

โรคทางใจ เรื่องใกล้ตัว

(ตอนที่ 1)



หน่วยงานภาครัฐ เคยสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยนับหมื่นคนเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา พบว่าเกือบ ร้อยละ 70 ของคนไทยมีความเครียด และยังมีการสำรวจเพิ่มเติมอีกครั้งพบว่าประมาณ ร้อยละ 23 มีปัญหาทางสุขภาพจิตถึงขั้นเจ็บป่วยเป็นโรคทางจิตเวช เช่น โรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้า โดยสาเหตุของปัญหาหลักๆ ก็เกิดจากปัญหาทางเศรษฐกิจ การเงิน การทำงาน ปัญหาสังคมและการเจ็บป่วยทางกาย นอกจากนี้บางรายมีปัญหาถึงขั้นป่วยเป็นโรคจิต (ซึ่งหมายถึงผู้ป่วยที่มีอาการประสาทหลอน เช่นหูแว่ว หวาดระแวง เป็นต้น) มากเป็นอันดับหนึ่ง และผู้ป่วยเหล่านี้เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการแก้ปัญหาด้วยการพึ่งพาตนเองก่อน หรือ พึ่งพาผู้อื่น แต่ไปใช้บริการจากภาครัฐและภาคเอกชนน้อยมาก นอกจากนี้ปัญหาเรื่องการใช้จ่ายสารเสพติดที่มีจำนวนไม่น้อย ควบคู่กับการใช้ความรุนแรงในระดับครอบครัว และสังคมก็เป็นตัวที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลเหล่านี้ ส่วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญหาสุขภาพจิตทั้งสิ้น

ปัจจุบันการยอมรับเรื่องการบำบัดรักษาทางจิตเวชมีมากขึ้นกว่าในอดีต แต่การให้บริการของภาครัฐยังคงไม่เพียงพอเหมือนในอดีตที่ผ่านมา นอกจากนี้คนไทยอีกจำนวนมากแทบจะไม่มีความรู้ทางด้านสุขภาพจิตเลย ซึ่งการทำให้เกิดการตระหนักและยอมรับยอมเป็นสิ่งที่ไม่ได้ง่ายนัก แม้ว่าประเทศจะมีความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารประเทศให้ความสำคัญด้านการพัฒนาเศรษฐกิจมาก(เกินไป) ก็มีได้หมายความว่าคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศจะดีตามไปด้วย กล่าวคือยิ่งประเทศเจริญมากขึ้นเท่าไร ปัญหาสังคมและปัญหาสุขภาพจิตก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น (แทนที่จะลดน้อยลงเพราะคุณภาพชีวิตน่าจะดีขึ้น)

สุขภาพจิตคืออะไร

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายว่าสุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ปราศจากอาการของโรคทางจิตเวช หรือลักษณะที่ผิดปกติอื่นๆ ทางด้านจิตใจและยังหมายถึงความรวมถึงการที่บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในใจ มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี ทำให้สามารถมีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย คุณได้ให้ความสำคัญหรือแก้ไขปัญหาทางจิตใจของคุณบ้างหรือยัง

ความสำคัญของการมีสุขภาพจิตดี

คนส่วนใหญ่ยังเข้าใจผิดว่าการมีความสุขหรือคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นหมายถึงการมีวัตถุที่สามารถอำนวยความสะดวกให้กับชีวิตมากมาย มีเงินทองมากเท่าไรยิ่งหมายถึงมีความสุขมากเท่านั้น รวมทั้งการที่มีคนรอบข้างคอยให้ความรัก ความเอาใจใส่ในตัวเรามากก็แสดงถึงเรามีความสุขมาก ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นความเข้าใจที่ผิดทั้งสิ้น เพราะสิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ได้รับมาจากภายนอกซึ่งล้วนแล้วแต่มีความไม่แน่นอนเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา ความสุขที่แท้จริงอยู่ในใจของเราเองซึ่งสามารถสร้างได้จากการ "ให้" มากกว่าการ "รับ" เช่นให้สิ่งดีๆ กับผู้อื่นหรือการเป็นผู้มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นนั่นเอง

เรื่องทางใจอยู่ใกล้ ตัวคุณ

ความจริงเรื่องที่สำคัญนั้นคือสิ่งที่อยู่ในใจหรือความคิดของคุณนั่นเอง เช่น การรับรู้ต่างๆ ที่มีต่อโลกและตัวคุณเอง ไม่ว่าจะเป็นอย่างที่มีปัญหาหรือไม่มีปัญหาเกิดขึ้นก็ตาม ก็คือการมองโลกใน



แง่ที่เป็นบวกและสามารถทำให้ความคิดในทางบวก (positive thinking) นั้นคงอยู่ได้อย่างสม่ำเสมอ มิใช่เรื่องง่าย เพราะเชื่อว่าหลายๆ ท่านคงเห็นว่สิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวเราในปัจจุบันและเป็นปัญหาเบื้องต้นที่ทำให้เราเกิดความเครียดเสมอๆ ก็คือการที่มองสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวเราเป็นสิ่งที่ไม่ดีหรือมองในแง่ลบ (negative thinking) บางคนก็มองตนเองในแง่ลบด้วย แน่แน่นอนคนที่มองแบบนี้ย่อมนำมาซึ่งปัญหาทางใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นอกจากปัญหาที่เกิดขึ้นจากความคิดแล้ว ยังมีปัญหาอีกมากมายที่เกิดขึ้นจากปัจจัยอื่นๆ เช่น ความผิดปกติในสมอง ปัญหาจากครอบครัวและสังคมสิ่งแวดล้อมก็ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อการเจ็บป่วยทางใจได้ทั้งสิ้น

โรคทางใจเกิดได้อย่างไร

ปัญหาของโรคทางใจทั้งหลายมาจากหลายสาเหตุซึ่งมีทั้งภายในและภายนอกร่างกาย คือเมื่อมีโรคทางใจหรือโรคทางจิตเวชเกิดขึ้นกับใครสักคนหนึ่งนั้น พบว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นต่อการทำงานของสมองด้วย มาถึงตรงนี้คุณเริ่มจะมองเห็นแล้วว่า โรคทางใจหลายๆ โรคล้วนแล้วแต่เกิดจากความผิดปกติจากในสมองที่เรียกว่า สารสื่อประสาทในสมอง (Neurotransmitter) ซึ่งก็คล้ายๆ กับการเป็นโรคทางกายนั่นเอง เนื่องจากสมองก็ถือว่าเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง

โรคทางใจรักษาหายหรือเปล่า

คำว่า "โรค" สามารถรักษาได้ และถึงแม้จะไม่หายเป็นปกติแต่ก็สามารถทำให้ใกล้เคียงปกติได้ ขึ้นอยู่กับความคาดหวังที่แตกต่างกันของแต่ละคน ปัญหาที่ต้องแก้ก็คือ การทำอะไรให้คนที่เจ็บป่วยหรือผู้ที่ใกล้ชิดกับคนที่เจ็บป่วยเห็นความสำคัญของการรักษา ซึ่งหมายถึงการรักษาที่ถูกต้อง และมีความต่อเนื่องด้วย เพราะปัจจุบันแม้ศาสตร์ทางการแพทย์จะมีความเจริญก้าวหน้าไปมากพอสมควร แต่ก็มีศาสตร์อื่นๆ ที่พยายามทำตัวแข่งขันด้วยความต้องการทางผลประโยชน์ต่างๆ เช่น โสยศาสตร์ ที่ยังยากต่อการพิสูจน์ เกิดจาก "การไม่รู้ หรือขาดความรู้ที่ถูกต้อง" เป็นอุปสรรคที่สำคัญอันหนึ่ง แต่อุปสรรคที่คิดว่าสำคัญที่สุดก็คือ "การยอมรับว่าโรคทางใจนั้นเป็นโรคหรือปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน" แต่บางคนมองว่าการไปพบแพทย์ จิตแพทย์ หรือรับการบำบัดรักษาทางด้านจิตใจนั้นเป็นการแสดงให้เห็นว่าตนเองเป็น "คนบ้า" ทั้งๆ ที่ยังไม่รู้เลยว่าคำว่า "บ้า" นั้นเป็นอย่างไร จึงทำให้เกิดความกลัวความรังเกียจและไม่ยอมรับในการเป็นผู้มีปัญหาด้านใจ ซึ่งก็จะปล่อยให้ให้อาการรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดความสูญเสียที่ไม่สามารถแก้ไขหรือสายเกินแก้เสียแล้ว

ด้วยเหตุผลที่แตกต่างกัน ในการให้การยอมรับหรือการแบ่งแยกว่าใครป่วยหรือไม่ป่วย ทำให้มีช่องทางในการเลือกบำบัดรักษาที่แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง แต่สิ่งที่น่ากลัวก็คือคนออกจากไม่ได้ผลในการรักษาแล้วกลับยิ่งทำให้อาการหรือโรคร้ายแรงยิ่งขึ้นไปอีก

ถึงเวลาแล้วหรือยังสำหรับคนไทยที่จะหันมาใส่ใจในการดูแลสุขภาพจิตของตัวเองและบุคคลที่อยู่รอบข้างคุณ อย่าลืมนะว่าปัญหาเกิดที่ตัวคุณหรือเกิดรอบๆ ตัวคุณก็ย่อมส่งผลกระทบต่อตัวคุณและคนรอบข้างในไม่ช้า แม้ไม่ใช่ทางตรงก็อาจโดยทางอ้อมก็ได้ อย่ามองว่าธุระไม่ใช่ และโยนความผิดไปให้ใครคนใดคนหนึ่ง เพราะบางทีความผิดที่โยนกันไปโยนกันมานั้นที่สุดก็อาจกลับมาส่งผลเสียให้กับตัวของคุณเองในที่สุด

ตอนต่อไปจะได้เสนอว่าโรคทางใจที่อยู่ใกล้ตัวคุณนั้นมันมีอาการอะไรบ้าง และโอกาสที่คุณจะพบเจอกับอาการเหล่านั้นมีหรือไม่มี อย่าลืมคอยติดตามนะครับ.