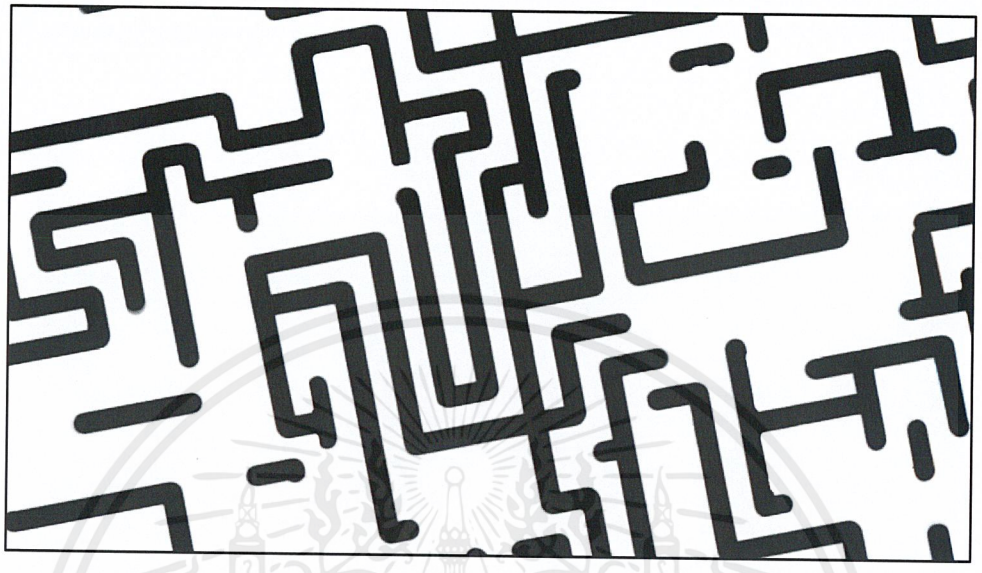
คิดกลับไปกลับมาถึงความผิดในอดีตและกลัวอนาคตที่ยังมาไม่ถึง



ภาพที่ 77 Hope for Depression ภาพที่ 19

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และดูว่าจะไม่มีทางออก



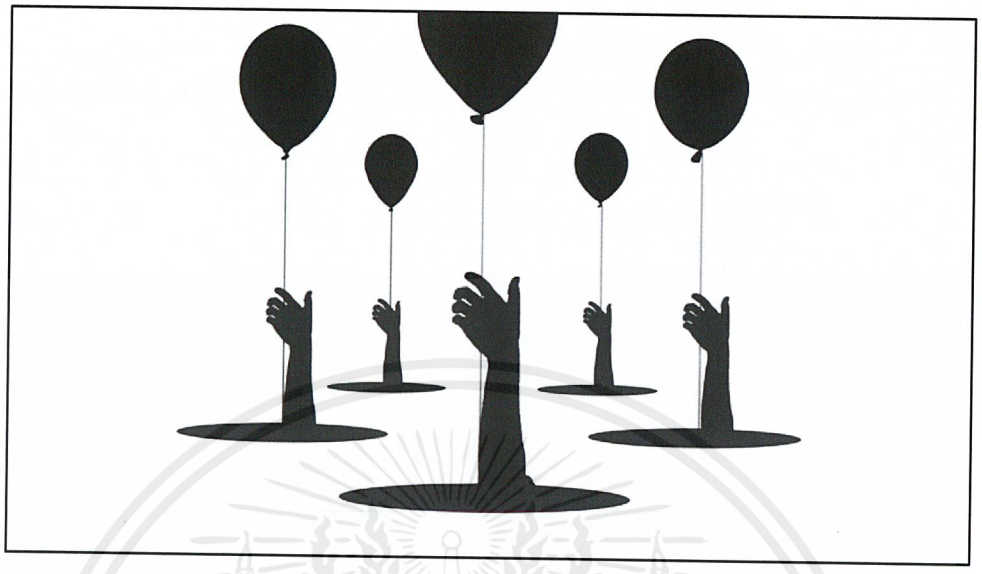
ภาพที่ 78 Hope for Depression ภาพที่ 20

อยู่ต่อไปก็มีแต่แย่ลง ไม่มีจุดหมายในชีวิต

ภาพที่ 79 Hope for Depression ภาพที่ 21

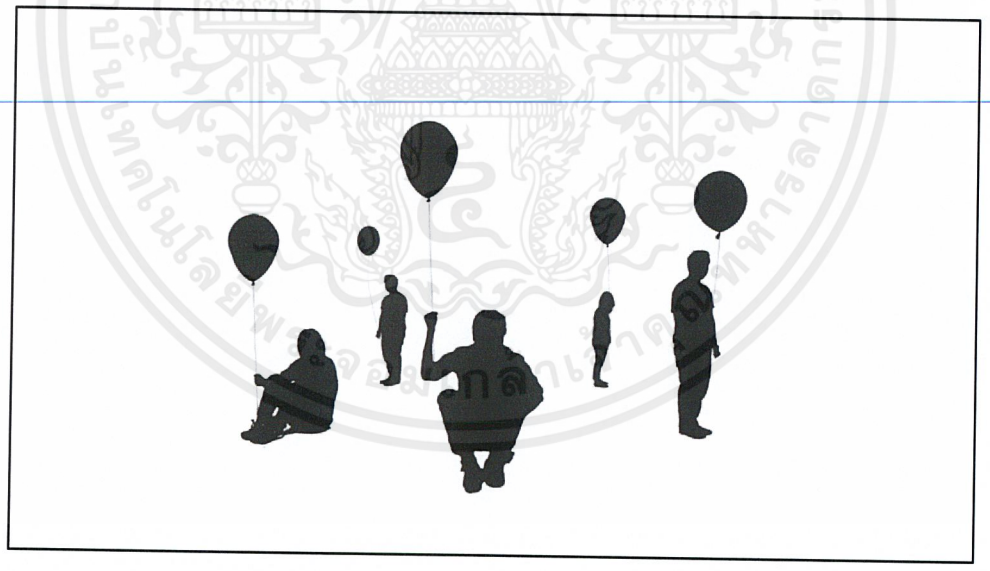
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทั้งหมดนี้ คือภาวะซึมเศร้า



ภาพที่ 80 Hope for Depression ภาพที่ 22

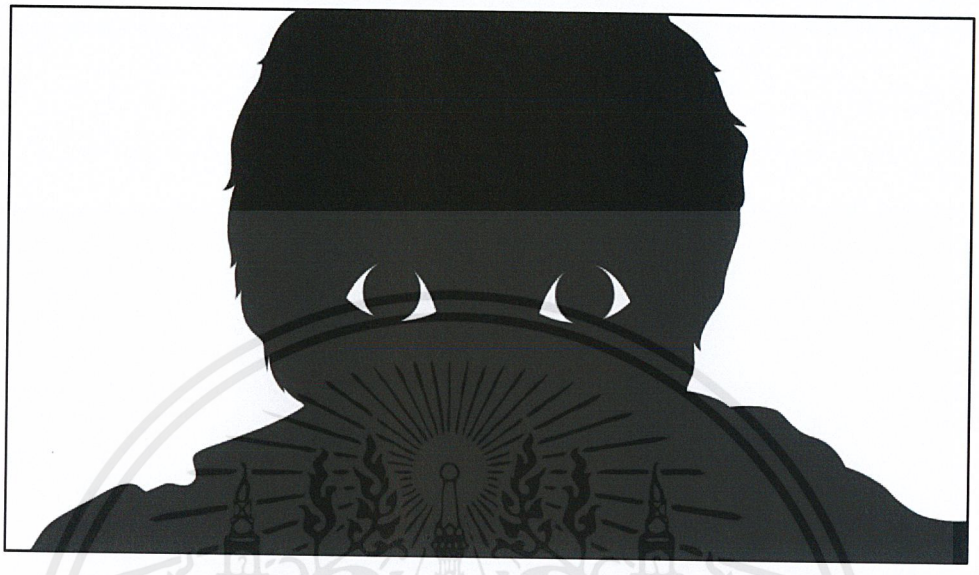
ที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้



ภาพที่ 81 Hope for Depression ภาพที่ 23

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แม้แต่ตัวเรา



ภาพที่ 82 Hope for Depression ภาพที่ 24

หากเราเข้าใจและเลือกที่จะยอมรับ ถึงเวลาที่จะก้าวออกมา

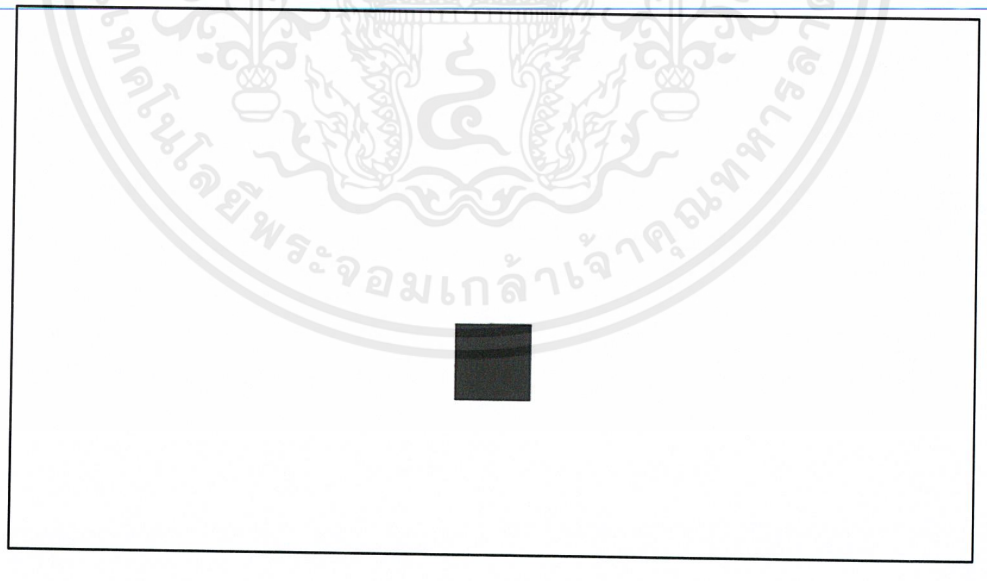
ภาพที่ 83 Hope for Depression ภาพที่ 25

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปรับเปลี่ยนความคิด เริ่มต้นชีวิตใหม่

ภาพที่ 84 Hope for Depression ภาพที่ 26

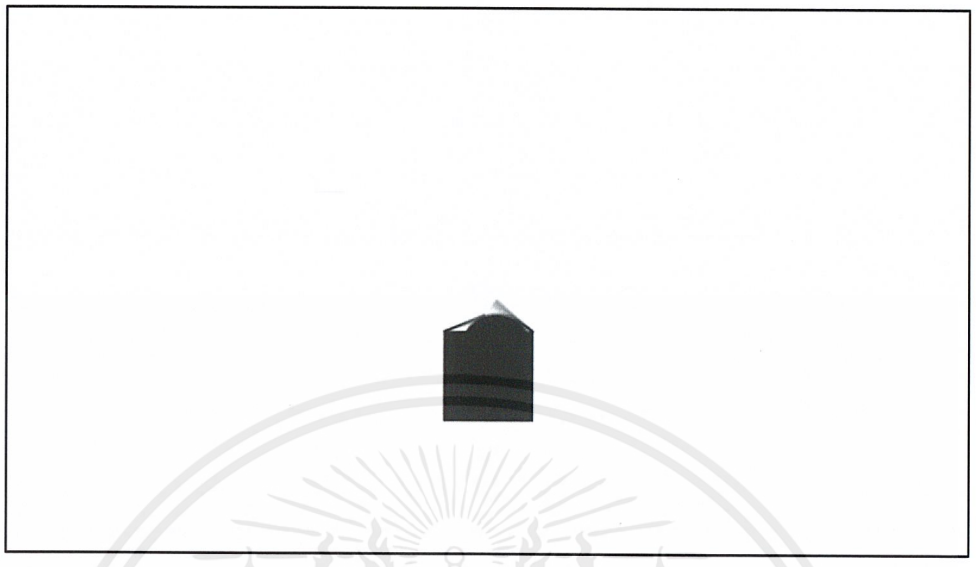
เลิกคิดว่ามันเป็นวันที่เลวร้ายสิ้นหวังในชีวิต



ภาพที่ 85 Hope for Depression ภาพที่ 27

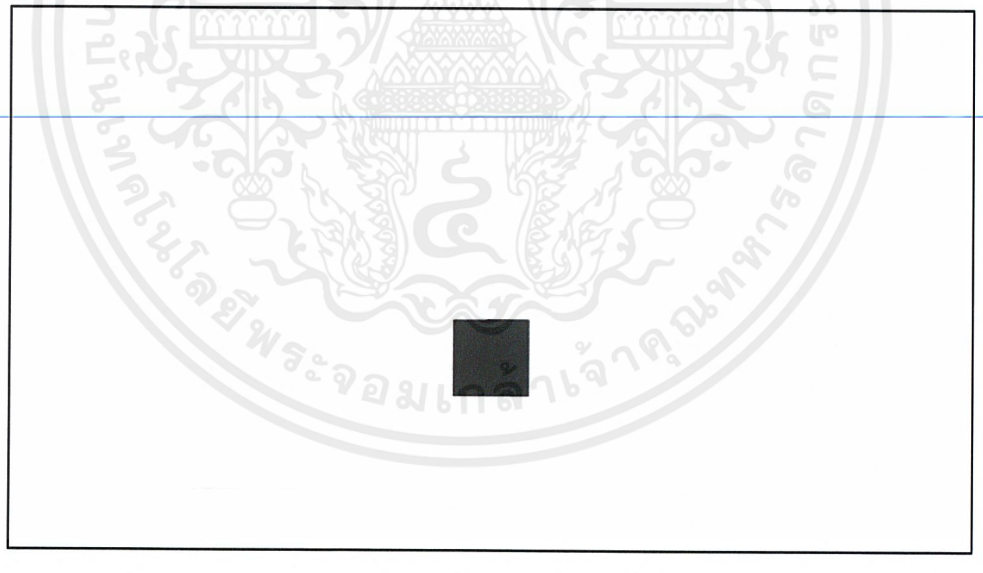
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เลิกคิดว่าทุกปัญหาที่เจอในชีวิต ไม่มีทางออก



ภาพที่ 86 Hope for Depression ภาพที่ 28

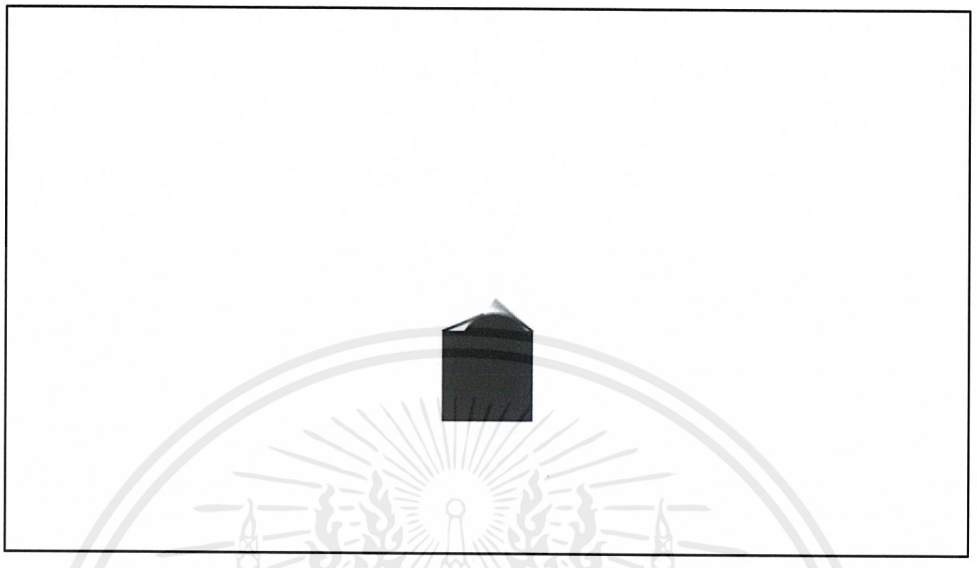
เลิกปิดตัวเอง เก็บความรู้สึก



ภาพที่ 87 Hope for Depression ภาพที่ 29

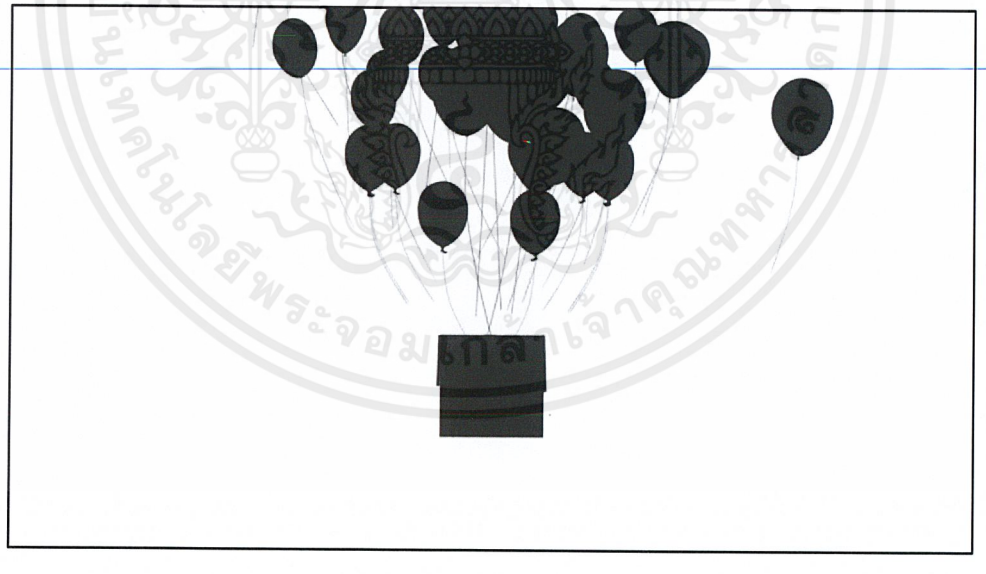
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เราต่างเคยล้มเหลว



ภาพที่ 88 Hope for Depression ภาพที่ 30

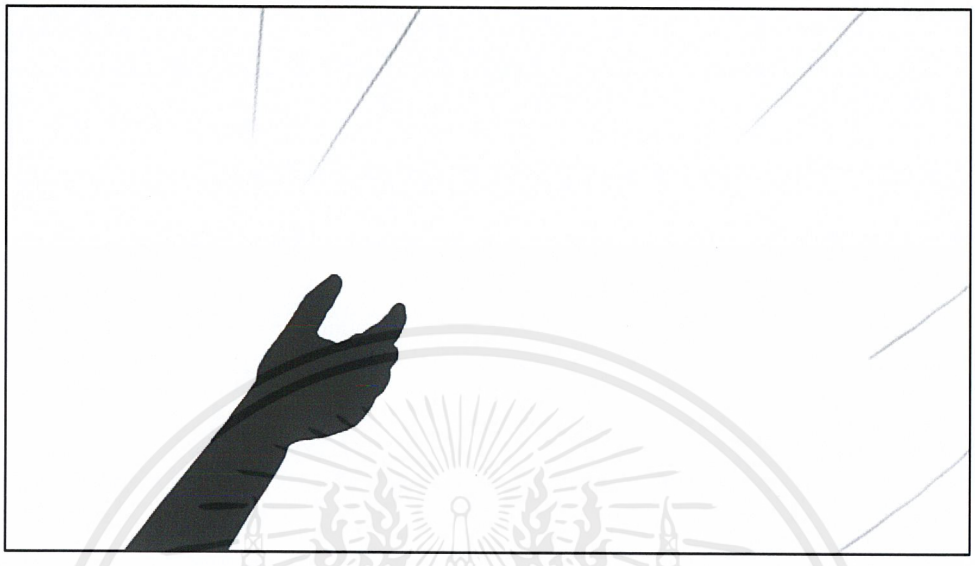
แต่ไม่ว่าอย่างไง ทุกอย่างมีทางออกเสมอ



ภาพที่ 89 Hope for Depression ภาพที่ 31

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เปิดรับคนอื่นที่จะเข้ามาช่วยเหลือ



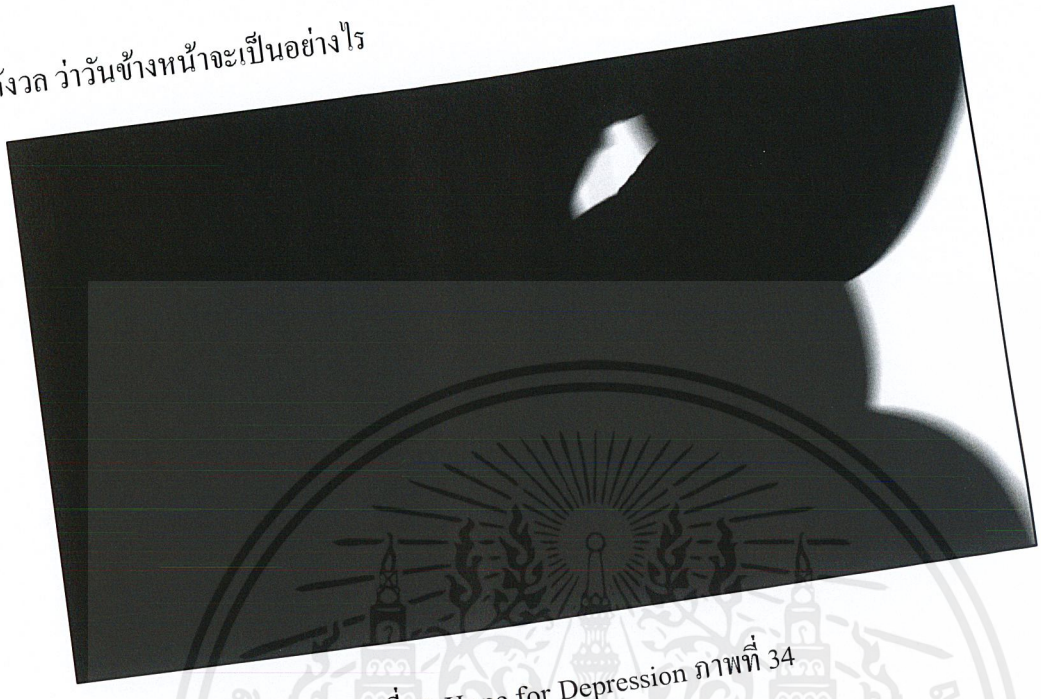
ภาพที่ 90 Hope for Depression ภาพที่ 32

คนที่พร้อมจะเข้าใจและรับฟัง

ภาพที่ 91 Hope for Depression ภาพที่ 33

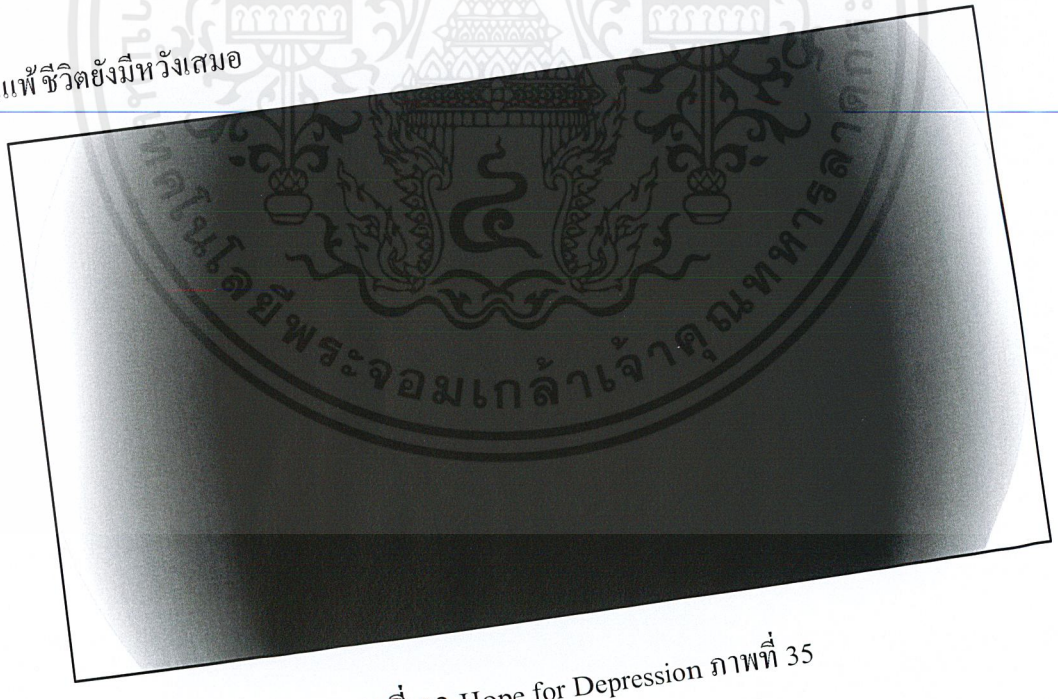
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไม่ต้องกังวล ว่าวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร



ภาพที่ 92 Hope for Depression ภาพที่ 34

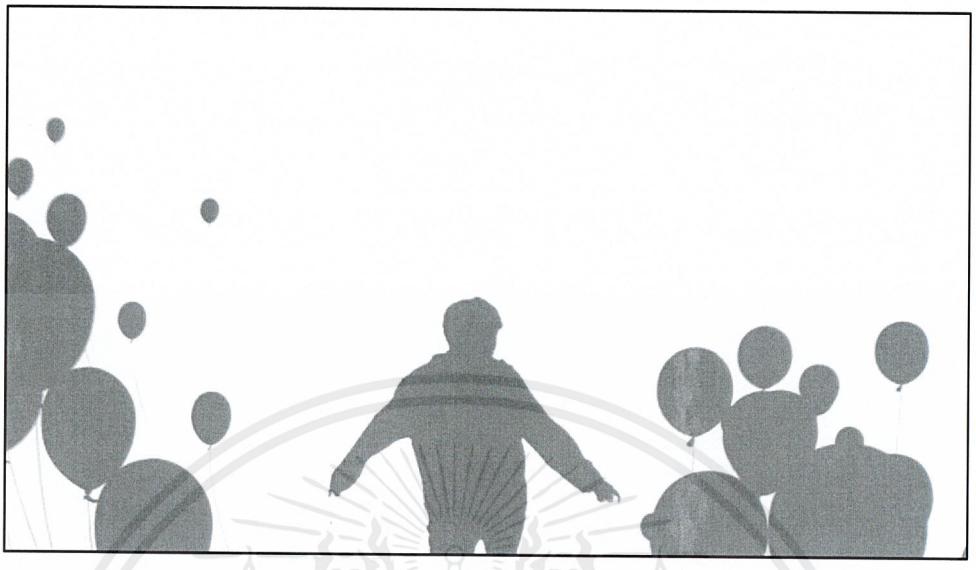
อย่ายอมแพ้ชีวิตยังมีหวังเสมอ



ภาพที่ 93 Hope for Depression ภาพที่ 35

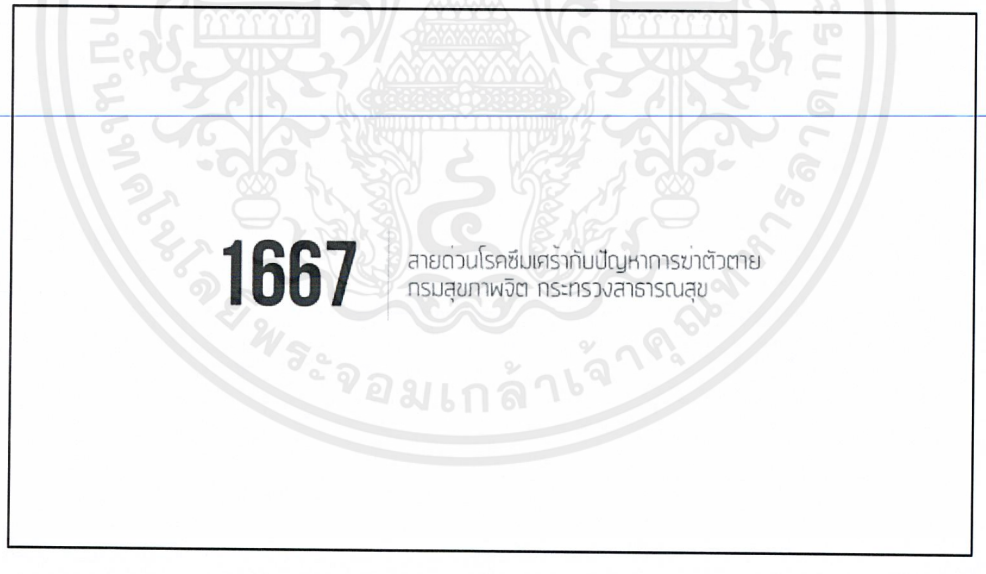
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปล่อยมันไป



ภาพที่ 94 Hope for Depression ภาพที่ 36

1667 สายด่วนโรคซึมเศร้ากับปัญหาฆ่าตัวตาย, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณะสุข



ภาพที่ 95 Hope for Depression ภาพที่ 37

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

โรคซึมเศร้าแก้ไขได้ โดย รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ดวงใจ กสานติกุล [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 11ธันวาคม 2556 เข้าถึงได้จาก http://kanchanapisek.or.th/kp11/articles/article-3.th.html

โรคซึมเศร้าฉบับละเอียด โดยศาสตรจารย์นายแพทย์มาโนช หล่อตระกูล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์โรงบาลรามาธิบดี [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 14 ธันวาคม 2556 เข้าถึงได้จาก http://www.ramamental.com/medicalstudent/generalpsyc/depressdetail/

โรคซึมเศร้า โดยมาร์ติน อี เคค [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 14 ธันวาคม 2556 เข้าถึงได้จาก http://www.depression.ch/documents/cip_depressions-brosch_web_310510_thai.pdf

10 Great Ways to Give People Hope [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2556 เข้าถึงได้จาก http://www.churchleaders.com/pastors/pastor-how-to/146122-ten-great-ways-to-give-people-hope.html

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล ธนเสฏฐ์ ผาติกิจอนันต์

ที่อยู่ 714 หมู่ที่ 7 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย 43000

up2favor@gmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2541	โรงเรียนเทศบาล 2 ชำนานอนุเคราะห์
พ.ศ.2545	โรงเรียนเทศบาล 1 สว่างวิทยา
พ.ศ.2551	โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร
พ.ศ.2556	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ผลงาน รางวัล ทุนที่ได้รับ

พ.ศ.2553	ทุนการศึกษาประเภททุนเรียนดี จากกองทุนการศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
พ.ศ.2554	รางวัลชนะเลิศการประกวดโครงการ Cannon U Challenge season 3 ภายใต้ชื่องาน “โดนใจอย่างแรง” จัดประกวดโดยบริษัท Cannon

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้