



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



# การบำบัดรักษาปัญหา สุขภาพจิต :Part1

อาจารย์ดวงรัตน์ เลือซ่า  
สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม





# ประเภทของการบำบัดรักษา สุขภาพจิต และการบำบัดรักษาปัญหา สุขภาพจิตที่พบบ่อย

อาจารย์ดวงรัตน์ เสือขำ  
สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม





<https://ww2.bangkokhospital.com/assets/content/3ac02c48d4ffc357f1852f4cc5f69c6a.jpg>

การบำบัดรักษา  
ปัญหาสุขภาพจิต

## 1. การบำบัดรักษาปัญหาสุขภาพจิตระดับพื้นฐาน

เป็นการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตโดยอาศัยการแนะนำให้กำลังใจ การให้การปรึกษา ประกอบด้วย การให้การคำปรึกษา เป็นการพูดคุย สื่อสาร เพื่อให้เกิดแนวทางในการแก้ไขปัญหาแก่ผู้มาขอรับการปรึกษา การให้ความรู้แนะนำ คือ การให้คำแนะนำในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญหา การดูแลตนเองเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ การให้ความรู้แนะนำ สามารถกระทำได้โดยบุคลากรสุขภาพจิตทั่วไปที่ได้รับการฝึกฝนทักษะ





## 2. การบำบัดรักษาปัญหาสุขภาพจิตระดับที่ต้องการความช่วยเหลือ เป็นการบำบัดในแบบต่าง ๆ การใช้พฤติกรรมบำบัด และการบำบัดแบบอื่น ๆ

**การทำจิตบำบัด (Psychotherapy)** หมายถึง การรักษาที่ดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยให้ผู้ป่วย สามารถเข้าใจถึงความขัดแย้งโดยจิตสำนึกของตนเอง เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติ

**พฤติกรรมบำบัด (Behavioral therapy)** หมายถึง การบำบัดที่เน้นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมตาม ความตั้งใจ หรือการฝึกฝนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ได้เน้นความเข้าใจถึงจิตใต้สำนึกของตน

**การบำบัดอื่น ๆ** ได้แก่ การสะกดจิต หมายถึง การทำให้บุคคลเข้าสู่ภวังค์ เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรม ด้วยการโน้มน้าวอย่างมีขั้นตอนโดยผู้เชี่ยวชาญการบำบัดรักษาปัญหาสุขภาพจิตระดับที่ต้องการความช่วยเหลือ ต้องกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับฝึกฝน เป็นพิเศษ เช่น จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา





### 3. การบำบัดรักษาด้วยการใช้ยา

ต้องอยู่ภายใต้การดูแลและคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น โดยทั่วไปการใช้ ยาสามารถรักษา ปัญหาสุขภาพจิตได้หลายชนิด เช่น โรคจิตซึมเศร้า โรควิตกกังวล ซึ่งต้องรักษาติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจนกว่าโรคจะหาย หรือใช้วิธีการอื่น ๆ ที่ทดแทนกันได้ ตัวอย่างการใช้ยารักษาปัญหา สุขภาพจิต ดังตาราง

#### ตัวอย่างยาที่ใช้รักษาปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิต	ตัวอย่างยาที่ใช้รักษา
โรคซึมเศร้า	ยาด้านเศร้า เช่น Amitriptyline Nortriptyline
โรคจิต	ยาด้านอาการทางจิต เช่น Haloperidol Risperidol
อาการวิตกกังวล	ยาคลายกังวล เช่น Diazepam Prazepam
อาการนอนไม่หลับ	ยานอนหลับ เช่น Lorazepam Dormicum





## การบำบัดรักษาปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย ได้แก่

- ความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood disorder)
- กลุ่มอาการโรคจิต (Psychosis)
- ปัญญาอ่อน (Mental retardation)
- ความวิตกกังวล (Anxiety disorder)





# Mood disorder

ความผิดปกติทางอารมณ์



Image Credit: By Benjavis  
Ruangvaree Art on shutterstock

ปัญหาทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พบได้บ่อยเพียงแต่คนส่วนใหญ่อาจไม่ได้ให้ความสนใจ อันที่จริงแล้วการที่บุคคลล้ป่วยด้วยอาการซึมเศร้าจะทำให้เกิด ผลแทรกซ้อนตามมามากมาย ทั้งการลดประสิทธิภาพในการทำงาน การไม่มีความสุขในชีวิตไปจนถึงการมีความเสี่ยง ต่อการฆ่าตัวตาย

## 1. ความผิดปกติทางอารมณ์

โรคซึมเศร้า (Depression)

โรคซึมเศร้าสลับครื้นเครง

(Manic-Depressive or bipolar)



Image Credit: By Lightspring on Shutterstock

# โรคซึมเศร้า (Depression)

คุณเป็นโรคซึมเศร้า...หรือไม่?

โรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชที่พบมากในอายุ 18-25 ปี มีอาการที่เห็นได้ชัด เช่น หมดแรง ขาดสมาธิ เบื่อหน่าย หมดหวัง ความเศร้าใจในกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง

1. มีอารมณ์เศร้า	มีความคิดเรื่องอยากตาย	6
2. ความสนใจต่อสิ่งต่างๆ ลดลงอย่างมาก	น้ำหนักเพิ่มหรือลด อย่างชัดเจน	7
3. นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป	สนใจเรื่อง ใจลอย สับสน	8
4. หมดพลัง ใช้สมาธิจดจ่อ	รู้สึกผิด	9
5. กระวนกระวาย หรือเฉื่อยช้าไปเอง		

โรคซึมเศร้าสามารถรักษาให้หายได้ ด้วยการบำบัด การรับประทานยา หรือการบำบัดร่วมกัน

โรคซึมเศร้าสามารถรักษาให้หายได้ ด้วยการบำบัด การรับประทานยา หรือการบำบัดร่วมกัน

สุนัขไม่รัก - คำว่า (Black Dog) เป็นสัญลักษณ์ของโรคซึมเศร้า  
 (สุนัขไม่รักเป็นชื่อ) "I had a Black Dog. His name was depression"  
 สุนัขเป็นสัญลักษณ์ของโรคซึมเศร้า เพราะมันมีสีที่ทึบดำเหมือนจิตใจที่มืดมน



[https://www.honestdocs.co/system/redactor2\\_assets/images](https://www.honestdocs.co/system/redactor2_assets/images)

พบว่า เพศหญิงมีอาการซึมเศร้าได้ง่ายกว่าเพศชาย คือ มีอัตราความชุกของโรคประมาณร้อยละ 10 - 25 ขณะที่เพศชายอาจป่วยเพียงร้อยละ 5 - 12

## MANIC DEPRESSIVE PSYCHOSIS (Bipolar Disorder)

VAISHNAVI SURESH NAIR



## โรคไบโพลาร์

คนอารมณ์สองขั้ว



### อารมณ์ซึมเศร้า

- หงุดหงิดง่าย
- นอนไม่หลับ
- รู้สึกตนเองไร้ค่า
- มีอารมณ์ซึมเศร้า

### อารมณ์ดีผิดปกติ

- พูดคุยมากกว่าปกติ
- ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

## วันไบโพลาร์โลก

วันที่ 30 มีนาคม

โรคไบโพลาร์ หรือโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ ผู้ป่วยมีลักษณะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปมา ระหว่างซึมเศร้า กับอารมณ์ดีมากกว่าปกติ นานเป็นสัปดาห์หรือหลายเดือน วันนี้จึงมีขึ้นเพื่อให้ความรู้และความเข้าใจในผู้ป่วยโรคไบโพลาร์

KROOK! TODAY  
www.krook.com

มีอาการผิดปกติที่สำคัญทาง  
อารมณ์ 2 แบบ  
คือ ภาวะแมนี (ช่วงรื่นเริง)  
และภาวะซึมเศร้า จึงอาจ  
เรียกว่า Manic-depressive  
disorder



## ความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood disorder)

### อาการของความผิดปกติทางอารมณ์ แบ่งเป็น

1. อาการทางอารมณ์ ได้แก่ อารมณ์เปื้อนแข็ง ซึมเศร้า หรือครื้นเครงเกินปกติอย่างไม่เหมาะสม
2. อาการทางร่างกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ หรือนอนมาก กินอาหารไม่ลง หรือกินจุ
3. อาการทางสังคม ได้แก่ การแยกตัว ไม่อยากร่วมกิจกรรมในสังคมทั้งที่แต่เดิมชอบ





## ความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood disorder)

สาเหตุของความผิดปกติทางอารมณ์ มีความแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่โดยรวมแล้วปัจจัยจากพันธุกรรมนับว่ามีความสำคัญมาก กล่าวคือ ถ้าคนในครอบครัวหรือพ่อแม่ป่วยด้วยโรคทางอารมณ์ โอกาสที่ลูกหลานจะป่วยก็มีมากขึ้น ผลการวิจัยยังพบว่า ความผิดปกติของสารเคมีในสมองสามารถทำให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ได้ ปัจจัยทางจิตใจ ทางสังคม การเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต การขาดที่พึ่งพิง ไร้ญาติขาดมิตร ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิด ความผิดปกติทางอารมณ์ได้เช่นกัน





## ความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood disorder)

1. **การรักษาด้วยยา** คือ ยาต้านเศร้าซึ่งเป็นการรักษาที่ได้ผลดี แต่ก็ต้องใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์และ ควรใช้ติดต่อกันจนครบกำหนดเวลา หรือเมื่อผู้ป่วยสามารถแก้ไขปัญหาให้กับตนเองได้แล้ว
2. **การบำบัดทางจิตใจ** ด้วยการทำกลุ่มบำบัด การทำจิตบำบัด พฤติกรรมบำบัด จะทำให้ผู้ป่วยดีขึ้น ซึ่งอาจใช้เวลาในการบำบัดมากกว่าการใช้ยา





## การบำบัดรักษาความผิดปกติทางอารมณ์

ปัญหาแทรกซ้อนของความผิดปกติทางอารมณ์ที่รุนแรง คือ การฆ่าตัวตาย จะพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในช่วงวัยกลางคน จะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น หากบุคคลนั้นเคยทำร้ายตนเองมาก่อน การศึกษาพบว่าผู้ที่จะทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตายนั้นมักจะส่งสัญญาณเตือนบางอย่างนำมาก่อนเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยหรือการไปขอคำแนะนำ คำปรึกษาจากคนรอบข้าง ซึ่งพบว่ามีมากกว่าครึ่งหนึ่งของคนที่จะทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตายเคยไปใช้บริการที่สถานพยาบาล ซึ่งหากบุคคลากรสุขภาพ หรือคนรอบข้างให้ความใส่ใจก็จะสามารถให้การช่วยเหลือได้ทัน **ผู้ที่ฆ่าตัวตายมักมีภาวะอารมณ์ซึมเศร้า** ดังนั้น อารมณ์ซึมเศร้าจึงจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการทำร้ายตนเองและการฆ่าตัวตาย





## การบำบัดรักษาความผิดปกติทางอารมณ์

แนวทางในการป้องกันการฆ่าตัวตาย ส่วนใหญ่ของการฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้ สมาชิกครอบครัวควรใส่ใจซึ่งกันและกัน สนใจในสัญญาณเตือนต่าง ๆ ส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและในหมู่เพื่อนฝูง โดยการช่วยเหลือ และให้กำลังใจ เมื่อสมาชิกคนใดเกิดปัญหาในชีวิตขึ้น โดยไม่ต้องรอให้เกิดความอยากทำร้ายตนเองขึ้นมาเสียก่อน สถานบริการสุขภาพควรมีแนวทางในการคัดกรองผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยการสังเกตร่วมกับการตั้งคำถาม







การตั้งคำถามดังต่อไปนี้ จะสามารถใช้ในการคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

1. คุณปรับตัวเข้ากับปัญหาในชีวิตได้ดีแค่ไหน
2. คุณมีแนวทางแก้ไขปัญหาในชีวิตเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้านบ้างไหม
3. คุณเคยคิดทำร้ายตนเองบ้างไหม โดยวิธีอะไร
4. คุณรู้สึกว่าคุณมีความหดหู่ขาดความสุขบ้างหรือไม่

เมื่อพบว่ามีความเสี่ยงก็ควรประเมินว่าความเสี่ยงนั้นมากหรือน้อย หากไม่มากนักก็ให้ความช่วยเหลือต่อปัญหานั้น หรือให้การแนะนำให้การปรึกษา ให้กำลังใจ ในรายที่มีความเสี่ยงมากควรส่งต่อไปรับการปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ และอาจต้องใช้มาตรการป้องกันการทำร้ายตนเอง เช่น การไม่ให้พกพา หรือเก็บอาวุธ หรือสารเคมีไว้ใกล้ตัว การจัดให้ญาติหรือเพื่อนคอยประกบดูแล เป็นต้น



## กลุ่มอาการโรคจิต

โรคจิต หมายถึง โรคที่ผู้ป่วยมีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน มีความเชื่อและหลงผิด ซึ่งเกิดจากความคิดของตนเอง พฤติกรรมของผู้ป่วยอาจมีความแตกต่างกันไป บางรายอาจนั่งพูดคนเดียว ยิ้มหัวเราะคนเดียว บางรายอาจมีอาการแปรปรวนก้าวร้าว บ้างก็ไม่ยอมนอน ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ จนเป็นภาระของคนใกล้ชิดและญาติพี่น้อง ในรายที่ป่วยมากๆ และเป็นเรื้อรังก็อาจเป็นปัญหาภาระเลี้ยงดูของครอบครัว

โรคจิต มีหลายชนิด ซึ่งชนิดที่พบบ่อยเรียกว่าโรคจิตเภท (Schizophrenia) ซึ่งพบได้ประมาณร้อยละ 1 ของประชากร นอกจากนี้ ยังมีอาการทางจิตที่เกิดจากโรคทางร่างกาย เช่น โรคเอสแอลอี ซึ่งเป็นความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย โรคเอดส์ โรคสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์ โรคตับวาย เป็นต้น แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะโรคจิตเภท





## กลุ่มอาการโรคจิต

สาเหตุของโรคจิตเภท มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ได้แก่ กรรมพันธุ์ในครอบครัว สารเคมีในสมองผิดปกติ การเลี้ยงดูอย่างปล่อยปละละเลย หรือไม่คงเส้นคงวาในวัยเด็ก การเกิดความเครียดอย่างรุนแรงจากปัญหาต่างๆ ในชีวิต

อาการของโรคจิตเภท อาการหลัก คือ อาการหูแว่ว ประสาทหลอน และความคิดหลงผิดหรือแปลกประหลาด ไปจากความเป็นจริง บางรายอาจเชื่อว่าตนเองเป็นเจ้าของหรือเจ้าหญิง หรือมีอำนาจพิเศษ บางรายที่เป็นเรื้อรัง และไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องก็จะดำเนินชีวิตในทางเสื่อมลง ไม่สามารถทำงานได้ บางรายไม่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ซึ่งในทางกฎหมายจึงถือว่าผู้ป่วยทางจิตไม่สามารถทำพันธสัญญาใด ๆ ได้ รวมทั้งไม่ต้องรับผิดชอบตามกฎหมายเมื่อกระทำผิด แต่ใช้วิธีบังคับรักษาแทน





## กลุ่มอาการโรคจิต

การรักษาโรคจิตเภท การรักษาด้วยการใช้ยาถือเป็นการรักษาหลักที่จำเป็น สิ่งสำคัญประการแรก คือ การพาผู้ป่วยไปรับการบำบัดได้โดยเร็วโดยไม่ต้องรอให้ป่วยเรื้อรังซึ่งยากต่อการรักษา และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การดูแลให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากผู้ป่วยด้วยโรคนี้มักต้องรับประทานยาติดต่อกัน นานหลายเดือนหรือเป็นปี และต้องไปพบแพทย์ตามกำหนดนัด

ครอบครัวหรือญาติพี่น้องของผู้ป่วยบางรายอาจมีความเชื่อว่าผู้ป่วยทางจิตเกิดจากการกระทำกรรมผิด หรือถูกผีเข้า และต้องการให้ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาตามความเชื่อเหล่านั้น การรักษาแบบทางเลือกในโรคจิตเภท สามารถกระทำได้ดีราบเท่าที่ไม่รบกวนต่อการรักษาตามปกติทางการแพทย์ ผู้ป่วยอาจไปรดน้ำมนต์หรือแก้บนตามความเชื่อ แต่ก็ต้องรับประทานยาให้ครบถ้วนด้วย

นอกเหนือจากการรักษาโรคจิตเภทด้วยการใช้ยาแล้ว อาจจำเป็นต้องใช้การทำกิจกรรมบำบัดเพื่อฝึกฝนทักษะในการใช้ชีวิตและการประกอบอาชีพ เพราะผู้ป่วยจำนวนมากจะสูญเสียทักษะการดำเนินชีวิต ซึ่งต้องทำการฟื้นฟูขึ้นมาใหม่ การรักษาแบบนี้อาจทำเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มก็ได้





## ปัญญาอ่อน

ความผิดปกติทางสติปัญญา ในแง่ของความล่าช้าในการเรียนรู้ รวมถึงความล่าช้าในการปรับตัว การใช้ทักษะต่าง ๆ ตลอดจนการศึกษาเล่าเรียน บางรายอาจมีปัญหาวินัยกรรม เช่น ก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง รายที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามาก อาจเป็นผลให้ไม่สามารถดูแลตนเองได้ ต้องอาศัยพ่อแม่และผู้ดูแล ในการให้ความช่วยเหลือ





## ปัญญาอ่อน

ประเภทของปัญญาอ่อนอาจแบ่งตามระดับด้วยการวัดระดับสติปัญญาหรือไอคิว (Intelligent quotient) เป็น 4 ระดับ ดังตาราง

ความรุนแรง	ระดับสติปัญญา	ลักษณะทั่วไป
เล็กน้อย	50 - 70	บกพร่องเพียงเล็กน้อยสามารถเรียนรู้ทักษะและเรียนได้จนถึงชั้นประถมปีที่ 6
ปานกลาง	35 - 50	ต้องการการดูแลแต่ก็สามารถฝึกฝนทักษะทางสังคมต่าง ๆ ได้
รุนแรง	20 - 35	ต้องการการดูแลแต่สามารถเรียนรู้ที่จะสื่อสารและช่วยเหลือตนเองได้บางส่วน
รุนแรงมาก	ต่ำกว่า 20	ดูแลตนเองได้น้อย ต้องการการดูแลจากผู้อื่น





## ปัญญาอ่อน

ในประชากรทั่วไปมีผู้ปัญญาอ่อนประมาณร้อยละ 1 โดยผู้ที่มีปัญญาอ่อนส่วนใหญ่นั้นคือ ร้อยละ 85 มีความรุนแรงอยู่ในระดับเล็กน้อย ส่วนผู้ที่มีปัญญาอ่อนรุนแรงพบได้ค่อนข้างน้อย

### สาเหตุของปัญญาอ่อน

ประมาณร้อยละ 25 ของผู้ป่วยปัญญาอ่อนมีสาเหตุที่อธิบายได้ เช่น โครโมโซมผิดปกติ ซึ่งถ้าเป็นโครโมโซมคู่ที่ 21 เรียกว่า ดาวน์ซินโดรม หรือการที่ทารกติดเชื้อมาจากแม่ระหว่างตั้งครรภ์ เช่น เชื้อซิฟิลิส เชื้อไวรัสชนิดต่าง ๆ เช่น หัดเยอรมัน หรืออาจเป็นผลจากการตั้งครรภ์และกระบวนการคลอดที่มีผลกระทบต่อสมองของทารก ส่วนอีกร้อยละ 75 ของผู้ป่วยปัญญาอ่อนนั้นไม่มีสาเหตุใดที่เด่นชัด ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักมีความรุนแรงของปัญญาอ่อนอยู่ในระดับเล็กน้อย





## ปัญญาอ่อน

แนวทางแก้ไขปัญหาปัญญาอ่อน เป็นการป้องกันและการบำบัดฟื้นฟู

### 1. การป้องกันภาวะปัญญาอ่อน

การป้องกันปัจจัยเสี่ยงของการตั้งครรภ์และการคลอด โดยมารดาฝากครรภ์ครบ การตรวจสุขภาพร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการในมารดา ก่อนตั้งครรภ์ การฉีดวัคซีนให้กับเด็กหญิงที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นทุกราย เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสหัดเยอรมัน มารดาที่อายุมากต้องตรวจโครโมโซมของทารกในครรภ์ด้วยการเจาะตรวจน้ำคร่ำขณะตั้งครรภ์ บางพื้นที่ที่ประสบปัญหาปัญญาอ่อนมากอาจต้องแก้ไขตามสาเหตุ เช่น การเสริมธาตุไอโอดีนในแม่และเด็กในพื้นที่ซึ่งมีปัญหาการขาดธาตุไอโอดีน เป็นต้น





## ปัญญาอ่อน

แนวทางแก้ไขปัญหาปัญญาอ่อน เป็นการป้องกันและการบำบัดฟื้นฟู

### 2. การบำบัดฟื้นฟูภาวะปัญญาอ่อน

ผู้ป่วยปัญญาอ่อนที่รู้สาเหตุก็ให้การรักษาตามสาเหตุ ตัวอย่างผู้ป่วยโรค ลมชักอาจต้องกินยากันชักอย่างสม่ำเสมอ ส่วนผู้มีปัญหาปัญญาอ่อนเพียงเล็กน้อยมักไม่มีสาเหตุที่เด่นชัด จะใช้การฝึกฝนเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงปกติมากที่สุดได้ ซึ่งพบว่าหลายรายสามารถเล่าเรียนจนจบมหาวิทยาลัยได้ การลงทุนลงแรงในการสอนเด็กให้เรียนรู้การใช้ภาษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิตจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ให้ผลคุ้มค่าในระยะยาว เพื่อไม่ต้องเป็นภาระแก่ครอบครัวในอนาคต





## วิตกกังวล

ความวิตกกังวล อาจหมายถึงความกังวลตามปกติซึ่งหากเกิดอย่างเหมาะสม และเป็นชั่วคราวก็มีประโยชน์ ในการเป็นแรงผลักดันบุคคลให้แก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเอง แต่หากมีความวิตกกังวลมากจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจ ทางร่างกาย และการดำเนินชีวิตตามปกติแล้ว อาจทำให้ไม่สบายใจ ไม่สามารถทำงานหรือดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติ บางรายอาจป่วยด้วยโรคทางร่างกายอันเนื่องมาจากความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ปวดศีรษะไมเกรน ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น





## วิตกกังวล

### ประเภทของโรควิตกกังวล

โรควิตกกังวลมีหลายประเภทแต่ก็มีอาการคล้ายคลึงกัน ดังนี้

1. กังวลมากเกินไปโดยไม่สมเหตุสมผล
2. ส่งผลกระทบต่อการทำงานไม่ได้ดี ไม่มีความสุข
3. มีอาการผิดปกติทางร่างกาย เช่น ใจเต้นแรงเร็ว หายใจสั้น หายใจไม่อิ่ม เพลียง่าย เป็นต้น





## วิตกกังวล

### สาเหตุของโรควิตกกังวล

อาการวิตกกังวลอาจเกิดจากปัจจัยด้านบุคลิกภาพอันเป็นผลจากความผิดปกติทางร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองมีการหลั่งสารเคมีอย่างไม่สมดุล ประกอบกับปัจจัยจากภายนอก คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันไปกระตุ้นให้เกิดความรุนแรงของความวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น





## วิตกกังวล

### แนวทางแก้ไขโรควิตกกังวล

1. การป้องกันโรควิตกกังวลสามารถทำได้ในประชากรทุกช่วงอายุ การใช้กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดภูมิคุ้มกันต่อความวิตกกังวลที่มากเกินไป รวมทั้งกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การเล่นกีฬา การมีกลุ่มเพื่อนที่สามารถลั่งสรรค์หรือปรึกษาหารือกันได้ การจัดกิจกรรมให้ความรู้และทักษะในการปรับตัว และขอแนะนำสำหรับการแก้ไขปัญหาชีวิตในอนาคตแก่กลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความวิตกกังวลที่มากเกินไป เช่น นักเรียนที่ต้องสอบเข้าเรียนในชั้นที่สูงขึ้น ผู้ที่ตกงาน ผู้ที่กำลังเกษียณจากการทำงาน เป็นต้น



## วิตกกังวล

### แนวทางแก้ไขโรควิตกกังวล

2. การบำบัดรักษาโรควิตกกังวล รายที่มีอาการวิตกกังวลไม่รุนแรงนักอาจใช้การฝึกฝนเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด เช่น การฝึกหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิซึ่งจะมีผลไปลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล เมื่อจิตใจสงบลงสติปัญญาจะกลับคืนมา ก็จะแก้ปัญหในชีวิตและทำงานได้ดีขึ้น รายที่มีอาการวิตกกังวลมากต้องบำบัดรักษาด้วยยา และอาจต้องทำจิตบำบัด ดังนั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องส่งผู้มีอาการวิตกกังวลมากไปรับการช่วยเหลือจากแพทย์หรือจิตแพทย์ และนักจิตวิทยา



## วิตกกังวล

เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ที่ให้คำแนะนำได้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้โดยทั่วไป ได้แก่

1. การฝึกหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ คือ มีการขยับตัวของกล้ามเนื้อกระบังลมอย่างช้า ๆ โดยทำ : ติดต่อกันนาน 5 - 10 นาที จะรู้สึกถึงความผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้จิตใจสงบ และหลับได้สบายยิ่งขึ้น





## วิตกกังวล

เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ที่ให้คำแนะนำได้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้โดยทั่วไป ได้แก่

**2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** อาศัยหลักการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน มีผลทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดสามารถผ่อนคลายลง การเกร็งกล้ามเนื้อแล้วคลายอาจเริ่มจากกล้ามเนื้อคอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ ท้อง หลัง ต้นขา น่อง และเท้า โดยแต่ละจุดอาจใช้การเกร็งแล้วคลายกล้ามเนื้อ 3 - 5 ครั้ง ก่อนจะเวียนต่อไปยังส่วนอื่น ๆ







## วิตกกังวล

เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ที่ให้คำแนะนำได้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้โดยทั่วไป ได้แก่

**3. การฝึกสมาธิ** เป็นการทำให้จิตใจสงบโดยการเพ่งความสนใจไปที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย เช่น ลมหายใจ ท้อง มือ หรือเท้า เป็นต้น การเพ่งความสนใจนี้เมื่อทำได้สักครั้งหนึ่งก็จะเป็นผลให้ร่างกายมีการผ่อนคลายมากขึ้น หากทำเป็นประจำวันละ 10 - 15 นาที จะมีผลลดความวิตกกังวลที่มากเกินไปได้





มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม