



IFBY มีการศึกษาผู้ป่วยที่มารับการรักษาโรคทางพ่ายกายที่แผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลทั่วไพบพบว่ากว่าครึ่งของผู้ป่วยที่มีปัญหาต่างๆ ไป โดยเฉพาะทางพ่ายกายนั้นมิลาเหตุที่แท้จริงหรือ น่าสงสัยว่าจะมาจากปัญหาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ซึ่งตรงจุดนี้เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ปัญหาทางกายและปัญหาทางใจ บางครั้งก็ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ แต่ว่าบางคนก็ไม่ยอมรับว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นปัญหาทางใจและปฏิเสธการรักษาเนื่องจากเข้าใจผิดว่าการรักษาทางด้านจิตใจเป็นสิ่งที่เลวถึง **“การป่วยทางจิตหรือเป็นคนบ้า”** อันละเลยที่จะมาขอรับการรักษา และเมื่อปล่อยทิ้งไว้นานๆ อาการก็ยิ่งมากขึ้นเรื่อยๆ ผู้ป่วยก็เพียงพยายามที่จะไปหาหมอทางพ่ายกายหมดเป็นหมดทองไปมากมาย ยิ่งไปกว่านั้นก็มีศาสตร์มืด คือ **“ไสยศาสตร์”** เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ยิ่งทำให้สถานการณ์ในชีวิตยิ่งเลวร้ายลงไปอีก จะมีใครสักกี่คนที่ตระหนักและเข้าใจว่าอาการบอโรคทางกายนั้นอาจจะมาจากปัญหาบอโรคทางใจก็ได้

โรคทางใจ

เรื่องใกล้ตัว (2)

อาการบอโรคทางใจ

โรคต่างๆทางจิตเวชหรือโรคทางใจนั้น ถ้ามีอาการดังที่จะกล่าวต่อไปนี้ และก่อให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน หรือความสุขในชีวิต แน่นนอนคุณกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นผู้มีปัญหาสุขภาพจิต และอาจนำมาซึ่งความเจ็บป่วยถึงขั้นเป็นโรคทางจิตเวชได้ ซึ่งส่วนใหญ่ผู้มักไม่รู้ตัวและยอมรับ ลองสังเกตว่าคุณมีอาการต่อไปนี้หรือไม่

1. นอนไม่หลับเป็นประจำ (Insomnia) มีทั้งเข้านอนแล้วก็ยังไม่หลับ หรือหลับไปแล้วตื่นแล้วไม่หลับอีก หรือตื่นเร็วกว่าเวลาที่ควรตื่น โดยทั่วไปสาเหตุมีหลายอย่าง ที่เจอบ่อยๆ ก็คือมีความเครียดวิตกกังวล ซึมเศร้า แก้ปัญหาไม่ตก คิดวนไปวนมา หรือหวาดกลัว มีความรู้สึกหรืออารมณ์หลังตื่นไม่สดชื่น บางรายก็หงุดหงิด กระวนกระวาย มักพบในคนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถ้ามากเกินปกติ ก็อาจเข้าขั้นเป็นโรคจิต (ประเภทที่มีอาการหวาดระแวงหรือหูแว่วร่วมด้วย) ก็ได้ ดังนั้นการนอนไม่หลับน่าเป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุดที่เกิดควบคู่กับอาการอื่นๆ ด้วย

2. หงุดหงิดง่าย (Irritable mood) ผลพวงจากการนอนไม่หลับ ยังมีสาเหตุอื่นๆอีกที่ทำให้เกิดอาการหงุดหงิดง่าย เช่น มีเรื่องไม่สบายใจค้างคาใจ เครียดจากความไม่สมหวัง ไม่ว่าจะผู้สูงอายุหรือเด็กก็สามารถมีอาการเหล่านี้ได้ แต่อาจออกมาในด้านพฤติกรรมแทนเช่นผู้สูงอายุที่มีลักษณะ “ขี้บ่น” ซึ่งความจริงก็เป็นอาการหนึ่งของโรคซึมเศร้าที่ไม่มีใครรู้หรือเข้าใจ ขณะเดียวกันเด็กที่มีปัญหาทางจิตใจแล้วมาออกทางพฤติกรรม เช่น ทำตัวเกร เพราะมีความทุกข์ใจที่ไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้ แต่มักได้รับการถูกลงโทษและรังเกียจ จนในที่สุดเด็กคนนั้นก็กลายเป็นเด็กที่ไม่ดีตลอดไป



3. อารมณ์แปรปรวน (Unstable mood)

คนที่ปัญหาด้านอารมณ์แปรปรวนนั้นก็คงมีสาเหตุหลากหลาย เช่น เข้าสู่วัยทองที่ ฮอร์โมนเพศแปรปรวน ส่งผลทางอารมณ์ได้ หรืออาจเกิดจากปัญหาทางจิตใจโดยตรง เช่น มีความเจ็บป่วยชนิดซึมเศร้าหรือสลับไปสลับมาระหว่างซึมเศร้ากับราเริง เกินปกติ หรือที่เรียกว่าโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar disorder) นอกจากนี้การมีปัญหาด้านบุคลิกภาพ เช่น เป็นคนเจ้าระเบียบ ใครทำไม่ถูกใจก็จะรู้สึกไม่พอใจ หรือพวกที่มีปัญหากับคนรอบข้างเขากับใครไม่ได้ มักชอบทะเลาะกับคนอื่น ๆ รอบตัว และชีวิตมีปัญหาที่ซับซ้อนมากมายเกินจะแก้ไข ส่งผลต่อการเกิดความเครียดของคนนั้น

4. พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggression)

ไม่จำเป็นที่จะแสดงออกทางกายหรือแม้แต่ออกมาทางวาจาก็ย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเป็นอย่างมาก พฤติกรรมก้าวร้าวมาจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงดู การใช้ความรุนแรง สืบทอดต่อกันมา การใช้สารเสพติด การเจ็บป่วยทางจิต ปัญหาทางบุคลิกภาพประเภทหลงตัวเอง รักตัวเองมากเกินไป เอาแต่ใจตนเองใครขัดใจไม่ได้ รวมทั้งการเจ็บป่วยทางกาย เช่น มีความเจ็บป่วยทางสมอง ดังที่กล่าวมาข้างต้น ไม่สามารถจะได้รับการกระทบกระเทือน หรือความผิดปกติของคลื่นสมอง ที่เรียกว่า โรคลมชักด้วย บางอย่างที่อาจทำให้สูญเสียการควบคุมตนเองจนเกิดอาการทางพฤติกรรมแบบก้าวร้าวได้ เช่นกัน

5. ความหวาดระแวง (Paranoid delusion)

สามารถแสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น แนวความคิดที่หวาดระแวงว่ามีคนคอยปองร้าย คนคิดไม่ดีกับตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่ถ้าเป็นมากถึงขั้นปักใจเชื่อว่าเป็นจริงๆ ทั้งที่ไม่ได้เป็นเรื่องจริง (fixed false belief) นั่นคือมีอาการของการป่วยทางจิต เช่น โรคจิตชนิดหวาดระแวง ซึ่งก็ยังมีอีกหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง การดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดบางชนิด มากเกินจนทำให้เกิดอาการของโรคจิต นอกจากนี้ บางคนมีอาการคล้ายๆ กับระแวง แต่ไม่ถึงขั้นโรคจิตนั้นก็คือไม่ไวใจคนรอบข้าง เช่น ผู้ร่วมงาน คนรัก หรือคนที่คบกันอยู่ (แฟน) เป็นต้น ซึ่งมักจะเป็นปัญหาสุขภาพจิตของพวกที่มี “ปมด้อย” คือรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรที่เลยคิดว่าเขาจะไม่ยอมรับในตัวเอง หากความสุขไม่คอยได้ และมักลงเอยด้วยการทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่เสมอ บางรายรุนแรงถึงขั้นทำร้ายกันจนถึงแก่ชีวิตเลยก็มี

6. รู้สึกไร้ค่า (Worthlessness)

ความรู้สึกของผู้ที่ประสบปัญหาแบบนี้ ซึ่งมักจะไม่ค่อยพบคนเหล่านี้ เป็นชาวหรือมีเรื่องการพยายามทำร้ายตนเองในรูปแบบต่างๆ เช่น กินยาฆ่าตัวตายประชดรัก การกรีดข้อมือ หรือทำร้ายตนเองด้วยวิธีการที่ต่างๆ กัน โดยมีจุด

ประสงค์เพื่อให้ตนเอง “เกือบตาย” คือยังไม่ตาย ซึ่งในที่สุดเมื่อทำหลายๆ ครั้งก็อาจตายจริง แต่คนภายนอกมองว่าเป็นการเรียกร้องความสนใจ เสียมากกว่า พบว่าคนเหล่านี้มักมีปัญหาทางด้านอารมณ์ที่ค่อนข้างรุนแรง เป็นคนขี้อิจฉา เห็นใครดีไม่ได้ต้องคอยใส่ร้ายป้ายสี หรือนินทา และมักมีปัญหาเกี่ยวกับคนรอบข้างอยู่เสมอๆ โดยลึกลับ แล้วคนเหล่านี้มีอาการซึมเศร้าแฝงอยู่และเป็นคนที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งพบได้บ่อยในคนที่ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพและคนที่โรคซึมเศร้า และมักขาดการรักษาหรือไม่ยอมรับการบำบัดรักษาเนื่องจากเข้าใจผิดว่าตนเองไม่จำเป็นต้องรักษา

7. เกียจคร้าน (Laziness)

ส่วนใหญ่คนที่อยู่ด้วยกันมักมีความคาดหวังว่าคนรอบข้างจะสามารถช่วยเหลือกันทำมาหากิน หาเงินมาจุนเจือครอบครัว เจ้านายก็คาดหวังว่าลูกน้องจะทำงานได้ดี แต่แล้วสิ่งที่คาดหวังไม่ได้เป็นอย่างที่ตั้งใจดูเหมือนเกียจคร้าน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วคนเหล่านี้มีปัญหาสุขภาพจิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเลี้ยงดูจากครอบครัวที่ตามใจมากเกินไป ขาดวินัย ขาดความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้อื่น ที่พบได้บ่อยคือป่วยเป็นโรคทางจิตเวช ทำให้ความสามารถในการทำงานถดถอยหรือโรคซึมเศร้าที่เมื่อป่วยก็มีการคิดฆ่าตัวตายหมดเรี่ยวแรงในการทำงานรู้สึกอ่อนเพลียอยู่ตลอดเวลา ความกระตือรือร้นในการทำงานลดลงอย่างมาก

8. โรคทางกายต่างๆ ที่มีสาเหตุมาจาก

โรคทางใจ (Psychosomatic disorder)

ความหมายก็คือเกี่ยวกับเรื่องอาการที่แสดงออกทางกาย แต่มีสาเหตุมาจากโรคทางใจเป็นตัวทำให้เกิดความผิดปกติ เช่นมีอาการปวดศีรษะมาก ใจสั่น ท้องผูก บางรายก็ท้องเสียเฉยๆ เหลวเป็นประจำแบบที่หาสาเหตุทางฝ่ายกายไม่เจอ บางคนก็มีอาการของโรคกระเพาะ เช่นปวดท้อง ท้องเสีย หลังรับประทานอาหาร ซึ่งมีสาเหตุเกิดมาจากความเครียดเป็นหลัก เมื่อมีอาการทางกายผู้ป่วยก็มักจะไปรับการรักษาจากแพทย์ทางฝ่ายกาย ได้ยามากมายหรือผ่านการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น เอ็กซเรย์ ตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์หรืออัลตราซาวด์ ก็ไม่พบสาเหตุของความผิดปกติ เมื่อได้รับการรักษาทางใจแทน อาการทางกายก็เริ่มดีขึ้นอย่างน่าประหลาดใจ เป็นตัวอย่างที่พบบ่อยๆ แต่ก็เป็นตัวอย่างของอาการของผู้ที่มีปัญหาทางใจได้มากมาย และสามารถที่จะทำให้อาการดีขึ้นได้

นั้น มีปัญหาทางสุขภาพใจและอาจถึงขั้นมีความเจ็บป่วยถึงขั้นเป็น “โรค” ได้ จนถึงขั้นสามารถไปก่อคดีอาชญากรรมได้ในที่สุด ถ้ายังคงปล่อยทิ้งไว้โดยขาดความเข้าใจ การให้การยอมรับว่าเป็นอาการที่มีสาเหตุและรักษาได้ หากผู้ที่ประสบปัญหาเหล่านี้ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเสียตั้งแต่ต้น

