



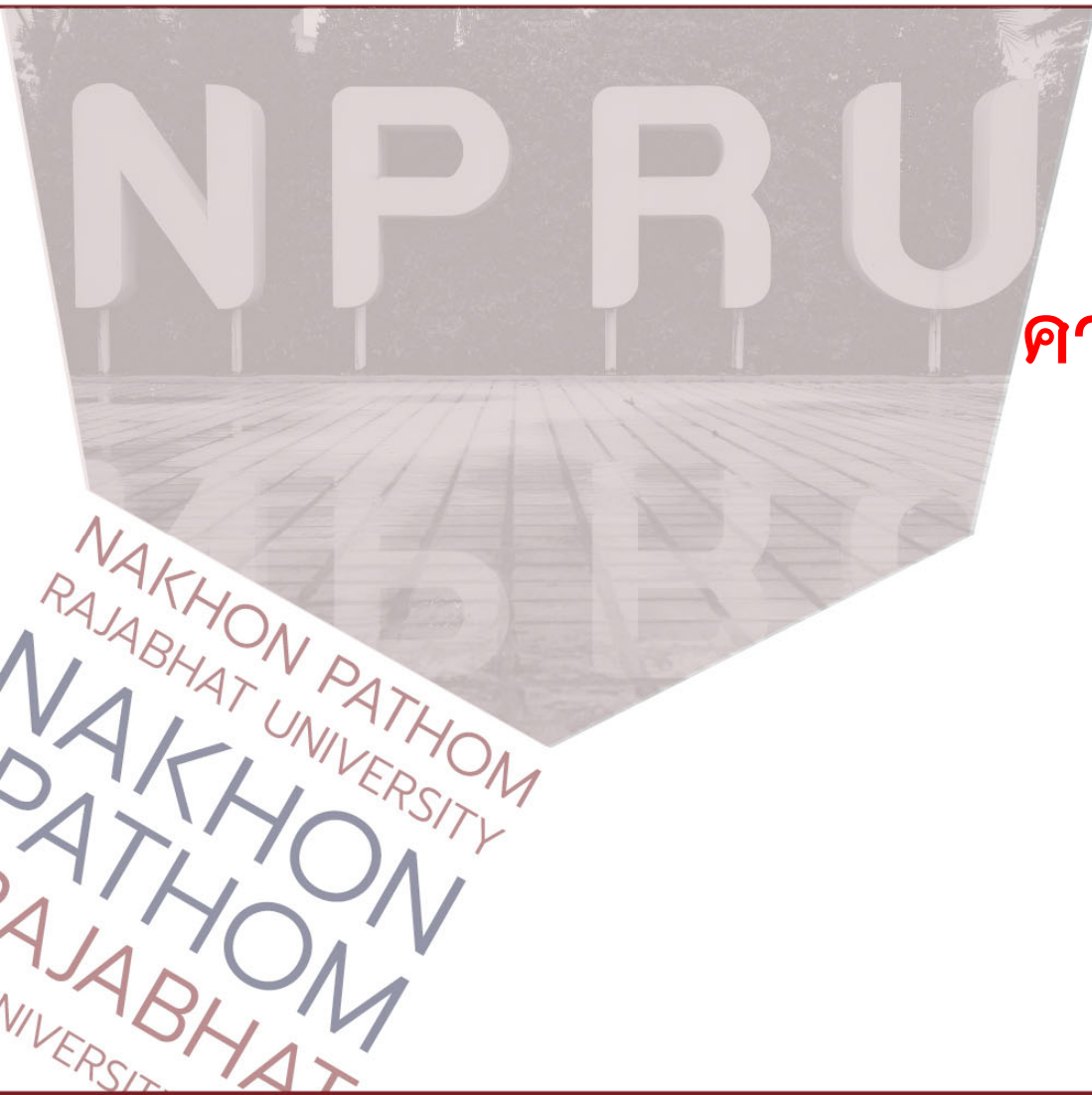
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



# สุขภาพจิตชุมชน

## :Part1

อาจารย์ดวงรัตน์ เลือซ่า  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม  
สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย



# ความหมายและความสำคัญ ของสุขภาพจิตชุมชน

อาจารย์ดวงรัตน์ เสือขำ  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม  
สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

## ความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพจิตที่ไม่ดีย่อมหมายถึงสภาพจิตใจที่ไม่เป็นสุข มีอาการทางจิต ทางประสาท หรือทางอารมณ์ รวมทั้ง การไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ตามความหมายนี้ทำให้สามารถแยกสภาพจิตใจที่



<https://campus.campus-star.com/app/uploads/2018/05/Psychology07-1.jpg>

## สุขภาพจิตไม่ดี 3 ระดับ

1. สภาพจิตใจที่มีปัญหาการปรับตัว (adjustment problems)
2. สภาพจิตใจที่มีปัญหาโรคประสาท (neurosis)
3. สภาพจิตใจที่มีปัญหาโรคจิต (Psychosis)

## 1. สภาพจิตใจที่มีปัญหาการปรับตัว (adjustment problems)

หมายถึง บุคคลที่ประสบปัญหาต่าง ๆ ใน การดำเนินชีวิตและเกิดความไม่สบายใจต้องการทำการปรับตัว เช่น เด็กนักเรียนที่สอบตกและต้องสอบซ่อม อาจ ทำให้นอนไม่หลับเป็นกังวล ซึ่งพ่อแม่ต้องปลอบใจและให้กำลังใจ เพื่อให้เด็กสามารถอ่านหนังสือเพื่อสอบซ่อมได้ หรือ ชายคนหนึ่งที่ตกงานทำให้เกิดความท้อแท้จนต้องพักทำใจอยู่หลายวันและต่อมาก็พยายามหางานใหม่

## 2. สภาพจิตใจที่มีปัญหาโรคประสาท (neurosis)

บุคคลที่มีพื้นฐานทางจิตใจไม่มั่นคง เช่น อาจเป็น คนที่วิตกกังวลง่าย อารมณ์ร้อนรุนแรงผนวกกับปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น ถูกเลี้ยงดูอย่างเข้มงวดมากเกินไป บรรยากาศการเล่าเรียนที่ไม่ส่งเสริมการพัฒนาการด้านสติปัญญาทั้งหมดนี้ เป็นปัจจัยให้เกิดปัญหาอย่างโรคย้ำคิดย้ำทำ" (Obsessive compulsive disorder) โรคกลัวอย่างไร้เหตุผล (Panic disorder) รวมทั้งกลุ่มบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality disorder)

### 3. สภาพจิตใจที่มีปัญหาโรคจิต (Psychosis)

บุคคลที่มีความผิดปกติทางจิต มีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน หรือหลงผิด ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ประเภtnี้อธิว่ามีสุขภาพจิตไม่ดีมากที่สุด



## สุขภาพจิตชุมชน

สุขภาพที่ดีควรจะเป็นซึ่งครอบคลุมทั้งบุคคล และความสัมพันธ์ของคนในชุมชนนั้น ซึ่งเป็นชุมชนที่มีความสัมพันธ์อันดี เกื้อกูลกันและกัน รวมถึงการเข้าใจ และ เกื้อกูลต่อผู้ป่วยทางจิตเวช มีสิ่งยึดเหนี่ยวหรือหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ตรงกันข้ามกับสุขภาพจิตชุมชนที่ไม่ดีจะ เกิดปัญหาความขัดแย้ง ความเครียด ความรุนแรงและความแตกแยกในครอบครัวและในสังคม รวมถึงมีปัญหาการใช้สารเสพติด

## ความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพมีความหมายรวมถึงสุขภาพะทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ถ้าจะกล่าวให้รวบรัดก็อาจเรียกได้ว่าสุขภาพะทั้งกายและใจ หรือบางทีก็เรียกว่าสังคมจิตใจ นั้นจัดเป็นหลักสำคัญของสุขภาพ ปัจจุบันโรคภัยไข้เจ็บหลายโรคเป็นผลกระทบมาจากปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรค ความดันโลหิตสูง โรคเอดส์/ติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น การดูแลผู้ป่วยด้วยโรคทางร่างกายจึงจำเป็นต้องดูแลให้ครอบคลุมถึงจิตใจ นอกจากนี้ ยังพบว่าสภาพปัญหาทางสังคมจิตใจคือทางกายและใจยังส่งผลต่อการไปรับการรักษา โรคอย่างต่อเนื่อง การไปพบแพทย์ตามนัด และการตอบสนองต่อการใช้ยาด้วย รอบพบแพทย์ตามนัด และการตอบสนองต่อการใช้ยาด้วย

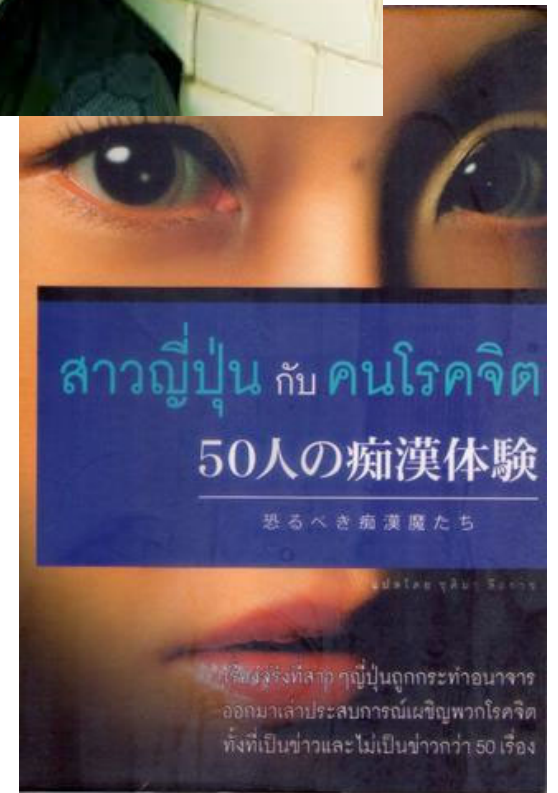
U.S.



คนโรคจิตอาละวาด  
แทงเด็กสามขวบต่อหน้าแม่



TO  
MO  
NEWS



# แบบไหนกันที่เรียกว่า “โรคจิต”



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการโรคจิตแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. โรคจิตในระยะสั้น อาจมีอาการในระยะเวลาไม่ถึง 1 เดือน
2. โรคจิตเภท มาจากภาษาอังกฤษว่า Schizophrenia (สคิซโซฟรீเนีย) ซึ่งจะมีอาการในระยะเวลาดำเนิน 6 เดือน

“โรคจิต” หลายครั้งถูกใช้เป็นคำด่าทอ และหลายครั้งก็เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับคำเหล่านี้กันจริงๆ อย่างเช่นชาวคราวในปัจจุบันมักมีการใช้คำว่า “จิตป่วย” ในการกระทำแผลงๆ หลายต่อหลายอย่าง ทำให้ยังคงเป็นที่สงสัยกันอยู่ว่าอาการโรคจิตที่แท้จริงแล้วมีลักษณะแบบไหนกันแน่ ครั้งนี้จึงถือโอกาสหยิบเอาเรื่องราวของอาการโรคจิตซึ่งเป็นข้อมูลจากแพทย์มาฝากเพื่อทำความเข้าใจโดยทั่วกัน

อาการโรคจิตเป็นความเจ็บป่วยทางสมองชนิดหนึ่ง มีผลต่อการรับรู้และความคิดที่ผิดไปจากความเป็นจริง เช่น อาการประสาทหลอน ที่มีการได้ยินเสียงคนรอบข้างพูดนินทา หรือสั่งให้ทำสิ่งต่างๆ โดยที่ไม่มีเสียงนั้นอยู่จริง อาการเห็นภาพหลอนต่างๆ ที่ผิดไปจากความเป็นจริง อาการคิดไปเอง ที่มักคิดว่าคนอื่นจะมาคิดร้าย ทั้งที่ไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับบุคคลนั้นๆ หรืออาการคิดว่าตนเองมีพลังวิเศษ เป็นต้น ทั้งหมดนี้ถือเป็นความไม่สบายทางสมองแบบหนึ่งที่ทำให้ความคิดและการรับรู้ผิดไปจากความเป็นจริง เรียกว่าโรคจิตทางการแพทย์

เกณฑ์การแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ขึ้นอยู่กับอาการว่าเป็นมากหรือน้อย

ในคนที่มีอาการจะคิดว่าสิ่งนั้นมีอยู่จริง ทั้งที่ไม่มีจริง

ส่วนพวกกลุ่มคนที่ชอบโชว์ของลับ ขโมยชุดชั้นใน หรืออื่นๆ ทำนองนี้ ไม่ถือเป็นโรคจิต  
ทางการแพทย์ แต่เป็นความผิดปกติทางจิตใจ และผิดปกติทางเพศ หรือมีพัฒนาการ  
ทางจิตใจที่ผิดปกติ ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถรักษาได้ โดยการค้นหาสาเหตุว่าอะไรที่ทำให้  
ให้เขาต้องหาความสุขจากสิ่งนั้นๆ

นอกจากนี้ยังมีอาการอื่นอีกมากมายที่**หลายคนสงสัยว่าใช่อาการของโรคจิตหรือไม่** เช่น

1.อาการย้ำคิดย้ำทำ กลัวเชื่อโรคต่างๆ ในส่วนนี้ไม่ถือว่าเป็นโรคจิต แต่เป็นอาการของโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง ซึ่งอยู่ในกลุ่มของโรควิตกกังวล

**2. อาการชอบเก็บเนื้อเก็บตัวอยู่คนเดียว ส่วนนี้ถือเป็นโรคจิต** ซึ่งบุคคลนั้นอาจกลัวสิ่งรอบๆ ตัว

แต่บางคนก็ไม่ได้เป็นโรคจิต แต่อาจเป็นบุคลิกส่วนตัวที่ไม่ชอบสังคมภายนอก รวมถึงกลุ่มคนที่ เป็นโรคซึมเศร้า ที่มักจะเก็บตัว ไม่อยากพูดคุยกับใคร สามารถแยกแยะและสังเกตได้จากสีหน้า ที่แสดงอารมณ์นั้นๆ ออกมา





สุขภาพจิตที่ไม่ดีย่อมนำถึงสภาพจิตใจที่ไม่เป็นสุข มีอาการทางจิต ทางประสาท หรือทางอารมณ์ รวมทั้ง การไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ตามความหมายนี้ทำให้สามารถแยกสภาพจิตใจที่ สุขภาพจิตไม่ดีออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. สภาพจิตใจที่มีปัญหาการปรับตัว (adjustment problems)
2. สภาพจิตใจที่มีปัญหาโรคประสาท (neurosis)
3. สภาพจิตใจที่มีปัญหาโรคจิต (Psychosis)

## 1. สภาพจิตใจที่มีปัญหาการปรับตัว (adjustment problems)

หมายถึง บุคคลที่ประสบปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตและเกิดความไม่สบายใจต้องการทำการปรับตัว เช่น

เด็กนักเรียนที่สอบตกและต้องสอบซ่อม อาจทำให้นอนไม่หลับเป็นกังวล ซึ่งพ่อแม่ต้องปลอบใจและให้กำลังใจ เพื่อให้เด็กสามารถอ่านหนังสือเพื่อสอบซ่อมได้

หรือ ชายคนหนึ่งที่ตกงานทำให้เกิดความท้อแท้จนต้องพักทำใจอยู่หลายวันและต่อมาก็พยายามหางานใหม่

## 2. สภาพจิตใจที่มีปัญหาโรคประสาท (neurosis)

หมายถึง บุคคลที่มีพื้นฐานทางจิตใจไม่ดีนัก เช่น อาจเป็นคนที่วิตกกังวลง่ายอารมณ์ร้อนรุนแรงผนวกกับปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น ถูกเลี้ยงดูอย่างเข้มงวดมากเกินไป บรรยากาศการเล่าเรียนที่ไม่ส่งเสริมการพัฒนาการด้านสติปัญญา

ทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยให้เกิดปัญหาอย่าง

- โรคย้ำคิดย้ำทำ" (Obsessive compulsive disorder)
- โรคกลัวอย่างไร้เหตุผล (Panic disorder)
- รวมทั้งกลุ่มบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality disorder)

## บุคลิกภาพ (Personality)

ในทางจิตเวช หมายถึง แบบแผนหรือลักษณะจำเพาะของแต่ละบุคคลที่แสดงออกในการใช้ชีวิตประจำวันปกติ ซึ่งเป็นผลรวมของความรู้สึกรู้จักคิด การรับรู้และพฤติกรรมของบุคคลนั้น

การแบ่งบุคลิกภาพของมนุษย์สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม (3 Clusters) ซึ่งแบ่งแยกบุคลิกภาพได้ทั้งสิ้น 10 แบบ (10 Personalities) ได้แก่

**บุคลิกภาพในกลุ่ม A (Cluster A Personality)** ได้แก่ ผู้ที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบแยกตัว หรือมีพฤติกรรมที่แปลกแตกต่างจากบุคคลอื่น แบ่งเป็น

- Paranoid Personality
- Schizoid Personality
- Schizotypal Personality

**บุคลิกภาพในกลุ่ม B (Cluster B Personality)** ได้แก่ ผู้ที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบอารมณ์ไม่คงที่ เจ้าอารมณ์ไม่อยู่กับร่องกับรอย หรือเอาแน่เอานอนไม่ได้ แบ่งเป็น

- Narcissistic Personality
- Histrionic Personality
- Borderline Personality
- Antisocial Personality

**บุคลิกภาพในกลุ่ม C (Cluster C Personality)** ได้แก่ ผู้ที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบเจ้าความวิตกกังวล ยึดติดกับเหตุผลและกรอบความคิดของตนเอง หรือวิตกกังวลง่าย คิดมาก แบ่งเป็น

- Avoidant Personality
- Dependent Personality
- Obsessive-Compulsive Personality

## บุคลิกภาพที่ผิดปกติ (Personality Disorder: PD)

การที่บุคคลมีบุคลิกภาพที่เบี่ยงเบนอย่างชัดเจนจากกรอบของสังคมและวัฒนธรรมนั้นๆ ในลักษณะที่ไม่สามารถยืดหยุ่นตามสถานการณ์ได้ ทำให้เกิดผลกระทบในทางลบต่อผู้ป่วย (ทุกข์ทรมานกับบุคลิกภาพของตนเอง หรือ Distress) และต่อบุคคลรอบข้าง (ถูกรบกวนโดยบุคลิกภาพของผู้ป่วย หรือ Disturb) และอาจส่งผลให้เกิดความบกพร่องในการใช้ชีวิตของผู้ป่วยอีกด้วย (Dysfunction หรือ Disable)

บุคลิกภาพที่ผิดปกติเป็นความผิดปกติที่มีความชุกสูงถึง 10-20% ของประชากรทั่วไป และจัดเป็นความผิดปกติที่คงอยู่แบบเรื้อรัง นอกจากนี้ยังพบว่า 50% ของผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยทางจิตเวชด้วยโรคหรือภาวะทางจิตเวชทั้งหมดพบว่ามี บุคลิกภาพที่ผิดปกติร่วมด้วย

## บุคลิกภาพผิดปกติในกลุ่ม A (Cluster A Personality)

- **Paranoid Personality** มีลักษณะเด่นของความไม่ไว้วางใจและมีความสงสัยในบุคคลอื่น (Distrust and suspiciousness of others) ทำให้มองวัตถุประสงค์ของพฤติกรรมของบุคคลอื่นในทางมุ่งร้ายกับตนเอง พบในชายมากกว่าหญิง
- **Schizoid Personality** มีลักษณะเด่นของการขาดสัมพันธภาพทางสังคมและการจำกัดการแสดงออกทางอารมณ์ในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบในชายมากกว่าหญิง (2:1)
- **Schizotypal Personality** เป็นบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับการป่วยเป็นโรค Schizophrenia มากที่สุด และเป็นบุคลิกภาพที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ จะมีลักษณะเด่นของการขาดสัมพันธภาพทางสังคม มีความคิดและการรับรู้ที่ผิดแปลกไปจากปกติ และมีพฤติกรรมแปลกแตกต่าง มักพบความคิดที่แปลก magical thinking, idea of reference, derealization และ depersonalizations



## บุคลิกภาพผิดปกติในกลุ่ม B (Cluster B Personality)

- **Narcissistic Personality** มี ลักษณะเด่นของการมั่นใจในตนเองอย่างมาก (อาจเป็นเพียงความคิดเพื่อฝันจินตนาการหรือแสดงออกเป็นพฤติกรรมเลยก็ได้) ต้องการการชื่นชมจากคนอื่นและขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พบในชายมากกว่าหญิง
- **Histrionic Personality** มีลักษณะเด่นของการแสดงออกของอารมณ์อย่างชัดเจน (บางครั้งมากเกินไป) และแสวงหาความสนใจจากคนรอบข้างอยู่ตลอดเวลา พบในหญิงมากกว่าชาย
- **Borderline Personality** มี ลักษณะเด่นของการไม่เสถียรหรือไม่คงทนของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ภาพลักษณ์แห่งตนและการแสดงอารมณ์ และมีอารมณ์หุนหันพลันแล่นอย่างรุนแรง พบในหญิงมากกว่าชาย
- **Antisocial Personality** มีลักษณะเด่นของการไม่สนใจหรือฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ และการละเมิดสิทธิของผู้อื่น เริ่ม มีลักษณะดังกล่าวนี้ ตั้งแต่อายุ ๑๕ ปี พบในชายมากกว่าหญิง ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบนี้มีโอกาสฆ่าตัวตายสำเร็จสูงที่สุด และมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและการใช้สารเสพติดอย่างชัดเจน

## บุคลิกภาพผิดปกติในกลุ่ม C (Cluster C Personality Disorders)

- **Avoidant Personality** มีลักษณะเด่นของการยับยั้งทางสังคม ความรู้สึกไม่มั่นใจและอ่อนไหวต่อสถานการณ์ในด้านลบอย่างชัดเจน (เป็นบุคลิกภาพที่พบบ่อยที่สุด (1-10%) มักพบในเด็กที่มีลักษณะซีก้าว และมีความสัมพันธ์กับโรคในกลุ่ม anxiety disorders (วิตกกังวล) อย่างชัดเจน
- **Dependent Personality** มีลักษณะเด่นของความต้องการการดูแล/ปกป้องที่มากเกินไปจนนำมาซึ่งการยอมจำนนหรือพฤติกรรมเกาะติดและมีความกลัวต่อการถูกแยกจาก พบในหญิงมากกว่าชาย
- **Obsessive-Compulsive Personality** มีลักษณะเด่นของการหมกมุ่นกับกฎระเบียบ ความสมบูรณ์แบบหรือการควบคุมตนเองและความสัมพันธ์ภาพ โดยปราศจากความยืดหยุ่นการเปิดกว้างและประสิทธิภาพโดยรวม ยึดมั่นกับกฎระเบียบเล็กๆน้อยๆหรือรายละเอียด ต่างๆจนทำให้มองข้ามจุดสำคัญของกิจกรรมนั้นๆไป จนอาจกระทบต่อความสำเร็จของงานในภาพรวม ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์ พบในชายมากกว่าหญิง

### 3. สภาพจิตใจที่มีปัญหาโรคจิต (Psychosis)

หมายถึง บุคคลที่มีความผิดปกติทางจิต มีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน หรือหลงผิด ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ประเภtnี้อาจมีสุขภาพจิตไม่ดีมากที่สุด

ในแง่มุมมองของสุขภาพจิตชุมชนนั้น สุขภาพจิตชุมชนที่ดี หมายถึง  
สุขภาพะที่ควรจะเป็นซึ่งครอบคลุมทั้งบุคคล และความสัมพันธ์ของคนในชุมชนนั้น ซึ่ง  
เป็นชุมชนที่มีความสัมพันธ์อันดี เกื้อกูลกันและกัน  
รวมถึงการเข้าใจและ เกื้อกูลต่อผู้ป่วยทางจิตเวช มีสิ่งยึดเหนี่ยวหรือหลักธรรมในการ  
ดำเนินชีวิต

ตรงกันข้ามกับสุขภาพจิตชุมชนที่ไม่ดี จะเกิดปัญหาความขัดแย้ง ความเครียด ความ  
รุนแรงและความแตกแยกในครอบครัวและในสังคม รวมถึงมีปัญหาคาร ใช้สารเสพติด

## ความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพมีความหมายรวมถึงสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ถ้าจะกล่าวให้รวบรัดก็อาจเรียกได้ว่าสุขภาวะทั้งกายและใจ หรือบางทีก็เรียกว่าสังคมนิตใจนั้น

**จัดเป็นหลักสำคัญของสุขภาพ** ปัจจุบันโรคภัยไข้เจ็บหลายโรคเป็นผลกระทบมาจากปัจจัยด้านจิตใจ และอารมณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรค ความดันโลหิตสูง โรคเอดส์/ติดเชื้อ เอชไอวี เป็นต้น

การดูแลผู้ป่วยด้วยโรคทางร่างกาย จึงจำเป็นต้องดูแลให้ครอบคลุมถึงจิตใจ นอกจากนี้ ยังพบว่าสภาพปัญหาทางสังคมนิตใจคือทางกายและใจยังส่งผลต่อการไปรับการรักษา โรคอย่างต่อเนื่อง การไปพบแพทย์ตามนัด และการตอบสนองต่อการรักษาด้วย รอบพบแพทย์ตามนัด และการตอบสนองต่อการรักษาด้วย

## ภาวะสุขภาพจิตมีผลต่อการใช้ชีวิตในสังคม การมีสุขภาพจิตไม่ดีทำให้บุคคลมีความ ลำบากหรือประสบ ปัญหาเมื่อใช้ชีวิตกับผู้อื่น

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือผู้ป่วยโรคจิตเภท ซึ่งภายหลังได้รับการรักษาแล้วยังไม่สามารถใช้ ชีวิตอยู่ในสังคมได้ตามปกติอย่าง  
สมบูรณ์ อาจประสบปัญหาการตกงาน หรือปัญหาครอบครัว

- ผู้ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าอาจมองโลกในแง่ร้าย ไม่อยากทำงาน ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- สังคมของเพื่อนฝูงก็ลดลง
- ผู้ที่เคยติดยา เสพติดอาจเป็นที่รังเกียจของคนในชุมชน

- การช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตส่วนใหญ่จึงต้องคำนึงถึงมุมมองด้าน สังคมด้วย สุขภาพจิตส่งผลต่อตนเอง และต่อคนรอบข้างรวมถึงชุมชน ขณะเดียวกันคนรอบข้างและชุมชนก็มีอิทธิพล ต่อสุขภาพจิตของบุคคลเช่นกัน
- ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตชุมชนจึงต้องเข้าใจว่า ปัญหาสุขภาพจิตมีผลต่อการ ดำเนินชีวิตในชุมชนอย่างไร และชุมชนจะมีส่วนอย่างไรในการร่วมมือกันแก้ไขปัญหา

## ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตชุมชน

การมีสุขภาพจิต หรือปัญหาสุขภาพจิตขึ้นอยู่กับอิทธิพลของปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านชีวภาพ ด้านจิตใจ และ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

**1. ปัจจัยด้านชีวภาพ** ที่สำคัญคือ **พันธุกรรมหรือยีน** พบว่า ความผิดปกติทางจิตหลายอย่างเป็นผลมาจาก ความผิดปกติของพันธุกรรม ตัวอย่าง การค้นพบว่าอัตราการป่วยเป็นโรคอารมณ์เศร้าสลับครั้งแรง (Bipolar disorder) ในฝาแฝดที่กำเนิดจากไข่ใบเดียวกันสูงมาก ซึ่งหากคนใดคนหนึ่งป่วยอีกคนหนึ่งก็มีแนวโน้มว่าจะป่วยด้วยใน อัตราตั้งแต่ร้อยละ 65-100

นอกจากนี้ โรคอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับความผิดปกติของพันธุกรรม ได้แก่ โรคจิตเภท โรคซึมเศร้า โรคสมองเสื่อมแบบอัลไซม์เมอร์ เป็นต้น

ปัจจัยทางชีวภาพยังรวมถึง **ความผิดปกติของฮอร์โมนและสารเคมีสื่อประสาท** พบว่า ผู้ป่วยด้วยโรคจิตก กังวลบางคนมีการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตที่มากเกินไป นอกจากนี้ ระบบประสาทอัตโนมัติของผู้ที่มีปัญหา สุขภาพจิตจะมีความว่องไวของระบบประสาทซิมพาเทติกสูง ซึ่งส่งผลให้มีอาการมือเท้าเย็น เหงื่อออกมาก ใจเต้นเร็วง่าย ทำให้บุคคลเหล่านี้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าในด้านลบได้มากกว่าคนทั่วไป ดังนั้น เรื่องที่คนทั่วไปไม่ได้วิตกกังวลนัก



## 1. ปัจจัยด้านชีวภาพ (ต่อ)

คนที่มีการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกสูงอาจมีความเครียดเป็นอย่างมากได้ ปัจจุบันมีการค้นพบว่าโรคทางจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิตหลายประการมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากสารเคมีในสมอง (neurotransmitter) ที่ผิดปกติ

เช่น ระดับของโดปามีนในสมองส่วนหน้าของผู้ป่วยโรคจิตมีปริมาณสูง ระดับซีโรโทนินในสมองของผู้ที่ป่วยด้วยโรค ซึมเศร้ามีปริมาณต่ำกว่าคนปกติ

- ผู้ที่มีปัญหาทางร่างกาย เช่น พิการ ทูพพลภาพ รวมทั้งผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังหลายโรค เช่น โรคเอดส์ โรคถุง ลมโป่งพอง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น มีความเสี่ยงสูงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตได้ง่าย

## 2. ปัจจัยด้านจิตใจ

เป็นคุณลักษณะทางจิตใจที่เปราะบางหรือเสี่ยงต่อการเสียสมดุลได้ง่าย ตัวอย่างคนที่ โกรธง่าย อารมณ์ร้อน คนที่เก็บตัว เก็บกด ไม่ค่อยแสดงความรู้สึกของตนเอง นอกจากนี้ ปัจจัยทางด้านจิตใจอาจ เกิดจากสิ่งกระทบจากภายนอก เช่น ความผิดหวังจากการสอบ ความเศร้าโศกจากความผิดหวังเรื่องความรัก เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยย่อยหลายอย่างซึ่งส่งผลต่อจิตใจของบุคคล เช่น การเลี้ยงดู การศึกษา ประสบการณ์ ในชีวิตที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิตใจ ทักษะคติ อารมณ์ ความคิด บุคลิกภาพ และพฤติกรรม การแสดงออก ปัจจัยย่อยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลที่สำคัญได้แก่

## 2. ปัจจัยด้านจิตใจ (ต่อ)

### 2.1 การเลี้ยงดู

การจะมีสุขภาพจิตดีได้นั้น ย่อมต้องได้รับการเลี้ยงดูในวัยเด็กที่ส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการที่พ่อแม่มีลูกด้วยความพร้อม ให้ความรัก ความคงเส้นคงวาในการอบรมสั่งสอน ส่งเสริมความมีระเบียบวินัย และ อุปนิสัยที่ดีต่าง ๆ จะทำให้เด็กพัฒนาความมั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่บวกสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาในชีวิต ได้ การเลี้ยงดูที่ดีควรส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่งได้แก่ การตระหนักร ตนเองคือการมีสติ การรู้จักเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น และการแก้ไขความคับข้องใจของตนเองได้

## 2. ปัจจัยด้านจิตใจ (ต่อ)

**2.2 การศึกษาเล่าเรียน** วัยเด็กจนถึงวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่เด็กได้เรียนรู้และพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองไปพร้อม ๆ กับการฝึกฝนทักษะการใช้ชีวิตในสังคมกับเพื่อนและผู้ใหญ่รอบ ๆ ตัว ถ้าเด็กได้มีแบบอย่างที่ดี เรียนรู้ปรับตัวและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ มีครูให้คำปรึกษาและมีเพื่อนที่คบหากันอย่างสนิทสนม พอสมควรรวมทั้งได้มี กิจกรรมที่ส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง เช่น การพูดหน้าชั้น การร้องเพลง เล่นดนตรี การเล่นเกม จะทำให้เด็กมีความสุขและสุขภาพจิตดี

แต่หากตรงกันข้ามคือ ครูไม่ใส่ใจ มีการลงโทษที่รุนแรง การแข่งขันการเรียนจนเกินไป ซึ่ง ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ได้ ดังนั้น จะพบว่ามีปัญหาการทะเลาะวิวาทหรือการใช้สารเสพติดในสถานศึกษาบางแห่ง ขณะที่บางโรงเรียนมีวิธีการที่ดีในการแก้ไขปัญหาล่าช้า

### 3. ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ได้แก่ วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา ความเชื่อ และอิทธิพลของชุมชนใน ระดับต่าง ๆ

ปัจจัยด้านสังคมนี้มีความแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่และชุมชน ชุมชนบางแห่งจึงมีปัญหาสุขภาพจิต ของคน ในชุมชนที่แตกต่างไปจากชุมชนอื่น ๆ ตัวอย่างที่เห็นชัดเจนก็คือ ในสังคมเมืองที่มีลักษณะของครอบครัว เดียว มักมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าคนในสังคมชนบท ที่มีความใกล้ชิดและช่วยเหลือกันมากกว่า

โรคทางจิตเวชบางชนิดก็พบว่าได้รับอิทธิพลจากความเชื่อ เช่น กลุ่มอาการผีเข้าหรืออุปทานหมู่ ความวิตกกังวล เกี่ยวกับผีปอบ ก็พบเฉพาะบางพื้นที่ในภาคอีสาน ศาสนาอิสลามมีความผูกพันในการร่วมกิจกรรมกันเป็นอย่างมาก รวมทั้งมีข้อบัญญัติที่ เข้มงวด จึงทำให้ปัญหาการติดยาในหมู่ผู้นับถือศาสนาอิสลามน้อยมาก เป็นต้น

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอาจพบว่ามีสำคัญในบางพื้นที่ เช่น พื้นที่เสี่ยงต่อภัยธรรมชาติต่อการเกิดอุบัติเหตุ ต่อการได้รับสัมผัสพิษสารเคมี และโรงงานอุตสาหกรรม ตัวอย่างชุมชนใกล้นิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด จังหวัดระยอง ชุมชนใกล้คลังแสงที่อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา มักได้รับผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจจากความเสี่ยงภัย อยู่เสมอ การดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชนเหล่านี้จึงควรทำทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ สภาพจิตใจที่ไม่ดีส่งผลต่อสภาพร่างกายทำให้เสียสมดุลและอาจเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น

- ปวดศีรษะไมเกรน
- ความดันโลหิตสูง
- โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น

ในทางกลับกันสภาพ ร่างกายที่เจ็บป่วยก็ส่งผลต่อสภาพจิตใจทำให้เกิดความท้อแท้ไม่มีกำลังใจ ได้เช่นกัน ตัวอย่างผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพอง เรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคเอดส์

**ร่างกายและจิตใจถูกเชื่อมโยงด้วยกลไกที่สำคัญโดยสรุปแบ่งเป็น 3 กลไก**

การทำงานของร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วยกลไกที่สำคัญ 3 กลไก

## 1. ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system , ANS)

แบ่งเป็น 2 ระบบคือ

ระบบซิมพาเทติก (sympathetic) และ พาราซิมพาเทติก (parasympathetic)

เมื่อจิตใจเกิดความตึงเครียดหรือมีอาการโกรธจะ **กระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกหรือระบบประสาทต่อสู้** ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น แรงขึ้น มือ เท้าเย็นเนื่องจากหลอดเลือดส่วนปลายหดตัว ขณะที่กล้ามเนื้อจะมีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้จะ ทำให้ร่างกายพร้อมสำหรับการต่อสู้กับศัตรูแต่หากสภาพเช่นนี้เป็นอยู่ยาวนานเกินไปก็จะส่งผลทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เป็นต้น **สำหรับระบบประสาทพาราซิมพาเทติกหรือระบบประสาทผ่อนคลาย** เป็นระบบประสาทที่ควบคุมกับระบบประสาทซิมพาเทติก จะมีผลไปลดความดันโลหิตและการเต้นของหัวใจ ทำให้เลือดไปเลี้ยง บริเวณผิวหนังมากขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะผ่อนคลายตามปกติ



## 2. ระบบฮอร์โมน (Hormone system)

สภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลต่อระดับฮอร์โมนในกระแสเลือด ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือฮอร์โมนอะดรีนาลีนจากต่อมหมวกไต ซึ่งจะหลั่งเพิ่มขึ้นในสภาพจิตที่ตึงเครียดหรือตื่นเต้น ส่งผลให้หัวใจเต้นแรง เร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น

เช่นเดียวกับคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งจากต่อมหมวกไตก็ จะเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันลดความว่องไวลง ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อการเผชิญการบาดเจ็บทำให้ลดการอักเสบการ บวมของเนื้อเยื่อ แต่หากสภาพเช่นนี้ดำรงอยู่นานจะส่งผลทำให้ร่างกายติดเชื้อง่าย

### 3. ระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย (Immune system)

ระบบภูมิคุ้มกันมีทั้งแบบที่ใช้เซลล์ (Cellular immunity) และแบบไม่ใช้เซลล์ ทั้งสองระบบนี้ต่างทำหน้าที่สัมพันธ์กับระบบประสาทอัตโนมัติและระบบฮอร์โมนอย่างแยกกันไม่ออก

โดยทั่วไป การมีความเครียดและปัญหาทางจิตใจเป็นเวลานานมักส่งผลทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ซึ่งพบว่าอัตรา การติดเชื้อของนักเรียนใกล้เคียงจะเพิ่มขึ้น อัตราการป่วยของผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะเพิ่มขึ้นหากสภาพจิตใจของผู้ติดเชื่อนั้นไม่ดี

**กล่าวโดยรวม สภาพจิตใจและสภาพร่างกายต่างมีความสัมพันธ์กัน ไม่สามารถพิจารณาแยกจากกันโดย เอกเทศได้ ด้วยเหตุนี้ การดูแลสุขภาพในยุคใหม่จึงจำเป็นต้องให้การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป**



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม