

บทที่ 10

สุขภาพจิตในครอบครัว

ขอบข่ายของเนื้อหา

1. ความสำคัญของสุขภาพจิตในครอบครัว
2. ขอบเขตของสุขภาพจิตในครอบครัว
3. ความผิดปกติทางจิตใจที่สมาชิกครอบครัวควรทราบ
4. บทบาทสมาชิกครอบครัวในการปรับปรุงสุขภาพจิต
5. สรุป
6. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 10

จุดประสงค์ในบทที่ 10

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. สรุปความสำคัญและขอบเขตของสุขภาพจิตในครอบครัวได้
2. อธิบายถึงลักษณะความผิดปกติทางจิตได้
3. อธิบายบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกครอบครัวในการปรับปรุงสุขภาพจิตได้
4. อภิปรายแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุและการแก้ไขความผิดปกติทางจิตได้

บทที่ 10

สุขภาพจิตในครอบครัว

1. ความสำคัญของสุขภาพจิตในครอบครัว

องค์การอนามัยโลกหรือที่เรียกว่า WHO (The World Health Organization) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่าสุขภาพจิต (Mental Health) ไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึงความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ซึ่งปราศจากอาการของโรคจิต โรคประสาทหรือลักษณะผิดปกติอื่น ๆ ทางจิตใจและความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ¹ ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิต คือความสมบูรณ์ของจิตใจที่ปราศจากอาการผิดปกติต่าง ๆ ทางจิต เช่น โรคจิต โรคประสาท ฯลฯ มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคมโดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ¹

ดังนั้น อาจสรุปความหมายสุขภาพจิตในครอบครัวว่าหมายถึง ความสมบูรณ์ทางจิตใจของสมาชิกทุกคนในครอบครัว โดยปราศจากความผิดปกติต่าง ๆ ทางจิต เช่น โรคจิต โรคประสาท ฯลฯ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสภาพของครอบครัวโดยไม่มีข้อขัดแย้งต่าง ๆ ภายในจิตใจ

จะเห็นได้ว่าการศึกษาเรื่องสุขภาพจิต เป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างมากโดยเฉพาะผู้ครองเรือนหรือผู้ที่เป็นพ่อเป็นแม่ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบในการเสริมสร้างสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวให้ดีที่สุด โดยเฉพาะสำหรับเด็กแล้ว จะต้องระมัดระวังในเรื่องการปูพื้นฐานทางจิตใจให้ดีให้มีความมั่นคง

2. ขอบเขตของสุขภาพจิตในครอบครัว

โดยทั่วไปได้ยอมรับกันว่าจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปจะมีอิทธิพลต่อร่างกาย เช่น ระบบกล้ามเนื้ออาจทำงานผิดปกติเมื่อเกิดความตกใจกลัว ระบบไหลเวียนของโลหิตและ

¹ กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ, *สุขภาพจิตในโรงเรียน* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, 2524), หน้า 2.

ระบบหายใจผิดปกติเมื่อมีความตื่นเต้นตกใจ ระบบย่อยอาหารผิดปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลสูง ระบบประสาทผิดปกติเมื่อเกิดความโกรธมาก ๆ หรือเกิดความหงุดหงิด ฯลฯ จะเห็นได้ว่า จิตใจมีความสัมพันธ์กับร่างกายอย่างสูง ถึงแม้จิตใจจะเป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนและจับต้องไม่ได้ เป็นเพียงสภาพการรับรู้ทางอารมณ์ แต่จิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะจิตใจเป็นใหญ่ควบคุมการทำงานของร่างกายทั้งหมด ถ้าจิตใจดี สะอาด สดชื่น สงบไม่วิตกกังวล ไม่หดหู่ หรือไม่มีความตึงเครียดขัดแย้งภายในใจ ย่อมส่งผลให้การปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายเป็นไปด้วยความเรียบร้อยปกติ ร่างกายย่อมแข็งแรง จิตใจที่ดีนั้นย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ บุคคลที่มีจิตใจดี ร่างกายแข็งแรงย่อมสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น และจะสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมีเหตุผล

ขอบเขตของสุขภาพจิตในครอบครัวนั้นสมาชิกทุกคนในครอบครัวจะต้องตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ คือ

- คำนึงถึงการป้องกันโดยป้องกันมิให้ทุกคนมีสุขภาพจิตที่เสีย รวมทั้งป้องกันคนที่สุขภาพจิตเสียมิให้เป็นซ้ำขึ้นมาอีกเมื่อรักษาหายดีแล้ว

- คำนึงถึงการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยส่งเสริมบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีอยู่แล้วให้มีสุขภาพจิตดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

- คำนึงถึงการรักษา โดยเน้นที่การช่วยเหลือและแก้ไขบุคคลที่สุขภาพจิตเสื่อมให้คืนสู่สภาวะปกติโดยเร็ว การรักษามักใช้กับบุคคลที่สุขภาพจิตเสื่อมมากกว่าสุขภาพจิตดี

อย่างไรก็ตามผู้นำของครอบครัวและสมาชิกทุกคนในครอบครัว ควรทราบถึงแนวทางในการป้องกันตนเอง และบุคคลอื่น ๆ จากความผิดปกติทางจิตหรือสุขภาพจิตที่เสื่อมโทรม ควรทราบถึงวิธีที่จะส่งเสริมซึ่งความมีสุขภาพจิตดี ควรทราบแนวทางการช่วยเหลือผู้ที่เริ่มมีอาการของสุขภาพจิตเสื่อม และสมาชิกในครอบครัวควรเข้าใจถึงลักษณะความผิดปกติต่าง ๆ ทางจิต ตลอดจนแนวทางการช่วยเหลือที่ถูกต้อง สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมต่อไป

3. ความผิดปกติทางจิตใจ (Mental Disorder) ที่สมาชิกครอบครัวควรทราบ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้แบ่งความผิดปกติทางจิตใจไว้ 10 ชนิด ซึ่งผู้นำครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวทุกคนควรทราบดังนี้

1. ปัญญาอ่อน (Mental Retardation หรือ Mental Deficiency หรือ Mental Subnormality หรือ Feeble-mindedness)

ปัญญาอ่อน หมายถึง การหยุดหรือการเจริญเติบโตที่ไม่สมบูรณ์ ของจิตใจ มาตั้งแต่กำเนิด สิ่งที่สำคัญที่จะแสดงออกให้เห็นปรากฏชัดคือ ระดับสติปัญญา (Intelligence Quotient หรือ I.Q.)

ระดับของ I.Q. คนที่เป็นปัญญาอ่อน

- Borderline มีระดับ I.Q. 68-83

- Mild มีระดับ I.Q. 52-67

ทั้งสองพวกข้างต้นสามารถเรียนหนังสือได้ถึงประมาณประถม 4-6

- Moderate มีระดับ I.Q. 36-51 ถือว่าเป็นพวกรับการฝึกฝนอาชีพง่าย ๆ ได้ เช่น ทำไม้แขวนเสื้อ บักเสื่อได้ เป็นต้น แต่เรียนหนังสือไม่ได้

- Severe มีระดับ I.Q. 20-35

- Profound มีระดับ I.Q. ต่ำกว่า 20 พวกนี้มีอายุสมองต่ำกว่าเด็ก 3 ปี ถ้าระดับ I.Q. อยู่ระหว่าง 80-89 ถือว่าเป็นพวกปัญญาทึบ ส่วนพวกสุดท้ายที่มีระดับ I.Q. ต่ำกว่า 20 โรงพยาบาลหรือสถานบริการทางการแพทย์ (เช่น โรงพยาบาลราชานุกูล) จะไม่รับเพราะจะเป็นภาระมากเนื่องจากอายุสมองจะเท่ากับเด็กปกติ 1 ขวบ

ส่วนสาเหตุของการเกิดปัญญาอ่อนนั้นมาจาก 2 สาเหตุ คือ

- สาเหตุเบื้องต้น โดยเป็นมาแต่กำเนิด เกิดจากความผิดปกติของ Gene และ Chromosome คนที่เป็นปัญญาอ่อนอายุมักจะไม่ค่อยยืน

- สาเหตุที่สองคือ เกิดทีหลังขณะมารดาตั้งครรภ์ โดยที่มารดาอาจได้รับเชื้อแบคทีเรียบางชนิด หรือเชื้อไวรัสของหัดเยอรมัน หรือถูกรังสี X-ray มากเกินไป หรือมารดามีโรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ เช่น โรคเบาหวาน โรคขาดฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ เป็นต้น หรือในขณะที่คลอดเด็กคลอดยาก เด็กอาจจะขาดออกซิเจนในขณะที่คลอดหรือหลังคลอด หรืออาจจะเกิดอุบัติเหตุเมื่อคลอดออกมาใหม่ ๆ ก็ได้

พฤติกรรมของคนที่มีลักษณะปัญญาอ่อนนั้น จะมีอารมณ์ไม่คงที่ ถูกชักจูงได้ง่าย พวกนี้จะฝึกทางด้านอาชีพชนิดน้อยได้เท่านั้น

2. อาการผิดปกติของเนื้อเยื่อสมอง (Organic Brain Syndrom)

เป็นภาวะของความผิดปกติอันเนื่องมาจากการสูญเสียการทำงานตามหน้าที่ของเนื้อเยื่อสมอง ซึ่งอาจเกิดจากการได้รับสารเคมีที่เป็นพิษบางชนิด เช่น ยาฆ่าแมลง แอลกอฮอล์ ยาระงับประสาท ยาขยัน หรืออาจได้รับเชื้อไวรัสปอดบวม โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ฯลฯ หรืออาจเกิดเนื่องจากอุบัติเหตุ เช่น ได้รับบาดเจ็บถูกยิง รถชน ตกจากที่สูง

เป็นไขสูง

สำหรับอาการนั้น คล้ายกับคนบ้า ถ้าเป็นมาก ๆ จะเสียสติไม่รู้ตัว มีอาการเพ้อ
รู้สึกตัวบ้างไม่รู้สึกรู้ตัวบ้าง คล้ายคนละเมอ อาจมีท่าทางคล้ายคนง่วงนอน สมานและความจำเสีย
อาจจำได้บ้างหรือจำไม่ได้เลย ไม่รู้เวลาสถานที่และบุคคล มีการเปลี่ยนแปลงทางอาการกิริยา
จะกระสับกระส่ายพูดเพ้อเจ้อ หยิบโน่น หยิบนี่อยู่ตลอดเวลา อารมณ์จะรู้สึกกลัวโดยเฉพาะ
เวลากลางคืน จะมีอาการประสาทหลอนทางตา หูแว่ว มีการแปรสภาพผิดทางตา มีอาการ
หลงผิด บางครั้งต้องนอนเปิดไฟทั้งคืนมิฉะนั้นจะนอนไม่หลับ

3. โรคประสาท (Neurosis หรือ Psychoneurosis)

มีความรุนแรงน้อยกว่าโรคจิต คือโรคที่เกิดจากการใช้กลวิธานแห่งการ
ปรับตัวไปในทางที่ผิด ได้แก่ ความวิตกกังวล คือคิดว่าตนเองเป็นโรคนั้น โรคนั้น ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้
เป็นอะไรเลย เป็นโรคที่เกิดขึ้นที่จิตใจและเกิดกับอวัยวะที่ระบบประสาทอัตโนมัติ (Automatic
Nervous System) หมายถึง ระบบที่ทำงานได้เอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับอำนาจของจิตใจ โรค
ประสาทชนิดนี้เป็นโรคที่เพิ่มขึ้นตามความเจริญของวัตถุ เพราะมีความกดดันมาก ยิ่งเจริญ
มากเท่าใด ก็จะทำให้คนเป็นโรคประสาทเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

ลักษณะของคนที่มีความวิตกกังวล (anxiety) มีอาการต่อไปนี้ มีความดันสูง
มีใจสั่น หัวใจเต้นเร็วมาก ปากแห้ง คอแห้ง ท้องร่วง ท้องอืด จุกที่หน้าอก มีอาการคลื่นไส้
เหงื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้าเย็น ปัสสาวะบ่อย ในรูตาดำจะมีรูม่านตาที่ขยายออก

โรคประสาทแบ่งเป็น 7 ประเภท ซึ่งแต่ละประเภทมีอาการเฉพาะของตัวเอง
ฉะนั้นเราต้องช่วยทางด้านจิตใจ เนื่องจากความวิตกกังวลใจ (anxiety) เป็นตัวสำคัญมากใน
โรคประสาทของคนป่วย

3.1 โรคประสาทชนิดวิตกกังวล (Anxiety Neurosis) กลุ่มอาการนี้มีความวิตก
กังวลมากจนบางครั้งวุ่นวาย และมักจะวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกาย ความ
วิตกกังวลนี้อาจเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ และไม่จำกัดสถานการณ์ แต่ต้องแยกให้ออกจากความ
วิตกกังวลธรรมดา เช่น ความกลัวเมื่อตกอยู่ในภาวะอันตราย ถือว่าปกติ

3.2 โรคประสาทชนิดฮิสทีเรีย (Hysterical Neurosis) เป็นความผิดปกติทางจิตใจ
ที่ทำให้มีอาการ ทำหน้าที่ตามปกติไม่ได้ อาการจะเริ่มเป็น เมื่อมีอาการผิดปกติ และจะหาย
ทันทีเมื่ออารมณ์กลับเข้าสู่สภาพปกติ เป็นอาการที่เกิดขึ้นเพื่อจะได้ขจัดความกดดันที่ไม่ชอบ
โดยแสดงออกทางด้านอาการชัก พวกรูสทีเรียจะชักในเวลาที่มีคนมาก ๆ เลือกสถานที่ และ
โอกาสที่จะชักคล้ายกับคนตีแกล้งทำ ถ้ารู้สึกตัวว่ามีคนที่รักมาจับ จะรู้สึกตัวและจะชักจนกว่า

จะได้รับความเห็นใจพอควร ไม่มีเสียงออกมาขณะชัก อาการที่พบบ่อย ๆ คือ พวกที่ชอบแสดงละคร ชอบแต่งตัวสีฉูดฉาดสะดุดตา พบได้ในแม่ข่าย และฝรั่งแก่ ๆ สะกดจิตง่าย ชอบไปหาหมอเข้าทรง ลักษณะของอารมณ์เป็นแบบเด็ก ๆ ที่ไม่รู้จักโต

3.3 โรคประสาทชนิดกลัว (Phobic Neurosis) เป็นอาการที่ผู้ป่วยกลัววัตถุหรือเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยเองก็ทราบดีว่าไม่มีอันตราย ความกลัวนี้อาจทำให้เป็นลม อ่อนเพลีย ใจสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ สันและกระวนกระวาย เป็นอาการกลัวโดยไม่มีเหตุผล เป็นลักษณะกลัวเฉพาะอย่าง อาจจะเป็นเนื่องจากเขาเคยกลัวในจิตใจได้สำนึก เช่น กลัวเชื้อโรค กลัวที่สูง กลัวที่กว้าง กลัวที่แคบ กลัวความมืด กลัวที่โล่ง

3.4 โรคประสาทชนิดย้ำคิด ย้ำทำ (Obsessive Compulsive Neurosis) คือผู้ป่วยจะมีอาการย้ำคิด คือคิดซ้ำ ๆ อยู่เสมอและทำซ้ำ ๆ ในเรื่องเดียวกัน เป็นเรื่องที่ไร้สาระ ผู้ป่วยรู้ตัวว่ากำลังคิดอยู่แต่ไม่สามารถขจัดความคิดนั้นออกไปได้ เช่น ล้างมือบ่อย ๆ ผู้ป่วยไม่สามารถจะบังคับตนเองได้ ทำให้ชอบล้างมือเพราะคิดว่ามือสกปรกอยู่ตลอดเวลา บุคลิกภาพของคนประเภทนี้ จะเป็นคนเจ้าระเบียบ เคร่งเครียด ไม่มีอารมณ์ขัน เป็นคนที่ชอบคิดเรื่องศีลธรรม กฎเกณฑ์ สังคม ชอบตำหนิตนเอง เป็นคนตรงต่อเวลา สะอาดเรียบร้อย พวกนี้จะมีทัศนคติเปลี่ยนแปลงยากมาก

3.5 โรคประสาทชนิดซึมเศร้า (Depressive Neurosis) โรคประสาทชนิดนี้แสดงออกด้วยอาการซึมเศร้า เนื่องจากความตึงเครียดภายในจิตใจ หรือเหตุการณ์บางอย่าง เช่น การสูญเสียของรัก บางรายไม่แสดงอาการเศร้า แต่จะแสดงออกมาโดยการเป็นว่าไม่สบาย ปวดท้อง มักจะเกี่ยวกับร่างกายของตน กลัวว่าจะเป็นโรคนั้นโรคนี ถึงแม้ว่าแพทย์จะยืนยันว่าไม่ได้เป็นอะไรก็ไม่ยอมเชื่อ พวกนี้เรียกว่า "Hypochondriasis" แสดงออกในรูปของความเจ็บป่วย อ้างว่าทำงานไม่ได้

3.6 โรคประสาทชนิดที่คิดว่าตัวเองแปลกไป (Depersonalization Neurosis) กลุ่มอาการนี้มีลักษณะเด่นคือ มีความรู้สึกผิดไปจากความจริง รู้สึกว่าตัวเองแปลกไป สิ่งแวดล้อมแปลกไป

3.7 โรคประสาทชนิดจู้จี้ขี้บ่น และเบื่อหน่ายง่าย (Neurasthenia Neurosis) ผู้ป่วยจะบ่นว่ามีอาการอ่อนเพลีย เรือรัง เหนื่อยง่าย บางครั้งทำอะไรไม่ได้เลย กลุ่มนี้แตกต่างจาก Hysterical Neurosis ตรงที่ผู้ป่วยเดือดร้อนจริง ๆ และไม่ได้รับผลกำไรแตกต่างจาก Anxiety Neurosis และ Psychophysiological Disorders ตรงที่ชอบบ่นเป็นสำคัญ แตกต่างจาก Depressive Neurosis ตรงที่เศร้าปานกลาง และระยะเวลาที่เป็นเรือรังนานกว่า

นอกจากโรคประสาททั้ง 7 ชนิดนั้นแล้วยังมีโรคประสาทอีกชนิดหนึ่งที่พบบ่อย แต่ไม่ได้นำรวมเข้าไว้ใน 7 ชนิดนั้น คือ

โรคประสาทที่เกิดภายหลังจากอุบัติเหตุหรือการผ่าตัด (Post Traumatic Neurosis) คือโรคประสาทที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ หลังจากผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ หรือได้รับอุบัติเหตุ (accident) ที่ใดก็ตามพบในหลังผ่าตัด เช่น ผ่าตัดทำหมัน มีอาการใจสั่น หงุดหงิด ซ้ำลิ้ม ไม่หลับ ตกใจง่าย สะดุ้ง เบื่อหน่ายง่าย

4. โรคจิต (Psychosis)

มีอาการรุนแรงกว่าโรคประสาท พบว่าในประชาชน 1,000 คนจะมีคนเป็นโรคจิต 2.7 คน สาเหตุของโรคจิต มี 2 ชนิด คือ

- สาเหตุทาง Organic brain syndrome เป็นการสูญเสียการทำงานของเนื้อเยื่อสมอง สมองพิการ ทำให้เป็นโรคจิตได้

- สาเหตุทางจิตใจ และอารมณ์

โรคจิตมี 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ จิตเภท (Schizophrenia) โรคจิตอันมีความผิดปกติทางอารมณ์ (Major Affective Disorders) และโรคจิตชนิดหวาดระแวง (Paranoid States)

4.1 จิตเภท (Schizophrenia) เป็นกันมากที่สุด

ลักษณะอาการ มีความผิดปกติของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ความคิดที่ผิดปกตินั้นอาจจะคิดอะไรที่ผิดไปจากความจริง บางครั้งมีความหลงผิด และประสาทหลอนเกิดขึ้น เพื่อป้องกันตนเองทางด้านจิตใจ อารมณ์แปรปรวนไม่แน่นอน และแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม ขาดความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น มีการแยกตัวเองถอยกลับไปสู่วัยเด็ก และทำอะไรแปลก ๆ ผิดปกติ โรคจิตชนิดนี้มีความผิดปกติของความคิดเป็นสำคัญ

ชนิดของโรคจิต ประเภทจิตเภท ได้แก่

1. Paranoid Schizophrenia ชนิดนี้ถึงแม้จะเป็นนาน ๆ แต่บุคลิกภาพยังไม่เสีย สามารถจำสถานที่ เวลา และความจำยังใช้ได้ การแต่งกายยังดีอยู่ มีอาการหลงผิด และหูแว่ว
2. Hebephrenia พบในวัยรุ่น ลักษณะของอารมณ์ไม่เข้ากับเหตุการณ์ ชอบพูดคนเดียว หัวเราะอย่างไม่มีสาเหตุ พวกนี้บุคลิกภาพเสื่อมเป็นแล้วไม่ค่อยหาย
3. Catatonic พบในวัยรุ่น และผู้ใหญ่ตอนต้น มีอาการคลั่ง เอะอะ อาละวาด และมีอีกประเภทหนึ่งคือ ไม่ยอมพูดเหมือนคนเป็นใบ้ มีอารมณ์รุนแรง
4. Simple Schizophrenia พบในคนที่อายุน้อย (ต่ำกว่าวัยรุ่น) พวกนี้จะเป็นไปอย่างช้า ๆ ใช้เวลานานหลายปี จึงจะปรากฏอาการชัด เช่น มีพฤติกรรมไม่ยอมได้ของใคร

ใช้ชีวิตอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ซอปปี้ม แต่แยกตัว เจ็บขริม ลักษณะความคิด และอาการประสาทหลอนทางหูฟังไม่ชัดเจน

4.2 โรคจิตอันมีความผิดปกติทางอารมณ์ (Major Affective Disorders) มี 2 ประเภท คือ ประเภทร่าเริง (Manic) และซึมเศร้า (Depressive)

สาเหตุ

- ด้านพันธุกรรม ในคนธรรมดาทั่วไปมีโอกาสจะเป็นโรคจิตชนิดนี้ 1% แต่ในพี่น้องลูกหลานมี 12% ในฝาแฝดใบเดียวกัน 90%

- ด้านบุคลิกภาพ บุคลิกภาพของคนก่อนที่จะเป็น อาจเป็นพวกที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

- ด้านรูปร่าง คนที่จะเป็นมักจะมีลักษณะรูปร่างแบบอ้วนเตี้ย คอใหญ่ สันหน้ากลม แขนขาเรียว นิ้วเล็ก

- อายุ ในคนไทยอายุ 40-45 ปี ในวัยรุ่นมีบ้างแต่น้อย ในฝรั่งมีมากในอายุ 65 ปีขึ้นไป เนื่องจากรู้ตัวว่าเป็นคนไม่มีค่า ไม่มีจุดหมาย ไม่ได้ทำงาน ไม่มีประโยชน์แก่สังคม หมดสมรรถภาพ มักเป็นในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และเดือนที่คนไข้เป็นโรคจิต ชนิดนี้กันมากคือเดือนพฤษภาคม

4.3 โรคจิตชนิดหวาดระแวง (Paranoid Statos) โรคจิตชนิดนี้มีความคิดหลงผิดแบบหวาดกลัวถูกทำร้าย หรือคิดว่าเป็นคนใหญ่โต ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของกลุ่มอาการนี้ พฤติกรรมและความคิด ตลอดจนประสาทหลอน ก็เนื่องมาจากความคิดหลงผิดนี้ เป็นความผิดปกติที่อยู่ตรงกลางระหว่างจิตเภท (Schizophrenia) กับโรคจิตอันมีความผิดปกติทางอารมณ์ (Major Affective Disorders) เป็นอาการหวาดระแวงเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ และมีความคิดหลงผิดในระยะวัยเสื่อม

ตาราง 13 ความแตกต่างระหว่างโรคประสาทกับโรคจิต

โรคประสาท (Neurosis)	โรคจิต (Psychosis)
1. ผู้ป่วยสามารถที่จะติดต่อกับความจริงได้ ไม่มีอาการประสาทหลอนทางหู ทางตา และหลงผิด เชื่อผิด	1. ผู้ป่วยไม่สามารถรับรู้ในโลกของความจริง มีประสาทหลอนทางหู มีอาการหูแว่ว เกิดการลวงตา และมีอาการหลงผิด หลงเชื่อ เชื่อผิด

ตารางที่ 13. (ต่อ)

โรคประสาท (Neurosis)	โรคจิต (Psychosis)
2. ผู้ป่วยรู้ว่าตัวเองไม่สบาย ต้องการความช่วยเหลือ ทั้ง ๆ ที่บางทีไม่ได้ป่วยจริง แต่ต้องการไปหาแพทย์	2. ผู้ป่วยไม่รู้สภาวะของตัวเองในขณะนั้น ไม่รู้ว่าตัวเองป่วย มักจะบอกว่า ฉันไม่ได้บ้า คนอื่นบ้าหมด ยกเว้นฉัน ฉันไม่ได้เป็นอะไร ทำไม่จึงพาฉันมาอยู่ที่นี่
3. บุคลิกภาพไม่เปลี่ยนมาก อาจเปลี่ยนบ้างเล็กน้อย	3 บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เปลี่ยนชนิดที่ตรงกันข้าม จากคนที่เคยสนุกสนานเฮฮา เป็นคนที่ซึมเศร้า เคยใส่กระดุมได้ ถูกต้อง อาจจะไม่เม็ดบนคู่กับเม็ดล่าง

5. ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ (Personality Disorder)

พบเพียง 12% การที่พบน้อย เนื่องจากพวกนี้ ถ้าไม่เจ็บจะไม่มารักษาที่โรงพยาบาล เพราะว่าเขาสามารถอยู่ในสังคมได้ และยังเป็นโรคที่ไม่มีอาการทางฝ่ายกายเหมือนกับโรคอื่น ๆ

บุคลิกภาพที่ผิดปกติมี 4 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

- 5.1 พวกที่มีบุคลิกภาพผิดปกติชนิดต่าง ๆ มี 10 ชนิด
- 5.2 พวกที่มีความผิดปกติในทางเพศ
- 5.3 พิษสุราเรื้อรัง
- 5.4 ติดยาเสพติด
- 5.1 พวกที่มีบุคลิกภาพผิดปกติชนิดต่าง ๆ มี 10 ชนิด

5.1.1 บุคลิกภาพหวาดระแวง (Paranoid Personality) พวกนี้จะมีความรู้สึกที่ไวต่อการรับรู้ ชอบใช้การโยนความผิดให้แก่ผู้อื่นตลอดเวลา ถ้าในเด็กจะขี้อิจฉา ริษยา ชอบแยกตัว ไม่ยอมปรับตัว ถ้าเป็นมาก ๆ ทำให้เป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวงได้

5.1.2 บุคลิกภาพร่าเริงสลับซึมเศร้า (Cyclothymic Personality) บุคลิกภาพ 2 แบบ คือ แบบร่าเริง และซึมเศร้า ถ้าเป็นแบบร่าเริงจะชอบสังคม เป็นคนหน้าใหญ่ชอบเจ้ากี้เจ้าการ ทำงานไม่หยุด มองโลกในแง่ดี ถ้าเป็นแบบซึมเศร้า จะรู้สึกกังวลมองโลกในแง่ร้าย

5.1.3 บุคลิกภาพแตกแยก (Schizoid Personality) พวกนี้ไม่ค่อยให้ความร่วมมือ ชอบหลีกเลี่ยง ชอบผ่นกลางวัน และเก็บตัวไม่เข้าสังคม ขี้อาย ไม่มีอารมณ์ ชอบคิดเกี่ยวกับ

ตัวเอง สนใจตัวเองมากไป

5.1.4 บุคลิกภาพที่บังคับอารมณ์ตัวเองไม่ได้ (Explosive Personality) พวกนี้
โกรธง่าย ชอบระเบิดอารมณ์ ก้าวร้าว ตกใจง่าย ไม่สามารถบังคับอารมณ์ตัวเองได้

5.1.5 บุคลิกภาพที่ขบขี้คิด ขี้ทำ (Obsessive Compulsive Personality) มี
ลักษณะของความเป็นตัวของตัวเองสูง ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ศีลธรรม จารีตประเพณี

5.1.6 บุคลิกภาพเรียกร้องความสนใจ (Hysterical Personality) พวกนี้เล่นละคร
เก่ง ชอบแสดงตัว อวดตัว ชอบแต่งตัวสวย ๆ เพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น โดยที่บางครั้ง
ตนเองมักไม่รู้ตัว

5.1.7 บุคลิกภาพเหนื่อยง่าย เบื่อง่าย (Asthenic Personality) บุคลิกภาพเหนื่อย
ง่าย ทำอะไรไม่ไหว ไม่กระตือรือร้น ไม่สนุกสนานรื่นเริง

5.1.8 บุคลิกภาพต่อต้านสังคม (Antisocial Personality) มีพฤติกรรมที่ขัดแย้ง
กับสังคม เห็นแก่ตัว ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่รู้สึกสำนึกผิด

5.1.9 บุคลิกภาพชนิดสมยอมและก้าวร้าว (Passive-Aggressive Personality)
บุคลิกภาพชนิดสมยอมและก้าวร้าว มี 3 พวก คือ

- Passive Dependence ช่วยตัวเองไม่ได้ต้องขึ้นอยู่กับคนอื่น
- Passive Aggressive แสดงออกตรง ๆ ไม่ได้ เช่น โกรธก็ไม่ไปทำงาน หยุด
เฉย ๆ ลักษณะคล้ายพวกคือร้น คือรับคำ “คะ” “ครับ” แต่ไม่ทำ
- Aggressive พวกนี้ก้าวร้าว ชอบระเบิดอารมณ์ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้

5.1.10 บุคลิกภาพชนิดความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด (Inadequate Personality)
พวกนี้มักจะมีชีวิตที่ล้มเหลวตลอดเวลา แม้แต่เรื่องง่าย ๆ ก็ไม่สามารถจะทำให้สำเร็จได้ ไม่มี
การวางแผนในการทำงาน ปรับตัวไม่ได้ ต้องย้ายงานบ่อย ๆ ไม่ใช่คนโง่ เป็นคนฉลาดแต่ไม่
มีความอดทน

5.2 ความผิดปกติในทางเพศ

ความผิดปกติในทางเพศ แทนที่จะสนใจใน Partner ของตัว แต่กลับสนใจที่จะ
ร่วมประเวณีกับศพ เด็กไร้เดียงสา หรือแม้กระทั่งสัตว์ ความผิดปกติในเรื่องเพศ แบ่งได้เป็น

1. Homosexuality รักร่วมเพศ ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. Sadism ชอบให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดความเจ็บปวดในระหว่างการร่วมประเวณี
3. Masochism ตัวเองชอบที่จะได้รับความเจ็บปวดในขณะที่ร่วมประเวณี
4. ชอบร่วมประเวณีกับเด็กไร้เดียงสา

5. ชอบแต่งกายเป็นต่างเพศ
6. ชอบแสดงอวัยวะเพศในโอกาสไม่เหมาะสม
7. ชอบแอบดูผู้อื่นในสถานที่ส่วนตัวของเขา
8. ชอบสะสมสัญลักษณ์ทางเพศไว้บำบัดความใคร่ เช่น สะสมกางเกงในของ

ใช้สตรีเพศ

5.3 พิษสุราเรื้อรัง

พวกนี้จะดื่มเหล้าเพื่อสังคม จะได้เข้ากับคนง่าย ดื่มเหล้าเพื่อแก้ปัญหาทางอารมณ์หรือแก้ไขบุคลิกภาพ ดื่มเหล้าเพราะติด ลักษณะของคนพวกนี้ต้องดื่มมาก และดื่มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และต้องดื่มตอนเช้า ถ้าไม่ดื่มจะไปทำกิจวัตรประจำวันไม่ได้ จะมีอาการอาเจียนที่เรียกกันว่า ลงแดง คนที่ติดเหล้ามาก ๆ เหล้าจะทำลายร่างกาย และเป็นภัยต่อสังคม

5.4 ยาเสพติด

พวกนี้จะทำหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตัวเองไม่ได้ โดยเฉพาะจะไม่กล้าทำ ถ้าไม่ได้เสพยาเสพติดเสียก่อน ประเภทของยาเสพติด เช่น เฮโรอีน ผีน กัญชา เป็นต้น การเสพยาเสพติดที่เรียกว่าติดต้องมีลักษณะ 3 อย่างคือ

1. มีความต้องการที่จะใช้ยานั้นต่อไป หรือทำทุกทางที่จะได้ยานั้นมาไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม

2. ต้องเพิ่มขนาดยาขึ้นเรื่อย ๆ

3. จิตใจหรือบางครั้งร่างกายต้องพึ่งยาจึงจะสบาย

โรงพยาบาลที่รักษาพวกยาเสพติดคือ “โรงพยาบาลธัญญารักษ์” ปทุมธานี เป็นต้น

6. ความผิดปกติทางร่างกายอันมีสาเหตุมาจากจิตใจและอารมณ์ (Psychophysiological Disorder หรือ Psychosomatic Disorder)

ได้แก่ อาการของคนที่เป็น หอบ, หืด, ปวดศีรษะข้างเดียว โรคผิวหนังผื่นคัน เหงื่อออกมากเกินปกติ โรคกระเพาะอาหาร เป็นแผลในกระเพาะอาหาร กามตายดำน เป็นต้น

7. อาการของโรคเฉพาะอย่าง (Special Symptoms)

เนื่องจากสาเหตุทางอารมณ์ และจิตใจทำให้เกิดอาการของโรคต่อไปนี้ ได้แก่

- ความผิดปกติในการพูด
- ความผิดปกติในการเรียนวิชาเฉพาะ

- อาการกระตุก เช่น ตากระตุก นิ้วกระตุก ขากระตุก ฯลฯ
- ความผิดปกติในการเคลื่อนไหว
- ความผิดปกติในการนอน
- ความผิดปกติในการกิน
- ปัสสาวะรดที่นอน

8. อาการผิดปกติชั่วคราว (Transient Situational Disturbances)

เป็นกลุ่มอาการผิดปกติชั่วคราว จะรุนแรงมากน้อยเพียงใดก็ได้ (รวมทั้งอาการโรคจิตด้วย) มักพบในบุคคลที่ไม่มีความผิดปกติทางจิตใจเป็นพื้นฐานมาก่อน แต่ปรากฏอาการเฉียบพลันต่อความตึงเครียดของสิ่งแวดล้อม การวินิจฉัยจึงต้องคำนึงถึงสาเหตุที่แน่นอน ถ้าผู้ป่วยมีอาการปรับตัวดี อาการก็จะหายไปเมื่อความตึงเครียดหมดไป แต่ถ้าอาการยังคงอยู่ หลังเหตุการณ์ตึงเครียดผ่านไปแล้วก็อาจจะวินิจฉัยเป็นอาการทางจิตอย่างอื่น เช่น

- ถูกแยกออกจากมารดา ทำให้เสียใจ แสดงอาการคร่ำครวญ ร้องไห้ แยกตัวเอง
- อิจฉาน้องที่เกิดใหม่ ทำให้เกิดปัสสาวะรดที่นอน
- กลัวการรบ ตัวสั่น วิงหนี และหลบซ่อน
- ไปเรียนเมืองนอกปรับตัวไม่ได้

9. พฤติกรรมผิดปกติของวัยเด็กและวัยรุ่น (Behavior Disorders of Childhood and Adolescence)

เป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับวัยเด็กและวัยรุ่น ก่อนเข้าเกณฑ์ และเกิดจากภายในของตัวเด็กมากกว่า และรักษายากกว่า Transient Situational Disturbance แต่น้อยกว่าโรคจิตโรคประสาท และบุคลิกภาพแปรปรวนลักษณะที่เป็น เช่น ชอบรวมพวก ชอบทำโน่นทำนี่มากเกินไป โดยที่ไม่มีความตั้งใจ หรือขี้อาย ความรู้สึกถูกทอดทิ้ง ก้าวร้าวมากเกินไป หวาดกลัว และเป็นอันธพาล เป็นต้น

10. ภาวะผิดปกติของบุคคล ซึ่งไม่มีความผิดปกติทางจิตและไม่มีอาการอย่างใดมาก่อน (Conditions without Manifest Psychiatric Disorder and Non Special Conditions)

เป็นภาวะของบุคคลซึ่งจิตใจปกติ แต่บางครั้งมีอาการรุนแรงจนต้องส่งไปพบจิตแพทย์

อาการเหล่านี้อาจนำไปสู่ความผิดปกติทางจิตใจได้ เช่น บุคคลที่มีปัญหาในด้านการปรับตนชีวิตสมรส เข้าไปอยู่ในวัฒนธรรมที่ตนไม่คุ้นเคย และปรับตัวไม่ได้ ปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ได้ บุคคลที่ชอบการปล้นชิง ทำให้ประกอบอาชญากรรม เช่น นักวิ่งราว นักการพนัน และโสเภณี เป็นต้น

4. บทบาทของสมาชิกครอบครัวในการปรับปรุงสุขภาพจิต

สุขภาพจิตของเด็กขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ เพราะเด็กยังเล็กไม่รู้จักรูปแบบปรับปรุงสุขภาพจิตของตนเอง จึงเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่จะปรับปรุงสุขภาพจิตของตนเอง และอบรมเด็กให้รู้จักวิธีที่ถูกต้อง จะได้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนต่อไปในอนาคต

เป็นธรรมดาที่สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวไม่สามารถทำให้ทุกคนมีความพึงพอใจไปเสียทุกอย่าง บ่อยครั้งที่คนเรารู้สึกไม่พอใจหรือวิตกกังวล เครื่องเครียดกับเหตุการณ์ที่ประสบทันทีที่บุคคลเกิดความเครียด ร่างกายจะใช้กลวิธีป้องกันตัว (Defense mechanism) ตอบโต้หรือปลดปล่อยความเครียดในตัว เช่น กล่าวโทษผู้อื่น ให้เหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือฝันกลางวัน เป็นต้น กลไกดังกล่าวถ้าใช้เพียงพอเหมาะพอควร บุคคลจะสามารถจะระครองจิตใจของตนให้อยู่ในสังคมได้ แต่ถ้าใช้อย่างหนึ่งอย่างใดมากเกินไป จะเกิดความผิดปกติทางจิตใจได้ นักจิตวิทยาจึงเสนอแนะวิธีการรักษาสุขภาพจิตของคนทั่วไปได้ดังนี้

1. รักษาสุขภาพทางกายให้สมบูรณ์
2. มองปัญหาและความยุ่งยากคล้ายเกิดกับผู้อื่น
3. ปรึกษาหรือพูดกับผู้ที่คิดว่าจะช่วยได้หรือเห็นใจ มีผู้เสนอให้ใช้นโยบาย 4 พ.

คือ พูดกับเพื่อน พ่อแม่ แพทย์ และพระ

4. ไม่กังวลหรืออวรณ์กับสิ่งที่เกิดไปแล้ว
5. เฉลียวปัญหาทีละด้านและทำในสิ่งที่ทำได้
6. ใช้ความล้มเหลวเป็นบทเรียนเพื่อก้าวสู่การงานข้างหน้า
7. ใช้หลักธรรมประยุกต์ในชีวิตประจำวัน
8. มีอารมณ์ขัน

วิธีจัดการอารมณ์เครียด

1. จงพูดออกมา
2. หลีกปัญหาไปชั่วคราว
3. รู้จักรับผิดชอบและให้โอกาสผู้อื่นแก้ตัว
4. ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น

5. มุ่งหน้ารับปัญหาที่ละด้าน ทำในสิ่งที่สำคัญที่สุด
6. ทำในสิ่งที่คิดว่าทำได้ดีที่สุด
7. ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์
8. รู้แพ้รู้ชนะ
9. ทำตนให้พร้อมที่จะรับสถานการณ์ต่าง ๆ
10. วางแผนและให้เวลาตนเองในการพักผ่อนหย่อนใจบ้าง

อาการบอกเหตุ ผู้ที่เริ่มมีอาการสุขภาพจิตเสื่อม มักแสดงออกดังนี้

1. ไม่สามารถทำตัวให้อยู่หนึ่งหรือไม่รู้จักวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ จึงมักเกิดความเหนื่อยเพลีย เช่น อาการตื่นนอนแล้วยังไม่หายเพลียเสมอ ๆ
 2. ไม่สนใจในกิจการงานทั้งปวง
 3. ไม่สามารถควบคุมความคิดของตนเอง ฟุ้งซ่าน คิดไม่มีที่สิ้นสุด
 4. ซ้ำลิ้ม มักเกิดเพราะความเหนื่อยหน่าย ความรู้สึกพักผ่อนไม่พอ
 5. อาการหดหู่ไม่รู้หาย
 6. อาการสงสัยเพื่อนฝูง ความรู้สึกไม่มีเพื่อน และไวใจใครไม่ได้
- หากพบผู้ใดมีอาการดังกล่าว ควรพาไปพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อรับการรักษานำบัดต่อไป

5. สรุป

บทบาทของครอบครัวมีผลต่อภาวะสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวอย่างมาก การที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตดี ผู้นำของครอบครัวก็ต้องมีสุขภาพจิตที่ดีด้วยการส่งเสริมสุขภาพจิตในครอบครัวนั้น ผู้นำครอบครัวอาจกระทำได้โดยแสดงความรักต่อสมาชิกในครอบครัวทั้งด้วยการกระทำและด้วยวาจาการแสดงออก ดังกล่าวผู้นำครอบครัวสามารถกระทำได้หลายทางแตกต่างกันตามอายุของเด็ก ผู้นำครอบครัวต้องเข้าใจว่าสมาชิกของครอบครัวควรมีประสบการณ์การเรียนรู้อย่างเพียงพอ โดยอาจปล่อยให้สมาชิกในครอบครัวทำผิดพลาดได้บ้าง ถ้าการทำผิดพลาดนั้นไม่เป็นอันตรายแก่เด็ก ไม่ควรตำหนิและลงโทษอย่างรุนแรง ความผิดพลาดจะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ผู้นำครอบครัวต้องตระหนักไว้เสมอว่าไม่ควรบังคับเด็กให้ทำในสิ่งที่เด็กยังไม่พร้อมเพราะถ้าเด็กถูกบังคับให้ทำในขณะที่ตนเองยังไม่พร้อมเด็กจะเกิดความคับข้องใจ บางครั้งอาจแสดงออกโดยการฝ่าฝืนคำสั่ง หรือบางครั้งอาจจะเก็บกดความไม่พอใจไว้ภายใน ซึ่งต่อไปอาจเป็นปัญหาต่อตัวเด็กได้ในภายหลัง ผู้นำ

ครอบครัวควรช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวโดยยอมรับความสามารถของสมาชิกในครอบครัวตามขอบเขต ความสามารถที่มี และเมื่อพบปัญหาใด ๆ ต้องพยายามหาสาเหตุก่อนเสมอและแก้ไขปัญหาคตามสาเหตุที่แท้จริง นอกจากนี้ผู้นำครอบครัวควรจัดสภาพแวดล้อมที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้ที่จะอยู่กับผู้อื่นอย่างมีความสุขโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่อยู่วัยเดียวกัน

อย่างไรก็ตามการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับสมาชิกในครอบครัวนั้นได้มีผู้ศึกษาว่าขึ้นอยู่กับสาเหตุต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. **ความรักของมารดา** แม่ที่ต้องการลูกจะดูแลเอาใจใส่ถ่ายทอดความรักสู่ลูก ทำให้ลูกรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการ มีพื้นฐานอารมณ์ที่มั่นคง เป็นคนแจ่มใสร่าเริง เชื่อมมั่นในตนเอง และมองโลกในแง่ดี

2. **ความรักของบิดา** พ่อที่รักและต้องการลูกและแสดงให้ลูกรู้ จะทำให้เด็กเติบโตตามศักยภาพ เมื่อมีพ่อเป็นตัวอย่างและที่ปรึกษาจะช่วยให้ลูกดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน

3. **การเลี้ยงดูของมารดา** มารดาที่รักลูกย่อมแสวงหาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก และตอบสนองความต้องการทั้งทางกาย จิตและสังคมอย่างพอเหมาะพอดี ไม่ตามใจเกินไปหรือเข้มงวดจนเกินเหตุ

4. **วินัยของบิดา** หรือวิธีที่บิดาใช้เพื่อให้บุตรเชื่อฟังคำสอน ถ้าบ้านมีระเบียบวินัย และพ่อแม่ใช้วินัยที่สม่ำเสมอ รวมทั้งให้อิสระภาพบางประการแก่เด็ก เด็กย่อมเติบโตเป็นผู้รู้จักใช้เหตุผล รู้ความจำเป็นของการปฏิบัติ เห็นใจผู้อื่น แก้ปัญหาได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานของจิตใจที่มั่นคง

5. **ความรักใคร่ปรองดองของสามีภรรยา** เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมาก ลูกจะอยู่ในบรรยากาศของความเข้าใจ เห็นใจ ประนีประนอม เกิดความอบอุ่นใจ ไม่มีปมด้อย ไม่มี ความขลาดกลัวและวิตกกังวลต่อชีวิต เช่น เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่มักทะเลาะหรือแตกแยกกัน เด็กจะเลียนแบบความก้าวร้าว ขอบขัดคำสั่ง หยาบคาย ขี้อวด นิสัยดั่งกล่าวไม่เพียงทำให้คนอื่นเดือดร้อน แม้กระทั่งตัวเด็กเองอาจเกิดความขัดแย้งในจิตใจของตนเอง ทำให้ขาดความสุขสงบในใจ ยิ่งเกิดความขัดแย้งมากขึ้นเท่าไรสุขภาพจิตจะเสื่อมลงมากเท่านั้น

ดังนั้น ผู้นำครอบครัวต้องการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดี ก็ควรต้องทำความเข้าใจจากสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมา นอกจากนี้ผู้นำครอบครัวต้องรู้ถึงความผิดปกติทางจิตใจเพราะถ้าในครอบครัวมีความผิดปกติเกิดขึ้นจะทำการแก้ไขหรือช่วยเหลือได้ทันที

6. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 10

1. ขอบเขตของสุขภาพจิตในครอบครัวตามที่ท่านได้ศึกษามามีที่ขอบเขตอะไรบ้าง และแต่ละขอบเขตมีลักษณะที่สำคัญอย่างไร
 2. ถ้าท่านเป็นผู้นำครอบครัว ท่านมีหลักการสังเกตลักษณะความผิดปกติทางจิตใจเบื้องต้นอย่างไร จงอธิบายพร้อมยกตัวอย่าง
 3. ให้ท่านเสนอแนวคิดบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวในการปรับปรุงสุขภาพจิต โดยให้ท่านสมมติตัวเองว่า ถ้าท่านเป็นผู้นำครอบครัวจะมีบทบาทและหน้าที่ในการปรับปรุงสุขภาพจิตอย่างไร และถ้าท่านเป็นสมาชิกในครอบครัวท่านจะมีบทบาทและหน้าที่ในการปรับปรุงสุขภาพจิตอย่างไร
 4. สาเหตุของโรคประสาท โรคจิตเกิดจากสาเหตุอะไร และท่านมีวิธีการป้องกันรักษาหรือส่งเสริมอย่างไร จงอธิบายมาให้เข้าใจ
-