

## โรคประสาท

โรคประสาทเป็นความผิดปกติชนิดหนึ่งของจิตใจ ที่มีอาการแสดงทั้งทางจิตใจและร่างกาย คือจิตใจแปรปรวนอ่อนไหวง่ายมักจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวลอยู่เสมอ ไม่สามารถควบคุมความรู้สึก อารมณ์ หรือพฤติกรรมให้เป็นปกติสุขได้ อาจมีอาการแสดงทางร่างกายได้หลายอย่าง เช่น ปวดเมื่อยตามตัว ท้องใจไม่เต็มอิ่มและตกใจง่าย เป็นต้น

อาการโรคประสาทที่กล่าวมานี้ มักจะทำให้ผู้ป่วยเข้าใจผิดคิดว่าเป็นความเจ็บป่วยทางกาย หรือบางครั้งไม่ยอมรับว่าป่วยเป็นโรคประสาท จึงมักจะวิ่งไปขอรับบริการจากสถานบริการสาธารณสุขต่าง ๆ ทำให้สิ้นเปลืองเงินทองและเสียเวลาโดยใช่เหตุ

โรคประสาท แบ่งเป็น 7 ชนิด ดังนี้ แต่ละชนิดมีอาการสำคัญดังนี้

1. โรคประสาทวิตกกังวล ผู้ป่วยมีความวิตกกังวล ตกใจง่าย สีหน้าเครียด ใจสั่น แน่นหน้าอก ท้องใจไม่สะดวก มักนอนหลับไม่พอ ๆ หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ ไม่มีสมาธิในการทำงาน หลงลืมง่าย เหนื่อยออกตามปลายมือปลายเท้า แม้อากาศจะเย็น หนาว หนาว หนาว มีคลื่น ปวดเวียนศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ เหมือนมีก้อนजूในลำคอ มีลมมากในกระเพาะอาหารต้องเรลอยู่เสมอมิจสบาย ถ้ามีความวิตกกังวลมากขึ้นจะทำให้เกิดอาการหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล

2. โรคประสาทซึมเศร้า ผู้ป่วยมีอาการเศร้า ไม่สดชื่นร่าเริงเหมือนที่เคยเป็น เสียใจ เบื่อหน่าย ก้อแท้ สีหน้าเศร้าหมอง ไม่มีชีวิตชีวา ร้องไห้ง่าย รู้สึกตนเองมีบาป ไร้ความสามารถ ไม่มีคุณค่า ทำอะไรผิดพลาด สอบลงโทษตนเอง มองตนเองในแง่ร้าย ไม่อยากคิด ไม่อยากทำงาน ไม่อยากพูดคุยกับใคร มีความคิดอยากตาย หรือเคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว มักจะซึมเศร้า เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลียไม่มีแรง นอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป และยังอยากนอนอยู่เสมอ โรคประสาทชนิดนี้มีอัตราการทำตัวตายสูง

3. โรคประสาทมักคิดว่าป่วย ผู้ป่วยมีความหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองอยู่ตลอดเวลา มักคิดว่ามีความผิดปกติทางร่างกายหรือเป็นโรคอยู่เสมอ ต้องการให้แพทย์ตรวจรักษา ขอจัดยาและเอายามากิน แม้จะได้รับการยืนยันว่าร่างกายปกติก็ไม่ค่อยจะเชื่อต้องไปพบแพทย์บ่อย ๆ บางครั้งแสดงอาการกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของร่างกายหรือความเจ็บป่วยมากเกินไปจนเป็นที่รำคาญของครอบครัวผู้ใกล้ชิด

4. โรคประสาทฮิสทีเรีย ผู้ป่วยมีอาการแสดงได้หลายแบบ เช่น เกร็งกล้ามเนื้อกระตุก หมดสติ ภาวะชักจะเกิดขึ้นหรือถ่ายปัสสาวะอุจจาระระอาค แขนขาอ่อนแรงคล้ายเป็นอัมพาต

ข้าหรือเสียวแปลบทางผิวหนัง ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยินเสียง จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รู้สิกรสชาติ  
 พุดไม่มีเสียง ลืมตัวไปชั่วขณะ ทำอะไรหรือเดินไปไหนโดยไม่รู้สึกรู้ตัว มีอาการเหมือนผีเข้าเจ้า  
 เข้าทรงแสดงท่าทางพูดจาเป็นคนอื่นก ภาวการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วหลังมีอาการผื่นไทรอย ดีใจ  
 ตกใจ หวาดกลัว หรือได้รับความเจ็บปวด บางรายมีประวัติเป็น ๆ หาย ๆ มาก่อน และอา  
 การแต่ละครั้งไม่เหมือนกันก็ได้ มักเป็นในคนที่การผื่นค่อนข้างรุนแรงและถูกชักจูงง่าย ชอบ  
 เรียกร้องความสนใจจากคนอื่น

5. โรคประสาทอ่อนเพลีย ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียโดยมีความรู้สึกว่าร่างกายหมดแรง  
 เห็นอย่างง่าย ออกกำลังกายเพียงนิดเดียวรู้สึกหัวใจเต้นอ่อนหรือจะหยุดเต้นเป็นผลให้ไม่กล้าทำอะไร

6. โรคประสาทหวาดกลัว ผู้ป่วยมีความรู้สึกกลัวโดยไม่สมเหตุสมผลเมื่ออยู่ในเหตุ  
 การณ์หรือสถานการณ์บางอย่าง และมักเกิดอาการกลัวซ้ำ ๆ ในทุกครั้งที่ประสบเหตุการณ์หรือ  
 สถานการณ์นั้น ๆ เมื่อมีความกลัวเกิดขึ้นจะมีความใจสั่น เหงื่อออก เวียนศีรษะ หน้ามือคล้ำขาวจะ  
 เป็นลม แขนขาอ่อนแรงเป็นผลให้ต้องหลีกเลี่ยงเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นอยู่เสมอ ลักษณะ  
 ความกลัวที่พบบ่อยได้แก่ กลัวความสกปรก กลัวคิดเชื่อโรค กลัวสัตว์เลื้อย กลัวที่สูง กลัวอยู่ตาม  
 ล่าหัง กลัวการเดินทางหรือกลัวฝูงชน เป็นต้น

7. โรคประสาทย้ำคิดย้ำทำ ผู้ป่วยมีอาการย้ำคิดย้ำทำอยู่เสมอ รู้ว่าไม่ควรคิดไม่ควรทำ  
 เพราะเป็นสิ่งที่เหลวไหล ไม่มีเหตุผล แต่ก็กับั้งความคิดและการกระทำนี้ไม่ได้ เพราะถ้าไม่คิด  
 หรือไม่กระทำสิ่งนั้น ๆ ก็จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ ลักษณะที่พบบ่อยเช่น ล้างมือหรืออาบน้ำอยู่เสมอ  
 ทำครั้งละนาน ๆ คิดคิดว่าร่างกายสกปรกหรือคิดเชื่อโรค อื่นลักษณะที่พบบ่อยได้แก่ การตรวจ  
 สอบว่าประตูหน้าต่างลงกลอนดีแล้วหรือตั้งดีและหลาย ๆ ครั้งเป็นประจำใครจะพูดอย่างไรก็ไม่ฟัง  
 ต้องทำจนตนเองรู้สึกพอใจจึงหยุดได้ เป็นที่รำคาญของครอบครัวและผู้ใกล้ชิด

#### สาเหตุ

สาเหตุการเกิดโรคประสาทนี้มีได้หลายประการ ทั้งจากตนเองและจากสภาพแวดล้อม  
 แต่ไม่เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ ฉะนั้นพอจะสรุปสาเหตุการเกิดโรคประสาทได้ ดังนี้

1. ความขัดแย้งในจิตใจ หรือไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ
2. ได้รับการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ไม่ดีมาตั้งแต่เด็ก
3. ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้
4. สถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ

#### การวินิจฉัยโรค

1. ได้จากการซักประวัติ ความอาการและตรวจร่างกาย
2. ผู้ป่วยมีอาการตามที่ได้จำแนกไว้ในหัวข้ออาการที่ได้กล่าวแล้วแต่ละชนิด แต่ผู้ป่วย

บางคนอาจมีอาการร่วมกับหลายชนิดก็ได้

3. เกิดอาการดังกล่าวต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 เดือน หรือเคยมีประวัติอาการเช่นนี้เป็น ๆ หาย ๆ มาก่อน

#### การวินิจฉัยแยกโรค

โรคประสาท มีความแตกต่างจากโรคจิต โรคทางกายที่มีสาเหตุทางจิตใจ และโรคทางกาย บางชนิด ดังนี้

##### 1. โรคจิต มีลักษณะเฉพาะคือ

- ไม่รู้ว่าตัวเองป่วยและไม่ยอมพบแพทย์เพื่อขอรับการรักษา
- ไม่สามารถพูดคุยหรือตอบคำถามได้เรื่องราวถูกต้องเหมือนคนทั่วไป และบางรายมีอาการประสาทหลอน หรือหลงผิดด้วย

- มีพฤติกรรมผิดปกติอย่างชัดเจน

##### 2. โรคทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ

ผู้ป่วยมีอาการความระบอบต่าง ๆ ของร่างกายระบบใดระบบหนึ่งโดยเฉพาะอย่างเด่นชัด เช่น ระบบทางเดินอาหาร ท้องอืด เรอบ่อย ๆ ปวดเสียดท้อง แน่นท้อง หรือเป็นมากถึงขั้นถ่ายอุจจาระเหลวบ่อย ๆ วันและหลายครั้งโดยไม่พบความผิดปกติที่ชัดเจนพอที่จะเป็นเหตุของความเจ็บป่วยตามที่รู้สึก เมื่อสอบถามมักพบว่ามีความวิตกกังวลมากกว่าปกติเกิดขึ้นนานาก่อน

##### 3. ภาวะขาดสารเสพติด

- ผู้ป่วยมีประวัติติดสารเสพติด
- ผู้ป่วยมีอาการหงุดหงิด กังวล อยากรู้อาเมื่อถึงเวลาดึงต้องเสพ
- เมื่อพยายามหยุดสารนั้นจะมีอาการและอาการแสดงของการขาดยาทั้งทางกายและจิตใจ เช่น น้ำลายไหล น้ำตาไหล เหงื่อออกมาก กระสับกระส่าย และโมโหรุนแรง

##### 4. โรคลมชัก

- มีประวัติชักมาก่อน
- เกิดขึ้นทันทีทันใด ไม่เลือกเวลาและสถานที่
- ลักษณะชักเหมือนกันทุกครั้ง
- ทักษะทั้งหมดสติไม่รู้สึกตัว
- มีภาวะบาดเจ็บจากการชัก เช่น กัดลิ้น ไบหน้า แขนขาฟกช้ำ อาจถ่ายปัสสาวะอุจจาระขณะชัก

5. โรคทางกายอื่น ๆ บางชนิด เช่น โรคคอมพิวเตอร์เป็นพิษ (คอมพิวเตอร์เป็นพิษ) ภาวะขาดน้ำตาลในเลือด โรคหัวใจบางชนิด อาจมีอาการคล้ายโรคประสาทได้ แตกต่างกับโรค

เหล่านี้สามารถตรวจหาความผิดปกติทางร่างกายได้อย่างชัดเจน

### การช่วยเหลือ

เมื่อวินิจฉัยว่าผู้ป่วยเป็นโรคประสาท ควรจะได้ให้ความสนใจในการซักประวัติและให้เวลาพูดคุยกับผู้ป่วยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา หลังจากนั้นจึงให้การช่วยเหลือดังนี้

#### 1. การช่วยเหลือเบื้องต้น

- สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยสัมภาษณ์ด้วยท่าทีเหมาะสม ให้ความเป็นกันเองสนใจและรับฟังเรื่องที่ผู้ป่วยเล่า พูดคุยด้วยอารมณ์ดี ไม่เคร่งเครียด ใช้ถ้อยคำที่เข้าใจง่ายสุภาพ ไม่พูดซ้ำซ้ำว่าผู้ป่วย ซอมนับว่าเขาป่วยจริงไม่ได้กลิ้งท่า แสดงความเห็นอกเห็นใจและยินดีช่วยเหลือเขา อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจว่าอาการของโรคประสาทนี้เกิดจากความผิดปกติของจิตใจหรือเกิดจากความแปรปรวนของอารมณ์ ไม่ได้เกิดจากโรคทางร่างกายแต่อย่างใด

- ควรบอกให้ผู้ป่วยทราบว่า เป็นอาการของโรคประสาท โรคนี้สามารถรักษาให้ทุเลาลงหรือหายได้

- แนะนำผู้ป่วยให้รีบรักษาจะทำให้ทุเลาหรือหายเร็วขึ้น

#### 2. การให้ยา

ยารักษาโรคประสาทที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรพิจารณาเลือกใช้ในการรักษามี 2 ชนิด คือ

- ไดอาซีแพม (Diazepam) มีขนาดเม็ดละ 2 และ 5 มิลลิกรัม ไม่ควรใช้เกินวันละ 15 มิลลิกรัม ยานี้ได้ผลดีในการรักษาอาการวิตกกังวล โกรธ หงุดหงิดใจ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หรือกล้ามเนื้อ เหนื่อยไม่หลับ แนะนำให้รับประทานร่วมกับ ระวังการติดยานี้เมื่อใช้นาน ๆ และขนาดสูง ๆ

- อมิทริปทีลีน (Amitryptiline) เป็นยารักษาอารมณ์เศร้า รู้สึกเบื่อหน่ายอลงกต เหนื่อยไม่หลับหรือนอนไม่หลับ มีขนาดเม็ดละ 10 และ 25 มิลลิกรัม เริ่มให้ยาคั้งแรกด้วยขนาดต่ำ ๆ แล้วเพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ ไม่ควรใช้เกินวันละ 100 มิลลิกรัม ยานี้ควาใช้มากกว่า 2 สัปดาห์จึงจะเห็นผลเต็มที่ และต้องบอกให้ผู้ป่วยที่กินยานี้ทราบด้วยว่ายาอาจทำให้อ่อนเพลีย ปากคอแห้ง ตาพร่า ท้องผูก ปัสสาวะลำบาก แขนขาอ่อนแรง ใจข้างเล็กน้อย อากาตังกล่าวจะค่อย ๆ หายไป ถ้าไม่หายและผู้ป่วยทนต่ออาการดังกล่าวไม่ได้ให้ลดขนาดครึ่งหนึ่งอาการจะดีขึ้นหรือหายไป หรือโดยการให้ยาผู้ป่วยครั้งแรกระมาณ 1 ภาหิตย์แล้วนั้นมาดูแลหากรและติดตามผลการรักษาทุก 2 สัปดาห์ตามความจำเป็น ต้องคำนึงอยู่เสมอว่าเมื่อให้ยาแก่ผู้ป่วยประสาทแล้วเมื่อผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นมิได้หมายความว่า จะละเอียดในการสร้างสัมพันธภาพ การดูแลให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยอันจะเป็นส่วนสำคัญให้ผู้ป่วยหายเร็วขึ้น

### 3. การรักษาวิธีอื่น ๆ

- จิตบำบัด ด้วยการคุยกับผู้ป่วยเป็นส่วนตัว ครั้งละ 30-45 นาที ทุก 1-2 สัปดาห์ เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูดทุกอย่างที่สับสนระบอบความรู้สึกและอารมณ์ที่กดเก็บไว้ล้นออกมาให้หมด ให้มีความมั่นใจว่าโรคที่เป็นนี้รักษาได้และแก้ปัญหาก็ได้ หันยกสิ่งที่ดีในชีวิตของผู้ป่วยขึ้นมาให้กำลังใจ อ้อ่าสั้นแห้ง สนับสนุนความพยายามของผู้ป่วยในการต่อสู้แก้ปัญหาหรือการช่วยเหลือตนเองให้ ความรู้และนำวิธีแก้ปัญหาและการใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกต้องเหมาะสม เสนอแนวคิดที่เป็นประ โภชน์และจูงใจให้ผู้ป่วยนำไปปฏิบัติ บางครั้งที่มีผู้ป่วยมีอาการหรือพฤติกรรมไม่เหมาะสมก็ควรชี้ให้เห็นอย่างตรงไปตรงมา ให้ทราบถึงผลเสียในการแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมนั้นออกมา การทำ จิตบำบัดต่างนี้สามารถทำเป็นกลุ่มก็ได้ เรียกว่า จิตบำบัดกลุ่ม โดยนัดผู้ป่วย 8-10 คนมาคุยพร้อมกัน หนึ่งเป็นวงกลม ใช้เวลาประมาณครั้งละ 1 ชั่วโมง ผู้รักษามีหน้าที่คอยกระตุ้นและชักชวนให้ผู้ ป่วยทุกคนเล่าความเจ็บป่วยและปัญหาของตนช่วยกันแก้ปัญหาของแต่ละคนด้วยการออกความคิด เห็นให้ข้อเสนอนะที่เป็นประโยชน์ เล่าประสบการณ์ในการแก้ปัญหาของตนเอง

- การทำสมาธิ คือการทำจิตใจให้สงบ ไม่เปลี่ยนเรื่องคิดไม่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่อย ๆ เมื่อจิตใจสงบทำให้เกิดปัญญามองเห็นปัญหาตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างดี ทำให้สติควบคุมและระงับ อารมณ์ได้ จิตใจสบาย ความวิตกกังวลลดลง คลายความตึงเครียด ความรู้สึกหวาดกลัวหมดหวัง ท้อแท้ลดลง นึกพรรณสีหน้ามองใส นอนหลับสบาย ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนจะเห็นได้ว่าการทำสมาธิช่วยรักษาโรคประสาทได้เป็นอย่างดี

#### ข้อควรแนะนำในการปฏิบัติกับผู้ป่วยโรคประสาท

1. ผู้ป่วยโรคประสาทสามารถทำงานได้ แต่อย่าเคร่งเครียดกับงานมากเกินไป
2. ควรใช้เวลาพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ
3. กินอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอ ควรละเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจหาย เครียดได้
5. เก็ชวเคร่ หากความขุ่นแวงนั้นถึงใจได้บ้างเป็นครั้งคราวตามความเหมาะสม
6. พบปะเพื่อนฝูง หรือญาติสนิทเป็นบางโอกาส การพบปะสังสรรค์จะช่วยให้นายเหงา พ่อนคลายอารมณ์เครียด ได้รับคำแนะนำที่มีประโยชน์
7. อ่านหนังสือที่มีประโยชน์ ควรเป็นหนังสือที่มีคุณค่าในด้านบำรุงขวัญ ชี้แนะแนวทาง และข้อปฏิบัติในการรักษาจิตใจตนเอง
8. การฟังศาสนา จะช่วยทำให้จิตใจสงบ
9. ผู้ป่วยต้องปรับปรุงจิตใจตนเองและแก้ปัญหาเป็น ๆ

10.ญาติผู้ป่วยควรให้ความสนใจอยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยบ้าง มีเวลาได้ทักทาย พูดคุยรับฟัง เรื่องราวต่าง ๆ จากผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการแสดงออกถึงความไม่พอใจ ความรำคาญหรือรังเกียจผู้ป่วย มีคำแนะนำอะไรที่มีประโยชน์แก่ผู้ป่วยที่ควรบอกให้ทราบและชักชวนให้นำไปปฏิบัติ

#### การปลงถิ่น

การป้องกันมิให้ผู้ป่วยเป็นโรคประสาท ให้ถือหลักปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

การป้องกันผู้ป่วยแล้ว มิให้มีอาการรุนแรงมากขึ้นหรือเป็นเรื้อรังโดยยึดหลักปฏิบัติดังนี้

- ต้องรักษาตัวให้เต็มที่ เช่นกินยาและปฏิบัติตามคำสั่ง มาพบผู้รักษาตามนัดทุกครั้ง จะหยุดการรักษาเมื่อได้รับอนุญาตจากผู้รักษาแล้ว

- หมั่นทำจิตใจให้สงบ ควบคุมอารมณ์ไม่ให้หงุดหงิดหรืออ่อนไหวง่าย หลีกเลี่ยงออกนอกต่อสถานการณ์ที่ยึดหยุ่นต่าง ๆ

- ใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกต้องเหมาะสม เช่น ทำงานพอควรพักผ่อน นอนหลับเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าคือร่างกาย ระวังระวังร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยง่าย มีเวลาสำหรับหอบหืดสังสรรค์เพื่อนฝูงญาติสนิทบ้างตามสมควร

- เมื่อรู้สึกเริ่มมีอาการของโรคประสาทขึ้นมาอีก ให้รีบไปปรึกษาขอรับการรักษาทันที

#### การส่งต่อผู้ป่วย

เมื่อได้คำแนะนำการให้การรักษาผู้ป่วยโรคประสาทไปหนึ่งเดือนแล้วเห็นว่าผู้ป่วยยังไม่ดีขึ้นหรือผู้ป่วยมีอาการรุนแรง ควรส่งต่อไปยังสถานบริการสาธารณสุขระดับสูงขึ้น เช่น โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ หรือโรงพยาบาลจิตเวช โดยคำนึงถึงลักษณะอาการดังนี้

1. ผู้ป่วยมีอาการเสี้อ ลอยตาย และได้พยายามฆ่าตัวตายมาแล้วก่อนมารักษา

2. ให้ยารักษาโรคประสาทในขนาดเต็มที่แล้ว 2 สัปดาห์ อาการของโรคประสาทยังไม่ดีขึ้น

3. ผู้ป่วยมีอาการชัก หมดสติ หรือเป็นลมพาศ ซึ่งแยกไม่ได้ว่าเป็นอาการของโรคประสาทหรือเป็นโรคทางสมอง

ในการนำส่งผู้ป่วยเพื่อไปรับการรักษาต่อนั้น ควรจะระวังอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการนำส่ง เช่น คำร้ายตนเองจึงควรมีญาติร่วมดูแลไปด้วย

#### ภาคผนวก 4

คำบรรยายเรื่องสุขภาพจิต, ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิต, โรคจิตโรคประสาท  
บรรยายโดย เว้นช่วงการบรรยายและบรรยายโดยในวันช่วงการบรรยาย

คำบรรยายโดยเห็นว่าการบรรยาย



## คำบรรยายเรื่องสุนภาพจิต

เริ่มรายการ : ดนตรี 10 วินาที

สวัสดีค่ะ นศ. คำบรรยายที่นักศึกษาจะได้ฟังต่อไปนี้ เป็น คำบรรยายวิชาสุนภาพจิตซึ่งได้แบ่งเป็น 3 เรื่องย่อยด้วยกัน เรื่องแรกคือ สุนภาพจิต เรื่องที่สองคือปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติ ทางจิต และเรื่องสุดท้าย คือ เรื่องโรคจิต โรคประสาท

เมื่อกล่าวถึง "สุนภาพจิต" นักศึกษาหลายคนคงเคยได้ยินมาบ้างแล้ว นักศึกษาทราบหรือไม่ว่า มีความหมายอย่างไร และเราจะบอกได้ว่าผู้ใดมี สุนภาพจิตดี หรือไม่ดี ได้ได้อย่างไร เพราะสุนภาพจิตประเมินได้ยาก เราไม่สามารถวัดและประเมินความสมบูรณ์ของจิตใจได้โดยตรง แต่เราสามารถ ประเมินได้โดยทางอ้อม ดังนั้นเพื่อที่จะเข้าใจง่ายแก่การประเมินสุนภาพจิต เรา จึงควรที่จะกำหนดเกณฑ์การประเมินไว้ เพื่อเป็นแนวทางการที่เราจะใช้ แปลพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล

การเรียนเรื่องสุนภาพจิตในครั้งนี้ เพื่อให้ให้นักศึกษาเข้าใจ เนื้อเรื่องได้ง่ายขึ้น ครูขอเสนอโครงเรื่อง เพื่อเป็นแนวทางการฟังคำ บรรยาย ดังนี้ค่ะ

หัวข้อที่หนึ่ง จะกล่าวถึงความหมายของสุนภาพจิตในแง่มุมต่าง ๆ กัน ความหมายของสุนภาพจิต และลักษณะของบุคคลที่มีสุนภาพจิตดี

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

หัวข้อที่สอง จะกล่าวถึงประวัติความเป็นมาของงานสุนภาพจิตในต่าง ประเทศและในประเทศไทย

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

หัวข้อที่สาม เป็นเรื่องขององค์กรที่เกี่ยวข้องกับงานสุนภาพจิต และ บุคลากรที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับงานสุนภาพจิต

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

หัวข้อที่สี่ เป็นเกณฑ์การพิจารณาความปกติและผิดปกติ ทางสุนภาพจิต ซึ่งมีการกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์ และการตั้งทฤษฎีเพื่ออธิบายเป็นเกณฑ์

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

สำหรับการ เรียน เรื่องสุขภาพจิตในครั้งนี้ ครูได้ตั้ง

จุดประสงค์การเรียนรู้ไว้ว่า เมื่อจบบทเรียนแล้วนักศึกษาควรมีความสามารถ  
ดังนี้

ประการแรก คือ สามารถแยกความหมายของสุขภาพจิต สุขวิทยาจิต  
และ ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีได้ถูกต้อง

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ประการที่สอง คือ สามารถอธิบายประวัติความเป็นมาของงานสุขภาพ  
จิตในต่างประเทศ และในประเทศไทย ได้ถูกต้อง

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ประการที่สาม คือ สามารถอธิบายและระบุองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับ  
งานสุขภาพจิตและบุคลากรที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับการงานสุขภาพจิตได้ถูกต้อง

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ประการที่สี่ คือ สามารถอธิบายและยกตัวอย่างเกณฑ์การพิจารณา  
ความปกติและผิดปกติของสุขภาพจิตได้ถูกต้อง

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ต่อไปนี้จะ เป็นรายละเอียดของเนื้อเรื่องที่เราจะเรียนกันขอให้นักศึกษา  
ทุกคนตั้งใจเรียนนะค่ะ

สุขภาพจิต หรือ Mental Health เป็นลักษณะที่มีความสำคัญ  
อย่างยิ่งลักษณะหนึ่งของมนุษย์ ได้มีผู้ให้ความหมายของสุขภาพจิตแตกต่าง  
กันมาหลายแนวคิดต่าง ๆ กัน ดังนี้

ศาสตราจารย์นายแพทย์ชน แสงสิงแก้ว ได้ให้ความหมายของคำว่า  
"สุขภาพจิต" ไว้ว่าเป็นสภาวะของชีวิตที่มีสุขภาพ และผู้มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่  
สามารถปรับตัวตนเองอยู่ได้ด้วยดี ความสุขในชีวิตซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

หลวงวิเชียร แพทย์าคม ได้ให้ความหมายของคำว่า "สุภาพจิต" ไว้ว่า คือ ความสามารถในการรักษามาตรฐานแห่งจิตได้ พร้อมกับส่งเสริมให้จิตางมีความสุขความเจริญรุ่งเรืองขึ้น

... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที ...

คณะกรรมการสุภาพจิตแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของคำว่า "สุภาพจิต" ไว้ว่า เป็นสภาวะภาพของจิตาใจที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองบนลักษณะที่ตั้งอยู่บนรากฐานของความเป็นจริงรวมทั้งอยู่ในกรอบแห่งศีลธรรมประเพณี และวัฒนธรรมของสังคม

... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที ...

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า "สุภาพจิต" ไว้ว่า เป็นความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและอารมณ์

... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที ...

นิเคल्ली (Nikeelly) ได้ให้ความหมายของสุภาพจิตในส่วนที่สัมพันธ์กับนักเขียน ดังต่อไปนี้ นักเขียนที่มีสุภาพจิตสมบูรณ์เป็นบุคคลที่ยอมรับตนเองยอมรับทั้งในส่วนที่เด่น และในภาพพจน์ของตนเองพยายามใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เรามีอยู่ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด และพยายามมิให้ความเคแค้นส่วนตัวมาขัดขวางกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน พยายามดำเนินงานที่บรรลุเป้าหมายในอนาคต มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม มีแรง มีอารมณ์ที่สมบูรณ์แบบ สามารถที่จะเผชิญต่อสภาพความเป็นจริง รู้จักแยกแยะพฤติกรรมที่ถูกออกจากพฤติกรรมที่ผิด มีความรับผิดชอบที่แท้จริง มีพลังที่จะเผชิญต่อความขัดแย้งในใจของตนเอง ความขัดแย้งของความรู้สึกรองตนเอง ความขัดแย้งที่เกิดจากความต้องการของตนเอง และประสบความสำเร็จทางสภาวะแวดล้อม

... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที ...

ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า สุภาพจิตเป็นสภาวะจิตาใจของบุคคลที่สามารถแก้ปัญหาสามารถยอมรับและเข้าใจชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง

สามารถคำว่า สุภาพจิต หรือ Mental Hygiene (เป็นศาสตร์  
แขนงหนึ่งซึ่งศึกษา เกี่ยวกับสภาพชีวิตที่เป็นสุข การเสริมสร้างสุขภาพจิตให้  
สมบูรณ์ การป้องกัน และการบำบัดรักษาความผิดปกติทางจิตของมนุษย์ ตลอด  
ทั้งการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายจิตใจ  
และสภาพแวดล้อม ให้สามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ

... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที ...

นักศึกษาก็ได้ทราบความหมายของสุขภาพจิต และสุภาพจิตไปแล้ว ต่อ  
ไป เราจะมาพิจารณาลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

ได้มีผู้ศึกษาถึงลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีไว้หลายคนด้วยกัน ซึ่ง  
พอจะสรุปได้ดังนี้ คือ ผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีลักษณะดังนี้

1. ไม่มีโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. สามารถสร้างความสัมพันธ์ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
3. สามารถรับต่อผู้ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เขาเปลี่ยนแปลงให้พอด  
อยู่ได้ หรือสามารถปรับระบียบใหม่แก่ตนเอง และแก้ปัญหาได้ตามความเหมาะสม  
ของตน
4. สามารถรับจิตใจให้เล็งและมั่นคงได้ เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น

... เว้นช่วงการบรรยาย 10 วินาที ...

นักศึกษาได้ทราบความหมาย และลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีไป  
แล้ว ต่อไปเราจะมาศึกษาถึงประวัติความเป็นมาของงานสุขภาพจิตในต่างประเทศ  
และในประเทศไทย

คุณพ่อของดิฉันมาจากเมืองหลวงประเทศสเปนจะ

งานสุขภาพจิตได้เริ่มต้นขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1908 โดยนาย  
Clifford Beers ซึ่งเป็นผู้คิดค้นยาจิตเวชที่แรก ซึ่งเคยเป็นผู้ป่วยใน  
โรงพยาบาลจิตเวชที่ เขาได้เขียนหนังสือ "Lunatic and the Care of the Mentally  
Ill" และหนังสือ "I Had That Found Itself" เมื่อเขา  
กลับมาใช้ชีวิตในสังคมแล้ว เขาได้เขียนหนังสือ "The Story of My Life" และ  
หนังสือ "The Story of My Life" ...

... เว้นช่วงการบรรยาย 10 วินาที ...

ฝ่ายรับงานสุขภาพจิตในโรงพยาบาล... สภบดีตราจารย์ในภาพแพทย์แผน  
แสงสิงแก้ว เป็นผู้ริเริ่มงานสุขภาพจิตในโรงพยาบาล และได้มีการกำหนด  
นโยบายสุขภาพจิตแห่งชาติขึ้น มีรายละเอียด ดังนี้คือ

1. การส่งเสริมการพัฒนาคูณภาพชีวิต และสุขภาพจิตของประชาชน  
โดยมีเด็กและเยาวชน จะเป็นกลุ่มเป้าหมายอันดับแรก และตามด้วยกลุ่มผู้สูงอายุ
2. การป้องกันสาเหตุปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีการจัดการ  
ทางสังคม เพื่อลดสาเหตุปัญหาที่ฝังอยู่แล้ว
3. การปรับปรุงระบบการบริการรักษาพยาบาล และฟื้นฟูสมรรถภาพ  
ผู้ที่มีความผิดปกติ ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ โดยคำนึงถึงการส่งเสริม  
สุขภาพจิตด้วยตนเองให้มากยิ่งขึ้น

...ในช่วงการบรรยาย 10 วินาที...

เมื่อกล่าวถึงตอนนี้ นักศึกษาคงทราบและเข้าใจประวัติของงานสุขภาพจิต  
และนโยบายสุขภาพจิตแห่งชาติแล้วนะค่ะ หัวข้อต่อไปเราจะมาศึกษาถึงองค์  
ประกอบบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับงานสุขภาพจิตกันนะ

ในเรื่องจากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงานสุขภาพจิตมีความคิดเห็นที่  
ตรงกันว่า การจัดหาบุคลากรช่วยทางจิตเวชที่หายากโดยสิ้นเชิงนั้น เป็นสิ่ง  
ที่ทางสังคมทั้งในและนอกประเทศต่างเป็นปัญหาของบุคคลได้ก่อตัวมาเป็นระยะ  
เวลานานพอสมควรต่อการแก้ปัญหาไว้ดี จึงเป็นการดีที่งานสุขภาพจิตจะมุ่ง  
ตัวไปสู่คนไข้เองด้วย จากแนวคิดนี้เองจึงเป็นที่มาของการจัดตั้งคณิสสุวิทย์ใน  
งานสุขภาพจิต และคณิสสุวิทย์ด้วยส่วนภูมิภาคโดยความช่วยเหลือจากกอง  
สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต เป็นหัวใจสำคัญในการ  
ดำเนินงานสุขภาพจิต

...ในช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

กล่าวโดยสรุปแล้ว มันคงมีสาระพิจารณาแยกแยะและผิดแยกดี

การพิจารณาว่าสิ่งใด "ปกติ" หรือ "ผิดปกติ" นั้น เราจะต้องมี  
 แนวคิดที่ชัดเจน โดยเฉพาะการมองความเป็นส่วนบุคคล "ผิดปกติ" มีผลเสียหากแก่  
 บุคคลนั้น ซึ่งเขาไม่ชอบ คือผลเสียหายในทางจิตเวช การลงความเห็นหรือวินิจฉัย  
 ใดๆ คงมีผลเฉพาะในแง่วินิจฉัยและบำบัด มีผลต่อคนภาคต่อของเขาค่อนข้างมาก  
 ถึงแม้การลงความเห็นส่วนบุคคลใดมีความผิดปกติจึงต้องมีหลักเกณฑ์ ที่พอจะ  
 วางเอาไว้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. การกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์
2. การตั้งทฤษฎีเพื่ออธิบายพฤติกรรมที่ผิดปกติ

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

สรุปคือว่าถึงกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาทีละ  
 การกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์ ได้แก่

1. การกำหนดเองเป็นมาตรฐาน คือการตัดสินโดยอาศัยความคิดเห็นส่วนตัว  
 ที่อคติ ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่อของตนเองเป็นหลัก  
 การตัดสินแบบนี้มีจุดอ่อนคือ ที่อคติ ความคิด ค่านิยม ของเราเปลี่ยน  
 ไปตามประสบการณ์และการเรียนรู้ และที่อคติ ความเชื่อค่านิยมของคน  
 แต่ละวัฒนธรรม แต่ละท้องถิ่นแตกต่างกันไม่มีมาตรฐานที่ตายตัว จึงทำให้สิ่ง  
 ที่วัดได้ไม่แน่นอน แต่เราอาจใช้หลักเกณฑ์นี้วัดคนในสังคมเดียวกับเราได้  
 แต่ต้องบริหารจัดการต่อเองตัวเราเสียก่อน

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

2. การกำหนดกลุ่มเป็นมาตรฐาน คือการตัดสินโดยอาศัยความคิดเห็น  
 ที่อคติ ค่านิยมของกลุ่มเป็นเกณฑ์สำหรับเกิดขึ้น ถ้าใครที่ประพฤติผิดจากกลุ่ม  
 ก็ถือว่าเขาผิดปกติ ค่านิยมความคิดของกลุ่มเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ดังนั้น  
 เราจะได้มาตรฐานที่เอนกที่เกิน เปรียบกับการกำหนดเองเป็นมาตรฐาน

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

### เป็นความที่ควรใส่ใจ

1. รักษาชีวิตทางจิตภายในระยะ เริ่มแรก
  2. รักษาชีวิตภายในระยะ เริ่มแรก
  3. รักษาพลังและน้ำใจที่เรียกหาแก่ผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์
  4. แยกแยะผู้ที่มีความรู้ต่าง ๆ ในการใช้กัมมัตถะ
  5. ช่วยส่งเสริมงานสุขภาพจิต เช่น ส่งเสริมสุขภาพจิตครูและนักเรียน
- ...ในช่วงการบรรยาย 10 วินาที...

นอกจากจะมีนักสุขภาพจิตแล้ว ยังมีสถาบันอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาลจิตเวช โรงพยาบาลประสาท โรงพยาบาลนิติจิตเวช ซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่ไม่เห็นว่าเป็นแค่ของผู้นักกระทำผิด ซึ่งได้รับการสงสัยว่ามีมูลเหตุมาจากกรรมผิดแปลกที่ทางจิต รวมทั้งโรงพยาบาลทั่วไปตามจังหวัดต่าง ๆ ที่มีแผนกจิตเวชเพื่อให้ความช่วยเหลือประชาชน

และเรื่องสุขภาพจิตเป็นงานที่มีความท้าทาย จึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากบุคคลหลายฝ่าย ที่สำคัญคือในบุคลากรทางสุขภาพจิต ที่กำลังมี

1. ศึกษานิสัย (จิตแพทย์) เป็นผู้นำลงมือในบุคลากรทางสุขภาพจิตในการฝึกสอน การใช้กัมมัตถะกับผู้ป่วยที่มีอาการทางจิต

2. นักจิตวิทยา นักจิตวิทยาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสำรวจ วิเคราะห์ และใช้กัมมัตถะ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งใช้กัมมัตถะทางจิตวิทยา เช่น กัมมัตถะสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ เป็นต้น

3. นักจิตวิทยา (จิตเวช) และจิตเวช พยายามให้ความสำคัญ การเชื่อมโยงกับบ้านผู้ป่วย ซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติของแพทย์ นักจิตวิทยาจิตแพทย์ เพื่อการวิเคราะห์และใช้กัมมัตถะ

4. แพทย์จิตเวช (จิตเวช) เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยที่ลดลง ทำการรักษาใน

...ในช่วงการบรรยาย 10 วินาที...

ในขณะนี้ประเทศไทยมีบุคลากรทางจิตเวชที่สามารถรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้ป่วยจิตเวชได้มากขึ้นแล้ว แต่นักจิตวิทยาต่าง ๆ เหล่านี้มาร่วมประชุมปรึกษาหารือกัน เพื่อหาแนวทางในการแก้ไข

3. การทำให้สภิตเป็นมาตรฐาน คือการตัดสินใจให้ความถี่ของพฤติกรรมเป็นเกณฑ์ ถ้าใครมีพฤติกรรมเกินคนส่วนใหญ่ถือว่าปกติ หรือถ้ามีพฤติกรรมที่ผิดจากคนส่วนใหญ่เป็นครั้งคราว เราก็จะดูความถี่ของการเกิดพฤติกรรมผิดปกติ ถ้าความถี่สูงก็ถือว่าเขาผิดปกติแต่ถ้ามีเพียง 1-2 ครั้ง ก็เขาประพฤติผิดจากคนกลุ่มใหญ่ก็ยังไม่ถือว่าเขาอยู่ในเกณฑ์ปกติได้

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

4. การให้วัฒนธรรมเป็นมาตรฐาน คือการตัดสินพฤติกรรมโดยพิจารณาจากสิ่งที่คนส่วนใหญ่ยอมรับและปฏิบัติถือว่าเป็นปกติ บุคคลใดที่ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในขอบข่ายที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติถือว่าเป็นผู้ผิดปกติ

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

เมื่อกล่าวถึงตอนนี้ นักศึกษาจะสามารถตอบคำถามได้แน่ละ ว่า การกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์มีอะไรบ้าง ซึ่งในที่นี้ มี ตนเอง, กลุ่ม, สภิต และวัฒนธรรม ในการกำหนดเป็นมาตรฐานเพื่อพิจารณาความปกติ หรือผิดปกติของบุคคล

หัวข้อต่อไป คือ การตั้งทฤษฎีเพื่ออธิบายเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาเรื่องนี้ เป็นวิธีสืบค้นในกลุ่มบุคลากรผู้ประกอบวิชาชีพทางสาขาสุขภาพจิต การที่จะบอกว่าคุณติงตรงคนใดคนหนึ่งปกติหรือผิดปกตินั้น จะต้องบอกสาเหตุที่กล่าวถึง เกิดความผิดปกติขึ้น ๆ ได้ด้วยทฤษฎีที่อธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมมีหลายทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีการเกิดโรค เป็นการอธิบายสาเหตุของความแปรปรวนของพฤติกรรมที่เก่าแก่ที่สุด ตามทฤษฎีการเกิดโรคทางฝ่ายกายพบว่าสาเหตุของความแปรปรวนทางกายมีอยู่หลายอย่าง คือ

- เกิดจากความผิดปกติที่มีมาแต่กำเนิด
- เกิดจากความผิดปกติ
- เกิดจากตัวเชื้อโรค
- เกิดจากเนื้องอก
- เกิดจากกรรมพันธุ์
- เกิดจากความแปรปรวนของสรีรโมเลกุลในร่างกาย



และ เกิดจากสารพิษต่างๆ ที่สะสมในร่างกาย

แต่ต่อมาก็พบว่าทฤษฎีการเกิดโรคไม่สามารที่จะใช้กลไกของผู้ป่วยที่มี  
บุคลิกภาพแปรปรวนได้ทุกคน และขณะเดียวกันก็มีจิตแพทย์และนักจิตวิทยาศึกษา  
หนึ่งติดด้านไม่ยอมรับว่าบุคลิกภาพแปรปรวนหรือพฤติกรรมแปรปรวนนั้นเป็น "โรค"

...ในช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

## 2. ทฤษฎีกระบวนการทางจิตใจ

Freud ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาได้กลายมาว่าพฤติกรรมที่แปรปรวนนั้น เป็นผล  
จากกระบวนการทางจิตใจส่วนที่ซ่อนเร้น คือเป็นผลการดำเนินงานของจิตใจ  
ระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งบุคคลนั้นจะไม่มีโอกาสรู้ตัวเลย การแสดงออกของผู้ที่  
ถูกวินิจฉัยว่าเป็น "โรคจิต" นั้นเป็นผลของแรงกระตุ้นที่กลไกจิตไร้สำนึก  
ที่ลัดเลัดงานจิตไร้สำนึก และเป็นความพยายามในระดับจิตไร้สำนึกในการที่  
จะจัดตั้งจัดแต่งนั้น เมื่อความพยายามเหล่านี้ไร้ผลก็เกิดอาการบุคลิกภาพ  
แปรปรวน ปัจจัยที่ส่งเสริมทำให้เกิดอาการเหล่านี้ ได้แก่ พันธุกรรม การ  
พัฒนาการ และการเรียนรู้

...ในช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

## 3. ทฤษฎีการเรียนรู้ กลายมาว่าพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพแปรปรวนมี

บทบาทที่เข้ม เป็นเพราะเขาสนใจต่อภาวะความกดดันของชีวิต ซึ่ง  
ความกดดันที่บุคคลนี้ไม่สามารถขจัดออกไปจากวิถีชีวิตของตนได้ช่องทางหนึ่ง  
แล้ว ความกดดันนี้ก็มีผลอย่าง เช่น

ภาวะความกดดันตรงด้านร่างกาย เช่น ความร้อน แสง เสียง ที่ก่อ  
ให้เกิดภาวะอันนี้ทางร่างกาย และส่งผลกระทบต่อความสงบสุขทางจิตใจ

ภาวะกดดันทางจิตใจ

ภาวะความกดดันทางสังคม

...ในช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ภาวะเครียด หรือ stress เป็นความหมายทางด้านจิตวิทยา 2

ความเครียด คือ ภาวะความไม่สมดุลที่บุคคลประสบ และสิ่งกระตุ้นที่ถูก  
ความเครียดใช้มีทางร่างกายและทางจิตใจของบุคคล ต่อมาให้เกิดความไม่สบายใจ  
และเป็นที่มาของพฤติกรรมแปรปรวนในที่สุด

...ในช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ความคิดจากคนต่างสังคมกับตัวผู้ผลิตปกติ จาเป็นต้องมีหลักการ เพราะ  
 ถ้าไม่มีหลักการแล้วคนส่วนใหญ่ว่าชีวิตคนเป็นหลักการว่าดีโดยการที่ทัศนคติ  
 เขามองเห็น และ ค่านิยมของคนเองเป็นเครื่องช่วยตัดสินซึ่งทำให้เราไม่สามารถ  
 หนีข้อสรุปได้ เพราะถ้าบุคคลมี แนวคิด ทัศนคติ ความเชื่อ และค่านิยมต่างกัน  
 การตัดสินเหตุการณ์จะผิดพลาดได้ เราจำเป็นต้องอาศัยทฤษฎีต่างๆ มาพิจารณา  
 ร่วมกัน

ขอจบคำบรรยายเพียงแค่นี้ สวัสดีค่ะ

ดนตรี : 10 วินาที

## คำบรรยายเรื่อง

ปัจจัยสี่ส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิต

เริ่มรายการ : ตอนที่บรรยาย 5 วินาที

สวัสดีครับทุกคน วันนี้ เราจะมา เรียน เรื่องปัจจัยสี่ส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิต ซึ่งเป็น เรื่องที่ 2 ของวิชาสุขภาพจิต การเรียนครั้งนี้ เป็นที่รักศึกษา ที่ใจจะ เนื้อเรื่องได้ง่ายขึ้น ครูขอ เสนอโครงเรื่อง เพื่อ เป็นแนวทางในการฟังคำบรรยายดังนี้ละ

หัวข้อหนึ่ง จะกล่าวถึงความหมายของปัจจัยสี่ส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิต

หัวข้อที่สอง เป็นตัวอย่างของปัจจัยสี่ส่งเสริมให้เกิดความผิดปกติทางจิต

หัวข้อที่สาม เป็นตัวอย่างของปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิตละ

...ในช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

สำหรับภาพ เรียน เรื่องนี้ ครูได้ตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้ไว้ว่า เมื่อเรียนจบแล้วรักศึกษาควรมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

ประการแรก สามารถบอกความหมายของปัจจัยสี่ส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิตได้ถูกต้อง

ประการที่สอง สามารถอธิบายและยกตัวอย่างปัจจัยสี่ส่งเสริมให้เกิดความผิดปกติทางจิตได้ถูกต้อง

ประการสุดท้าย สามารถอธิบายและยกตัวอย่างปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิตได้ถูกต้อง

...ในช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ต่อไปนี้เป็นรายละเอียดของเนื้อเรื่องที่เราจะเรียนกัน กล่าวให้ทุกคนตั้งใจเรียนนะละ

นักศึกษาสงสัยหรือไม่ว่าอาการทางจิตเวช เกิดขึ้นได้ได้อย่างไร สิ่งที่ เราจะเรียนกันต่อไปนี้จะ เป็นคำตอบให้กับนักศึกษาได้ละ

อาการทางจิตเวช เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียดที่มากกระทบ บุคลิกภาพนั้นจะเป็นอย่างไรจะขึ้นกับ พันธุกรรม โครงสร้างทางร่างกาย และการพัฒนาการทางบุคลิกภาพของคน ๆ นั้น ถ้าหากบุคลิกภาพนั้นมีสามารถจะปรับจิตใจของตนเองให้เข้ากับ ความเครียดใน

ที่วัดได้ก็จะเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตเวชขึ้น และการเจ็บป่วยทางจิตเวชนั้นจะมี 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ ปัจจัยส่งเสริม หรือปัจจัยเสริมเสี่ยง หรือ Predisposing factors ซึ่งหมายถึงปัจจัยเสริมเสี่ยงแต่เดิมของคนคนนั้น ว่าเป็นเครื่องที่ว่าจะมีลักษณะที่หมิ่นเหม่ หรือมีโอกาสเกิดโรคทางจิตเวชหรือไม่ ปัจจัยเสริมเสี่ยงเหล่านี้ ได้แก่ พันธุกรรม, อายุ, เพศ, เชื้อชาติ

### ...เว้นช่วงการบรรยาย 10 วินาที...

ส่วนปัจจัยกระตุ้น หรือ Precipitating factors หมายถึงปัจจัยที่กระตุ้นให้ผู้ที่มีปัจจัยเสริมเสี่ยงหรือ Predisposing factors อยู่แล้วแสดงอาการทางจิตเวชออกมา ตัวอย่างที่แสดงว่าเป็นเหตุกระตุ้นได้แก่ การสูญเสียสิ่งที่รัก เป็นต้น

### ...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

นักศึกษาก็ได้ทราบความหมายของปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตเวชแล้วนะ หัวข้อต่อไปนี้จะอธิบายและยกตัวอย่างเพื่อให้ นักศึกษา ทำใจสงบขึ้นนะ

### ตัวอย่าง Predisposing factors ได้แก่

1. พันธุกรรม พันธุกรรมมีบทบาทมากในโรคทางจิตเวชเช่น โรคย้ำคิดย้ำทำ ความรู้ทางด้านกรรมพันธุ์ที่มีต่อโรคทางจิตเวชนั้น ได้จากการศึกษาในคู่แฝดและการศึกษาในบุตรบุญธรรม เช่นเราพบว่าในแฝดที่เกิดจากไข่รวมเดียวกันจะมีอัตราการเกิดเป็นโรคจิตเภทเป็น 5 เท่าของแฝดที่เกิดจากไข่คนละใบโดยพบว่าในแฝดที่เกิดจากไข่รวมเดียวกันถ้าแฝดคนหนึ่งเป็นโรคจิตเภทแฝดอีกคนหนึ่งจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ราวร้อยละ 70 แต่ถ้าแฝดคนหนึ่ง ในแฝดที่เกิดจากไข่คนละใบเป็นโรคจิต โอกาสที่แฝดอีกคนหนึ่งจะเป็นโรคนี้ด้วยมีร้อยละ 14.7 นั่นคือลอง ถ้ามีคนหนึ่งเป็นโรคจิตเภท พี่น้องคนอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องพันทางสายเลือดก็จะมีโอกาสเป็นโรคจิตเภทได้มาก โรคจิตทางอารมณ์ ก็มีความเกี่ยวข้องพันกับกรรมพันธุ์มาก

### ...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

2. โครงสร้างทางร่างกาย โครงสร้างทางร่างกายมีความสำคัญ ในการกำหนดแบบอย่างของพฤติกรรมที่เป็นพื้นฐานของคน ๆ นั้น ตัวอย่างก็ คือ เมื่อคนเราพาภัยสารพิษหรือสารที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ คนเราจะมีปฏิกิริยา แตกต่างกันไป บางคนก็มีอาการมาก บางคนก็มีอาการน้อยเช่นเดียวกัน คนเรา เมื่อพบกับความเครียดทางด้านจิตใจ ก็จะมีการปรับตัวต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นกับ โครงสร้างทางร่างกายด้วย

William H. Sheldons ได้ศึกษาและพบว่าเราสามารถแบ่ง โครงสร้างทางร่างกายของคนทั่วไปออกเป็น 3 แบบ คือ

1. Endomorphy เป็นพวกที่มีรูปร่างกลม กล้ามเนื้ออ่อน ทอมนอกขนานรีนึ่ง หอบคอหอยสามาคม

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

2. Mesomorphy เป็นพวกที่มีรูปร่างทึบตันกล้ามเนื้อ เป็นมัดแข็งแรง ทอมนอกหน้า แข็งขัน ท้ามากกว่าคิด จิตใจค่อนข้างเหี้ยมเกรียม

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

3. Ectomorphy เป็นพวกที่มีรูปร่างผอมบางแข็งแรง ความรู้สึก หวาด หวั่น พลางกับการอยู่คนเดียว ไม่ชอบการสังคม เป็นต้น

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

3. ความเครียด เราพบว่าโรคจิตเรื้อรังก็มีความสัมพันธ์กับอายุที่จะเกิด โรคด้วย เราพบว่าคนในอายุแต่ละช่วงจะมีปัญหาวิกฤติของช่วงนั้น ๆ ปัญหา วิกฤตินี้ เกิดมาจากการเปลี่ยนแปลงของทางกายภาพและการปรับตัวทางด้านจิตใจ เช่น คนวัยรุ่นนอกจากจะต้องพบกับภาระที่รูปร่างของตนเองต้องเปลี่ยนแปลง มีขนาด เต็มเต็มทั้งทางเขี้ยว ก็จะต้องเผชิญกับปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาการเข้า สังคมปัญหาการงานอาชีพ ปัญหาการจะแยกตัวเองเป็นอิสระจากพ่อแม่ ภาวเหล่านี้ ล้วนสร้างปัญหาให้กับคนเราว่าคนวัยรุ่น ก็เป็นโรคจิตมาก

เราพบว่า เมื่อคนเราอายุมากกว่า 65 ปี จะได้รับการฉีกของโรคจิต ในวัยเรารู้สึกว่า เราเป็นโรคจิตได้โดยมากในวัยเด็ก

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...





การขาด Oxygen ที่หาก Oxygen ในเลือดแดงลดลงไปเหลือร้อยละ 85 ภายใน 2-3 ชั่วโมง จะทำให้คนที่ไม่มีสุขภาพดีมาก่อนมีอาการปวดศีรษะ เหล็กหายใจเร็ว สมาธิและการควบคุมอารมณ์ไม่ดี

...ในช่วงการบรรยาย 3 วินาที...

การขาดการนอน การขาดการนอนเกินเวลานาน ๆ จะทำให้สุขภาพจิตไม่ดี การเรียนรู้ การพูดจา การดมกลิ่น และความคิดจะเปลี่ยนแปลงไป ผลมาจากการง่วงนอนไม่ได้ กระสับกระส่าย เป็นต้น

...ในช่วงการบรรยาย 3 วินาที...

การขาดสิ่งเข้า การขาดสิ่งกระตุ้นตั้งแต่ระยะแรก ๆ ท้องที่วิต กลั้น ไม่หิวไม่โกลด ไม่ชวนเล่นกับเด็ก จะเป็นเหตุของการพัฒนาการบุคลิกภาพที่ผิดปกติบางอย่างจนหลังได้

ผู้วิจัยออก 2 ที่ว่างภายหลังผ่าตัดต่อกระดูกจะเกิดอาการทางประสาทและอารมณ์แปรปรวนทางใจโดยมีสาเหตุจากการขาดการกระตุ้นทางประสาทด้วยสิ่งสัมผัส

...ในช่วงการบรรยาย 3 วินาที...

ความหมายของสังคม หมายถึงการที่เด็กถูกแยกออกจากสังคม ทำให้ขาดประสบการณ์ที่จำเป็น ในเรื่องการดำรงชีวิตตามสังคมทำให้เกิดบุคลิกภาพแปรปรวนตามมาได้ เช่น ทำให้เกิดความกลัว ความกังวล ความโกรธได้ไม่ดี เป็นต้น

...ในช่วงการบรรยาย 3 วินาที...

ความสัมพันธ์กับบุคลิกบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างแม่และเด็กจะมีผลต่อพัฒนาการของเด็กอย่างมาก ตัวอย่าง แม่ที่ยกโทษลูกจนเกินขอบเขตของพฤติกรรมปกติ จะทำให้ลูกขาดพัฒนาการที่นำไปสู่สติภาวะ คือความ เป็นตัวของตัวเองได้ ซึ่งเวลาเด็กอยู่ในวัยทารก ไม่บรรลустิติภาวะ การมีพ่อที่ ขาดความสัมพันธ์กับลูกจะทำให้ ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้

...ในช่วงการบรรยาย 3 วินาที...



ความเสียหายที่อาจ ส่วนใหญ่ของความเสียหายเสียใจไม่ได้หลายชนิด  
เช่น การสูญเสียเงินหรือสิ่งของที่ล้ม เป็นที่รัก อันเนื่องมาจากการแยกกันหรือ  
การพลัดพราก การที่ร่างกายต้องเสื่อมสภาพลงเมื่ออายุมากขึ้นความรู้สึก  
ทางเพศลดลง การเป็นอัมพาตเคลื่อนไหวไม่ได้ การสูญเสียเงินทอง ที่เสีย  
เงินต้น

### ...วันช่วงการบรรยาย 3 วินาที...

สิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว, สังคม, และวัฒนธรรม

สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการเจริญทางจิตก็คือ ความสัมพันธ์  
ระหว่างบุคคลทั้งในครอบครัวและสังคม ค่านิยมในสังคม และอิทธิพลของ  
วัฒนธรรม

ถ้าหากคนเราได้รับความรักความอบอุ่นจากครอบครัวดีพอแล้วก็จะมี  
ความมั่นใจที่จะไปคบค้าสมาคมกับผู้อื่นได้ และรู้สึกสนุกสนานไม่เกี่ยวกับการ  
เข้าสมาคม รวมทั้งยังสามารถควบคุมพฤติกรรมที่ไม่สมควรของตนเองได้

การขาดแคลนอาจทำให้เด็กทารกมีการพัฒนาการล่าช้า การขาดพล  
ก็มีความเสี่ยงที่ต้องยุ่งยากกับพฤติกรรมอันธพาล และเก็บภาษีต่อสังคม  
และเราหวังว่าพฤติกรรมอันธพาล ก็มักมาจากครอบครัวที่แตกแยก, หย่าร้าง

ปัญหาวิกฤติในครอบครัว มักเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น  
คือความตึงเครียด การเจริญทางกายทางใจ สมาชิกเจริญมากใกล้เสียง  
เสียใจได้ ครอบครัวต้องเปลี่ยนสภาพความเป็นอยู่อย่างมาก เป็นต้น

วัฒนธรรมก็เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยตัดสินว่าอาการที่  
บ่งบอกไว้ข้างต้น เป็นสิ่งผิดปกติไหม บุคลิกที่ต่างกัน อาการที่แสดงออกก็  
อาจจะแตกต่างกันไปด้วย เช่นใคร่คิดจากพิษสุราพบได้ในชาวโคริสมแต่พบได้  
กับชาวอเมริกัน

### ...วันช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ชุมชนเมือง เมื่อมีการพัฒนาสถานที่ให้เป็นเมือง พลเมืองจะอยู่กัน  
แออัดกันมากขึ้น ต่างตั้งถิ่นฐาน (ถ้าจะไม่มีใครที่มีพื้นที่กันก็ลดน้อยลง อาจเกิด  
ปัญหาการจราจร ปัญหามาเสด็จเข้าโทษ ปัญหาที่อยู่อาศัย ปัญหาการจราจร  
การว่างงาน ความยากจน ปัญหาสุขภาพจิตที่ไม่ดี

### ...วันช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ      โรคจิตเภทพบมากในกลุ่ม  
บุคคลที่มีสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจต่ำที่สุด ในทางตรงกันข้าม โรคประ  
สาทเภทพบมากในกลุ่มที่มีสถานะทางสังคม และเศรษฐกิจสูง นอกจากนี้การที่  
ผู้ป่วยเป็นโรคจิตโรคประสาท ก็ทำให้ความสามารถลดลง จนเกินเหตุให้ฐานะ  
ทางเศรษฐกิจสังคมต่ำลง

...ในช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

การคาดเดาถึงศีรษะและการคิดเชิงที่สมอง

อาจจะใช้ผลกระทบต่อการทำหน้าที่ของสมอง จนทำให้เกิดกลุ่มอาการ  
ของสมองที่ขาด

จากที่นักศึกษาได้เรียนมาทั้งหมดจนถึงช่วงนี้ จากคำถามที่ว่า ทำไม  
คนเราจึงมีอาการเจ็บป่วยทางจิต อะไรเป็นสาเหตุของอาการเหล่านั้น  
มีลักษณะของทางจิตวิทยาที่กับตัวเองได้แล้วว่าทำไมล่ะ

ขอจบคำบรรยายเพียงเท่านี้ สวัสดีค่ะ

คะสัปดาห์ละ : 10 วินาที

## คำบรรยายเรื่อง โรคจิตและโรคประสาท

สวัสดิ์คณะนักศึกษา วันนี้เราจะมา เรียน เรื่องโรคจิตและโรคประสาท ซึ่งเป็น เรื่องสุดท้ายสำหรับวิชาสุขภาพจิตที่เรา เรียนมาครั้งนี้ นักศึกษาคงได้ยีนคำว่า โรคจิตและโรคประสาทกันมาบ้างแล้ว แต่นักศึกษาทราบและเข้าใจความหมายและอาการของโรคหรือไม่ หลังจากการเรียนวันนี้ นักศึกษาคงตอบปัญหาที่กล่าวมาแล้วได้ละคะ

เพื่อให้ นักศึกษา เข้าใจ เนื้อ เรื่องโรคจิตและโรคประสาทได้ง่ายขึ้น ครูขอเสนอโครงเรื่อง เพื่อเป็นแนวทางในการฟังคำบรรยาย ดังนี้ละ โดยจะแบ่งการบรรยายเป็น 2 หัวข้อที่สำคัญ คือ

หัวข้อแรก เป็นเรื่องโรคจิต ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปถึงความหมาย กลุ่มอาการ สาเหตุ และการให้การดูแลรักษาผู้ป่วย

หัวข้อที่สอง เป็นเรื่องโรคประสาท ซึ่งจะกล่าวโดยสรุปถึงความหมาย ชนิด สาเหตุ และการให้การดูแลรักษาผู้ป่วย

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

สำหรับการเรียนครั้งนี้ ครูได้ตั้งจุดประสงค์การเรียนรูไว้ว่า เมื่อจบบทเรียนแล้ว นักศึกษาควรมีความสามารถดังนี้

ประการแรก คือสามารถบอกความหมายของโรคจิต กลุ่มอาการ และสาเหตุของโรคจิตได้ถูกต้อง

ประการที่สอง คือสามารถอธิบายวิธีการให้การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคจิตได้ถูกต้อง

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ประการที่สาม คือสามารถบอกความหมายของโรคประสาท ชนิด และสาเหตุของโรคประสาทได้ถูกต้อง

ประการที่สี่ คือสามารถอธิบายวิธีการให้การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคประสาทได้ถูกต้อง

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ต่อไปนี้เป็นรายละเอียดของเนื้อ เรื่องที่เราจะเรียนกัน หากให้นักศึกษาทุกคนตั้งใจ เรียนนะคะ

โรคจิต เป็นโรคที่มีความผิดปกติทางจิตอย่างรุนแรง ทาทั้งมีการ  
เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพด้านพฤติกรรม แนวความคิดและการมีค่างเดียว  
หรือหลายอย่างก็ได้ ซึ่งความผิดปกติเหล่านี้เป็นไปโดยที่ผู้ป่วยไม่สามารถจะ  
ควบคุมได้

การเกิดโรคจิตมี 2 ชนิด คือ

ชนิดเฉียบพลัน แสดงอาการผิดปกติชัดเจนในเวลารวดเร็ว

ชนิดค่อยเป็นค่อยไป บุคลิกภาพค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง  
ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมอาการมักสังเกตเห็นได้ไม่ชัดเจนนอกจากผู้ที่อยู่  
ใกล้ชิด

...ในทางการแพทย์ 5 วินาที...

กลุ่มอาการของโรคจิต แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 6 กลุ่ม คือ

1. อาการคลุ้มคลั่ง และละ เกรี้ยวกราด คุร้าย ลางท้าวร้าย  
ผู้สั้น ท้าวร้ายตัวเอง หรือท้าวทายตัวเอง มักจะเกิดอย่างเฉียบพลัน เช่น มี  
ความผิดปกติของเนื้อสมองเนื่องจากได้รับสารพิษชนิดต่าง ๆ หรืออุบัติเหตุ  
ทางศีรษะ เป็นต้น อาการในกลุ่มนี้มักจะรักษาได้ผลดี ลางทายขาดได้

...ในทางการแพทย์ 5 วินาที...

2. อาการกินคนเดียว ผู้ป่วยพูดคนเดียว ร้องไห้คนเดียว ซอยเดินมา  
ไม่มีอันตรายต่อผู้ใด นอกจากจะมีผู้สั้นไปล้อเลียนหรือตำว่า มักจะเกิด  
อย่างค่อยเป็นค่อยไป ส่วนมากจะเกิดจากความไม่สมหวังในชีวิต  
ขาดความอบอุ่น หรือได้รับการเลี้ยงดูไม่ถูกต้องในครอบครัว อาการในกลุ่ม  
นี้มักจะเป็นโรคจิตที่เรื้อรังรักษาที่หายได้ยาก ถ้าพบแต่เนิ่นๆ ก็สามารถ  
รักษาได้ผลดี

...ในทางการแพทย์ 5 วินาที...

3. อาการประสาทหลอน ผู้ป่วยมีอาการประสาทหลอนทางหู  
ทางตา ทางสัมผัส เช่น ได้ยินเสียงพูดไปเอง เห็นภาพแปลก ๆ หรือรู้สึก  
เหมือนมีแมลงมาไต่ตามร่างกาย มักมีอาการเกิน ๆ หาย ๆ คนที่เป็นโรค  
จิตจ กพิพสุรา มักจะมีอาการดังกล่าวนี้เหมือนกัน

...ในทางการแพทย์ 5 วินาที...

4. **อาการหลงผิด** เป็นอาการผิดเกิดขึ้น หวาดระแวง กลัวคนมาทำร้าย คิดว่าตนเองเป็นใหญ่เป็นโต อาการในกลุ่มนี้รักษาให้หายได้ยาก

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

5. **อาการซึมเศร้า** แยกตนเอง ไม่สนใจสิ่งกับใคร บางรายมักมีอาการเศร้า การเคลื่อนไหว เชื่องช้า เป็นโรคจิตที่เกิดจากความผิดหวังหรือเกิดจากบุคลิกภาพที่ขอมแยกตนเอง

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

6. **กลุ่มอาการรวม** ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการได้หลาย ๆ อย่าง ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

นักศึกษาก็ได้ทราบความหมายและกลุ่มอาการของโรคจิตไปแล้ว ต่อมาเราจะพิจารณาถึงสาเหตุและการวินิจฉัยโรคจิตนะคะ

โรคจิตเกิดได้จาก

#### 1 เกิดความผิดปกติของสมอง เพราะ

- ได้รับสารพิษต่าง ๆ เช่น สุรา ยากระตุ้น ยาฆ่า (ยาแอมเฟตามีน) ยาพิษ กระทบ และ/หรือ ยานอนหลับ (ยาที่ดูเรท)

- ได้รับเชื้อโรค เช่น เชื้อมาลาเรียที่สมอง วัณโรค สมองอักเสบ เชื้อพิษ/พิษที่สมอง หรือพยาธิตัวสัตว์ หรือจากพิษไข้ เช่น โทพอยด์

- ถิ่นตราที่ศีรษะ เช่น ถูกตีศีรษะ รถคว่ำ หรืออุบัติเหตุต่าง ๆ ทางศีรษะ

- เนื้อสมองเปลี่ยนแปลง เช่น หลอดเลือดในสมองแข็ง เนื้อกลีบสมอง หรือจากวัยชรา

- กรรมพันธุ์ ซึ่งพบได้บ่อยเมื่อเทียบกับสาเหตุอื่น ๆ

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

## 2. เกิดความผิดปกติของจิตใจ เพราะ

- ได้รับความผิดหวัง ความเสียหาย ความกดดันทางจิตใจ จากสิ่งแวดล้อม
- ขาดความรักความอบอุ่นมาตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้เป็นคนที่คิดมาก มีเมตตา ขาดประสบการณ์ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- มีบุคลิกภาพที่ผิดปกติ เช่น เก็บตัว แยกตัว ไม่สูงส่งกับใคร ทนอยู่คนเดียว และหวาดระแวง

### ...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

นักศึกษาสามารถวินิจฉัยผู้ป่วยโดยการสังเกตอาการ การสัมภาษณ์ผู้ป่วย และการซักประวัติผู้ป่วยจากญาติหรือผู้ใกล้ชิด จะพบว่า

- 1 ผู้ป่วยมีพฤติกรรมผิดปกติอย่างชัดเจน
- 2 ผู้ป่วยมีอาการไม่เหมาะสม ความนึกคิดแปลก ๆ และ/หรือประสาทหลอน
- 3 ผู้ป่วยไม่ยอมรับว่าตนเองป่วยเป็นโรคจิต

### ...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

เมื่อกล่าวถึงตอนนี้ นักศึกษาคงมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคจิตเพิ่มขึ้นนะคะ หัวข้อต่อไปเราจะมาเรียนเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือและรักษาเบื้องต้น

#### การช่วยเหลือและรักษาเบื้องต้น

งานกรณีที่ผู้ป่วยไม่มีอาการเฉอะแฉะเพื่อคลัง ควรช่วยเหลือดังนี้

- 1 ค่อย ๆ พูดหรือปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างละมุนละม่อม ไม่แสดงท่าที่จริงจัง หรือล้อเลียน อาจสร้างสัมพันธภาพที่ดีด้วยการตรวจร่างกายเบื้องต้นอย่างง่าย ๆ เช่น จับชีพจร และหรือวัดความดัน

2 ปรึกษาจิตแพทย์ที่สถานพยาบาล คลอดยาไปรับประทาน

ควรรับประทาน 100-400 มิลลิกรัม ต่อวันในระยะเวลา 2 สัปดาห์

- วัน 2 วันแรก รับประทาน 100 มก. ต่อวัน สังเกตอาการถ้า

ส่งมาได้ที่

- ใน 2 วันต่อมา ให้ขนาด 200 มก. ต่อวัน สังเกตว่าอาการ  
ยังไม่ดีขึ้น

- ใน 2 วันต่อมา ให้เพิ่มขนาดเป็นขนาด 300-400 มก. ต่อวัน  
และสังเกตอาการต่อไปจนครบ 2 สัปดาห์ ถ้าตั้งแต่เริ่มรักษาจนครบ 2  
สัปดาห์ แล้วอาการยังไม่ดีขึ้นให้นำส่งโรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลจังหวัด  
โรงพยาบาลศูนย์หรือโรงพยาบาลจิตเวช

...เว้นช่วงการบรรเทา 5 วัน...

ในการนี้ผู้ป่วยดีขึ้นจากการรักษาเบื้องต้น ควรให้รับประทานยา  
โดยสม่ำเสมออย่าให้ขาดยา ต่อไปจนครบ 3 เดือน แล้วให้หยุดยาได้ หรือ  
ปรึกษาแพทย์ว่าจะให้ยาต่อไปอีกหรือไม่

ข้อพึงระวังในการรักษา การให้ยาคลอร์ปรีมาซีน ขนาด  
200-400 มก. ต่อวัน ผู้ป่วยอาจเกิดอาการแพ้ยาได้ เช่น มีอาการตัวสั่น  
ตัวแข็ง หรือความดันต่ำ ควรลดขนาดยาลงกว่าเดิม หรือถ้ามีอาการแพ้รุนแรง  
ควรหยุดยา และรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

...เว้นช่วงการบรรเทา 5 วัน...

3 การรักษาทางใจ โดยการแนะนำ พูดคุย ทัศนคติของผู้ป่วยได้  
เข้าใจอาการเจ็บป่วยของตัวเองให้เข้าใจ ปลอดภัย และให้กำลังใจ  
แก่ผู้ป่วย ไม่ควรกักขัง ล่าม้าย หรือปล่อยยาให้ยุ่งคนเดียว

...เว้นช่วงการบรรเทา 5 วัน...

4 แนะนำญาติให้เข้าใจว่าเป็นอาการป่วยทางจิตที่มีสาเหตุ  
ไม่ใช่ว่าเรื่องผี ก็จะสามารถรักษาให้หายได้โดยการรักษาแผนปัจจุบัน และญาติ  
จะต้องมีส่วนร่วมในการให้กำลังใจและปฏิบัติต่อคนไข้ที่ดีด้วย

...เว้นช่วงการบรรเทา 5 วัน...

ถ้าผู้ป่วยมีอาการที่นอกเหนือจากความสามารถเองเจ้าหน้าที่ที่จะ  
ให้การรักษา ต้องส่งผู้ป่วยมารับการรักษาต่อตามระบอบส่งต่อ คือจากสถานี  
อนามัย ส่งต่อไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลชุมชน และจากโรงพยาบาลชุมชน  
ส่งต่อไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ หรือโรงพยาบาล  
เฉพาะทาง

### การให้การดูแลเมื่อผู้ป่วยกลับจากโรงพยาบาล

#### 1. ให้ความแนะนำแก่ญาติโดย

ให้การดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด ให้ความอบอุ่นทางใจโดยหาที่  
คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษาให้แก่ผู้ป่วย

ให้รับทราบมาโดยสม่ำเสมอเกี่ยวกับยาที่ขาดยาหรือหยุดยา  
โดยผลการ

อาการที่จำเป็นต้องรักษาติดตามคำสั่งแพทย์ให้เจ้าหน้าที่  
สาธารณสุขเป็นผู้ชี้แนะ

2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรให้การติดตามเยี่ยมเยียนสม่ำเสมอเสมอ  
หากผู้ป่วยมีอาการทางจิตกำเริบเห็นคำสั่งโรงพยาบาล

#### ... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ต่อไปเรามาทราบถึงวิธีการป้องกันไม่ให้โรครจิตกันนะคะ ซึ่ง  
เราจะมีวิธีการป้องกัน ดังต่อไปนี้

1. ให้การเลี้ยงดูแก่บุตรหลานอย่างถูกวิธี คือให้ความรักความเกื้อ  
ใจอย่างสม่ำเสมอสม่ำเสมอ มีเหตุผลไม่ใช้การลงโทษการเลี้ยงดูเพื่อเป็น  
การวางพื้นฐานสุขภาพจิตดีแก่เด็ก

2. พยายามป้องกันอย่าให้สมองได้รับการกระทบกระเทือน

3. พยายามงดเว้นจากสารพิษต่าง ๆ เช่น สุรา ยาเสพติด

4. ส่งเสริมให้รู้จักการใช้หลักศาสนของศาสนา ในการพัฒนาจิตใจ

5. ควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อผ่อนคลายความเคร่ง

เครียดในชีวิตประจำวัน

#### ... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า โรครจิตเป็นโรคที่มีความผิดปกติทางจิต  
อย่างรุนแรงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ พฤติกรรม แนวความคิด  
และอารมณ์อย่าง เดียวหรือหลายอย่างก็ได้ ซึ่งความผิดปกติเหล่านี้ เป็นข  
โดยที่ผู้ป่วยสามารถจะควบคุมได้

นักศึกษาได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับโรครจิตไปแล้ว และเราจะ  
มาเรียน เกี่ยวกับโรคประสาท เป็นหัวข้อต่อไปคะ



โรคประสาทเป็นความผิดปกติชนิดหนึ่งของจิตใจ ที่มีอาการ  
แสดงทั้งทางจิตใจและร่างกาย คือจิตใจแปรปรวนสับสนโหวงๆมักจะมี  
ความรู้สึกอ้างว้าง วิดกกังวลอยู่เสมอ ไม่สามารถควบคุมความรู้สึก  
อารมณ์ หรือพฤติกรรมให้เป็นปกติสุขได้ อาจมีอาการแสดงทางร่างกายได้  
หลายอย่าง เช่น ปวดเมื่อยตามตัว หายใจไม่เต็มอิ่มและตกร่างกาย เป็นต้น

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

อาการโรคประสาทที่กล่าวนั้น มักจะทำให้ผู้ป่วยเข้าใจผิดคิดว่า  
เป็นความเจ็บป่วยทางกาย หรือบางครั้งไม่ยอมรับว่าเป็นโรคประสาท  
จึงมักจะเวียนมาขอรับบริการจากสถานบริการสาธารณสุขต่าง ๆ ทำให้สิ้น  
เปลืองเงินทองและเสียเวลาโดยใช่เหตุ

โรคประสาท แบ่งเป็น 7 ชนิด ดังนี้ แต่ละชนิดมีอาการสำคัญดังนี้

1. โรคประสาทวิตกกังวล ผู้ป่วยมีความวิตกกังวล ตกร่างกาย  
สีหน้าเครียด ใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก มักถอนหายใจบ่อย ๆ  
หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ ไม่มีสมาธิในการทำงาน หลงลืมง่าย  
เหงื่อออกตามหลายมือหลายเท้า แม้อากาศจะเย็น หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ มี  
กลิ่น วิตกกังวล เวียนศีรษะ วิตกกังวล เนื้อ เหนียวมีก้อนจุกในลำคอ มีลมมากในกระ  
เพาะอาหารต้องเรออยู่เสมอลงจึงสบาย ถ้ามีความวิตกกังวลมากเกินไปจะทำให้  
เกิดอาการหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

2. โรคประสาทซึมเศร้า ผู้ป่วยมีอาการเศร้า ไม่สดชื่นรื่นเริง  
เหมือนที่เคยเป็น เสียใจ เบื่อหน่าย ท้อแท้ สีหน้าเศร้าหมอง ไม่มีชีวิตชีวา  
ร้องไห้ง่าย รู้สึกตนเองมีภัย ไร้ความสามารถ ไม่มีคุณค่า ท้ออะไร  
ผิดพลาด ขอลงโทษตนเอง มองตนเองในแง่ร้าย ไม่อยากคิด ไม่อยากทำ  
งาน ไม่อยากพูดคุยกับใคร มีความคิดอยากตาย หรือเคยพยายามฆ่าตัว  
ตายมาแล้ว มักจะซึมเฉย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด สมองเพ้อๆไม่มีแรง นอน  
ไม่หลับหรือหลับมากเกินไป และถึงยกยอกนอนอยู่เสมอ โรคประสาทชนิดนี้มี  
อัตราการฆ่าตัวตายสูง

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

3. โรคประสาทมักคิดว่าป่วย ผู้ป่วยมีความหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองอยู่ตลอดเวลา มักคิดว่ามีความผิดปกติทางร่างกายหรือเป็นโรคอยู่เสมอ ต้องการให้แพทย์ตรวจรักษา ขอลดอาหารและเฝ้าไข้มาากิน แม้จะได้รับการยืนยันว่าร่างกายปกติก็ไม่ค่อยจะเชื่อ ต้องไปพบแพทย์บ่อย ๆ บางครั้งแสดงอาการกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของร่างกายหรือความเจ็บป่วยมากเกินไปจนเป็นที่ระคายเคืองต่อครอบครัวผู้ใกล้ชิด

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

4. โรคประสาทสีสที่เรื้อรัง ผู้ป่วยมีอาการแสดงได้หลายแบบ เช่น เกร็งคล้ายชักกระตุก ตูเหมือกหมดสติ ขณะชักจะกัดลิ้นหรือกัดยาสีสภาวะกู่จาระบาด แขนขาอ่อนแรงคล้ายเป็นลมขาด ชาหรือเสียวแปลบทางผิวหนัง ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยินเสียง จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รู้รสกรสชาติ พูดไม่มีเสียง สัมผัสว่าตัวขณะ ท่าอะไรหรือเดินไปไหนโดยไม่รู้สึกรู้ตัว มีอาการเหมือกนผีเข้า เจ้าเข้าทรงแสดงท่าทางพูดจาเป็นคนอื่น อาการเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วหลังมีอาการเกร็ง สีใจ ตกใจ หวาดกลัว หรือได้รับความเจ็บปวด บางรายมีประวัติเป็น ๆ หาย ๆ มาก่อน และอาการแต่ละครั้งไม่เหมือนกันก็ได้ มักเป็นในคนที่อารมณ์อ่อนไหวและถูกชักจูงง่าย ชอบเรียกร้องความสนใจจากคนอื่น

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

5. โรคประสาทอ่อนเพลีย ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียโดยมีความรู้สึกว่าร่างกายหมดแรง เหนื่อยง่าย ออกกำลังกายเพียงนิดเดียวรู้สึกหัวใจเต้นก่อนหรือจะหยุดเดินเป็นผลทำให้ไม่กล้าทำอะไร

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

6. โรคประสาทหวาดกลัว ผู้ป่วยมีความรู้สึกกลัวโดยไม่สมเหตุสมผลเมื่ออยู่ในเหตุการณ์หรือสถานการณ์บางอย่าง และมักเกิดอาการกลัวซ้ำ ๆ วนทุกครั้งทีที่ประสบเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ เมื่อมีความกลัวเกิดขึ้นจะมีอาการใจสั่น เหงื่อออก เวียนศีรษะ หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม แขนขาอ่อนแรง เป็นผลให้ต้องหลีกเลี่ยงเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นอยู่เสมอ ลักษณะความกลัวที่พบได้แก่ กลัวความสกปรก กลัวติดเชื้อโรค กลัวสัตว์เลื้อยคลาน กลัวที่สูง กลัวอยู่ตามลำพัง กลัวการเดินทางหรือกลัวฝูงชน เป็นต้น

... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

7. โรคประสาทกำคิดกำทำ ผู้ป่วยมีอาการกำคิดกำทำอยู่เสมอ รู้ว่าไม่ควรคิดไม่ควรทำ เพราะเป็นเรื่องเหลวไหล ไม่มีเหตุผล แต่ก็ยกยั้งความคิดและการกระทำนั้นไม่ได้ เพราะถ้าไม่คิดหรือไม่กระทำสิ่งนั้น าก็จะเกิดความไม่สบายใจ ลึกหอยที่พท่อกยแทน ส้างมิลหรือคาน้ำากยู่เสมอ ทำครั้งละนาน ๆ โดยคิดว่าร่างกายสกรปรกหรือติดเทื่อโรค สึกลึกหอยที่พท่อกยได้แก่ การตรวจสอบว่าประตูน้ำต่างลงกลคนเต็มแล้วหรือยังคืนละหลาย ๆ ครั้ง เป็นประจำใครจะพูดอย่างไรก็ไม่ฟังต้องทำงานตนเอง รู้สึกทลวจิงทยุคได้ เป็นที่รำคาญทงครทยเครวและผู้กสัด

ถึงตอนนี้นักศึกษาทราบความหมายและนิยามของโรคประสาทแล้วจะคงสามารถแยกได้แล้วระหว่างอาการของผู้ป่วยโรคจิตและโรคประสาท หัวข้อต่อไปจะเรียนเกี่ยวกับสาเหตุและการวินิจฉัยโรค

สาเหตุการเกิดโรคประสาทนี้มีได้หลายประการ ทั้งจากตนเอง และจากสภาพแวดล้อมแต่ไม่เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ จะเห็นว่าจะสรุปสาเหตุการเกิดโรคประสาทได้ ดังนี้

1. ความขัดแย้งในจิตใจ หรือไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ
2. ได้รับการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ข้งเดิมตั้งแต่เด็ก
3. ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้
4. สภาพการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ

... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

นักศึกษาสามารถวินิจฉัยผู้ป่วยได้จากหัวข้อต่อไปนี้

1. ได้จากการซักประวัติ ถามอาการและตรวจร่างกาย
2. ผู้ป่วยมีอาการตามที่ได้จาแนกไว้ในหัวข้ออาการที่ได้กล่าวแล้วแต่ละชนิด แต่ผู้ป่วยบางคนอาจมีอาการร่วมกันหลายชนิดก็ได้
3. เกิดอาการดังกล่าวต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 เดือน หรือเคยมีประวัติอาการเช่นนี้ เป็น ๆ หาย ๆ มาก่อน

... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

แต่บางกรณีนักศึกษาอาจจะมีความสับสนในการวินิจฉัยโรคแต่  
โรคประสาทมีความแตกต่างจากโรคจิต โรคทางกายที่มีสาเหตุทางจิตใจ  
และโรคทางกาย บางชนิด ดังนี้

#### 1. โรคจิต มีลักษณะเฉพาะคือ

- ไม่รู้ตัวว่าป่วยและไม่ยอมพาแพทย์ไปเพื่อรับการรักษา
- ไม่สามารถพูดคุยหรือตอบคำถามได้ เรื่องราวถูกตั้งเหมือน

คนทั่วไป และบางรายมีอาการประสาทหลอน หรือหลงผิดด้วย

- มีพฤติกรรมผิดปกติอย่างชัดเจน

... วันช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

#### 2. โรคทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ

ผู้ป่วยมีอาการตามระบอบต่างๆ บางครั้งร่างกายระบอบใดระบอบหนึ่ง  
โดยเฉพาะอย่างเด่นชัด เช่น ระบอบทางเดินอาหาร ท้องอืด เรอเปรี้ยว ฯ  
ปวดเสียดท้อง แน่นท้อง หรือเป็นมากถึงขั้นถ่ายอุจจาระเหลวบ่อย ๆ วันละ  
หลายครั้งโดยไม่พบความผิดปกติที่ชัดเจนพอที่จะเป็นเหตุลงความเจ็บป่วย  
ตามที่รู้สึก เมื่อสอบถามซักพบว่ามีความวิตกกังวลมากกว่าปกติ เกิดขึ้นมานาน

... วันช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

#### 3. ภาวะขาดสารเสพติด

- ผู้ป่วยไม่ประวัติติดสารเสพติด
- ผู้ป่วยมีอาการหงุดหงิด กังวล อหิวาเมื่อถึงเวลาต้องเสพ
- เมื่อพยายามหยุดสารนั้นจะมีอาการและอาการแสดงของ

การขาดยาทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ขี้ลายไหล น้ำตาไหล เหงื่อออก  
มาก กระสับกระส่าย และไม่มีจุนเจือ

... วันช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

#### 4. โรคลมชัก

- เป็นประจำติดต่อกัน
- เกิดขึ้นทันทีทันใด ไม่มีสื่อเวลาและสถานที่
- ลักษณะชัก เหมือนกันทุกครั้ง
- ชักขณะหลับของผู้มีตัว

- มีการบาดเจ็บจากการชัก เช่น กัดลิ้น ำพหน้า แขนขาพกด้า  
อาจดำยภัสสำวะจจุจระขะขัก

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

5. โรคทางกายอื่น ๆ บางชนิด เช่น โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ  
(คอพอกเป็นพิษ) ภาวะขาดน้ำตาลในเลือด โรคหัวใจบางชนิด อาจมีว  
การคล้ายโรคประสาทได้ แตกต่างกันที่โรคเหล่านี้สามารถตรวจหาความ  
ผิดปกติทางร่างกายได้อย่างชัดเจน

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

ถึงขั้นนี้นักศึกษาจะสามารถแยกผู้ป่วยโรคประสาทจากโรคอื่น ๆ  
ได้แล้วนะคะ หัวข้อต่อไปเราจะเรียนเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วย

เมื่อวินิจฉัยว่าผู้ป่วยเป็นโรคประสาท ควรจะได้ให้ความสนใจใน  
การซักประวัติและให้เวลาพูดคุยกับผู้ป่วยซึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของการรักษา หลัง  
จากนั้นจึงำให้การช่วยเหลือดังนี้

#### 1. การช่วยเหลือเบื้องต้น

- สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย โดยสัมภาษณ์ด้วยท่าทีเหมาะสม  
ำให้ความเป็นกันเองสนใจและรับฟัง เรื่องที่ผู้ป่วยเล่า พุดคุยด้วยอารมณ์ดี ไม่  
เคร่งเครียด ำใช้ถ้อยคำที่เข้าใจง่ายสุภาพ ไม่พูดไม่พูดว่าพูดไปเลย หอมรับว่า  
เขาไปยจริงไม่ได้แกล้งทำ. แสดงความเห็นอกเห็นใจและยินดีช่วยเหลือเขา  
ลภิภายำให้ผู้ป่วยเชื่อว่าจำอาการของโรคประสาทนี้เกิดจากความผิดปกติ  
ของจิตใจหรือเกิดจากความเครียดรุนแรงของอารมณ์ไม่ได้เกิดจากโรคทาง  
ร่างกายแต่อย่างใด

- ควรบอกกับผู้ป่วยทุกรายว่า เป็นอาการของโรคประสาท โรคนี้  
สามารถรักษาให้หายขาดงย็อยวยได้

- แสดงความรู้สึกว่าสนใจและห่วงใยให้ผู้ป่วยรู้สึกหายเหงาขึ้น

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

## 2. การทำให้ยาก

การรักษาโรคประจำตัวที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะพิจารณาเลือก  
สำหรับการรักษามี 2 ชนิด คือ

- โดลาซิแทม มีขนาดเม็ดละ 2 และ 5 มิลลิกรัม  
ไม่ควรรับประทานวันละ 15 มิลลิกรัม ยานี้ได้ผลดีในการรักษาอาการปวดท้อง  
กรด หงุดหงิดใจ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หรือกล้ามเนื้อ นอนไม่หลับ  
แนะนำยาตั้งสูตรร่วมด้วย ระหว่างการติดยานี้เมื่อกินนาน ๆ และขนาดยาสูง ๆ  
... เว้นช่วงการบรรเทา 5 วัน...

- คิมิรอนโซน เป็นยารักษาอาการแพ้เศร้า รู้สึกเกือบหน้าผากตาย  
นอนไม่หลับหรือหลับสั้นหรือหลับไม่สนิท มีขนาดเม็ดละ 10 และ 25 มิลลิกรัม เริ่ม  
รับประทานครั้งแรกด้วยขนาดต่ำ ๆ แล้วเพิ่มทีละน้อย ๆ ไม่ควรรับประทานวันละ  
100 มิลลิกรัม ยานี้ควรรับประทานวันละ 2 ครั้งจึงจะเห็นผลเต็มที่ และ  
ต้องบอกผู้ไว้วางใจที่รับยานี้ทราบด้วยว่ายาอาจทำให้คลื่นไส้ ปากคอแห้ง ตา  
แห้ง หัวใจเต้นเร็ว สิวจะลามมากขึ้น แขนงอกคันแรง ได้ทั้งเล็กน้อย อาการตั้ง  
ยาล่าช้าค่อย ๆ หายไป ถ้าไม่หายและผู้ไว้วางใจทนต่ออาการดังกล่าวไม่ได้ให้  
ลดยาลงครึ่งหนึ่งอาการจะดีขึ้นหรือหายไป หรือโดยการให้ยาผู้ไว้วางใจ  
แรกประมาณ 1 คาบเต็มแล้วนัดมาดูอาการ และติดตามผลการรักษาทุก 2  
สัปดาห์ตามความจำเป็น ตั้งค่าน้ำเกลือเสมอว่าเมื่อกินยากผู้ไว้วางใจประจำแล้ว  
เมื่อผู้ไว้วางใจมีอาการดีขึ้นแล้วหมายความว่า จะละเลิกการสร้างสัมพันธภาพ  
การดูแลให้กำลังใจแก่ผู้ไว้วางใจจะเป็นส่วนสำคัญให้ผู้ไว้วางใจเร็วขึ้น

... เว้นช่วงการบรรเทา 5 วัน...

## 3. การรักษาวิธีอื่น ๆ

- จัดทำนัด ด้วยการคุยกับผู้ไว้วางใจเป็นส่วนตัว ครั้งละ 30-45  
นาที ทุก 1-2 สัปดาห์ เกิดโอกาสให้ผู้ไว้วางใจได้พูดคุยอย่างอิสระระ  
บายความรู้สึกและอารมณ์ที่กดเก็บไว้ออกมาทั้งหมด ๆ ที่มีความมั่นใจว่าโรคที่  
เรานี้รักษาได้และแก้ปัญหาได้ ทักทายสิ่งที่ดีในชีวิตของผู้ไว้วางใจมาให้กำลังใจ  
กล่าวสั้นๆ สนับสนุนความพยายามของผู้ไว้วางใจในการต่อสู้แก้ปัญหาหรือการช่วยเหลือ  
แก่ผู้อื่น ลงใจให้ความรู้แนะนำวิธีแก้ปัญหาและการใช้ชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง

เหมาะสม สมณแนวคิดที่เป็นประโยชน์และจงใจให้ผู้ช่วยนำบทปฏิบัติ  
ทางครั้งที่ผู้ช่วยมีอาการหรือพฤติกรรมไม่เหมาะสมก็ควรชี้ให้เห็นอย่างตรงไป  
ตรงมาให้ทราบถึงผลเสียในการแสดงอาการหรือพฤติกรรมนั้นออกมา การทำ  
จิตภาวนาดังกล่าวอาจทำเป็นกลุ่มก็ได้ เรียกว่า จิตภาวนากลุ่ม โดยนัดผู้ช่วย  
8-10 คนมาคุยพร้อมกันนั่งเป็นวงกลม ๗ ชั่วโมงประมาณครึ่งละ 1 ชั่วโมง  
ผู้รักษามีหน้าที่คอยกระตุ้นและชักชวนให้ผู้ช่วยทุกคนเล่าความเจ็บป่วยและปัญหา  
ของตนเองตนช่วยกันแก้ปัญหาของแต่ละคนด้วยการลอกความคิดเห็นให้ถือ สมณแนะ  
ที่เป็นประโยชน์ เล่าประสบการณ์ในการแก้ปัญหาของตนเอง

- การทำสมาธิ คือการทำจิตใจให้สงบ ไม่เปลี่ยนเรื่องคิดไม่  
คิดฟุ้งซ่านไปเรื่อย ๆ เมื่อจิตใจสงบทำให้เกิดปัญญามองเห็นปัญหาตัดสินใจ  
แก้ปัญหาได้อย่างดี ทำให้สติความคุมและระงับอารมณ์ได้ จิตใจสงบ ความ  
วิตกกังวลลดลง คลายความตึงเครียด ความรู้สึกท้อแท้หมดหวัง หัก  
แก้อลดลง ผิดพรณเสียใจลดลง นอนหลับสบาย ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน  
จะเห็นได้ว่า การทำสมาธิช่วยรักษาโรคประสาทได้เป็นอย่างดี

... วันว่างการบรรยาย 5 วินาที ...

เมื่อให้การรักษาผู้ช่วยไปแล้ว นักศึกษาก็ต้องให้ความแนะนำใน  
การปฏิบัติต่อผู้ช่วย และการป้องกันไม่ให้อาการเป็นโรคประสาทด้วยขณะ  
ที่เราจะได้เรียนต่อไปคะ

ข้อควรแนะนำในการปฏิบัติต่อผู้ช่วยโรคประสาท

1. ผู้ช่วยโรคประสาทสามารถทำงานได้ แต่อย่าเคร่งเครียดกับ  
งานมากเกินไป

2. ควรใช้เวลาพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ

3. กินอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอ ควรละเว้นเครื่องดื่มที่มี  
แอลกอฮอล์ทุกชนิด

4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายช่วยให้ร่าง  
กายแข็งแรงจิตใจหายเครียดได้

5. ปรึกษาแพทย์ หากความรุนแรงเกินแก้ไขได้บ้างเป็นครั้งคราว  
ตามความเหมาะสม

... วันว่างการบรรยาย 5 วินาที ...

6. พกพะเพ็ญนง หรือญาติสนิทเป็นทางโอกาส การพกพะสังสรรค์ จะช่วยให้หายเหงา ผ่อนคลายอารมณ์เครียด ได้รับคำแนะนำที่มีประโยชน์

7. อ่านหนังสือที่มีประโยชน์ ควรเป็นหนังสือที่มีคุณค่าในด้านความรู้ วิชา ที่แนะแนวทางและข้อปฏิบัติในการรักษาจิตใจตนเอง

8. การฟังศาสนา จะช่วยทำให้จิตใจสงบ

9. ผู้ป่วยต้องปรับปรุงจิตใจตนเองและแก้ปัญหาเป็น ๆ

10. ญาติผู้ช่วยควรให้ความสนใจอยู่ใกล้ชิดผู้ช่วยบ้าง มีเวลาได้ หักทาย พูดคุยรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ จากผู้ช่วยควรหลีกเลี่ยงการแสดงออกถึงความไม่พอใจ อารมณ์โกรธหรือรังเกียจผู้ช่วย มีคำแนะนำอะไร ที่มีประโยชน์แก่ผู้ช่วยก็ควรบอกให้ทราบและชักชวนให้นำไปปฏิบัติ

... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...

และการป้องกันมิให้ผู้ช่วยเป็นโรคประสาท **วิธีหลักปฏิบัติ**

การส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

การป้องกันผู้ช่วยแล้ว มิให้มีอาการรุนแรงมากขึ้นหรือเป็นเรื้อรัง โดยมีหลักการปฏิบัติดังนี้

- ต้องรักษาตัวให้เต็มที่ เช่นกินยาและปฏิบัติตนตามคำสั่ง มาตาม ผู้รักษาตามนัดทุกครั้งจะหยุดการรักษาต่อเมื่อได้รับอนุญาตจากผู้รักษาแล้ว

- หมั่นทำจิตใจให้สงบ ควบคุมอารมณ์ไม่ให้หงุดหงิดหรือโกรธคน ใด ๆ หนึ่งหนักแน่นอดทนต่อสถานการณ์ที่ยากต่าง ๆ

- ำที่ที่วิตประจําวันให้ถูกต้องเหมาะสม เช่น ทำงานพอควรพักผ่อน นอนหลับเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ระวังระวัง ร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยง่าย มีเวลาสำหรับพกพะสังสรรค์เพ็ญนงญาติสนิทบ้างตามสมควร

- เมื่อรู้สึกเริ่มมีอาการของโรคประสาทที่หนักขึ้น ให้รีบปรึกษา พยาบาลหรือการรักษาทันที

... เว้นช่วงการบรรยาย 5 วินาที...



เมื่อได้ดำเนินการให้การรักษาผู้ป่วยโรคประสาทหนึ่งเดือน แล้วเห็นว่าผู้ป่วยยังไม่ดีขึ้นหรือผู้ป่วยที่มีความรุนแรง ควรส่งต่อไปยัง สถานบริการสาธารณสุขระดับสูงขึ้น เช่น โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ หรือโรงพยาบาลจิตเวช โดยคำนึงถึงลักษณะอาการดังนี้

1. ผู้ป่วยมีอาการมีเศร้า อายากตาย และได้พยายามฆ่าตัวตายมาแล้วก่อนมารักษา

2. ให้ยารักษาโรคประสาทในขนาดเต็มที่แล้ว 2 สัปดาห์ อาการของโรคประสาทยังไม่ดีขึ้น

3. ผู้ป่วยมีอาการชัก หมดสติ หรือเป็นอัมพาต ซึ่งแยกไม่ได้ว่าเป็นอาการของโรคประสาทหรือเป็นโรคทางสมอง

...เว้นช่วงการบรรยาย 5 วันที...

ในการนำส่งผู้ป่วยเพื่อไปรับการรักษาต่อนั้น ควรจะระมัดระวังอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการนำส่ง เช่น ทำร้ายตนเองจึงควรมีญาติร่วมดูแลไปด้วย

เมื่อนักศึกษาได้เรียนมาถึงช่วงนี้ คงมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับโรคจิตและโรคประสาทพอสมควรนะคะ และคงนำความรู้ที่ได้ไปให้คำแนะนำและรักษาพยาบาลแก่ผู้ป่วยได้ถูกต้อง

ขอจบคำบรรยายเพียงแค่นี้ สวัสดีค่ะ

คนตรีบรรเลง : 10 วันที