



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



แนวคิดสุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิต

วริยา จันทรขำ





วัตถุประสงค์

หลังจบบทเรียนนี้ นักศึกษาสามารถ

- บอกความหมายของสุขภาพจิต และความผิดปกติทางจิตได้
- จำแนกลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตได้
- ระบุปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้



แนวคิดสุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิต

สุขภาพจิต (Mental health) องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายสุขภาพจิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะ ปรับตัวใหม่ มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ



ความผิดปกติทางจิต (Mental Illness)

สมาคมจิตเวชอเมริกัน (APA)

ให้ความหมายของความผิดปกติทางจิตไว้ว่า เป็น

พฤติกรรมที่สำคัญทางคลินิกหรือกลุ่มอาการทางจิตใจของบุคคล ซึ่งอาการต่างๆ เหล่านี้เกี่ยวข้อง

สัมพันธ์ทำให้บุคคลนั้นเกิดความทุกข์ขาดความสามารถ หรือบกพร่องในการปฏิบัติกิจวัตรที่สำคัญ

เรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายเรื่อง หรือเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ความทุกข์หรือความ

เจ็บปวด ความบกพร่องหรือขาดอิสระในการปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ



ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและผู้ที่มีความผิดปกติทางจิต

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

- 1) ด้านร่างกาย มีร่างกายแข็งแรง และดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม
- 2) ด้านอารมณ์ มีอารมณ์แจ่มใส และแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมสอดคล้องกับ สถานการณ์
- 3) ด้านสติปัญญาและการรู้คิด มีการทำหน้าที่ทางสติปัญญา และการรู้คิดที่ สร้างสรรค์
- 4) ด้านสังคม มีความเคารพนับถือตนเอง มองภาพลักษณ์ของตนในด้านบวก และตรงตามความเป็นจริง และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
- 5) ด้านจิตวิญญาณ มีเป้าหมายที่เป็นไปได้และเหมาะสมในชีวิต เห็นคุณค่าใน ชีวิตของตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีคุณธรรม



ผู้ที่ที่มีความผิดปกติทางจิต

- 1) ด้านร่างกาย มีความบกพร่องของร่างกาย และขาดการดูแลสุขภาพตนเอง อย่างเหมาะสม
- 2) ด้านอารมณ์ มีปัญหาทางอารมณ์ และการแสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับสถานการณ์
- 3) ด้านสติปัญญาและการรู้คิด มีการทำหน้าที่ทางสติปัญญา และการรู้คิด บกพร่อง
- 4) ด้านสังคม ขาดความเคารพนับถือตนเอง มองภาพลักษณ์ของตนในด้านลบ และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นบกพร่อง
- 5) ด้านจิตวิญญาณ ขาดเป้าหมายในชีวิต ขาดการพัฒนาตน และมีความทุกข์ ในการดำรงชีวิต

การดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

- มุ่งสร้างสัมพันธภาพ
- จัดการสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม
- มุ่งจัดการปัญหาที่ต้นเหตุ
- สร้างความเข้าใจกับสมาชิกในครอบครัว
- หากมีความจำเป็นจะต้องได้รับยา แนะนำให้ไปพบแพทย์



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม