



สภาวะจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญ มีความสัมพันธ์ควบคู่ไปกับสภาวะทางด้านร่างกาย ถ้าจิตใจเสื่อมด้อยก็ส่งผลให้สุขภาพกายทรุดโทรม การดอมรักษาสภาวะทางด้านจิตใจจึงเป็นเรื่องที่นำใคร่ครอง ดังคำกล่าวของกรีกโบราณที่ว่า “จิตใจที่สกลไสยยอมอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์”

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ในเรื่องการบริหารชีวิตไว้กับบรรดาสาวกและพุทธบริษัททั้งหลายความว่า การบริหารชีวิตที่ดีควรประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1. การบริหารกาย หมายถึง การมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์
2. การบริหารใจ หมายถึง การมีจิตใจที่ผ่องใสเบิกบาน
3. การบริหารการงานอาชีพ หมายถึง การมั่นคงในการทำงานหรือการประกอบอาชีพเพื่อความสำเร็จของงานหรืออาชีพ

จะเห็นได้ว่าการรักษาสภาวะจิตใจเป็นสิ่งสำคัญมาโดยตลอด นับจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน มีแต่คำสั่งสอนให้ผดุงความงอกงามของจิตใจ

นักจิตวิทยาและนักพฤติกรรมศาสตร์มีความเห็นตรงกันว่า สุขภาพจิตเป็นเรื่องสำคัญ คำว่า “จิต” หมายถึง ความคิด

สุขภาพจิตก็คือ สุขภาพความคิด คนที่สุขภาพจิตไม่ดี ก็คือคนที่มีสุขภาพความคิดไม่ดี สิ่งที่น่ากลัวที่สุดของสังคมคือ การที่สังคมเต็มไปด้วยคนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี ทำให้สังคมขาดบรรทัดฐานไว้กฎเกณฑ์ (กรมทอศึกษา น.ป.ป.)

ด้วยเหตุนี้จำเป็นอย่างยิ่งจึงต้องมีการส่งเสริมสุขภาพจิตของพลเมืองภายในประเทศ ให้มีสุขภาพจิตที่ดีเป็นพื้นฐาน โดยเริ่มจากสถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยแรกที่สำคัญยิ่ง

ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก WHO (The World Health Organization) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า สุขภาพจิตไว้ดังนี้

HE 458

สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง ความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจ ซึ่งปราศจากอาการของโรคจิต โรคประสาทหรือลักษณะผิดปกติอื่น ๆ ทางจิตใจและความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2526: 2) ได้ให้ความหมายของสุขภาพทางจิตไว้ว่า

สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง สภาพที่ดีทั้งหลาย จิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความข้องคับใจหรือข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ซึ่งสามารถช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2524: 2) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ดังนี้

สุขภาพจิต คือความสมบูรณ์ของจิตใจที่ปราศจากอาการผิดปกติต่าง ๆ ทางจิต เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคม โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทยให้คำให้ความหมายว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ของจิตใจที่สามารถปรับปรุงจิตใจให้มีความสุข แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับเหตุการณ์ สุขภาพจิตนี้เปลี่ยนแปลงได้ตามภาวะการณ์และสิ่งแวดล้อม บางขณะอาจจะดี บางขณะอาจจะไม่ ทำให้เกิดความสุขและความทุกข์ แต่แค่สภาพของสุขภาพจิตในขณะนั้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีต้องมีลักษณะดังนี้

1. มีสุขภาพกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน มีความสุข พอใจในตนเอง
2. มีความสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ถูกต้องตามทฤษฎีของกรรม และพอใจในผลที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวมีความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นได้ดี สามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและช่วยเหลือผู้อื่นได้ ไม่เป็นโรคจิต โรคประสาท

ผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี มักเกิดในช่วงเวลาที่มีปัญหามากและไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง แสดงออกโดยไม่พอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ ไม่มีความสุข มีความเบื่อหน่าย กังวล ก่อใจ นอนไม่หลับ อาจมีความรู้สึกหุนหันเป็นพัก ๆ

ความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพจิตมีผลโดยตรงต่อจิตใจ ถ้าผู้ใดมีสุขภาพจิตดี ก็สามารถดำเนินชีวิตได้ดี คือ

1. ผลต่อส่วนตัว ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มักประสบความสำเร็จในการทำงาน มีความอดทน เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ถูกต้อง ในทางตรงข้าม ผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี มักจะเป็นผู้ค่อยความสามารถ ไม่อาจสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเองได้ดีเท่าที่ควร ในบางราย ยังอาจเป็นภาระของผู้อื่น หรือเป็นภาระของสังคมที่จะต้องดูแล

2. ผลต่อสังคมส่วนรวม องค์การใดหรือกลุ่มชนใดมีคนที่มีสุขภาพจิตดี องค์การนั้นหรือกลุ่มนั้น ก็สามารถดำเนินกิจการได้ดียิ่ง

3. ผลต่อประเทศ ประเทศใดประชาชนมีสุขภาพจิตดีเป็นส่วนใหญ่ ประเทศนั้นก็สามารพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าได้ดี ส่วนประเทศใดที่มีประชาชนมีสุขภาพจิตไม่ดี การพัฒนาประเทศก็ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต

1. ตนเอง สุขภาพจิตจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตและการเลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก สุขภาพจิตที่ดี ไม่สามารถเสริมสร้างได้ในระยะเวลาอันสั้น ต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก เช่น ได้รับความรักและความอบอุ่นจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู อบรมในทางที่ถูกต้อง ฝึกหัดให้รู้จักแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง รู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจ รู้จักปรับตัว และอดทนต่อปัญหาต่าง ๆ และพร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบากที่จะเกิดขึ้น รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ดังนั้นผู้ที่ได้รับการอบรมมาอย่างถูกต้อง มาจากครอบครัวที่อบอุ่น มีความรักใคร่ปรองดองกันดี จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ตรงกันข้าม ผู้ที่ได้รับการอบรมอย่างไม่ถูกต้อง หรือมาจากครอบครัวที่แตกแยกมักจะมีสุขภาพจิตไม่สู้ดี

2. สังคมและสิ่งแวดล้อม สภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคล ผู้ที่อยู่ในสังคมที่ดี ราบรื่น ก็มีมีส่วนส่งเสริมให้สุขภาพจิตดี เพราะมีปัญหาน้อย ผู้ที่อยู่ในสังคมไม่ดี มีการหักหลัง เหวี่ยงเอารัดเอาเปรียบกันอยู่ในสภาพที่ตึงเครียดหวัดร้อนอยู่ตลอดเวลา ก็มีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตโดยตรง ฐานะทางเศรษฐกิจก็มีส่วนสำคัญ ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ทำให้ขาดสิ่งจำเป็นในการครองชีพบางอย่าง ทำให้ต้องวิตกกังวล ส่วนพวกที่มีรายได้พอก็จะไม่ประสบกับปัญหานี้

นอกจากนี้ สภาพทั่ว ๆ ไปของสังคมและมลภาวะก็มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น ความกดดันทางการเมืองและเศรษฐกิจหรือปัญหาเสียดศึก ทำให้มีอาชญากรรมสูง ก็มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลในสังคมนั้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าสภาวะแวดล้อมดี ได้

แก่สภาพบ้านเมืองที่เรียบร้อย ประชาชนส่วนใหญ่มีงานทำที่มีรายได้พอเลี้ยงตัวเองและครอบครัวมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจเพียงพอ มีปัญหาอาชญากรรมน้อย เด็ก ๆ มีโอกาสที่จะได้รับการศึกษาค้นคว้า จะเป็นการเสริมสร้างให้ประชาชนมีสุขภาพจิตดี

การเสริมสร้างสุขภาพจิต

การเสริมสร้างสุขภาพจิตทำได้โดย

1. ปรับปรุงตนเอง ซึ่งมีวิธีการเสริมสร้างได้หลายประการ เช่น

1.1 บำรุงร่างกายให้มีสุขภาพกายดี โดยการออกกำลังกายพอสมควร รับประทานอาหารที่ถูกส่วน

1.2 ฝึกควบคุมอารมณ์ ให้เป็นคนอารมณ์เยือกเย็น สุขุม ไม่โกรธง่าย หรือเสียใจ ใจง่าย ๆ รู้จักข่มใจตัวเอง

1.3 มีงานทำที่มั่นคง มีรายได้พอเพียงแก่การดำรงชีพ

1.4 ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ช่วยเหลือผู้อื่นในทางที่ถูก

1.5 มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น

1.6 หาทางผ่อนคลายความตึงเครียด โดยการพักผ่อนหย่อนใจหรือออกกำลังกาย หรือไปท่องเที่ยวตามสภาพเศรษฐกิจของคน

1.7 ทำงานอดิเรกที่ตัวเองชอบและสนใจ

1.8 ให้ความสนใจในทางศาสนา เพื่อเป็นเครื่องช่วยยึดเหนี่ยวทางจิตใจในขณะที่มีปัญหามากมาย และหาทางแก้ไขไม่ได้ ความรู้ทางศาสนาจะช่วยผ่อนคลายปัญหาและความตึงเครียดทางจิตใจ

2. ปรับปรุงสภาพแวดล้อม เป็นหน้าที่ของทุกคนจะต้องรับผิดชอบ เช่น

2.1 มีการรักใคร่ปรองดองภายในครอบครัว ให้ความรักและความอบอุ่น

แก่บุตร

2.2 ให้โอกาสได้มีการศึกษา มีวิชาชีพที่พอจะเลี้ยงตัวได้

2.3 จัดสถานที่พักผ่อน เช่น สวนสาธารณะ เพื่อให้มีที่พักผ่อนหย่อนใจ

2.4 มีความเป็นธรรมในสังคม

2.5 จัดหางานให้ทำตามความเหมาะสม เพื่อให้มีรายได้พอแก่การดำรงชีพ

2.6 มีสวัสดิการในเรื่องรายได้ สุขภาพ และเรื่องที่อยู่อาศัยในรายได้ที่ต้องการ

ปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิต คือ สภาพจิตใจที่ไม่ดี มีการแสดงออกโดยไม่สามารถปรับจิตใจให้เป็นสุขได้ มีความรู้สึกทุกข์ร้อนไม่สบาย ซึ่งปัญหาต่าง ๆ นี้เกิดจากสิ่งแวดล้อม ภาวะการณ์ของสังคม เศรษฐกิจ ทางการเมืองหรือเกิดจากปัญหาที่มาจากตัวเองเช่น สุขภาพทางกายไม่ดี มีเรื่องที่ต้องคิดมาก หรือความต้องการบางอย่างไม่ได้รับการตอบสนอง ปัญหาสุขภาพจิตของคนแต่ละวัย ย่อมไม่เหมือนกัน ในวัยเด็กก็มีปัญหาอย่างหนึ่ง ในวัยผู้ใหญ่หรือวัยสูงอายุก็มีปัญหาแตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะ การพัฒนาของบุคลิกภาพไม่เท่ากัน สภาพแวดล้อมแตกต่างกัน

ปัญหาสุขภาพจิต จะก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ แก่บุคคลได้มากน้อย แล้วแต่ความรุนแรงของปัญหา และสภาพของสุขภาพจิตแต่ละบุคคลในขณะที่เกิดปัญหา ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. สุขภาพจิตเสีย จะมีอาการกระวนกระวาย รู้สึกไม่สบายใจ มีผลกระทบต่อการทำงานบ้าง บางรายอาจหาทางออกโดยแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อสังคม บางรายอาจหันไปพึ่งยาเสพติด

2. โรคประสาท ปัญหามากขึ้น มีความวิตกกังวลสูง มีจิตใจหมกมุ่นกับปัญหาที่ทางแก้ไขไม่ได้เป็นเวลานาน ทำให้อ่อนไม่หลับ สมรรถภาพในการทำงานเสียไป และมีอาการแปลก ๆ เกิดขึ้น แต่ยังพอควบคุมสติได้

3. โรคจิต จิตใจมีความเครียดมาก จนไม่สามารถครองสติได้ มีพฤติกรรมแปลก ๆ ความคิดผิดแปลกไป ไม่อยู่ในสภาพความเป็นจริง

จากปัญหาสุขภาพจิตดังกล่าว จะมีผลกระทบต่อบุคคล สังคมและประเทศชาติ การป้องกัน

วิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตไม่ให้เกิดขึ้นคือ

1. พยายามปรับปรุงตัวเองให้มีสุขภาพจิตดี
2. รักษาสุขภาพอนามัยของร่างกายให้ดี โดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และถูกต้องในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ

3. ฝึกฝนตนเองให้เกิดนิสัยที่ดี คือ

3.1 กำหนดเป้าหมายในการทำงานและทำให้ได้ตามที่กำหนด โดยที่เป้าหมายนั้นอยู่ในความเป็นจริง

- 3.2 รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อหาทางผ่อนคลายอารมณ์
- 3.3 รู้จักฝึกฝนอารมณ์ของตัวเอง ไม่โกรธง่าย สามารถแสดงความรู้สึกนึกคิดของตัวเองให้ผู้อื่นทราบได้โดยเหมาะสม และเป็นที่ยอมรับของสังคม
- 3.4 ฝึกนิสัยในการเข้าสังคม ให้ความสนใจต่อผู้อื่น ช่วยเหลือในกิจกรรมของสังคม
- 3.5 วางแผนชีวิตและครอบครัวให้เหมาะสม รู้จักประหยัดและจัดสภาพของรายได้รายจ่ายของตัวเองให้เหมาะสม
- 3.6 เมื่อมีปัญหาหนัก ๆ และคิดว่าตัวเองไม่อาจแก้ปัญหาได้ ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้

ลักษณะความผิดปกติทางด้านจิตใจ

ลักษณะความผิดปกติของจิตใจแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ 6 ประเภทโดยใช้หลักขององค์การอนามัยโลกซึ่งแบ่งโดยยึดถือการรุนแรงของโรคเป็นสำคัญ ได้แก่

1. ปัญญาอ่อน
2. กลุ่มอาการทางสมอง
3. โรคจิต
4. โรคประสาท
5. บุคลิกภาพแปรปรวน
6. ความผิดปกติของร่างกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ

ปัญญาอ่อน (Mental Retardation)

ปัญญาอ่อน หมายถึง ภาวะที่มีระดับสติปัญญาค่อยหรือต่ำกว่าปกติซึ่งมักมีสาเหตุเกิดขึ้นในระหว่างพัฒนาการ อันเป็นผลทำให้มีความสามารถจำกัดในด้านการเรียน การปรับตัวให้เข้ากับสังคมหรือมีการพัฒนาการไม่สมวัย หรือทั้งสองอย่าง

คนปัญญาอ่อน หมายถึง บุคคลซึ่งการพัฒนาของสมองและจิตใจไม่สมบูรณ์หรือไม่ดำเนินไปตามอายุ ทำให้สติปัญญาค่ำใจจนถึงขนาดที่เข้าตัวไม่สามารถดำเนินชีวิตอยู่อย่างอิสระและต้องได้รับการรักษาทางยาหรือต้องการการดูแลและฝึกหัดเป็นพิเศษ (วิจิตพาณี วัฒนสินธุ์, 2521: 200)

ปกติแล้วระดับสติปัญญาโดยเฉลี่ยของบุคคลปกติ เท่ากับ 100 คนที่มีระดับสติปัญญาต่ำกว่าระดับเฉลี่ย นับว่าเป็นพวกปัญญาอ่อน

จากการประชุมด้านปัญญาอ่อนระหว่างชาติครั้งที่ 8 ณ กรุงเจนีวา พ.ศ. 2508 ได้แบ่งปัญญาอ่อนตามระดับเชาวน์ปัญญาดังนี้

1. ปัญญาอ่อนประเภทคาบเส้น คือ Borderline Mental Retardation, Backwardness หรือ Slow Learner มีระดับเชาวน์ปัญญาระหว่าง 68-85

2. ปัญญาอ่อนประเภทเรียนได้ คือ Mild Mental Retardation, Educable หรือ Moron มีระดับเชาวน์ปัญญาระหว่าง 52-67

3. ปัญญาอ่อนประเภทพหุฝึกอบรมได้ คือ Moderate Mental Retardation, Trainable หรือ Imbecile มีระดับเชาวน์ปัญญาระหว่าง 36-51

4. ปัญญาอ่อนขนาดหนัก คือ Severe Mental Retardation, Imbecile NOS, หรือ Partial Dependent มีระดับเชาวน์ปัญญา 20-35

5. ปัญญาอ่อนขนาดหนักมาก คือ Profound Mental Retardation Idiot หรือ Total Dependent มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่า 20 ลงไป

การแบ่งปัญญาอ่อนตามพฤติกรรมกรรมการปรับตัว สามารถแบ่งได้ดังนี้ (คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา 2535: 341-345)

1. ปัญญาอ่อนขนาดหนักมาก (Profound)

วัยเด็กอายุ 0-5 ปี วุฒิภาวะและพัฒนาการมีความล่าช้ามาก ความสามารถของหน้าที่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทสัมผัส (Sensorimotor) และระบบการเคลื่อนไหว มีน้อยมาก ประเภทนี้ต้องการการดูแลและกรรรักษาพยาบาลอย่างใกล้ชิด

วัยเรียน อายุ 6-21 ปี การฝึกอบรมและการศึกษาพัฒนาการในด้านภาษาพูดล่าช้า ปรากฏชัดอาจแสดงปฏิกิริยาได้ตอบเบื้องต้นทางด้านอารมณ์ได้บ้าง อาจแสดงการโต้ตอบต่อการฝึกหัดในด้านการเคลื่อนไหว เช่น การใช้มือ แขน ขา และพื้นได้ ต้องการดูแลและแนะนำอย่างใกล้ชิด

วัยรุ่นอายุ 21 ปีขึ้นไป ความเพียงพอด้านสังคมและการฝึกอาชีพมีระบบการเคลื่อนไหวและภาษาพูดพัฒนาขึ้นบ้าง เช่น อาจเดินได้ และมีการพูดง่าย ๆ ขึ้นบ้าง ตามธรรมชาติแล้ว สามารถฝึกหัดการช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นง่าย ๆ อย่างสม่ำเสมอได้ แต่ไม่มีความสามารถในการดำรงเลี้ยงชีพด้วยตนเองได้เลย

2. ปัญญาอ่อนขนาดหนัก (Severe)

วัยเด็กอายุ 0-5 ปี วุฒิภาวะและพัฒนาการ มีการพัฒนาการล่าช้าในระบบการเคลื่อนไหวมีทักษะในด้านภาษาพูดและรู้สื่อความหมายได้น้อยมาก หรือไม่ได้เลยอาจมีปฏิริยาได้ตอบสนองการฝึกหัดให้ช่วยตัวเองขึ้นเบื้องต้นง่าย ๆ ได้ เช่น สามารถรับประทานอาหารได้เอง เป็นต้น

วัยเรียนอายุ 6-21 ปี การฝึกอบรมและการศึกษา ตามธรรมชาติพวกนี้อาจมีความพิการทางร่างกายมีความเข้าใจในภาษาพูดและได้ตอบโต้บ้าง สามารถที่จะฝึกหัดกิจนิสัยที่จัดไว้เป็นระเบียบได้

วัยรุ่นอายุ 21 ปีขึ้นไป ความเพียงพอด้านสังคมและการฝึกอาชีพมีความสามารถที่จะทำกิจวัตรประจำวันง่าย ๆ และกิจกรรมที่ซ้ำจากได้ต้องการคำแนะนำและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต้องการอารักขาตลอดเวลา

3. ปัญญาอ่อนประเภทพอฝึกอบรมได้ (Moderate)

วัยเด็กอายุ 0-5 ปี วุฒิภาวะและพัฒนาการมีพัฒนาการล่าช้า ในระบบการเคลื่อนไหวเป็นที่สังเกตเห็นได้โดยเฉพาะในภาษาพูด สามารถที่จะฝึกหัดในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเองในด้านต่าง ๆ ได้

วัยเรียนอายุ 6-21 ปี การฝึกอบรมและการศึกษา สามารถที่จะเรียนภาษาพูดและรู้สื่อความหมายง่าย ๆ ได้ สามารถที่จะเรียนรู้สุขนิสัยเบื้องต้นและสามารถหลีกเลี่ยงภัยง่าย ๆ ได้ เรียนทักษะในการใช้มือง่าย ๆ ได้ แต่ไม่สามารถที่จะก้าวหน้าในการเรียน อ่าน หรือทำเลขได้ (Trainable)

วัยรุ่นอายุ 21 ปีขึ้นไป ความเพียงพอด้านสังคมและการฝึกอาชีพสามารถที่จะเรียนหรือทำตามในงานง่าย ๆ ภายใต้การแนะนำได้ สามารถที่จะร่วมมือในการทำนันทนาการง่าย ๆ ได้สามารถเดินทางคนเดียวในสถานที่คุ้นเคยได้ ตามธรรมชาติพวกนี้ไม่สามารถที่จะดำรงชีวิตด้วยลำพังตนเองได้ ส่วนมากยังต้องการผู้แนะนำ

4. ปัญญาอ่อนประเภทเรียนได้ (Mild)

วัยเด็กอายุ 0-5 ปี วุฒิภาวะและพัฒนาการ พวกนี้มักจะสังเกตเห็นได้ไม่ชัดว่าเป็นปัญญาอ่อน มักจะสังเกตเห็นว่ามีพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหวช้ากว่าปกติ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พวกนี้พูดได้ช้ากว่าเด็กปกติอื่น ๆ ส่วนมาก

วัยเรียนอายุ 6-21 ปี การฝึกอบรมและการศึกษา สามารถฝึกหัดในทักษะต่าง ๆ ได้และสามารถเรียนเขียนอ่านและทำเลขได้ ถึงขั้นระดับประถมต้น ๆ ป.1-ป.6 ด้วยการจัดการศึกษาพิเศษให้สามารถที่จะสอนและแนะนำให้ปฏิบัติตามสังคมได้ (Educable)

วัยรุ่นอายุ 21 ปีขึ้นไป ความเพียงพอด้านสังคมและการฝึกอาชีพตามธรรมดา พวกนี้สามารถที่จะประสบความสำเร็จในด้านกรฝึกให้เข้ากับสังคมได้ มีความสามารถเพียงพอในการฝึกอาชีพ เพื่อเลี้ยงตัวเองได้ อาจต้องการแนะนำและการช่วยเหลือบ้างบางครั้ง เมื่ออยู่ในสภาพสังคมที่ไม่ปกติ หรือในสภาพเคร่งเครียดทางเศรษฐกิจ

สาเหตุของปัญญาอ่อน

1. การติดเชื้อและแพ้พิษจากสารต่าง ๆ ตั้งแต่ขณะอยู่ในครรภ์ ขณะคลอดหรือหลังคลอด เช่น เชื้อไวรัส เชื้อซิฟิลิส เชื้อพยาธิ แก๊สคาร์บอนมอนนอกไซด์ สารตะกั่ว สารหนู ควินิน
2. สมองได้รับความกระทบกระเทือน จากอุบัติเหตุหรือจากกลไกการใช้เครื่องมือช่วยในการทำคลอด หรือสารพิษตกค้างบางอย่างทั้งในขณะคลอดและหลังคลอด
3. เป็นโรคที่เกี่ยวกับความบกพร่องทางกรรมพันธุ์ของเอ็นไซม์ หรือความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เช่น การขาดฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ การขาดแร่ธาตุ วิตามินซึ่งจะไปกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง
4. เนื่องจากพยาธิสภาพของสมองเกี่ยวกับพวกเนื้องอกของสมองภายหลังคลอด ซึ่งส่วนมากไม่ทราบสาเหตุแน่นอนแต่บางทีเชื่อว่าเป็นผลของกรรมพันธุ์
5. เป็นโรคหรือภาวะที่เนื่องจากอิทธิพลบางอย่างที่ไม่ทราบสาเหตุก่อนคลอด ทำให้มีความพิการของกระโหลกศีรษะมาแต่กำเนิด
6. เกิดความผิดปกติของโครโมโซม หรือสื่อพันธุกรรม
7. เกิดจากการคลอดก่อนกำหนด ทำให้สมองขาดออกซิเจนได้
8. เนื่องจากมีความผิดปกติทางจิตใจมาตั้งแต่วัยเด็ก จิตใจได้รับความกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง
9. เนื่องจากการขาดประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัวยุติกันอยู่ห่างไกล จากวัฒนธรรมและความเจริญ หรือขาดการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมตั้งแต่วัยทารกและเด็กเล็ก มักเป็นปัญญาอ่อนที่เรียนได้ (Mild)

10. เนื่องจากภาวะที่ไม่สามารถจะแยกหรือจำแนกได้ ไม่รู้สาเหตุที่แน่นอนยัง
ต้องการการศึกษาและค้นคว้าต่อไป

ลักษณะของบุคคลปัญญาอ่อนทางด้านจิตวิทยา

บุคคลปัญญาอ่อนมีบุคลิกดังนี้

1. มีลักษณะขี้เล่น ร่าเริง ชอบสนุกสนาน ชอบขบ ชอบเล่น ชอบคนตรี ดังนั้น
ในการฝึกจำเป็นต้องอาศัยลักษณะนี้มาช่วยในการฝึก ประกอบด้วยเกมเล่นและคนตรี และ
ชมเชยเมื่อทำถูกต้อง

2. มีลักษณะขี้ลืม เนื่องจากความจำน้อยและจำกัด มีความสนใจสั้นมาก หรือ
เกือบไม่มีการสอนจึงต้องสอนซ้ำ ๆ และทบทวนบ่อย ๆ

3. มีลักษณะชอบเอาอย่าง ชักจูงง่าย เช่น การเอาอย่างเพื่อนแกล่ ชักจูงให้หนี
ออกจากบ้าน ถักขโมย หรือเสพยาเสพติด หรือประกอบอาชีพไม่ดี เป็นต้น

4. ต้องการความรัก ความอบอุ่น และการยอมรับ เช่น เด็กปกติทั่วไป ดังนั้นจึง
จำเป็นต้องให้ความรักและความอบอุ่นแก่เด็กพวกนี้เช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป

กลุ่มอาการทางสมอง (Organic Brain Syndromes)

เมื่อเซลล์ของสมองพิการจากสาเหตุหนึ่งสาเหตุใด จนทำให้ผู้ป่วยมีความจำเสื่อม
เขาวนปัญญาเสื่อมถอยไป และไม่รู้จักเวลาสถานที่และบุคคล ภาวะเช่นนี้เรียกว่า กลุ่มอาการ
ทางสมอง ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

ประเภทที่ 1 ชนิดเฉียบพลัน (Acute Brain Syndromes) ชนิดนี้เป็นแล้วหาย ได้
แก่พวกที่เป็นไข้สูงแล้วหือ พวกที่กินยาเกินขนาดหรือแพ้ยา หรือพวกที่ได้รับสารบางอย่าง
เช่น การสูบกัญชา หรือพวกโรคพิษสุรา เป็นต้น

ประเภทที่ 2 ชนิดเรื้อรัง (Chronic Brain Syndromes) เป็นแล้วไม่หาย สมองไม่
กลับคืนสู่สภาพปกติ เช่น ในกรณีสมองเสื่อมเพราะความชรา สมองเสื่อมเพราะหลอดเลือด
แข็งและตีบ เป็นต้น

ลักษณะสำคัญของกลุ่มอาการทางสมอง

1. สูญเสียสมรรถภาพในการรู้จักเวลา บุคคลและสถานที่ ผู้ป่วยจะเริ่มมีความ
เลอะเลือนเกี่ยวกับเวลาก่อน บอกไม่ได้ว่าเป็นเวลาเช้า สาย บ่าย เย็น วันเดือนปีอะไร ค่อยไป
ก็ไม่รู้จักสถานที่ ๆ คนอยู่ ไม่รู้จักว่าใครเป็นใคร

2. ความจำเสื่อม ผู้ป่วยจะลืมเหตุการณ์ปัจจุบันก่อน เช่น จำไม่ได้ว่าได้กินข้าวแล้วเป็นต้น เมื่ออาการมากขึ้นจึงเริ่มลืมเรื่องราวที่อ่อนหลังไปมากขึ้น

3. เราวนปัญหาเสื่อม เมื่อเทียบกับความสามารถดั้งเดิมก่อนป่วยจะเห็นว่าเราปัญหาคำไปเห็นได้ชัด เช่นผู้ที่จบ ม.3 คิดเลขในใจไม่ออกว่า 48 รวมกับ 48 เป็นเท่าใด เป็นต้น

4. อารมณ์แปรปรวน ผู้ป่วยมีอาการแปรปรวนง่ายจากเศร้าเป็นถึงโลกโกรธเป็นพอใจ หงุดหงิด จุนเฉิว เป็นสงบ อาจเรียกว่ามีลักษณะคล้ายอารมณ์ของเด็กทารก

5. การตัดสินใจผิดพลาด เพราะสมรรถภาพของจิตได้เสื่อมถอยไปมาก จึงไม่น่าสงสัยเลยว่าการตัดสินใจของผู้ป่วยก็ย่อมจะผิดพลาดไปได้ง่ายมากทีเดียว

สมาคมจิตแพทย์อเมริกัน แบ่งกลุ่มอาการทางสมองเป็นสองพวก คือ พวกที่เป็นโรคจิต และพวกที่ไม่เป็นโรคจิต การวินิจฉัยว่าเป็นโรคหรือไม่ใช้หลักสามประการคือ

ประการแรก ผู้ป่วยมีการรับรู้ (perception) ความคิดความเชื่อที่ผิดไปจากความเป็นจริง เช่น มีประสาทหลอน หรือหลงผิด คิดว่าในร่างกายมีปลาทูหมึก เข็ม ด้าย งู วิ่งไปมาตามกระแสโลหิต เป็นต้น

ประการที่สอง ผู้ป่วยที่เป็นโรคจิตมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป หรือมีพฤติกรรมแปลก ๆ เช่น นั่งพูดคนเดียว บางครั้งหัวเราะ บางครั้งก็ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล

ประการที่สาม ผู้ป่วยไม่คิดว่าตนเองป่วยหรือผิดปกติ

การแบ่งกลุ่มอาการทางสมองตามสาเหตุของพยาธิสภาพของสมองแบ่งได้ 5 ประเภท คือ

1. กลุ่มอาการทางจิต เนื่องจากพิษสุรา (Alcoholic Psychosis)
2. กลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากการติดเชื้อ เช่น ซิฟิลิส
3. กลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากพยาธิสภาพของสมอง เช่น หลอดเลือดแข็ง โรคฉับพลันหรืออุบัติเหตุที่สมองกระทบกระเทือน
4. กลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากสมองเสื่อมเพราะความชรา
5. กลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากความผิดปกติของต่อมเอ็นโดไครน์ ความผิดปกติของเมตาบอลิซึม การขาดอาหาร การติดเชื้อจากพิษสุรา

โรคจิต (Functional Psychosis)

โรคจิต คือโรคจิตกริธอันเกิดจากสภาพหน้าทึองจิตใจเปลี่ยนแปลงหรือผิดปกติทางสมอง เป็นความผิดปกติในเรื่องของบุคลิกภาพ ผู้ป่วยโรคจิตนี้ มักจะไม่มีกรรับรู้เรื่องเวลา สถานที่หรือตัวบุคคล จะมีอาการหลงผิด ประสาทหลอน ผิดปกติในความคิด (คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา 2535: 345)

โรคจิตเป็นภาวะที่มีการสูญเสียหน้าที่กรทำงานของจิตใจ ถึงระดับที่ทำให้เสียความสามารถในการหยั่งรู้ตนเอง ความสามารถที่จะสนองความต้องการที่จำเป็นในการดำรงชีพ และความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อยู่ในกรอบของความเป็นจริง

สาเหตุของโรคจิต แบ่งออกเป็น

1. สาเหตุนำที่ส่งเสริมให้เกิดอาการโรคจิต ได้แก่

1.1 สาเหตุทั่วไป

1.1.1 อายุ พบน้อยในวัยเด็ก วัยหนุ่มสาวพบโรคจิตมากขึ้น วัยต่ออายุระหว่าง 45-60 ปี จะพบว่าเป็นโรคจิตสูงขึ้น

1.1.2 เพศ โรคจิตบางชนิดพบในเพศหญิงมาก เช่น โรคจิตในวัยต่อและโรคจิตในวัยสูงอายุ ส่วนโรคจิตที่เกิดจากพิษสุราเรื้อรัง พบในเพศชายมาก

1.1.3 อาชีพ อาชีพบางชนิดทำให้เกิดโรคจิตบางประเภทได้ง่าย เช่น พวกทำงานตามบาร์ มีโอกาสติดสุราได้ง่าย และกลายเป็นโรคจิตได้ พวกทำงานตามโรงงานที่มีสารปรอท ตะกั่ว มีโอกาสได้รับพิษ เป็นโรคจิตได้

1.2 เหตุเฉพาะบุคคล

1.2.1 กรรมพันธุ์ พบว่า มีการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้ พ่อแม่เป็นโรคจิต ถูกมีโอกาาเป็นโรคจิตได้มากกว่าคนที่ไม่มีประวัติของพ่อแม่เป็นโรคจิต

1.2.2 รูปร่าง รูปร่างบางอย่างมีโอกาาเป็นโรคจิตบางอย่างสูงกว่า เช่น พวกผอมสูงมีโอกาาเป็นโรคจิตเภท พวกอ้วนเคี้ยมีโอกาาเป็นโรคจิตทางอารมณ์สูงกว่า

1.2.3 สติปัญญา คนที่มีสติปัญญาค่ากว่าปกติหรือผู้ที่มีสติปัญญาสูงมาก พบว่ามีโอกาาเป็นโรคจิตมากกว่าคนที่สติปัญญาปานกลาง

1.2.4 อารมณ์ พวกที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย มีโอกาาเป็นโรคจิตได้ง่าย

2. สาเหตุกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการโรคจิตขึ้นในขณะนั้น แบ่งออกเป็น

2.1 สาเหตุจากทางร่างกาย ได้แก่

2.1.1 จากสารพิษต่าง ๆ รวมทั้งพิษจากภายนอก เช่น จากทางสุรา ยา
บางชนิด หรือพิษจากภายในร่างกาย เกิดจากการทำงานผิดปกติของร่างกาย หรือของต่อม
ฮอร์โมนทางประสาท

2.1.2 โรคจิตเรื้อรัง เชื้อไวรัสมาลาเรีย เชื้อสมองอักเสบ

2.1.3 อันตราย อันตรายต่าง ๆ ที่ทำให้สมองกระทบกระเทือน อาจ
เป็นสาเหตุให้เป็นโรคจิตได้

2.2 สาเหตุจากจิตใจ ได้แก่ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้คิดมาก และ
ไม่สามารถปรับตัวแก้ไขปัญหาได้ ทำให้เกิดอาการทางจิตได้ ลักษณะของปัญหาที่เกิดอาจจะ
เป็นปัญหารุนแรงที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เช่น การตกใจฉับพลัน หรือการเศร้าเสียใจอย่างมาก
เนื่องจากสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก อาจเป็นปัญหารื้อรัง เช่น เจ็บป่วยมานาน หรือมีปัญหา
กระทบกระเทือนใจบ่อย ๆ เป็นเวลานาน จนถึงขีดที่ไม่สามารถทนต่อไปได้อีก

2.3 สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ปัญหาสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อจิตใจโดยตรง
บางรายปัญหาจากสิ่งแวดล้อมทำให้กลายเป็นโรคจิตได้ ปัญหาสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่ที่ทำให้
กลายเป็นโรคจิต ได้แก่

2.3.1 ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาทางเศรษฐกิจที่พบมาก ได้แก่
ปัญหาความยากจน รายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่จำเป็น ทำให้วิตกกังวลมาก นอนไม่หลับ
ต้องใช้จ่ายนอนหลับ และอาจเป็นโรคจิตจากการดิ้นรนนอนหลับได้

2.3.2 วัฒนธรรมและสังคม การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมและ
สังคมอย่างรวดเร็ว ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงไม่ทัน หรือไม่สามารปรับให้เข้ากับวัฒนธรรม
ใหม่ ๆ ได้ จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลสูง หรือในบางรายที่ประพาศิติดกับวัฒนธรรมหรือ
สังคม ทำให้คิดมาก จนกลายเป็นโรคจิต เช่น ศพที่หนีคามสุราษฎร์ ทำให้เกิดความขัดแย้ง
เป็นสาเหตุให้เกิดอาการโรคจิตได้

อาการของโรคจิต

ผู้ป่วยโรคจิตจะมีความผิดปกติของบุคลิกภาพ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสม
เช่น แสดงท่าทางแปลก ๆ กิริยา วาจาเปลี่ยนแปลงไป มีแนวความคิดแปลก ๆ แสดงอารมณ์
ไม่สมกับเหตุการณ์ อาจพูดคนเดียว หัวเราะคนเดียวเพราะมีประสาทหลอน อาจส่งเสียงดั่ง
เอะอะ ท่าทางสุรীয় แต่บางรายก็เงียบขรึม อาการที่เกิดขึ้นอาจเป็นแบบเฉียบพลัน หรือเป็น
แบบค่อยเป็นค่อยไป

อาการเฉียบพลัน จะแสดงอาการเด่นชัดในเวลารวดเร็ว มีอาการอะอะ หูตมาก
เพื่อคลัง ฟุ้งซ่าน อยู่ไม่สุข ซึ่งจะสังเกตได้อย่างชัดเจน

อาการแบบค่อยเป็นค่อยไป เป็นแบบที่บุคลิกภาพค่อย ๆ เปลี่ยน เช่น แยกตัวเอง
ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ความคิดช้าลง เฉยเมย เหม่อลอย แบบนี้สังเกตได้ยาก เพราะ
ค่อยเป็นค่อยไป

อาการของโรคจิต แบ่งตามความผิดปกติต่าง ๆ ออกไปได้หลายแบบ คือ

1. ความผิดปกติของพฤติกรรมโดยทั่วไป ในระยะแรก ๆ ของอาการป่วย ผู้ที่
อยู่ใกล้ชิดจะสังเกตได้ว่า ผู้ป่วยมีบุคลิกภาพทั่วไปผิดแปลกไปจากเดิม เช่น ตามปกติเป็นคน
เงียบขรึมกลับกลายเป็นคนช่างพูด สนุกสนานครื้นเครง หรือบางรายเคยเป็นคนสนุกสนาน
กลับเปลี่ยนเป็นคนเงียบขรึม ไม่พูด ไม่สนใจกับผู้อื่น

2. ความผิดปกติของพฤติกรรมเคลื่อนไหว จะมีการเคลื่อนไหวผิดปกติ
แบ่งเป็นพวกใหญ่ ๆ ได้ 3 แบบ คือ

2.1 การเคลื่อนไหวมากขึ้น แสดงออกโดยการถูกลีลาถูกลน บางรายลุกขึ้น
กระโดดหรือเดิน บางรายแสดงอาการรบกวน ส่งเสียงดัง แสดงการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา
ต้องช่วยกันจับ

2.2 การเคลื่อนไหวลดลง แสดงออกโดยการเคลื่อนไหวน้อย เชื่องช้า
ความคิดก็ช้า พูดช้า ตามอะไรก็ตอบช้า บางรายเป็นมากไม่ยอมเคลื่อนไหวเลย นอนนิ่งอยู่
กับที่ (motionless) และมักไม่ยอมพูด

2.3 พฤติกรรมซ้ำ ๆ เป็นการกระทำซ้ำ ๆ กัน ทำได้หลายแบบ เช่น

2.3.1 เป็นการกระทำซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอในแบบใดแบบหนึ่งและทำ
อยู่ตลอดเวลา เช่น นั่งโยกตัวไปมา หรือหันศีรษะไปมาอยู่ตลอดเวลา บางรายก็พูดประโยค
ซ้ำ ๆ อยู่ตลอดเวลา เรียกว่า stereotype

2.3.2 เป็นการคงไว้อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งของการเคลื่อนไหวที่กำลัง
กระทำอยู่ เช่น กำลังจะเดิน ก้าวค้างไว้ กำลังจะนั่ง แต่หยุดค้างไว้ในท่านั้น ๆ เรียกว่า
catalepsy

2.3.4 เป็นการอยู่คงที่ในท่าหนึ่งท่าใด คล้ายขี้ผึ้งปั้น เช่น จับให้ยก
แขนก็ยกอยู่อย่างนั้นเป็นเวลานาน จับเอียงคอก็เอียงอยู่อย่างนั้นเป็นเวลานาน เรียกว่า
Waxyflexibility

2.3.5 เป็นการกระสันเลียนแบบผู้อื่นโดยไม่ตั้งใจ ถูกถ่ายทอดโดย
เช่นเห็นผู้อื่นยกแขน ก็ยกตาม เห็นเกาติรณะ ก็ทำตาม เรียกว่า Automatic Obedience

3. ความผิดปกติของความคิด ในคนปกติความคิดจะมีเป้าหมายต่อเนื่อง แต่ในผู้
ป่วยโรคจิตความคิดจะผิดปกติไปได้หลายแบบ คือ

3.1 ผิดปกติในรูปแบบของความคิด เช่น การคิดแคบ ๆ เฉพาะตัวหรือคิด
แบบเพ้อฝันไม่อยู่ในรูปแบบของความเป็นจริง

3.2 ผิดปกติในเรื่องกระแสความคิด เช่น คิดเร็ว จะแสดงออกโดยพูดเร็ว
และเปลี่ยนเรื่องเร็ว หรือคิดช้า แสดงออกโดยพูดช้า ตอบคำถามช้า ตัดสินใจช้า บางรายอาจ
มีความคิดอ้อมค้อม วกวน คิดไม่ถึงจุดหมาย แสดงออกโดยการพูดอ้อมค้อม วกวน

3.3 แสดงความผิดปกติในเนื้อเรื่องของความคิด ได้แก่ อาการหลงผิด
(delusion) เป็นความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องหนึ่งเรื่องใด เช่น เพื่อนยกอาหารมาให้กิน กลับคิดว่า
เขาจะใส่ยาพิษมาให้กินเพราะเพื่อนต้องทำร้ายตัว หรือเชื่อว่ามีคนคอยปองร้ายตัว บางราย
อาจมี grandiose delusion หลงคิดว่าตัวเองมีความสำคัญ มีความสามารถเหนือผู้อื่น หลงว่า
ตัวเองเป็นคนร่ำรวยใหญ่โต

3.4 ความผิดปกติในความต่อเนื่องของความคิด ความคิดไม่ต่อเนื่อง ไม่
สอดคล้องกันเป็นความคิดลอยๆ ไม่มีจุดหมาย แสดงออกโดยการพูดไม่ต่อเนื่อง พูดเป็นคำ ๆ
ไม่ได้ความหมายต่อเนื่อง เรียกว่า Incoherent speech ซึ่งฟังไม่ได้เรื่องราว

4. ความผิดปกติในอารมณ์ การแสดงออกของอารมณ์ไม่ปกติ ซึ่งอาจจะเป็นได้
หลายแบบ ได้แก่

4.1 อารมณ์ร่าเริง

4.1.1 อารมณ์ครื้น สุขาสนามากผิดปกติ ซึ่งไม่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม
ล้อมที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้

4.1.2 อารมณ์ที่เป็นสุข สูงกว่า euphoria จะแสดงออกโดยร่าเริงแจ่ม
ใส มีการเคลื่อนไหวมากผิดปกติ

4.1.3 ความรู้สึกปลานปลิ่มอินคืออย่างดี อย่างเหลือล้น

4.2 อารมณ์ไม่ร่าเริง ได้แก่ อารมณ์เศร้า หมคความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม
ท้อแท้ เบื่อหน่าย

4.3 การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่สอดคล้องกับเหตุการณ์ เช่น เมื่อพูดถึงเรื่องเศร้าก็กลับหัวเราะ พูดถึงเรื่องสนุกสนานกลับร้องไห้

5. ความผิดปกติของความรู้สึกสำนึกตัว ความรู้สึกสำนึกตัวคือการที่เรารู้จักตัวเรา สิ่งแวดล้อม รู้จักเวลาและสถานที่ แต่ในผู้ป่วยโรคจิตความรู้สึกสำนึกตัวจะผิดปกติไป ซึ่งอาจแบ่งความผิดปกตินี้เป็น

5.1 ภาวะงุนงง ความสนใจและการรับรู้ถึงแวดล้อมเลวลง การรับรู้ เวลา สถานที่ และบุคคลเสียไป พบบ่อยในโรคจิตที่เกิดจากสภาวะทางร่างกาย

5.2 ภาวะงุนงงสับสนร่วมกับประสาทหลอน การรับรู้ เวลา สถานที่และบุคคลเสียไป

6. ความผิดปกติในการรับรู้ การรับรู้ เป็นกระบวนการของการเกิดความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งกระตุ้น โดยเริ่มที่การทำงานระบบรับรู้ความรู้สึก ร่วมกับความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ ทำให้รู้และเข้าใจความหมายของสิ่งที่มีมากระตุ้นให้ถูกต้อง เช่น นาฬิกา เรารู้ว่า เป็นอะไร ใช้ประโยชน์อะไรได้ ในผู้ป่วยโรคจิตบางชนิด การรับรู้จะผิดปกติไปในรูปแบบต่าง ๆ คือ

6.1 ภาพลวงตา เป็นการตีความหมายต่อสิ่งกระตุ้นผิดไปจากความจริง เช่น เห็นเชือกเป็นงู เห็นรางระบายน้ำเล็ก ๆ เป็นเหวลึกกว้างใหญ่ เห็นต้นไม้เป็นยักษ์ เป็นต้น

6.2 ประสาทหลอน เป็นความผิดปกติของการรับรู้ที่เกิดขึ้น โดยไม่มีสิ่งกระตุ้นจากภายนอก ซึ่งเป็นได้แก่ทุกส่วนที่รับความรู้สึกและสัมผัสของร่างกาย เช่น ประสาทหลอนทางตา ทำให้เห็นเป็นแสง หรือภาพต่าง ๆ ไม่มีแสงหรือภาพจริง ผู้ป่วยอาจแสดงอาการกลัวต่อสิ่งที่เห็น หรือแสดงกิริยาได้คอบต่อสิ่งที่เห็น

6.3 ประสาทหลอนทางหู ได้ยินเสียง ซึ่งอาจจะชัดหรือไม่ชัด อาจเป็นเสียงคนรู้จักหรือเสียงแปลก ๆ บางทีผู้ป่วยจะแสดงอาการพูดได้คอบต่อเสียงที่ได้ยิน ทำให้ถูกด่าว่ากันว่าผู้ป่วยกำลังพูดคนเดียว

6.4 ประสาทหลอนทางกลิ่น ได้กลิ่นแปลก ๆ

6.5 ประสาทหลอนทางรส รู้สึกมีรสแปลก ๆ โดยไม่มีการกระตุ้น

7. ความผิดปกติของความจำ ในผู้ป่วยโรคจิตบางรายความจำผิดปกติไปเป็นแบบต่าง ๆ ได้แก่

7.1 การลืม เป็นการสูญเสียความจำ หรือการไม่สามารถเรียกประสบการณ์เก่า ๆ ให้กลับมามีสติสำนึกได้ มักเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ภายหลังที่เกิดความกระทบกระเทือนต่อจิตใจหรือสมอง

7.2 เป็นความจำที่สับสน ซึ่งแยกไม่ได้ว่าเป็นความฝันหรือความจริง เช่น จำว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้เคยเกิดมาก่อน ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในคนผิดปกติ หรือผู้ป่วยโรคจิต

7.3 จำได้แม่นยำ ชัดเจนผิดปกติ ซึ่งการลืมไปบ้างพบได้ในคนปกติหรือผู้ป่วยโรคจิตทางอารมณ์

8. ผิดปกติในเขาวนปัญญา ผู้ป่วยโรคจิตบางรายเขาวนปัญญาจะเสื่อมลง พบได้ในผู้ป่วยโรคจิตที่เกิดจากความพิการของสมองบางอย่าง ทำให้สมองเสื่อม หรือผู้ที่ป่วยด้วยโรคจิตเภทนาน ๆ ก็ทำให้เขาวนปัญญาลดลง

ชนิดของโรคจิต

คูตลิต ตุนทราญ (2537: 449) ได้กล่าวถึงชนิดของโรคจิตไว้ดังนี้

1. โรคจิตที่มีสาเหตุจากความผิดปกติทางร่างกาย (organic brain syndrome)

โรคจิตที่มีสาเหตุจากความผิดปกติทางร่างกาย เป็นกลุ่มของโรคจิตที่เกิดจากความพิการของสมอง หรือความผิดปกติของสภาพร่างกาย ทำให้มีอาการผิดปกติในการรับรู้เกี่ยวกับเวลา สถานที่และบุคคล ความจำ ความสามารถในการคำนวณ ความเข้าใจ และการตัดสินใจ และอาจผิดปกติในอารมณ์ บุคลิกภาพ และการรับรู้ต่าง ๆ ด้วย โรคจิตชนิดนี้ อาจแบ่งตามลักษณะอาการ และการดำเนินของโรคเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 ชนิดเฉียบพลัน (acute organic brain syndrome) ผู้ป่วยจะมีอาการตื่นเต้น กระสับกระส่าย อยู่ไม่เป็นสุข มีอาการประสาทหลอน อาการหลงผิด พวกนี้เป็นรวดเร็ว และเป็นอยู่ไม่นานก็หายเป็นปกติได้

1.2 ชนิดเรื้อรัง (chronic organic brain syndrome) พวกนี้การดำเนินของโรคจะเป็นไปช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่หยุดนิ่ง บุคลิกภาพ การตัดสินใจ ความจำ อารมณ์ผิดปกติ มีอาการหลงผิด และประสาทหลอนได้ และในระยะหลัง ๆ จะมีการเสื่อมของเขาวนปัญญาอย่างมาก พวกนี้โอกาสที่จะหายเป็นปกติมีน้อยมาก

โรคจิตที่มีสาเหตุจากความผิดปกติทางร่างกาย อาจจำแนกออกเป็น 5 กลุ่มใหญ่ได้แก่

1. โรคจิตที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของสมอง (Senile and Presenile Organic Psychotic conditions) ในวัยสูงอายุ (อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป) หรือก่อนวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีลงมา)

2. โรคจิตที่เกิดจากการดื่มสุรามากไป พิษของสุราทำให้เกิดโรคจิต (Alcoholic Psychoses)

3. โรคจิตที่เกิดจากการได้ยาบางอย่างมากเกินไป (Drug Psychoses) เช่นยาประสาทหลอน (LSD) ยา Amphetamine หรือยานอนหลับ Barbiturate หรือเกิดจากการแพ้ยาบางอย่างเช่น ยาเพรดนิโซโลน ยารักษาวัณโรคปอดบางชนิด

4. อาการโรคจิตที่เกิดแบบเฉียบพลัน (Transient Organic Psychotic condition) จากสาเหตุใด ๆ ก็ตาม ทำให้มีการสับสน ไม่รู้กาลเวลา สถานที่และบุคคล มีประสาทหลอนร่วมด้วย

5. โรคจิตที่มีสาเหตุจากความผิดปกติทางร่างกายชนิดเรื้อรัง (Other Organic Psychotic Condition)

2. โรคจิตที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจ (Functional Psychosis) โรคจิตประเภทนี้แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 3 ประเภท คือ

2.1 จิตเภท มีอาการบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงแนวความคิดผิดปกติ เป็นแบบความคิดแคบ ๆ คิดเข้าข้างตัวเอง ชอบแยกตัว ชอบเพื่อฝัน และถอยกลับไปเป็นเด็กอาจมีความหลงผิดและประสาทหลอน แต่ความรู้สึกตนเองและสติปัญญาไม่ค่อยเสื่อม อารมณ์รวนเร ไม่แน่นอน จิตเภทนี้อาจแบ่งตามลักษณะอาการออกได้เป็น 4 แบบ คือ

2.1.1 อาการมักจะเริ่มแค่วัยรุ่น ค่อยเป็นค่อยไป บุคลิกภาพค่อย ๆ เปลี่ยนมีความผิดปกติทางอารมณ์ ขาดความสนใจ อารมณ์เฉื่อยชา ขาดความทะเยอทะยาน ขาดความแน่นอน และขาดความรับผิดชอบ ชอบอยู่คนเดียว

2.1.2 เป็นพวกที่อารมณ์เปลี่ยนแปลงเห็นได้ชัด มีอาการหลงผิดประสาทหลอน พฤติกรรมไม่อยู่กับร่องรอย ผู้ป่วยหลงผิดว่าตัวเองเป็นผู้วิเศษ คำพูดไม่ค่อยเนื่องและแสดงท่าทางแปลก ๆ

2.1.3 มีความผิดปกติทางอารมณ์และการเคลื่อนไหว อาจจะเป็นแบบเคลื่อนไหวผิดปกติ หรือไม่เคลื่อนไหวเลย บางรายอาจพูดเร็ว พูดไม่หยุด ตื่นเต้น ถูกตีถูกถน

2.1.4 มีอาการหลงผิด เป็นลักษณะสำคัญ อาจมีประสาทหลอนร่วมด้วย มักคิดว่าจะมีคนมาปองร้าย คิดว่ามีคนคอยบังคับจิตใจตัวเอง ชอบแยกตัวเอง บุคลิกภาพไม่ค่อยดี

2.2 โรคจิตทางอารมณ์ เป็นโรคจิตที่มีอาการผิดปกติทางอารมณ์เป็นอย่างมาก คือเป็นสุขสนุกสนานมาก คื่นคั่นมากหรือซึมเศร้ามาก แบ่งตามอาการได้เป็น 3 พวกคือ

2.2.1 แบบคลั่ง ผู้ป่วยจะมีอารมณ์ชนิดสนุกเร้าใจผิดปกติ หัวเราะง่าย หุคมาก แสดงความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมและบุคคลอย่างมากผิดปกติ ขยันผิดปกติ มีแรงมาก ไม่ค่อยมีสมาธิ ความคิดรวดเร็ว นอนหลับน้อย บางรายที่เป็นมาก ๆ จะหุคตลอดทั้งวันโดยไม่นอนเลย พวกนี้มักใจดี การตัดสินใจผิดพลาด เช่น สั่งซื้อโทรทัศน์ 20 เครื่อง แล้วมาแจกผู้ที่อยู่ใกล้รัศ

2.2.2 แบบเศร้า มีอารมณ์เศร้า ใจคอห่อหู่ ห่อแท้ ไม่อยากทำอะไรขาดความสนใจในการทำกิจกรรม ความคิดช้า การตัดสินใจช้า การเคลื่อนไหวช้า หรืออาจกระสับกระส่าย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ แต่บางรายอาจหลับมากไป มีความวิตกกังวลสูงถ้าเป็นมาก ๆ อาจคิดฆ่าตัวตาย

2.2.3 แบบผสม มีลักษณะของแบบคลั่ง และแบบเศร้าสลับกันไป

2.3 ภาวะระแวง มีความหลงผิดเป็นอาการสำคัญ คิดว่าตนถูกปองร้ายหรือคิดว่าคู่สมรสนอกใจ ไม่มีอาการประสาทหลอน ความหลงผิดมักเป็นเรื่องเป็นราว มีเหตุผลตั้งอยู่บนรากฐานของความจริง อารมณ์ที่แสดงออกสอดคล้องกับความคิด เขาวนปัญญาและความสามารถในการทำงานยังคงเป็นปกติ บุคลิกภาพไม่เสื่อม ทำให้คนทั่วไปหลงเชื่อว่าเป็นความจริงได้ง่าย ผู้ป่วยมักจะชอบโต้แย้งกับผู้อื่น เป็นคนไม่ผ่อนปรน มักมีประวัติเปลี่ยนงานบ่อยเพราะทำงานร่วมกับผู้อื่นลำบาก

ความแตกต่างระหว่างโรคจิตกับโรคประสาท

1. บุคลิกภาพทั่วไป ในโรคประสาทไม่เปลี่ยนแปลงมาก แต่ในโรคจิตเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด

2. ความคิด ผู้ป่วยโรคประสาทยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ผู้ป่วยโรคจิตความคิดผิดปกติไป

3. การปรับตัว ผู้ป่วยโรคประสาท ยังปรับตัวเข้ากับสังคมได้ถูกต้อง แต่ผู้ป่วยโรคจิตมักปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ได้

4. การรับรู้ ผู้ป่วยโรคประสาทยังรับรู้ถึงต่าง ๆ ได้ดี เป็นไปตามความจริง แต่ในผู้ป่วยโรคจิต การรับรู้ผิดไป อาจมีอาการประสาทหลอนได้

5. การรู้สึกตัว ในผู้ป่วยโรคประสาทยังมีการรู้สึกตัวดี แต่ผู้ป่วยโรคจิต ความรู้สึกตัวอาจจะเสียไป

6. การรู้ตัวเอง ผู้ป่วยโรคประสาทมีการรู้ตัวเองดี ยอมรับว่าตัวเองป่วยและต้องการความช่วยเหลือ แต่ผู้ป่วยโรคจิตไม่รู้ตัวเอง และมักไม่ยอมรับการรักษา

โรคประสาท (Neurosis)

โรคประสาท หมายถึง ภาวะผิดปกติของจิตใจซึ่งปราศจากสาเหตุทางร่างกาย (Organic) ที่ตรวจพบได้ผู้ป่วยอาจยังรู้ตนเองได้ดีและยังอยู่ในโลกของความเป็นจริง จิตยังไม่สับสนระหว่างความเจ็บป่วยที่รู้สึก และความคิดที่ง่ามหรือมโนภาพกับความเป็นจริงภายนอก ร่างกาย พฤติกรรมอาจเปลี่ยนแปลง มีความกังวลอย่างท่วมท้น

โรคประสาท (neurosis) เป็นความผิดปกติทางจิตชนิดหนึ่งที่ไม่รุนแรง แสดงอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้จิตใจแปรปรวน อ่อนไหวง่าย มักจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ มีความวิตกกังวลอยู่เสมอ ไม่สามารถควบคุมความรู้สึก อารมณ์หรือพฤติกรรมให้เหมือนเดิมได้ อาการทางร่างกายอาจแสดงได้หลายรูปแบบ จนทำให้เข้าใจผิด คิดว่าเป็นโรคทางกาย แต่ผู้ป่วยยังสามารถรับรู้ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง พฤติกรรมต่าง ๆ ยังเป็นที่ยอมรับของสังคม

สาเหตุของโรคประสาท ยังไม่ทราบสาเหตุแน่นอน แต่เชื่อว่าเกิดจากความขัดแย้งในจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ มีประสบการณ์ที่ไม่ดีมาแต่เด็ก เช่น ความหวาดกลัว ได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่เหมาะสม ทำให้มีความบกพร่องทางอารมณ์ อารมณ์จิตใจไม่ดี มาจากครอบครัวที่แตกแยก มีสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจไม่ดี ทำให้ไม่สบายใจ

ลักษณะสำคัญของโรคประสาท มีดังนี้คือ

1. เกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน เมื่อถามผู้ป่วยให้ดี มักจะทราบว่าอาการเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อใด ก่อนเกิดอาการมักมีสาเหตุที่กระตุ้นเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เกิดความกระทบกระเทือน

ทางอารมณ์ เช่น การตาย การสูญเสียเงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ การสอบตก การล้มเหลวใน
การทำงาน เป็นต้น

2. เป็นความแปรปรวนชนิดอ่อน ไม่รุนแรง ส่วนมากผู้ป่วยสามารถทำงาน
ประกอบธุรกิจหรือเข้าสังคมได้ แต่สมรรถภาพในการทำงานจะไม่ดีเท่าที่ควร

3. บุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากนัก

4. ยังอยู่ในสภาพของความเป็นจริง และคงสภาพของตัวเองไว้ได้

5. รู้ตัวเองดี รู้ว่าไม่สบาย มีความกังวล กังวลใจ มีความผิดปกติ ต้องการความ
ช่วยเหลือจากผู้อื่น

สมาคมจิตแพทย์แห่งอเมริกาได้แบ่งโรคประสาทออกเป็น 8 ประเภท ดังนี้
(คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา 2535: 40)

1. โรคประสาทชนิดวิตกกังวล มีอาการวิตกกังวลเป็นสำคัญ ผู้ป่วยรู้สึกไม่
สบายใจ อึดอัด หวาดหวั่น ไม่สงบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาการทั่ว ๆ ไป มีทั้งอาการทางร่าง
กายและจิตใจ

อาการทางร่างกาย มีอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจเต้น มือสั่น ใจสั่นเอง
โดยไม่ได้ออกกำลังกาย บางครั้งรู้สึกตัวร้อน หรือขาเป็นแถบ ๆ หายใจไม่อิ่ม ต้องถอนหายใจ มี
เหงื่อออกตามมือและเท้า มีนสิริระ เบื่ออาหาร นอนไม่ค่อยหลับ ก่อนจะหลับอาจมีอาการ
สะดุ้งตกใจคล้ายตกเหว ร่างกายจะหอบลง

อาการทางจิตใจ มีความกระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ หงุดหงิดไม่ทราบ
สาเหตุ ขาดสมาธิ ไม่โหยงาย บางรายอาจกลัวจะเป็นโรคจิต ความคิดสับสน

ในบางรายที่เป็นมานาน ๆ อาจเกิดอาการรุนแรงอย่างเฉียบพลันขึ้น ทำให้
ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ผู้ป่วยอาจมีอาการหวาดกลัวอย่างมาก หายใจไม่ออกคล้ายคนจะจมน้ำ
ตาย หรือรู้สึกขาขึ้นมาจากปลายมือปลายเท้า ทำให้อ่อนเพลีย หงุดหงิด และเกิดความกลัวว่า
อาจจะทำให้เสียชีวิตหรือถึงแก่ความตายได้

2. โรคประสาทชนิดฮิสทีเรีย เป็นความแปรปรวนทางจิตใจที่เกิดจากความขัด
แย้งทางจิตใจ หรือความวิตกกังวลได้เปลี่ยนเป็นอาการทางร่างกาย ที่เกี่ยวข้องกับระบบความ
รู้สึก หรือส่วนของร่างกายที่อยู่ภายใต้อำนาจของจิตใจ แพทย์ควรจะไม่พบอาการผิดปกติ

ลักษณะสำคัญของผู้ป่วยฮิสทีเรีย มีดังนี้

2.1 มีบุคลิกภาพแบบฮิสทีเรียมาก่อน เป็นคนเจ้าอารมณ์ หลงตัวเอง

- 2.2 มีปัญหาทางเพศมาเกี่ยวข้อง
- 2.3 ไม่สนใจโยคิดต่ออาการที่เกิดขึ้น
- 2.4 มีความโน้มเอียงที่จะเรียกร้องความสนใจจากคนอื่น หรือมีผลตอบแทนที่เกิดจากอาการที่เกิดขึ้น

2.5 มีลักษณะชักง่วงง่าย

3. โรคประสาทชนิดหวาดกลัว เป็นความกลัวอย่างรุนแรงต่อวัตถุสิ่งของสถานที่ หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่มีเหตุผล อาการหวาดกลัวแสดงออกในรูปการเป็นลม อ่อนเพลีย ใจสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ แต่เมื่อผ่านพ้นสิ่งของหรือสถานการณ์นั้นไปแล้ว อาการต่าง ๆ จะหายไป สิ่งที่ถูกกลัวอาจจำแนกเป็นพวกใหญ่ ๆ ได้ 3 พวก

3.1 กลัวการอยู่ตามลำพัง กลัวการอยู่ในที่โล่งแจ้ง หรือที่สาธารณะ หรือในที่ที่ไม่มีคนรู้จัก เช่น ในตลาด โรงภาพยนตร์

3.2 กลัวสถานการณ์บางอย่าง โดยเฉพาะ เช่นกลัวการแสดงตัวในที่สาธารณะ

3.3 กลัววัตถุ กิจกรรม หรือสถานการณ์อื่น ๆ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว เช่น กลัวความสูง กลัวที่แคบ กลัวสัตว์บางชนิด โดยไม่มีเหตุผล

4. โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ เป็นสภาวะที่ความวิตกกังวลถูกแก้ไขได้ด้วยการคิด หรือกระทำพฤติกรรมบางอย่างซ้ำ ๆ กัน และผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมอาการที่เกิดขึ้นได้

อาการทั่ว ๆ ไป มีการคิดซ้ำ ๆ ไม่สามารถขจัดความนึกออกไปจากสมองได้ แม้จะรู้ว่าเป็นเรื่องเหลวไหลไม่ควรทำ หรือไม่มีเหตุผลก็ตาม เช่น คิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็คิดไปเรื่อย ๆ จนจบแล้วตั้งต้นใหม่ วนเวียนอยู่ตลอดเวลา

การกระทำซ้ำ ๆ คือ การกระทำที่มีจุดมุ่งหมายอย่างซ้ำ ๆ และทำอยู่เป็นเวลานาน โดยผู้ป่วยรู้ว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง แต่ก็ไม่สามารถควบคุมจิตใจไม่ให้กระทำได้ เช่น การล้างมือบ่อย ๆ หรือการขมมือขึ้นเศษผมบ่อย ๆ

5. โรคประสาทชนิดซึมเศร้า เป็นความแปรปรวนทางจิตใจ ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า เสียใจ อยู่เป็นเวลานานและรุนแรง มักเกิดเนื่องจากความขัดแย้งภายในใจหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย เช่น สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน เกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น

อาการทั่วไป ผู้ป่วยมีความรู้สึกเศร้าใจ เสียใจ ผิดหวัง มีสีหน้าแสดงอารมณ์เศร้าและหม่นหมอง การเคลื่อนไหวช้าลง ความคิดเรื่องซ้ำ ซากความสนใจ ซากความทะเยอทะยาน มีอาการอ่อนเพลีย หงุดหงิด กระวนกระวาย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ที่องผูก

6. โรคประสาทชนิดที่อเท้ เป็นโรคประสาทที่มีอาการอ่อนเพลีย ออเท้ใจ ซากสมาธิ

อาการทั่วไป มีได้หลายแบบ ส่วนมากเป็นแบบที่อเท้ใจ เหนือยอ่อน หมกแรง อ่อนระโหย ไม่อยากทำงาน ช่างว่าทำไม่ไหว อารมณ์หงุดหงิด ไม่แจ่มใส นอนไม่หลับ

7. โรคประสาทชนิดบุคลิกภาพแตกแยก ผู้ป่วยมีความรู้สึกว่ส่วนของร่างกายหรือบุคลิกภาพของคนเปลี่ยนแปลงไป บางครั้งรู้สึกว่สิ่งแวดล้อมแปลกไปด้วย

อาการทั่วไป ผู้ป่วยมีความรู้สึกว่ ตัวเองเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มีความรู้สึกว่ตัวเองเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของคนเองอีกทีหนึ่ง บุคลิกภาพหรือเอกลักษณ์ของคนเองกับตนเองเกิดความรู้สึกว่ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่รู้ว่ตัวเองเป็นใคร บางครั้งมีความรู้สึกว่ ส่วนค่าง ๆ ของร่างกายผิดแปลกไป เคลื่อนไหวได้ลอช ๆ

8. โรคประสาทชนิดอ้ไปคอนคริเคิล เป็นโรคประสาทชนิดที่ผู้ป่วยมีความวุ่นวายเกี่ยวกับร่างกายจนเกินไป หมกมุ่น และอ้คิดเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเอง โดยที่ร่างกายอยู่ในสภาพปกติ

อาการทั่วไปของโรคประสาทชนิดนี้ คือ ความวิตกกังวล ชอบบ่นว่ตัวเองเป็นโรคค่าง ๆ เช่นโรคหัวใจ โรคปอด โรคกระเพาะ มักจะบรรยายอาการค่าง ๆ อย่างอ้คยาวปวดท้อง แน่นท้อง อี้ดอี้ด ที่องร้อง เบื่ออาหาร ใจสั่น ผู้ป่วยมักสนใจเกี่ยวกับการทำงานของร่างกายบางส่วนมากเกินไป จน สนใจเกี่ยวกับการเดินของหัวใจ ทำให้ต้องคอยคด้าชีวิตอยู่เสมอ มีความคิดปกคิเล็ก ๆ น้อช ๆ ทางร่างกายก็ก้ลว่จะเป็นมาก และคิดว่ตัวเองเป็นมาก ทำให้ไม่ก้ลว่ทำงาน เป็นผลให้เกิคปัญหาตามมา และทำให้เกิคความร้าคาญแก่ครอบครัวและเพื่อนฝูง มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นลวลง มักมีความวิตกกังวล และอารมณ์เศร้าร่วมด้วย

บุคลิกภาพแปรปรวน (Personality Disorders)

เป็นแบบอย่างของพฤติกรรมซึ่งเกิคจากการปรับตัวผิด ๆ เป็นเวลานาน และฝึงแน่นอย่างลึคซึ่งคิดค้วมา โดยทั่ว ๆ ไป จะสังเกตเห็นได้เมื่อมีอายุในวัยรุ่นหรือก่อนนั้นและเป็นไปจนเกิอบตลอดชีวิต

ลักษณะสำคัญของพวกเขาที่มีบุคลิกภาพแปรปรวน

1. สิ่งต่าง ๆ ที่แสดงออกมาไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมและกฎหมาย
2. มักมีความผิดปกติเรื่องเพศ
3. มักติดยาเสพติด
4. เป็นคนระราน ไม่พอใจในสิ่งต่าง ๆ
5. ไม่มีความอดทนต่อความไม่สมปรารถนา มีความทุกข์ใจไม่ได้ ต้องหาความสุข

เรื่อยไป

6. ทำโทษแล้วไม่เจ็บกลาง
7. คบคนไม่ชู้ ไม่มีความรู้สึกสำนึกผิด ไม่รู้สึกชอบชั่วดี
8. การตัดสินใจไม่ดี เห็นผิดเป็นชอบอยู่เสมอ
9. การทำงานและการเรียนไม่ดี มีปัญหาตลอดเวลา

สาเหตุของบุคลิกภาพที่แปรปรวน สามารถสรุปได้ว่า

1. ไม่มีแบบอย่างที่ดีในวัยเด็ก ครอบครัวยุติธรรม
2. ความรักของพ่อแม่ไม่สม่ำเสมอ พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูกไม่แน่นอน
3. พ่อแม่เป็นบุคคลที่มีปัญหา และแสดงออกต่อเด็ก
4. ความเพิกเฉยของพ่อแม่ เด็กไม่ได้รับความสนใจเอาใจใส่

ประเภทของบุคลิกภาพที่แปรปรวน

1. Anti-Social มีลักษณะเป็นผู้ไม่คำนึงถึงพันธะหน้าที่ต่อสังคมไม่เห็นใจใคร ใช้กำลังรุนแรงหรือปราศจากความกรุณา ความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น พฤติกรรมจะตรงข้ามกับที่สังคมถือเป็นบรรทัดฐาน ไม่เคยเรียนรู้หรือเปลี่ยนพฤติกรรมได้จากประสบการณ์และการลงโทษ มีความเกลียดชัง และอาจมีความก้าวร้าวอย่างผิดธรรมชาติ หรือไม่มีความรับผิดชอบ ความทนทานต่อความผิดหวังต่ำมาก มักจะใช้วิธีโทษผู้อื่น หรือแก้ตัวอย่างมีเหตุผลสำหรับพฤติกรรมที่ขัดต่อสังคม

2. Sexual Deviation หมายถึง การที่มีความสนใจ หรือแสดงพฤติกรรมทางเพศกับบุคคลเพศเดียวกัน หรือโดยหาความสุขทางเพศโดยวิถีทางที่ผิดธรรมชาติ เช่น พวกรักร่วมเพศ พวกชอบแอบดู พวกกามวิถิตาร เป็นต้น

3. Alcoholism หมายถึง โรคพิษสุรา หรือโรคคึกสุรา เป็นภาวะที่การเสพติดทำให้เกิดความทุกข์โทรมเสียหายต่อสุขภาพและหน้าที่การทำงานในสังคมเป็นระยะเวลาหนึ่ง

4. Drug-Addiction โรคติดยาเสพติด หมายถึง ภาวะการติดยาทางจิตใจและร่างกาย จะแสดงอาการ-โดยการใช้จ่ายชีวิตที่เฝ้าติดตามให้เข้าไปในร่างกายอย่างซ้ำแล้วซ้ำอีก ติดต่อกันเป็นพัก ๆ หรือตลอดเวลา เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ต่อจิตใจ และบางเวลาเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายเมื่อขาดยา การทนยาอาจมีหรือไม่มีก็ได้ คนติดยาเกินอาจติดยาได้มากกว่าหนึ่งอย่าง เช่น ติดยาโรฮิน ผีน กัญชา มอร์ฟีน ยาระงับประสาท ยากระตุ้น เช่น แอมเฟตตามีน การสูดดม กาวระเหย เช่น ทินเนอร์ เป็นต้น (คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา, 2535: 351)

ความผิดปกติของร่างกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ (Physical Disorders)

ความผิดปกติของร่างกายที่น่าจะเกิดจากสาเหตุทางจิตใจ เป็นภาวะที่มีการทำลายของเนื้อเยื่อในร่างกายหรือมีความผิดปกติในหน้าที่การทำงานของอวัยวะอย่างถาวร เข้าใจกันว่าอารมณ์เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะนี้ โดยมีระบบประสาทอัตโนมัติ (ANS) เป็นทางผ่านไปทำให้เกิดโรคแก่ส่วนของร่างกายในอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งอย่างชัดเจน แบ่งเป็นโรคต่าง ๆ ดังนี้

1. ผิวหนัง โรคทางจิตใจที่แสดงออกมา คือ
 - 1.1 ผิวหนังอักเสบ
 - 1.2 ผิวหนังพุพอง
 - 1.3 โรคคัน
 - 1.4 ปฏิกริยาทางผิวหนัง
2. กล้ามเนื้อ - กระดูก ความแปรปรวนทางจิตใจที่แสดงออกมาก็คือ
 - 2.1 ข้อกระดูกต่าง ๆ
 - 2.2 แขนขา
 - 2.3 กล้ามเนื้อ
 - 2.4 อัมพาตที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจ
 - 2.5 กล้ามเนื้อคอแข็งเกร็งเนื่องจากสาเหตุทางจิตใจ
3. ระบบการหายใจ ความผิดปกติทางจิตใจที่แสดงออกมาก็คือ
 - 3.1 การขาดอากาศหายใจ การหอบหืด การไอ
 - 3.2 การหายใจหอบ
 - 3.3 การหาว
4. ระบบวงจรถอดเลือด เช่น โรคประสาทหัวใจ โรคประสาทของวงจรถอดเลือด

5. ระบบโลหิตและน้ำเหลือง
6. ภาวะแพ้-สำไส้ แสดงออกมา คือ
 - 6.1 อาการกลืนลม
 - 6.2 อาเจียนบ่อย ๆ
 - 6.3 อาการท้องเคิน
 - 6.4 อาหารไม่ย่อย

7. ระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่ายปัสสาวะ เช่น โรคประสาทของภาวะ
ปัสสาวะ การหย่อนสมรรถภาพทางเพศในชายเนื่องจากสาเหตุทางจิตใจ ความแปรปรวนที่
แสดงออกมา

สุขภาพจิตที่ดีเริ่มต้นจากครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันหน่วยเล็กที่สุดของสังคมก็จริง แต่เป็นสถาบันพื้นฐานที่
สำคัญที่สุดหน่วยหนึ่ง เนื่องจากครอบครัวเป็นสถานที่ให้กำเนิดบุคคลและให้การอบรมเลี้ยง
ดูหล่อหลอมบุคลิกภาพตลอดจนปลูกฝังทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อแบบอย่างของวัฒนธรรม
ของสังคมเพื่อให้เด็กเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน เป็นบุคคลผู้มี
สุขภาพจิตดี สมบูรณ์ พอใจในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง
ผู้อื่นและสังคม

ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพจิตดีจึงเริ่มต้นจากครอบครัวนั่นคือ การ
เลี้ยงดูของแม่นับตั้งแต่เกิด แต่ใจนั้นต้องอยู่บนฐาน คือ ร่างกายและสมอง ร่างกายและสมอง
จะดีมีคุณภาพดีจะต้องได้จากพันธุกรรมที่ดี เด็กจะมีสุขภาพจิตดีต้องเกิดมาด้วยพันธุกรรมดี
การเลือกคู่ครองของพ่อแม่ต้องคำนึงถึงสภาพบกพร่องต่าง ๆ ที่ผ่านทางสายโลหิต หรือ
พันธุกรรม เช่น ปัญหาอ่อนบางชนิดโรคลมบ้าหมู โรคเลือดจาง ร่างกายต้องครบถ้วนไม่
พิการ ที่สำคัญคือระบบสมองส่วนประสาทที่เกี่ยวข้องกับความรูสึก ได้แก่ ประสาทหู ตา
และเซารว์ปัญญา ดังนั้น สิ่งที่สำคัญ คือ

1. การดูแลแม่ระยะตั้งครรภ์ และคลอดให้ดีจะเป็นการเตรียมเด็กให้เติบโตเต็ม
ที่ตามพันธุกรรมที่เขาได้มาและมีความพร้อมที่จะรับรู้และเรียนรู้บุคคลและสภาพแวดล้อมดี
ในระยะนี้จะสำคัญมากคือระวังในเรื่องการติดเชื้อต่าง ๆ การได้รับพิษจากหน้า การตกเลือด
การใช้ยานอนหลับ ซากด้อมประสาท และค่านอารมณ์ของแม่ก็สำคัญมาก การตกใจของแม่

เป็นลมหมดสติ หรือเสียชีวิต เสียใจแรง ๆ ของแม่ล้วนทำให้เด็กมีความพิการและสมองบกพร่องเกิดขึ้นได้

2. การเลี้ยงดูเด็กโดยเฉพาะโภชนาการที่ครบธาตุสมส่วนมีโปรตีนเพียงพอในช่วงอายุ 2 ขวบปีแรก จะช่วยให้สมองมีคุณภาพคิดตามพันธุกรรมที่พัฒนาเต็มที่ เด็กในช่วง 2 ปีแรกต้องได้รับการเลี้ยงดูเรื่องอาหารอย่างถูกต้อง เด็กที่ได้รับอาหารไม่พอเพียงจะอ่อนเปลี้ย เรื่องช้า ซึม เรียนรู้ได้ช้า และพัฒนาการของทารกปัญญาจะหยุดไปด้วย

3. ทางด้านจิตใจของเด็กต้องได้มีโอกาสของการเรียนรู้ รู้จักตนเอง ผู้อื่น สถานที่ เวลาตามความเป็นจริง พ่อแม่ควรเข้าใจธรรมชาติของเด็ก และทำอะไรกับเด็กดีกว่า การทำให้เด็ก

อาจสรุปได้ว่า เด็กจะมีสุขภาพดีอยู่ที่พ่อแม่ต้องมีลักษณะดังนี้ คือ

1. บุคลิกภาพหรือสุขภาพจิตดีพอสมควร รักคนอื่นเป็น มีวุฒิภาวะ ตั้งต้นชีวิตครอบครัวอย่างมีแผน มองการณ์ไกล เตรียมพร้อมสำหรับภาวะของวัย ปรับตัวได้ตามวัย รู้จักกาลเทศะ บุคคลโดยเฉพาะตนเองอย่างที่เป็นจริง ต้องเป็นเยี่ยงอย่างที่ดี และปรับตนตามทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม

2. ต้องเข้าใจธรรมชาติวัยต่าง ๆ ของเด็ก ตลอดจนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญพัฒนาของเด็ก ทั้งกายและใจและเป็นสังคม

3. ต้องเข้าใจและยอมรับว่าพฤติกรรมบุคลิกภาพของคนได้จากการเรียนรู้ นอกจากการได้เห็น ได้ฟัง แล้วต้องได้รู้สึกด้วยตนเองด้วยการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างพ่อแม่กับเด็ก

4. ต้องเข้าใจจิตวิทยาพื้นฐานหรือพฤติกรรมศาสตร์โดยเฉพาะเรื่องการสร้างนิสัยกลไกของจิตใจ (Mental Mechanism) ตลอดจนการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามหลักพฤติกรรมบำบัด

การสร้างเสริมความเข้าใจในครอบครัว

การอยู่ร่วมในครอบครัวเดียวกันอย่างมีความสุขเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เพราะหลังจากแต่งงาน ทั้งสามีและภรรยาต่างก็มีภาระหน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัว เลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดีทั้งนี้อาจจะต้องเลี้ยงดู พ่อและแม่ หรือญาติพี่น้องคนอื่น ๆ คู่สมรสหรือสามีภรรยา พ่อและแม่หรือญาติพี่น้องคนอื่น ๆ คู่สมรสหรือสามีภรรยา จะต้องมีความเข้าใจที่ติดต่อกัน มีการ

ปฏิบัติที่ดีต่อกัน ตั้งใจแน่วแน่ที่จะช่วยกันฟันฝ่าอุปสรรคหรือมรสุมร้ายในชีวิตไปให้ได้ ซึ่งควรมีการปฏิบัติดังนี้

1. มีความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล มนุษย์เรามีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ ความต้องการ บุคลิกภาพและนิสัยอื่น ๆ เพราะคนที่มาจากครอบครัวซึ่งมีสิ่งแวดล้อมต่างกัน มาแต่งงานและใช้ชีวิตร่วมกันไปจนกระทั่งแก่เฒ่า ความแตกต่างจะค่อย ๆ ปรากฏให้เห็นกันทีละน้อย ความแตกต่างในที่นี้คือทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ

ดังนั้นครอบครัวจะราบรื่น และเข้าใจกันได้สมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล จะต้องยอมรับว่ามนุษย์เราสามารถมองกันได้คนละอย่างคิดได้คนละอย่าง ตัดสินได้คนละมาตรการ ในแต่ละครอบครัวคิดและปฏิบัติไม่เหมือนกัน แต่จุดหมายปลายทางก็คือ การทำทุกอย่างให้ครอบครัวมีความสุขความเจริญก้าวหน้า เช่นเดียวกัน เมื่อเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลจะช่วยให้เราลดความคาดหวังในบุคคลอื่นลงอีก ทั้งไม่พยายามบีบบังคับให้ผู้อื่นมาเห็นดีเห็นงามกับเราและยอมรับในแต่ละความคิดและแนวปฏิบัตินั้น

2. มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กิจกรรมและการทำงานภายในครอบครัว เป็นสิ่งที่ต้องช่วยกันทำ เช่นงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ การปรุงอาหาร ซักเสื้อผ้า ถ้าหากสามีได้ช่วยงานในบ้านจะทำให้ภรรยารู้สึกอบอุ่น รู้สึกว่าไม่ถูกทอดทิ้งให้บริการะหนักคนเดียวนและอยากตอบแทนสามีในการช่วยเหลือในเรื่องอื่น ๆ บ้าง

3. มีการปรับตัวอย่างเหมาะสม การปรับตัวนั้นจำเป็นที่จะต้องกระทำเป็นอย่างมากเมื่อเริ่มชีวิตคู่ ถ้าหากปรับตัวให้เข้ากันในระยะแรก ย่อมทำให้เกิดความรักความเข้าใจ และสามารถเผชิญความขัดแย้งและปัญหาในชีวิตได้ดี การปรับตัวในด้านต่าง ๆ ได้แก่

3.1 ด้านความเป็นอยู่ เพราะคู่สมรสมาจากครอบครัวที่ต่างกัน เมื่อมาใช้ชีวิตร่วมกันต้องพยายามปรับความเป็นอยู่ให้ใกล้เคียงกัน เช่น นิสัยในการกินอาหาร การแต่งกาย ความสะอาดและความเป็นระเบียบ เป็นต้น

3.2 ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาเศรษฐกิจมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตครอบครัวมาก อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจกันในครอบครัวได้ ครอบครัวควรมีการควบคุมและจัดสรรงบประมาณการใช้จ่ายของครอบครัว มอบหมายให้สมาชิกหนึ่งเป็นผู้ใช้จ่ายในเรื่องอาหาร เสื้อผ้า และของใช้ที่จำเป็นในครอบครัว และควรมีหลักเกณฑ์ในการใช้

จ่ายของครอบครัว รู้จักใช้จ่ายเงินอย่างประหยัดและคุ้มค่า หรือรู้จักจ่ายเพียงพอกับความต้องการ จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาขัดแย้งในการใช้เงิน และมีส่วนหนึ่งเก็บไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น

3.3 หน้าที่ของสามีหรือภรรยา ในสังคมสมัยก่อนกำหนดให้สามีเป็นหัวหน้าครอบครัวหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว ส่วนภรรยาทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน ทำงานต่าง ๆ ในบ้านเพื่ออำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้คนในครอบครัว แต่สังคมปัจจุบันเปลี่ยนไป ทั้งสามีและภรรยาต้องทำงานด้วยกันทั้งคู่เพื่อช่วยเหลือเศรษฐกิจของครอบครัว ประกอบกับสภาพของสังคมที่เปลี่ยนไป ดังนั้น ความขัดแย้งในเรื่องบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบของสามีภรรยาจึงอาจเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ถ้าครอบครัวยังถือว่างานบ้านทุกอย่างในบ้านเป็นหน้าที่ของภรรยา ก็อาจทำให้ภรรยาเกิดความคับข้องใจ รู้สึกว่าไม่ยุติธรรม เพราะตนเองก็ทำงานนอกบ้านมาแล้วเช่นกัน ความขัดแย้งดังกล่าวนี้อาจเป็นเหตุให้ครอบครัวแตกร้างได้ ดังนั้น ในสังคมปัจจุบันทั้งสามีและภรรยาควรจะแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน ช่วยกันปฏิบัติภารกิจจะช่วยทำให้ชีวิตครอบครัวดำเนินไปด้วยดี

3.4 ญาติพี่น้อง หลังจากแต่งงานแล้ว ครอบครัวจะต้องเกี่ยวข้องกับญาติพี่น้องของทั้ง 2 ฝ่าย โดยเฉพาะฝ่ายที่ครอบครัวจะต้องไปอาศัยอยู่ด้วย ดังนั้น จะต้องใช้ความอดทนและการปรับตัวมาก เพราะญาติผู้ใหญ่ที่เป็นเจ้าของบ้านมักจะคาดหวังว่าถูกสะใภ้หรือถูกเขยน่าจะปฏิบัติตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง บ่อยครั้งที่จะไม่ถูกใจผู้ใหญ่เพราะมาจากสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน เศรษฐินประเพณีปฏิบัติต่างกัน ทำให้เกิดความขัดแย้งความไม่เข้าใจกัน ดังนั้นก่อนแต่งงานควรศึกษาว่าครอบครัวที่จะเข้าไปอยู่ด้วยประเพณีปฏิบัติกันอย่างไร ทว่าจะเข้าไปอยู่ด้วยได้หรือไม่ เพื่อจะได้ช่วยในการปรับตัวเมื่อเข้าไปอยู่ และถ้าคิดว่าปรับตัวไม่ได้แน่ ๆ แล้วควรวางแผนล่วงหน้าในการแยกครอบครัวอยู่ต่างหาก จะช่วยลดปัญหาทางด้านนี้ลง

3.5 การใช้เวลาร่วมและนันทนาการ ทุกคนในครอบครัวควรมีเวลาว่างที่จะกระชับความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้น เช่น มีเวลาพักผ่อนร่วมกันในวันสุดสัปดาห์ การเลือกกิจกรรมนันทนาการ ควรเลือกกิจกรรมที่สมาชิกครอบครัวส่วนใหญ่มีความชอบร่วมกัน ไม่ควรเลือกความใจหัวหน้าครอบครัวหรือคนหนึ่งคนใดในครอบครัวเป็นพิเศษ

3.6 เพื่อนฝูง เมื่อเข้ามาอยู่เป็นครอบครัวเดียวกัน ทั้งชายและหญิงก็มีโอกาสได้เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับเพื่อนของแต่ละฝ่าย การคบเพื่อนนี้บางครั้งอาจกลายเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้บรรยากาศในครอบครัวตึงเครียดได้ เช่น ฝ่ายชายเป็นคนชอบสมาคม เที่ยวเตร่ มีเพื่อนฝูงเวียนมาบ้านเสมอ ในขณะที่ฝ่ายหญิงชอบสงบ อยู่ตามลำพัง ทำให้ฝ่ายหญิงอาจหงุดหงิดที่

มีเพื่อนฝูงฝ่ายชายมาบ้าน หรือชวนฝ่ายชายออกไปเที่ยวนอกบ้านบ่อย ๆ ซึ่งอาจเป็นชนวน ทำให้ทะเลาะเบาะแว้งกันได้ ดังนั้นแต่ละฝ่ายควรตระหนักและยอมรับในความต้องการของ กันและกันและพยายามเดินสายกลางในจุดที่แต่ละคนยอมรับได้เพื่อไม่ให้ความสัมพันธ์ใน ครอบครัวเสียไป

4. มีความซื่อสัตย์ ความซื่อสัตย์ของสามีและภรรยามีความสำคัญมาก จะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและมั่นคงในครอบครัว ช่วยให้พ่อแม่และลูกมีความเข้าใจและ รักใคร่กัน เพราะความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวจะต้องเริ่มต้นที่ความสัมพันธ์ที่ดีของพ่อแม่ การประพฤติผิดใจอยู่สมรสนอกจากจะทำให้เกิดปัญหาความแตกแยกในครอบครัวแล้ว ยังมี ผลเสียในแง่สังคมและศีลธรรม

5. มีการใช้ยิวาจา บุคคลในครอบครัวควรใช้คำพูดที่สุภาพรื่นหูแก่กันและกัน จะช่วยให้ผู้ฟังเกิดความสบายใจและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน การใช้ถ้อยคำที่รุนแรงและก้าวร้าว จะซ้ำเติมปัญหาให้หนักยิ่งขึ้น เมื่อมีอารมณ์โกรธไม่ควรพูดหรือแสดงอารมณ์ออกมา ประวิง เวลาไว้และควรพูดเมื่อสงบสติอารมณ์ได้บ้างแล้ว การพูดที่สุภาพและไม่ใช้อารมณ์อาจจำเป็นต้องฝึกหัดและค่อยเป็นค่อยไป แต่ควรเพียรพยายามที่จะทำเพื่อความสงบสุขของครอบครัว

6. ใช้แนวทางปฏิบัติเพื่อลดการขัดแย้งและปัญหาในครอบครัว ความขัดแย้ง เป็นสิ่งที่เกิดได้เสมอในชีวิตครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งก็อาจเกิดขึ้นได้ถือว่าเป็นเรื่อง ปกติ เหมือนดังมีผู้เคยกล่าวเปรียบเทียบกับไวว่า คนเรามีอยู่ร่วมกันก็เหมือนลิ้นกับฟัน ย่อมมี กระแทกกันเป็นธรรมดา อย่างไรก็ตาม ถ้าหากในครอบครัวมีความขัดแย้งรุนแรงหรือเรื้อรัง ก็ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดกรณีหย่าร้างกันได้ ดังนั้น จึงควรมีวิธีการปฏิบัติเพื่อลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ดังนี้

6.1 ควรยอมรับความเป็นจริงเมื่อเกิดปัญหาในครอบครัว เช่น ปัญหาทาง ด้านการเงิน ปัญหาระหว่างครอบครัวและญาติ และพยายามหาทางปรับตัวหรือแก้ไขปัญหาร่วมกัน พยายามให้ทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการรับฟังและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

6.2 พยายามปรับตัวให้ได้โดยเร็วภายหลังแต่งงาน

6.3 ต้องพยายามอดทนและอดกลั้นในปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวและแก้ไขปัญหาคด้วยเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์

6.4 ควรมีความพอใจในสภาพความเป็นอยู่ ไม่นำความเป็นอยู่ของครอบครัวไปเปรียบเทียบกับครอบครัวอื่น

6.5 ไม่ควรจุกจิกจู้จี้ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความรำคาญ และไม่ควรถูกแสดงอาการหึงหวงมากเกินไป จนอีกฝ่ายหนึ่งไม่สามารถคบค้าสมาคมกับเพศตรงกันข้ามผู้อื่นได้

6.6 เมื่อเกิดความเบื่อบ่น ควรพยายามหาสาเหตุและแก้ไขปรับปรุงที่สาเหตุที่ทำให้เกิดความเบื่อบ่นเสียโดยเร็ว หากความเบื่อบ่นนั้นเกิดขึ้นเนื่องจากปัญหาสุขภาพทางเพศควรปรึกษาแพทย์

6.7 ไม่นำเรื่องราวในครอบครัวไปเล่าให้บุคคลอื่นฟัง ยกเว้นปรึกษากับผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการไขปัญหาครอบครัว เช่น บิดามารดา จิตแพทย์ หรือนักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

6.8 รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารให้เพียงพอ และออกกำลังกายให้พอเหมาะ