

**12**

ปัญหาสุขภาพจิต (mental illness)



## ความนำ

### ที่มาของสุขภาพจิตบกพร่อง

ชีวิตความเป็นอยู่ที่สับสนวุ่นวาย ในสังคมเมืองที่กำลังจะเปลี่ยนไป ทั้งทางด้านชนบทและเมืองป่าเพื่อและค่านิยมต่าง ๆ มีผลให้เกิดปัญหาสังคม เช่น ปัญหาสุขภาพจิต โรคประสาท ซึ่งมักจะเกิดจาก สิ่งแวดล้อมรอบตัวในวัยเด็ก เช่น ความรัก การเลี้ยงดูเอาใจใส่ของบิดามารดา การยอมรับ มากกว่าการพัฒนาหรือโรคทางสมอง ผู้ที่ได้รับความรัก ความเอาใจใส่สิ่งแวดล้อม ที่อบอุ่น เมื่อมาพบกับความผิดหวัง ตกงาน สอบเข้าทำงาน 7 แห่ง ติดแต่ข้อเขียนไม่ติดสัมภาษณ์ สอบตก อกหัก ล้มละลายทำการค้าผิดพลาด ฯลฯ จะสามารถปรับตัวได้ดี ไม่ก่อให้เกิด โรคประสาทแก่ต้นเอง

เดิม ในสังคมไทยไม่เคยมีปัญหาในเรื่องนี้ เนื่องจากเรามีการปกครอง การใช้ชีวิตในสังคม แบบพอกับกัน นัยกับป่าว ภัยการยืดหยุ่นและอ่อนมอล่วຍต่อ กันทำให้ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมีน้อย แต่ในปัจจุบัน อิทธิพลของปรัชญาตะวันตกที่ว่าทุกคน ไม่ว่ายากดีมีเงิน อาจจะแสวงหาความเหงา เที่ยงกันได้ด้วยการศึกษา บางคนต่อสู้ด้วยความแล้วประสบความสำเร็จ บางคนไม่พอใจ น้อยใจ เสียใจ ผิดหวังในโชคชะตา พลางเกลียดตนเอง ความคับข้องใจต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับว่า อยากได้อะไรแล้วไม่ได้ดังหวัง จะตกเป็นตากนแห่งความชุ่นเม้าในใจ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ คิดพุง ซาน คิดแล้วคิดเล่า ฝ่ายแต่คิดในเรื่องเดียว กัน กลัวความมีด กลัวที่สูง กลัวไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หงุดหงิด ตกใจง่าย ซึ่งเป็นที่มาของโรคประสาท

### 1. สอดคล้อง

#### ปัญหาสุขภาพจิต

ในปี 2528 ประชากรไทยป่วยด้วยโรคจิต โรคประสาท ประมาณ 800,000 (แปดแสน) คน<sup>1</sup>

คนไทยติดอันดับป่วยด้วยโรคจิต โรคประสาท อันดับที่ 6 ของโลก

ผู้ป่วยด้วยโรคจิต โรคประสาทเข้ามารักษาในโรงพยาบาล มีประมาณ 6,000 คน ต่อเดือน

องค์กรอนามัยโลก ปี 2528 พบร่วมว่า มีประชากรในประเทศกำลังพัฒนา ประมาณ 50 ล้านคน ป่วยด้วยโรคสุขภาพจิตบกพร่อง และผู้ที่เข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาล ประมาณ 10% หรือมากกว่านั้น ป่วยด้วยโรคสุขภาพจิตบกพร่องหรือที่เราเรียกว่า โรคจิต โรคประสาท

**2. ในการสำรวจตนเองว่าเราเป็นคนมีบุคลิกภาพ เป็นคนปกติ สภาพจิตใจปกติ มีวิธีสำรวจตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก ดังนี้**

**1. การสำรวจตนเอง (โดยใช้ความรู้สึกของตนเอง)**

- 1.1 รู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง
- 1.2 มีความมั่นใจและอบอุ่นใจในสภาพของตนเอง
- 1.3 มีความคิดริเริ่ม
- 1.4 รู้สึกว่าตนเองได้รับความสำเร็จ
- 1.5 รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและเข้มแข็งกับสังคมบ้างบางกรณี
- 1.6 รู้สึกว่าตนเองมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนมกับคนบ้างคน เช่น พี่น้อง บิดามารดา เพื่อนฝูง

1.7 รู้สึกอยู่เสมอว่าตนเองต้องอยู่ในสังคมมีเชื่อมโยงล้ำพังคนเดียว วิถีการดำเนินชีวิตของตนเองและสมาชิกคนอื่นในสังคมจำเป็นต้องมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

- 1.8 รู้สึกถึงความเจริญก้าวหน้า ความรุ่งเรืองของตนเอง
- 1.9 รู้สึกมีความสุขในชีวิต
- 1.10 รู้สึกมีความกังวล ความรู้สึก ตลอดจนความรับผิดชอบในเรื่อง ๆ พยายศครว

**2. การสังเกตผู้อื่น (โดยดูจากคุณสมบัติดังต่อไปนี้)**

1. มีความสามารถในการทำงาน
2. มีความสนใจที่จะรวมกลุ่มกับผู้อื่น
3. มีแรงดลใจให้ทำสิ่งต่าง ๆ และกิจกรรม
4. เข้าใจสภาพสังคมและรู้จักเหตุผล
5. มีการแสดงออกในทำที่ต่าง ๆ เช่นอัตโนมัติ แสดงออกอย่างเป็นป้าย
6. มีส่วนในกิจกรรมทางเพศในขอบข่ายของวัฒนธรรม
7. การแสดงปฏิกริยาโดยตوبของอารมณ์ที่แสดงออกมาให้ผู้อื่นสามารถเข้าใจได้
8. สามารถสังสรรค์ได้กับคนทุกระดับชั้น

**3. คนปกติควรมีคุณสมบัติดังนี้คือ**

1. สามารถดูแลช่วยเหลือเพื่องตนเองได้
2. สามารถหาความสุขให้ตนเองพอเหมาะสมพอควรแก่สภาพความเป็นอยู่
3. สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสภาพการณ์ได้ทุกระดับชั้น
4. ในบางกรณีเมื่อว่าการปรับตัวในเหตุการณ์บางอย่างจะไม่ได้เท่าที่ควรก็สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมั่นคงเข้มแข็ง

5. สามารถได้รับการตอบแทนและความสำเร็จเท่าเทียมผู้อื่นที่มีสภาพแวดล้อมและ  
ความสามารถต่างเดียวกัน

6. เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเกิดขึ้น สามารถเผชิญต่อปัญหาและการเปลี่ยนแปลง  
นั้นได้โดยปฏิบัติตามปกติและสม่ำเสมอ

4. โรคประสาท (neurosis) เป็นความผิดปกติของจิตใจ จึงไม่จำเป็นต้องไปเช็คประสาทด้วย  
การตรวจคอมพิวเตอร์หรือเอ็กซ์เรย์ อาการของโรคประสาทมีทั้งทางร่างกายและจิตใจ เริ่มตั้งแต่กิน  
ไม่ได้นอนไม่หลับ วิตกกังวลหุ่งหวง กลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัวคิดซ้ำคิดซ้ำ คิดแล้วคิดเล่าเฝ้าเต็มใจ  
เรื่องเดียวกัน มีอารมณ์เครียด ย้ำคิดย้ำทำ มีความวิตกกังวลมากกว่าปกติ จนบางครั้งไม่สามารถ  
ปฏิบัติหน้าที่การทำงานได้ตามปกติ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

ผู้ป่วยด้วยโรคประสาท จะอยู่ในโลกของความจริงและสามารถพาตนาลงไปพบแพทย์ได้  
คนในเมืองจะเป็นโรคประสาทมากกว่า คนชนบท

อาการทางจิตใจของโรคประสาท ได้แก่ การเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เศร้าซึม หรือ เหงื่อ  
หุ่งหวง ไม่ง่าย

อาการทางร่างกายของโรคประสาท จะมีอาการหน้ามืด เวียนหัว ห้องผูก ห้องเดิน คลื่นไส้  
อาเจียน หายใจไม่อิ่ม หรือหายใจไม่ทั่วท้อง ต้องถอยหอยใจบอย ๆ แหงืออกซุ่ม ตามรักแร้ ฝ่ามือ  
ฝ่าเท้า หน้าผาก ปวดศีรษะ ปวดคอหลัง และหลังส่วนล่าง หนาร้อนตามร่างกาย ซึ่งเกิดจากการ  
วิตกกังวลจนเกินเหตุ บางคนมีอาการต่อไปนี้มาก ๆ เช่น อาการย้ำคิด ย้ำทำ นับชันบัตรหนึ่งใบล้าง  
มือหนึ่งครั้งจนมือเปื่อยไปหมด หรือเมื่อเข้าไปลัดคนแล้วมีอาการใจสั่นคล้ายจะเป็นลม



?

## 5. โรคประสาท อาจจำแนกได้เป็น 8 ประเภท ได้แก่

1. โรคประสาทหวาดกังวล (*anxiety reaction*) มีความวิตกกังวลมากเกินไป จินตนาการถึงสิ่งต่าง ๆ ไปร้อยแปดพันประการ กลัวคนคิดร้าย กลัวเรียนไม่สำเร็จ กลัวทำงานทำไม่ได้ ฯลฯ

โรคประสาท ชนิดนี้จะหายไปได้เอง ถ้าหากว่าความกลัว ความกังวล ความวิตกทุกข์ร้อนในเรื่องต่าง ๆ หมดไป

2. โรคประสาทที่นักดัว (*phobia neurosis*) กลัวทุกสิ่งทุกอย่างจนเกินเหตุ เช่น กลัวความมืด กลัวที่สูง จะมีอาการหน้าซีด ใจสั่น มือสั่น เหงื่ออออก บางครั้งจะเป็นลมง่าย ๆ

3. โรคประสาทข้าคิดข้าทำ (*obessive compulsive reaction*) มักจะทำอะไรรอบคอบเกินไป เช่น ก่อนออกจากบ้าน จะตรวจดูเตาแก๊ส 10 ครั้ง ปลั๊กไฟ 5 ครั้ง กุญแจ 3 ครั้ง ฯลฯ

4. โรคประสาทเศร้า (*depressive reaction*) เคยมีเรื่องกระทบกระเทือนใจ ที่ทำให้ต้องเสียใจเป็นระยะเวลายาวนาน จนเกิดอาการซึมเศร้า เช่น ข้าราชการเกษียณอายุ แต่ปรับกายนะจะให้ยอมรับไม่ได้ สูญเสียของรัก คนรัก ฯลฯ เกิดจากการชอบเก็บความลับ ความคับข้องใจไว้ไม่ยอมระบายให้ใครฟัง หรือไม่ยอมแสดงออก มักมีอาการห้องผูก ปวดกล้ามเนื้อ ปวดตัว ประจำเดือนผิดปกติ

5. โรคประสาทนิวรารاشนีีย์ (*neurasthenia*) โลกรู้ไม่น่าอยู่ในความคิดของเข้า คิดว่าไม่มีใครต้องการตน ต้องการเป็นที่รักของคนอื่นอยู่เรื่อยไป มีอาการอ่อนเปลี่ยเพลียแรง หงุดหงิด มีนศีรษะ อาจเกิดขึ้นในระยะตกราน สอบตก ความไม่สมหวังดังใจบรรณาดา

6. โรคประสาทดีปอร์ชัตันล็อกเซชัน (*depersonalization*) หรือเรียกอีกอย่างว่า โรคเดนสนธยา มักคิดว่าสิงแวดล้อมรอบตัวไม่น่าอยู่ มองสิ่งต่าง ๆ แลปลอกว่าคนอื่นจนเหมือนอยู่กับคนละโลก

7. โรคประสาทสุขภาพ ไฮโปคอนดราค (*hypochondriac*) มีอาการหวาดวิตกจนเกินเหตุ คิดว่าตนเองป่วยเป็นโรคนั้นโรคนี้ทั้ง ๆ ที่ตรวจสอบแล้วปกติ

8. โรคประสาทธิสเทรีย (*hysteria*) ชอบยะจะโวยวาย เจ้าอารมณ์ เกิดจากการถูกตามใจแต่เด็ก เมื่อไม่ได้ดังใจจะมีอาการดังกล่าวข้างต้น บางคนอาจจะซักกระดูก บางคนอาจจะแน่น้ำไปเลย หรือบางคนจะไส้ก่อตั้งตรงกันข้าม ที่เคยนึกผันไว้และได้มาพบ

6. สาเหตุที่คนในเมือง เป็นโรคประสาท มากกว่าชนบท ซึ่งยังคงมีน้ำใจ การวางแผนรักษาพยาบาลใช้ชีวิตเป็น ได้แก่

- ความไม่รู้จักพอ อยากได้ในสิ่งที่ดีกว่าหรือในสิ่งใหม่เรื่อยไป
- ความว้าเหว่ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการดำเนินชีวิตแบบตัวใครตัวมัน ใครดีใครได้
- การแข่งขันกันทางด้านเศรษฐกิจ ครมีความพร้อมมากกว่า ครมืออาชญาได้ส่วน เอาก ทุ่มเงินให้เพิ่มไปข้างหนึ่ง ไม่มีการซ่วยเหลือเกื้อกูลกัน
- หาดผากับปัญหาชุมชน ในเมืองเดิน ๆ อยู่ไม่ทราบว่าจะโอนเม็ดเงินไว้ในเมืองใหญ่ ๆ ของประเทศอุตสาหกรรมก้าวหน้ามาก ๆ นักท่องเที่ยวชาวเอเชียก็ยังโอนเงินให้ห้องน้ำ หรือโอนกระชากระเปาเงินที่สนามบิน ต้องระมัดระวังกันเอง

## 7. แนวทางการป้องกันและแก้ไข

- บิดามารดา ควรให้ความรักความเอาใจใส่ต่อบุตรหลาน เพื่อจะได้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความอบอุ่น เพื่อต่อสู้กับอุปสรรคในวันข้างหน้า
- เมื่อมีความทุกข์ ความคับข้องใจอย่าเก็บไว้คนเดียว ควรหาทางระบายกับผู้ที่สนิทชิดเชื้อ นักสังคมสงเคราะห์ หรือที่ 234-000 หรือ 234-4001
- ในชีวิตประจำวันของคนเรา ครมีทั้ง การทำงาน การพักผ่อนหย่อนใจและการนอน อย่างละ 8 ชั่วโมง และการพักผ่อนในฤดูร้อน
- หากเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตกระแทกหนัก ควรรู้จักนำหลักศาสตร์มาช่วย ไม่มีครับจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือมีความไว้วางใจ ศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้า ยอมรับสภาพและค่อย ๆ แก้ไข
- ผู้ที่อยู่ในชนบท มักจะทำการต้นมันต์ ให้มอถุทำนายโชคชะตา บนบานศาล
- หากเกิดความวิตกกังวล ความหงุดหงิด และความเครียด ยาที่แพทย์แนะนำให้ใช้คือ “ไอลอะซีแพม” ขนาด 2-5 มิลลิกรัม คลอไอลอะเซปติกไซด์ ขนาด 5-10 มิลลิกรัม เป็นครั้งคราว จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและหลับสบาย  
ยาทั้งสองชนิดนี้ ไม่มีการสเปดติดและไม่มีอันตรายแต่ประการใด หากไม่ทุเลา ความภาพแพทย์<sup>2</sup>
- ความทุกข์ของคนเราส่วนใหญ่ เกิดจากคนในสังคมด้วยกัน การให้ และต้องการการตอบแทน เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองเท่าที่ควร ก็จะวิตกกังวล ไม่สบายใจ คิดมาก จนเกินเหตุ ควรเป็นผู้ให้ และรู้จักการให้อภัย ไม่ควรนำเรื่องใดมาคิดให้เป็นกังวล มีความอดทน รู้จักแพ้เสียบ้าง (ในโลกนี้ไม่มีใครที่สามารถจะชนะได้ทุกเวลาและเป็นผู้แพ้ตลอดกาล)

### 8. ครรชีกษาถึงความต้องการของคนแต่ละวัย

วัยทารก ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ ความอบอุ่น เพราะช่วยเหลือตนเองไม่ได้  
วัยเด็ก ต้องการสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นวัยของการเรียนรู้ ต้องการความรัก ความอบอุ่น  
วัยรุ่น ต้องการความเด่น ความดัง

วัยทำงาน ต้องการความมีหน้ามีตา ความสำเร็จ สมประสงค์ ในหน้าที่การทำงาน  
วัยชรา ต้องการความอบอุ่นจากลูกหลาน นึกถึงความหลัง

### 9. ในชีวิตประจำวันหรือในวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรา จะต้องประกอบด้วย

1. หน้าที่การทำงาน เพื่อหารายได้ไว้ใช้จ่าย
2. ความเพลิดเพลินในชีวิต ตามใจประสงค์ของตนเอง
3. การพักผ่อนหย่อนใจ

10. มีอารมณ์ขันและพัฒนาตน ongoingให้ทันโลก ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ กล้าเสี่ยง กล้าให้  
อุปสรรคและความพ่ายแพ้เป็นบทเรียน ในการแก้ปัญหาแต่ละอย่าง ปัญหาแบบเดียวกัน กาลเวลาทำ  
ให้การแก้ปัญหานั้นเปลี่ยนไป



ผู้ป่วยโรคจิตในต่างประเทศ

8. โรคจิต (psychosis) จากสภาพการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ที่ต้องต่อสู้กับปัญหาทางเศรษฐกิจ การแก่งแย่งชิงดีกัน ตัวใครตัวมัน ใครดีใครได้ ใครพลาดถูกซ้ำเติม หรือไม่ยอมคบหาสมาคม ไม่มีความเห็นอกเห็นใจเท่าที่ควร ปัญหาใจผู้ร้าย ถ้าหากไม่สามารถปรับจิตใจให้เข้ากับสภาพแวดล้อม รู้สึกเป็นทุกข์ เคร่งเครียดกับปัญหาต่าง ๆ อันเป็นที่มาของโรคจิต<sup>3</sup>

#### 9. อาการของโรคจิต

1. ไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง มีอาการประสาทหลอน หูแว่ว หลงผิด กลัวคนมาทำร้าย มีอาการประสาทหลอนทางดงตา เช่น กลับมาจากการทำงานที่สิงโพร์ คิดว่าภารຍาเมือง

2. เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปโดยสิ้นเชิง คนจะดูคล้ายเป็นคนสกปรก นั่นดูนั่น หนึ่งใบลังมือหนึ่งครั้ง จะมีเน่าเปื่อยหมด

3. ไม่รู้ว่าตนเองเป็นโรคจิต ไม่สามารถพาตนเองไปพบแพทย์ได้ ไม่รู้ภาวะของตนเองว่าเป็นอะไร กำลังทำอะไรอยู่ เพื่อน ๆ หรือญาติพี่น้องต้องพามาพบแพทย์ ในลักษณะบังคับบัง ฉุดกระชากระบัง ล่อให้มาด้วยข่มหวานหรือของโปรดอื่น ๆ บ้าง

#### 10. โรคจิต แบ่งได้ เป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. โรคจิตชนิดภูมิโลก ต้องการความสนใจจากคนอื่น เสียงหัวเราะหรือการปรบมือจากผู้ที่ผ่านมาเป็นสิ่งที่ต้องการ เช่นผู้ที่ชอบแต่งตัวเป็นพระเอกลิเก นางเอกลิเก ตามที่ชุมชนต่าง ๆ แต่งหน้าเข้มจัดหั้งชายและหญิง ใส่เสื้อสีแดง ปักขันนกไม่ใส่รองเท้า

2. โรคจิตชนิดหนีโลก ไม่สนใจสิ่งใดรอบตัวหรือรอบข้าง อาจอยู่ในห้องนอนทั้งวัน ไปงานสังสรรค์แต่ไม่สนใจคร้นนั่งเฉย ๆ ชอบพูดกับตนเอง บางทีอาจจะร้องไห้และหัวเราะสัลบกันไป

#### 11. สาเหตุของการเป็นโรคจิต

1. เกิดจากสภาพแวดล้อม เป็นต้นว่าการขาดความรักในวัยเด็กหรือการได้รับการพะเน้าพนomoากเกินไป ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมภายนอกได้ แต่การขาดความรัก ความเอาใจใส่เมื่อการเป็นโรคจิตมากกว่า

2. การเปลี่ยนในชีวิตเกิดมีขึ้นอย่างกระทันหัน ไม่สามารถปรับตัวได้หรือไม่สามารถปรับจิตใจให้ยอมรับความผิดหวัง หรือความพลังพล่าน หรือพลาดไป เพราะความอ่อนต่อโลก ไม่ทันคน คิดว่าคนอื่นจะดีกับตนเสียหมด เมื่อันดับที่ตนเคยปฏิบัติต่อคนอื่น รวมทั้งลักษณะเฉพาะตัวในการแก็บัญหาต่าง ๆ การมีอารมณ์ขัน หรือสนใจในสิ่งอื่น ๆ ที่จะสร้างความก้าวหน้าให้กับตนเองในหน้าที่การงาน เช่นการสนใจศึกษาวิชาชีพเพิ่มเติมหรือการเรียนรู้เทคนิควิทยาการใหม่ ๆ จะช่วยให้ล้มเรื่องนี้ไปได้

### 3. การใช้ยาเสพติดบางชนิดนานเกินไป เช่นยาฆ่า เหล้าแห้ง เอโรอิน ฯลฯ

#### 12. แนวทางการแก้ปัญหาโรคจิต

1. การฟื้นฟูสมรรถภาพ ปัจจุบัน แพทย์นิยมใช้ยาสลบประสาท ในผู้ป่วยที่มีอาการมาก ๆ บางแห่งให้ช็อกด้วยไฟฟ้า หรือมีหัวใจกินยาฉีด ในรายที่ไม่ร้ายแรง

2. ทำจิตบำบัด มีการพักผ่อนหย่อนใจ ช่วยแก้ปัญหาให้ ชี้ทางออกที่เหมาะสม ทำให้ผู้ป่วยสนับสนุนใจขึ้น เลือกแก้ปัญหาด้วยตนเอง รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ให้ทำงาน ฝึกงานอาชีพให้ เรียกว่าเป็นการอาชีวบำบัดไปในตัว เช่น การยืนบังถักร้อย การจักสาน การทอผ้า ฯลฯ

3. การสันหนาการบำบัด เช่นการเล่นดนตรี การร้องรำทำเพลง การเล่นกีฬา เป็นต้น

4. ให้การยอมรับและให้ความอบอุ่น เพื่อให้โอกาสในการกลับตัว การเข้าสู่สังคม ประกอบอาชีพการทำงานต่อไป

5. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตพบว่า สาเหตุหนึ่งของการเป็นโรคจิตนั้น เนื่องมาจาก การเก็บความลับ ความคับข้องใจไว้ไม่ระบายออกมานาน เคร่งเครียดกับชีวิตเกินไป ในวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรารามีหัวใจ การทำงาน การพักผ่อน การห้องเที่ยว การเล่นกีฬา ที่ชอบ อย่างกระตือรือร้นตามใจตนเอง ปรารถนา ในขอบเขตบรรทัดฐานของสังคม

6. การดำเนินชีวิตในโลกนี้ มีหัวใจความสุข ความทุกข์ ซึ่งปรากฏจีนบวกกว่า เมื่อันกับกลางวันและกลางคืน มีมีดกมีสว่าง ไม่มีใครที่พบแต่ความสุขหรือความทุกข์ตลอดเวลา ต้องมีหัวใจและทุกข์สับกันไป และไม่มีใครได้ทุกสิ่งทุกอย่างตามความต้องการ

เดล คาร์เนกี นักวิชาการชาวตะวันตกที่มีชื่อเสียง ให้คำแนะนำเรื่องนี้ไว้ว่า ชีวิตในโลกนี้เป็นความสุขเสียประมาณ 80% อีก 10-20% เป็นความทุกข์ แต่ในช่วงแห่งความทุกข์

นั้นคุณเมื่อจะต้องใช้เวลา ควรทำใจให้ได้ ยอมรับสภาพ อดทน และแก้ไขปัญหา ใช้อุปสรรค ความทุกข์ ความพ่ายแพ้ ความเสียใจ ความเสียหน้า ฯลฯ เป็นยากำลัง ที่จะปรับสภาพชีวิต ของตนเองไปสู่สิ่งที่ดีกว่าในชีวิต

#### 13. แบบทดสอบผู้มีสุขภาพจิตกพร่อง

นักจิตวิทยา ตามโรงพยาบาลต่าง ๆ มักใช้เครื่องทดสอบดังนี้<sup>1</sup>

<sup>1</sup> นอกจากนี้ยังมีวิธีการสอบถามหาสาเหตุในอีกด้วย ๆ อย่าง จนทราบสาเหตุที่แน่นอน ทั้งทางด้านประสาท สมอง จิตใจ พร้อมกับผลจากแบบทดสอบ เพื่อส่งให้จิตแพทย์ เพื่อทำการบำบัดรักษาต่อไป

1. การทดสอบแบบ WAIS (Wechsler Adult Intelligence Scale) มี 2 แบบ แบบที่ 1 ได้แก่ แบบทดสอบถ้อยคำ มี 6 ชุด แบบที่ 2 ได้แก่ แบบทดสอบทางประกอบการ มี 5 ชุด

1. แบบทดสอบถ้อยคำ ได้แก่

1. ความเข้าใจ คำถ้ามแต่ละข้อเป็นแบบให้ตอบถึงการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ความหมายของสุภาษณ์ คำพังเพย เหตุการณ์ ฯลฯ

2. ความรู้รอบตัว เป็นเรื่องทั่วไปที่ไม่ใช่ วิชาการหรือความรู้เฉพาะงานอาชีพ หรือความรู้พิเศษ

3. คณิตศาสตร์ มี 14 ข้อ เป็นแบบ เลขในใจ

4. ภาพเหมือน มี 13 ข้อ ต้องแยกให้ได้ว่า ของ 2 อย่าง ในภาพมีความเหมือน หรือความคล้ายกันในสิ่งใดบ้าง

5. ศัพท์ มี 40 คำ เขียนให้คุ้น และอ่านให้ฟัง จากศัพท์ง่าย ไปหาศัพท์ยาก พร้อม กับคำอธิบาย และถามว่า แต่ละคำที่ผ่านมานั้น หมายถึงอะไรบ้าง

6. ช่วงตัวเลขที่จำได้ ตอนที่ 1 จะอ่านตัวเลข 3-9 ตัวให้ฟัง ให้ผู้ทดสอบนึกทวน ด้วยปากเปล่า

ตอนที่ 2 เป็นแบบกลับถอยหลัง ให้นึกรายการตัวเลข 2-8 ตัว แบบกลับถอยหลัง

2. แบบทดสอบทางประกอบการ มี 5 ชุด ดังนี้

1. การเดินรูปภาพ มี 11 ภาพ เดินในส่วนที่ขาดหายไป และต้องนึกว่า อะไรที่ขาดหายไป

2. การเรียงรูปภาพ ต้องนำภาพที่ซ้อน ๆ กันไว้อย่างไม่เป็นระเบียบหลาຍ ๆ ภาพในหนึ่งชุด มาเรียงใหม่ เพื่อจะอธิบายถึงเรื่องราวในภาพนั้นได้

3. การประกอบชิ้นส่วนสิ่งของ คล้าย ๆ การต่อตัวคน สิ่งของต่าง ๆ ทั้ง ด้านหน้าและด้านข้าง

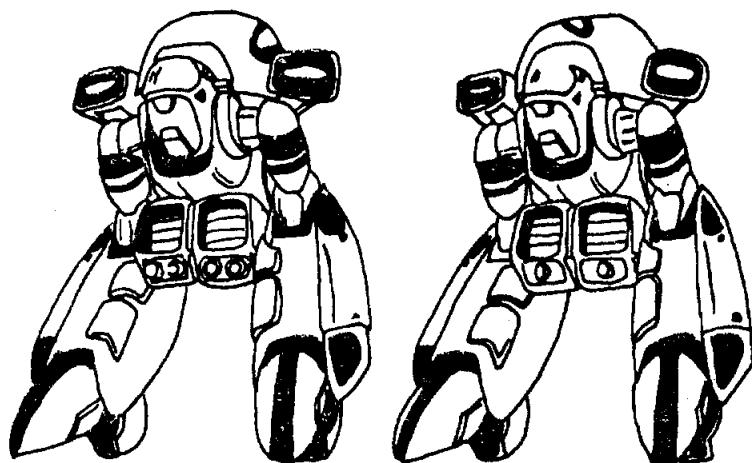
4. การใช้ก้อนสีเหลี่ยมออกแบบ มีด้านแดงขาว แดงล้วน ขาวล้วน มีลวดลาย ที่ซับซ้อนขึ้นเรื่อย ๆ ให้ผู้ทดสอบลองลอกลวดลาย มีก้อนสีเหลี่ยม 4-9 ก้อน

5. การใช้สัญลักษณ์ตัวเลข ในกระดาษคำตอบ จะมีสัญลักษณ์ 9 ตัว คู่กับ ตัวเลข 9 ตัว ให้เวลา นาทีครึ่ง ให้เขียนสัญลักษณ์ลงใต้ตัวเลขให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็น แบบทดสอบการสับเปลี่ยนรหัส

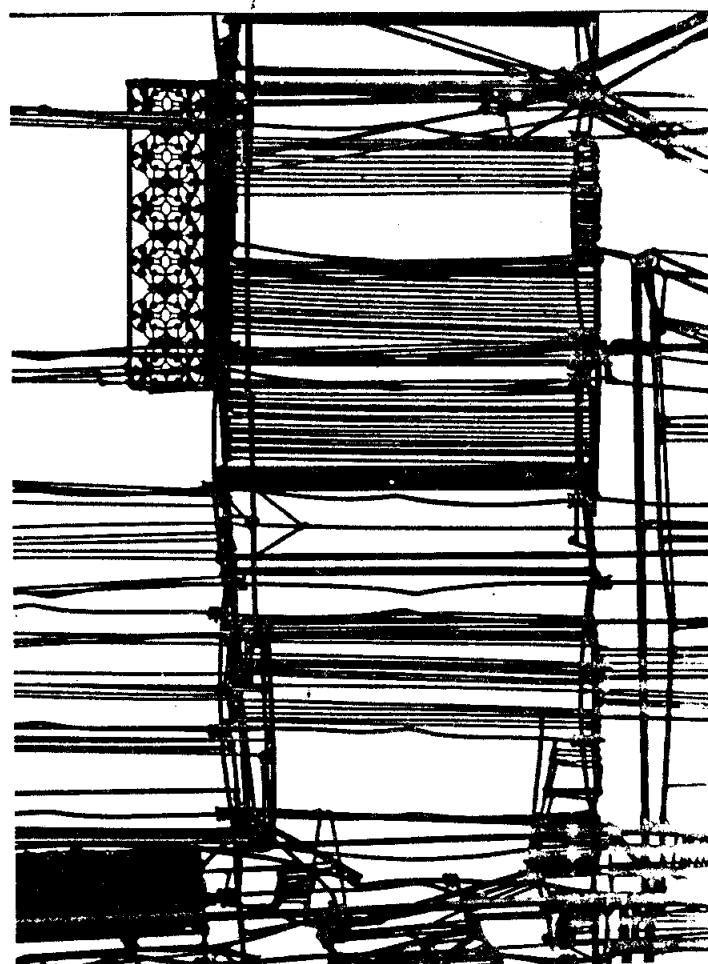
2. แบบทดสอบ กี อี ที (TAT-Thematic Apperception Test) มี 19 ภาพ เป็นรูปภาพที่ มองไม่ชัดเจน ว่าเป็นอะไร สีดำและสีขาว และภาพเปล่า

## ภาพเหมือน

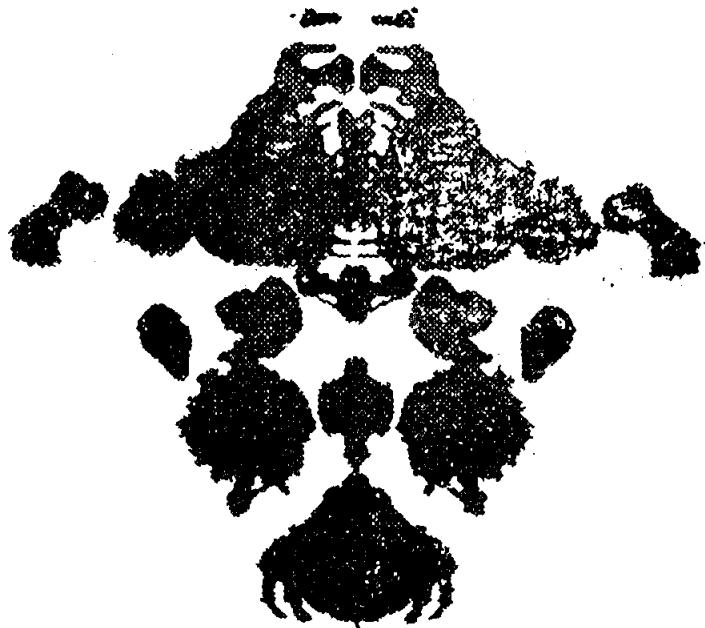
สองภาพนี้ มีอะไร เหมือนกันบ้าง



ผู้รับการทดสอบจะต้องแต่งเรื่องหรือเล่าเรื่องให้ตรงแต่ละภาพ และอธิบายว่าอะไรเป็นสาเหตุทำให้คิดเช่นนั้น หรือพระองค์ไว้ใจทำให้มีเหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นในภาพ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดของตัวละคร และผลแห่งแนวความคิดแบบนั้น ในภาพเปล่า จะต้องใช้จินตนาการ และเล่าเรื่องราวต่าง ๆ จากการมองภาพนั้น



3. แบบทดสอบ รอร์ชัค (Rorschach) มีแผ่นภาพหมึก 10 แผ่น ให้ผู้ทดสอบใช้จินตนาการว่าเป็นอะไร ในแต่ละภาพ พร้อมกับถามว่าในแต่ละภาพเหมือนอะไร และ เพราะอะไรถึงคิดเช่นนั้น เพื่อทดสอบดูว่า คิดอย่างคนปกติหรือเปล่า



ภาพหมึกหมึก รอร์ชัค (Rorschach)

ให้ผู้ป่วยจินตนาการว่าเป็นภาพอะไร ทำไมถึงคิดเช่นนั้น เมื่อน  
หรือคล้ายอะไร เพื่อทดสอบดูว่าผู้ป่วยคิดอย่างคนปกติหรือไม่

## สรุป

สาเหตุที่ทำให้คนเราเป็นโรคจิตโรคประสาทนั้น เนื่องจากการดื้อรนต่อสู้เพื่อความมีหน้ามีตา ความเท่าเทียมกันในสังคม ผู้ใดเมื่อไม่ถึงหรือความสามารถไม่เพียงพอ ก็หมดสิทธิไปบัญชาค่าครองชีพรายได้ไม่พอ กับรายจ่าย การเพิ่มของประชากร ตำแหน่งงานน้อยกว่าตัวบุคคล สภาพแวดล้อมเป็นพิษ บัญชาอาการเสีย น้ำเน่า เสียงรบกวน динปูกะพีชผล ได้น้อย เครื่องอุปโภคบริโภคต่าง ๆ ราคาแพงขึ้น ค่านิยมของคน วัฒนธรรมและสังคมเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ปรับตัวไม่ทัน คิดมาก กล้ายเป็นโรคจิตโรคประสาทไปได้ รวมทั้งการขาดความรักความอบอุ่น ขาดที่พึ่งทางใจด้วย

อาการเริ่มแรกคือนอนไม่หลับคิดวิตกกังวลในสิ่งต่าง ๆ จนเกินควรคิดแล้วคิดเล่า คิดซ้ำซากในเรื่องเดียวกัน กลัวความมืด กลัวที่สูง มีอาการแพลง ๆ บางทีพูดเร็วเกินไป บางทีพูดติดอ่าง มักมีนศีรษะบ่ออย ๆ ชอบแยกตัวเองไม่ชอบการคบหาสมาคม

### โรคจิต

1. บุคลิกภาพเปลี่ยนไป
2. มีอาการประสาทหลอนหูแว่ว
3. "ไม่รู้สึกตัวว่าเป็นโรคจิต"

บางครั้งอาจร้องไห้หรือหัวเราะคนเดียว บางครั้งอยากตาย ซึ่งเคร้าเปื่อหน่าย

### โรคประสาท ผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย

1. กังวลมากเกินไป คิดแล้วคิดเล่าในเรื่องเดียวกัน
2. กลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว เช่น กลัวแมลงวัน กลัวคนถือไม้ตะพัด
3. กินไม่ได้นอนไม่หลับ
4. รู้ภาวะตัวเองอยู่ในโลกของความจริง รู้ภาวะสถานการณ์ชีวิตของตนเอง

มักจะไปหาหมอเอง

### คนปกติ ความมีคุณสมบัติดังนี้ (ตามทัศนะขององค์การอนามัยโลก)

1. พึงตนเองได้
2. มีความสุขในชีวิต
3. สามารถเข้ากับคนและเหตุการณ์ได้ทุกระดับ
4. เมื่อมีอุปสรรคในชีวิตก็สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้
5. ยอมรับสภาพความเป็นจริงในกรณีที่เกิดความเปลี่ยนแปลงกะทันหันในชีวิต เช่น เคยเป็นเศรษฐีสวนทุเรียนแล้วน้ำท่วมประสบภัยหายหนะหมดตัว

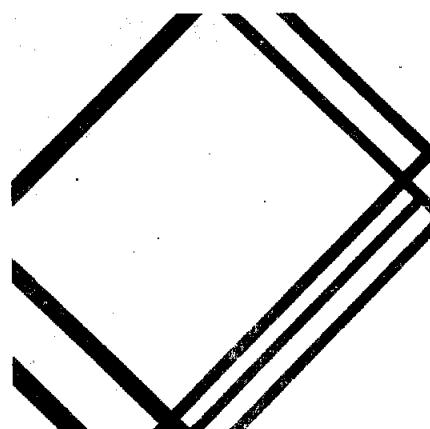
การสำรวจตัวเองว่า เรายังเป็นคนปกติหรืออาการโรคจิตโรคประสาทอยู่นั้น ๆ มาเยี่ยมเยียนแล้ว

ก. สำรวจโดยใช้ความรู้สึกของตัวเอง

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. มั่นใจและอบอุ่นใจในสภาพของตัวเอง
3. มีความคิดริเริ่ม
4. รู้สึกว่าตัวเองได้รับความสำเร็จในชีวิต
5. บางกรณีรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
6. มีความใกล้ชิดกับพ่อแม่พี่น้องเพื่อนฝูง
7. ตนเองจำเป็นต้องสัมพันธ์กับคนอื่นจะอยู่คนเดียวไม่ได้
8. มีความสุขในชีวิต
9. รู้สึกถึงความก้าวหน้าของตนเอง
10. มีความกังวลใจรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ พอกควร

ข. สำรวจโดยการสังเกตผู้อื่น

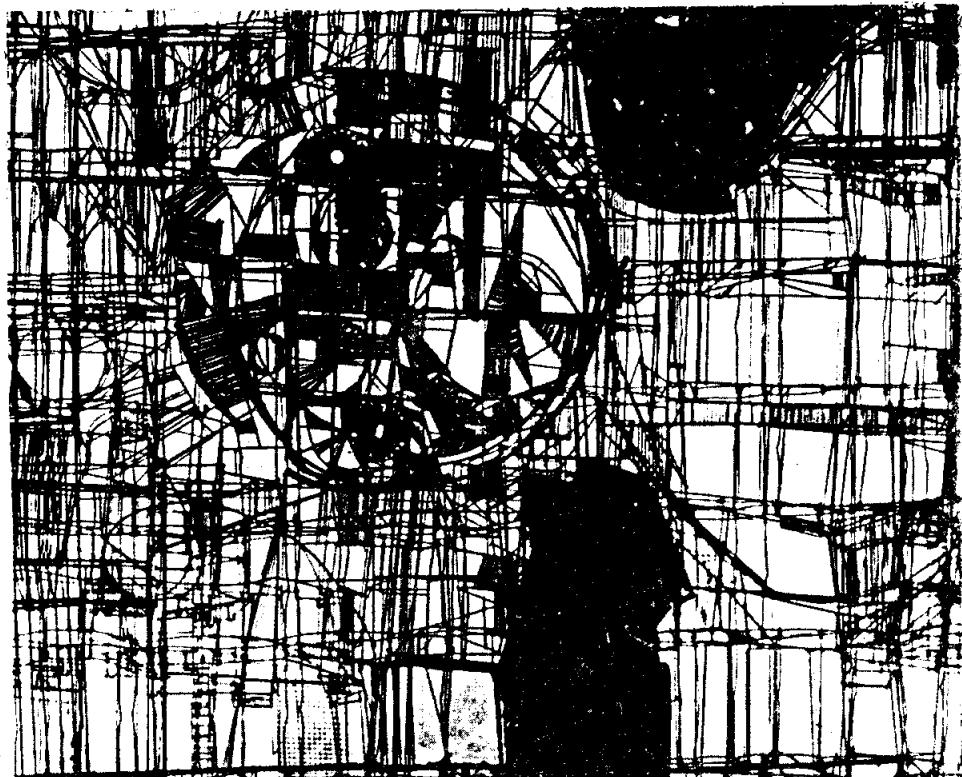
1. มีความสามารถในการทำงาน
2. มีแรงดลใจให้ทำสิ่งต่าง ๆ
3. สนใจที่จะเข้ากลุ่มกับคนอื่น
4. รู้จักเหตุผลและสภาพสังคม
5. มีความเสมอต้นเสมอปลายทางการแสดงออก
6. สังสรรค์กับคนได้ทุกระดับ
7. รู้จักโกรธ เกลียด รัง มีการแสดงออกของอารมณ์ที่คนอื่นสามารถเข้าใจได้
8. สนใจเรื่องทางเพศพอกควร



แบบทดสอบ  
มองภาพ : ใช้อันดับการ

## คำตามท้ายบท

1. โรคจิตต่างกับโรคประสาทอย่างไร
2. เหตุใดคนเราโดยเฉพาะตามสังคมเมืองใหญ่ ๆ จึงเป็นโรคจิตโรคประสาทกันมาก
3. จงอธิบายถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาโรคจิต โรคประสาท
4. คนปกติความมีลักษณะอย่างไรตามทัศนะขององค์กรอนามัยโลก
5. จะมีวิธีสังเกตผู้อื่นได้อย่างไรว่าเป็นคนปกติได้อย่างไร
6. ท่านสามารถทดสอบโดยใช้ความรู้สึกของตนมองว่า ตัวเราเองเป็นคนปกติได้อย่างไร



แบบทดสอบ

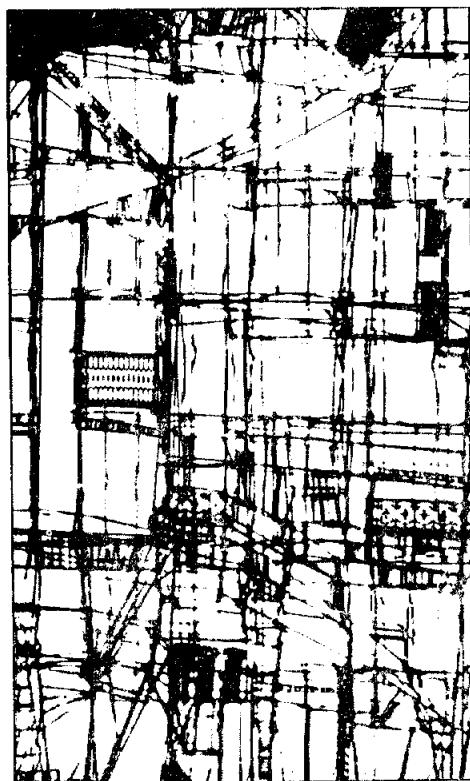
มองภาพ : ใช้อินทนาการ

## ເຕິກອຣດ

<sup>1</sup>ອຸດຄືລີ່ມ ຄຣີເສງນາມ, “ປໍ່ພາຫສຸຂພາພຈິຕ : ບທສັນກາຜົນ,” ນິຕຍສາຮແພທຍ (ພຖນະກາຄມ 2528) : 20

<sup>2</sup>ວິຈາຮນ ວິຊ້ຍຍະ, “ໂຮຄປະສາທ,” ນິຕຍສາຮໝອຂາວນ້ານ 48 (2526) : 26.

<sup>3</sup>ສຸພັນນາ ເດືອນຕົວງົດ ອຸຍຸຮຍາ, “ໂຮຄຈິຕ : ບທສັນກາຜົນ,” ນິຕຍສາຮແພທຍ (ເມນາຍນ 2527) : 15.



ແບບທົດສອບ

ນອກກາວ : ໃຊ້ອິນເຄນາກາວ

## บรรณานุกรม

- บพิตร กлагกี้ยา. “วิตกกังวลและซึมเศร้า.” นิตยสารแพทย์ (กุมภาพันธ์ 2527).
- พัลลภ โพธิพุกษ์. “ดีเพรสชัน.” หนังสือพิมพ์มติชน 6 (พฤษภาคม 2527) : 5.
- วิจารณ์ วิชัยยะ. “โรคประสาท.” นิตยสารหมอชาวบ้าน 48/2526 : 26.
- วิทยา นาควัชระ. “โรคประสาท : บทสัมภาษณ์.” นิตยสารชีวิตและสุขภาพ (มีนาคม 2525).  
\_\_\_\_\_. “ทำไม่คนเราจึงหมดกำลังใจกันบ่อยๆ” กทม.: สารคดี, 2528.
- วัลลภ ปิยมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กทม.: เมียร์บุ๊คพับลิชเซอร์, 2528.
- สมพร บุษราทิจ. “สุขภาพจิต.” นิตยสารใกล้ท้อง (กรกฎาคม, 2524) : 10.
- สมศรี สุกุมลันนนท์. “ความเครียด.” นิตยสารลพบุณ (สิงหาคม, 2528) : 15.
- สุพัฒนา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา. “โรคจิต : บทสัมภาษณ์.” นิตยสารแพทย์ (เมษายน 2527) : 15.  
\_\_\_\_\_. “จิตเทพ.” นิตยสารแพทย์ (กุมภาพันธ์ 2526) : 17.
- อุดม ลักษณะวิจารณ์. “โรคจิต.” กทม.: ไทยรัฐ, 2527.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. “ปัญหาสุขภาพจิต : บทสัมภาษณ์.” นิตยสารแพทย์ (เมษายน 2528) : 15

## Bibliography

- Faris, Robert E.L. Dunham, H Warren. Mental Disorders in Urban Areas.  
Chicago:Chicago University Press, 1967.
- Fein, Sara and Miller, Kent S. Legal Processes and Adjudication in Mental Incompetency Proceedings. Social Problems, 20, 1972.
- Goffman, Erving. Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates.  
New York:Doubleday, 1961.
- Gove, Walter R., ed. Deviance and Mental Illness. Beverly Hills: Sage Publications, 1982.  
\_\_\_\_\_. The Relationship between Sex Roles, Marital Status, and Mental Illness. Social Force 51, 1972.
- Hollingshead, August B. Redlich Frederick C. Social Class and Mental Illness. New York : Wiley, 1958.
- Kadushin, Charles. Mental Health and the Interpersonal Environment. American Sociological Review, 48, 1983.
- Szasz, Thomas. The Myth of Mental Illness. New York : Harper & Row, 1961.