



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



ปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

Psychiatric Nursing and Mental Health Practicum





อาจารย์กิติกร พรมมา

**B.N.S.,PG,M.N.S.
(PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH
NURSING)**

วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช โรคทางจิตเวชที่พบบ่อย จิตเวชฉุกเฉิน เจ็บพลัน วิกฤต จิตเวชชุมชน สัมพันธภาพเพื่อการบำบัด การใช้ยาอย่างสมเหตุผล โดยใช้กระบวนการพยาบาลที่คำนึงถึงการพยาบาลต่างวัฒนธรรม โภชนบำบัด ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและนวัตกรรมที่เกี่ยวข้อง ในการดูแลต่อเนื่องทางจิตแก่บุคคล ครอบครัวและชุมชนอย่างมีส่วนร่วม ประเด็นและแนวโน้มสิทธิผู้ป่วย





บทที่ 3 การพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต และจิตเวชที่พบบ่อย โรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder)



วัตถุประสงค์ของบทเรียน

เมื่อสิ้นสุดบทเรียนนี้ นักศึกษาจะสามารถ:

- 1.อธิบายลักษณะ อาการ และประเภทของโรคไบโพลาร์ ได้อย่างถูกต้อง
- 2.วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคไบโพลาร์ ทั้งด้านชีวภาพ จิตใจ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และฮอร์โมน
- 3.ประเมินอาการในแต่ละช่วงของโรค ได้แก่ ช่วงอารมณ์สูง (mania/hypomania) และช่วงซึมเศร้า (depression) ได้อย่างเหมาะสม
- 4.วางแผนการพยาบาลผู้ป่วยโรคไบโพลาร์แบบองค์รวม ครอบคลุมด้านการใช้ยา การบำบัดทางจิต การสนับสนุนครอบครัว การดูแลด้านพฤติกรรมและสังคม
- 5.ให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยและครอบครัวเกี่ยวกับการดูแลตนเอง การป้องกันการกลับเป็นซ้ำ และการติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง



ความหมายโรคไบโพลาร์ (bipolar disorder)

เรียกกันว่า โรคอารมณ์สองขั้ว เป็นภาวะทางจิตที่มีลักษณะ
การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และพฤติกรรมอย่างรุนแรง
ซึ่งผู้ป่วยจะมีการสลับไปมาระหว่าง

ภาวะอารมณ์สูง (Mania) และ **ภาวะซึมเศร้า (Depression)**



1. ช่วงอารมณ์สูง (Mania)

– เป็นภาวะที่ผู้ป่วยมีอาการดีผิดปกติ รู้สึกมีพลังมากเกินไป ความคิดเร็วผิดปกติ กระสับกระส่าย หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงสูง เช่น ใช้จ่ายเงินเกินตัว



2. ช่วงซึมเศร้า (Depression)

– เป็นภาวะที่ผู้ป่วยรู้สึกเศร้า หดหู่ หหมดความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบ รู้สึกหมดกำลังใจ หรือมีความคิดอยากตาย





ประเภทของโรคไบโพลาร์

- 1. Bipolar I Disorder** – มีการเกิดภาวะ Mania อย่างรุนแรงและอาจเกิดภาวะซึมเศร้าด้วย
- 2. Bipolar II Disorder** – มีอาการ Hypomania (ภาวะอารมณ์สูงที่ไม่รุนแรงเท่ากับ Mania) และภาวะซึมเศร้าผสมอยู่
- 3. Cyclothymic Disorder (Cyclothymia)** – อาการอารมณ์แปรปรวนที่ไม่รุนแรงเท่ากับ Bipolar I หรือ Bipolar II แต่ยังคงมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ระหว่างช่วงสูงและต่ำ

อาการสำคัญของโรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder)

การเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างสองภาวะหลัก ได้แก่ **ภาวะอารมณ์สูง (Mania)** และ **ภาวะซึมเศร้า (Depression)** โดยอาการจะแตกต่างกันไปตามช่วงที่ผู้ป่วยกำลังเผชิญอยู่ หรืออาจแสดงในรูปแบบที่ไม่รุนแรงเท่ากับ Mania เรียกว่า **Hypomania** ซึ่งอาการยังคงแสดงถึงอารมณ์สูง แต่ไม่รุนแรง

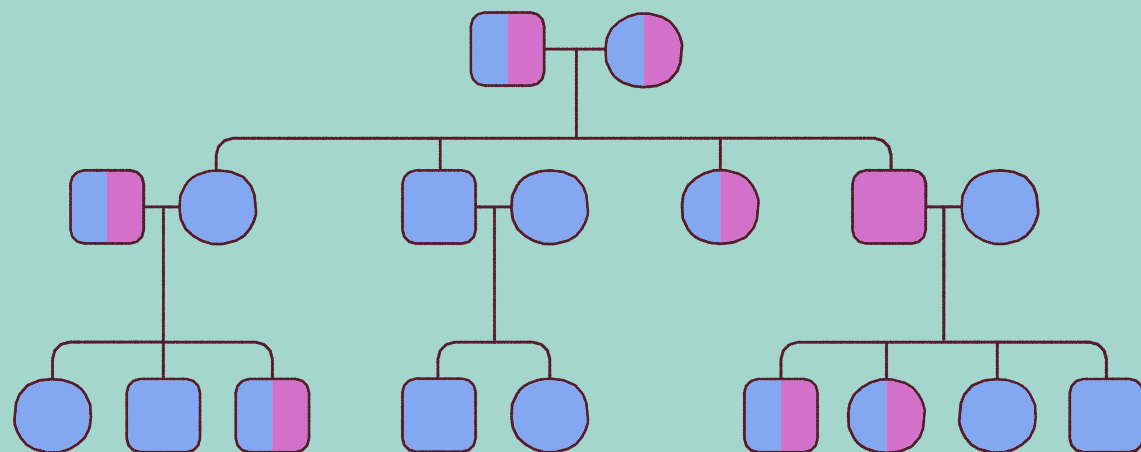


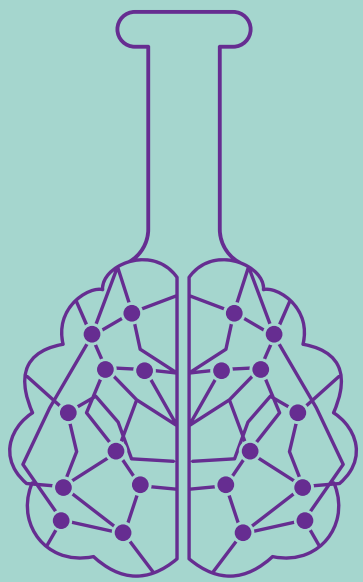


ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder)

1. ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetic Factors)

- ประวัติครอบครัว
- พันธุกรรม: เช่น มีการศึกษาในแฝดที่พบว่าแฝดที่มีพันธุกรรมเหมือนกัน (monozygotic twins) มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเดียวกันสูงกว่าคู่แฝดที่ไม่มีพันธุกรรมเหมือนกัน (dizygotic twins)





ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder)

2. ปัจจัยทางชีวภาพ (Biological Factors)

- ความผิดปกติในสารเคมีในสมอง: ความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง เช่น เซโรโทนิน (Serotonin), นอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine), และ โดปามีน (Dopamine) มีส่วนเกี่ยวข้องในการควบคุมอารมณ์และความคิด
- การทำงานผิดปกติของสมอง: ผู้ป่วยโรคไบโพลาร์มีการทำงานที่แตกต่างในบางส่วนของสมอง เช่น สมองส่วน prefrontal cortex และ amygdala ซึ่งมีบทบาทในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม



ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder)

3. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors)

- ความเครียดทางจิตใจและอารมณ์: การเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีความเครียดสูง
- การใช้สารเสพติด
- การนอนไม่หลับหรือการนอนผิดปกติ
- ประสบการณ์ในวัยเด็ก: การถูกทารุณกรรมทางร่างกายหรือจิตใจในวัยเด็ก หรือประสบกับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมสามารถเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคไบโพลาร์ในภายหลัง





ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder)

4. ปัจจัยทางจิตใจ (Psychological Factors)

- บุคลิกภาพและแนวโน้มทางจิตใจ: คนที่มีบุคลิกภาพหรือความเครียดที่สูงกว่าคนทั่วไป เช่น คนที่มีแนวโน้มที่จะวิตกกังวล อาจมีความเสี่ยงในการพัฒนาโรค
- การรับมือกับความเครียด: ผู้ที่ขาดทักษะในการรับมือกับความเครียด และไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคไบโพลาร์





ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เป็นโรคไบโพลาร์ (Bipolar Disorder)

5. ปัจจัยฮอร์โมน (Hormonal Factors)

- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน: การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน เช่น ในช่วงวัยรุ่น หรือในหญิงสาวที่ตั้งครรภ์หรือหลังคลอดอาจมีบทบาทในการกระตุ้นหรือทำให้โรคไบโพลาร์แสดงอาการขึ้น





แนวทางการดูแลและการ พยาบาลผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ (Bipolar Nursing Care)

1 การประเมินอาการและวินิจฉัย

- **ประเมินอารมณ์:** ตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ระหว่างช่วง mania และ depression

- **ประเมินพฤติกรรม:** สังเกตพฤติกรรมที่เสี่ยง เช่น การใช้เงินเกินตัว หรือการมีพฤติกรรมเสี่ยงในการตัดสินใจ

- **ประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย:** ประเมินว่าผู้ป่วยมีความคิดหรือพฤติกรรมที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อตัวเองหรือผู้อื่นหรือไม่



แนวทางการดูแลและการ พยาบาลผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ (Bipolar Nursing Care)

2. การรักษาด้วยยา (Pharmacological Treatment)

- **Mood stabilizers (ยาควบคุมอารมณ์)**
เช่น Lithium เป็นยาแรกที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคไบโพลาร์
- **Antipsychotics (ยาต้านจิต)** เช่น Olanzapine, Risperidone ใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการที่ไม่สามารถควบคุมได้หรือมีอาการหลงผิด
- **Antidepressants (ยาต้านเศร้า)** ใช้ร่วมกับยาควบคุมอารมณ์ แต่ต้องระมัดระวังเพื่อป้องกันการกระตุ้นให้เกิด mania
- **Anticonvulsants (ยาต้านการชัก)** เช่น Valproate และ Lamotrigine ซึ่งใช้ในบางกรณีที่ยาอื่น ๆ ไม่ได้ผล



แนวทางการดูแลและการ พยาบาลผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ (Bipolar Nursing Care)

3. การบำบัดทางจิต (Psychotherapy)

- การบำบัดทางจิตแบบ Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

- การบำบัดทางจิตแบบ Interpersonal and Social Rhythm Therapy (IPSRT)

- การบำบัดคู่และครอบครัว



แนวทางการดูแลและการ พยาบาลผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ (Bipolar Nursing Care)

- สนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนฝูง

- การปรับสภาพแวดล้อม

4.การดูแลด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม



แนวทางการดูแลและการ พยาบาลผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ (Bipolar Nursing Care)

5. การจัดการกับความเครียดและการ ป้องกันการเกิดซ้ำ

- **การสนับสนุนการจัดการกับความเครียด:** ฝึกทักษะการจัดการกับความเครียด เช่น การฝึกหายใจลึก ๆ หรือการทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย

- **การป้องกันการเกิดซ้ำ:** การติดตามผลการรักษาอย่างใกล้ชิดเพื่อปรับการรักษาเมื่ออาการเกิดขึ้นใหม่ รวมถึงการสังเกตอาการที่อาจเป็นสัญญาณของการเกิดภาวะ mania หรือ depression



แนวทางการดูแลและการ พยาบาลผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ (Bipolar Nursing Care)

6. การดูแลด้านสุขภาพทั่วไป

- **การควบคุมสุขภาพกาย:** ส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่สมดุล และหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือแอลกอฮอล์
- **การติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง:** เนื่องจากโรคไบโพลาร์เป็นโรคที่มีการแปรปรวนของอารมณ์เป็นระยะ ๆ การติดตามและประเมินผลการรักษาอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้สามารถปรับแผนการดูแลได้อย่างเหมาะสม



แนวทางการดูแลและการ พยาบาลผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ (Bipolar Nursing Care)

7. การให้คำปรึกษาและการศึกษาผู้ป่วย และครอบครัว

- การให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคไบโพลาร์แก่ผู้ป่วยและครอบครัวเพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาและการป้องกันการเกิดอาการใหม่

สรุป

การดูแลผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ต้องการความร่วมมือจากทีมดูแลหลายฝ่าย เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา และครอบครัว เพื่อให้การรักษาผู้ป่วยมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการควบคุมอารมณ์ การใช้ยา การบำบัดทางจิต และการสนับสนุนทางสังคม





THANK YOU FOR LISTENING!

EMAIL ADDRESS

kitikornpornma@webmail.npru.ac.th





มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม