

# Articles from Ramamental

## สุขภาพจิต

2011-11-12 17:11:18 admin

จิรา เต็มจิตอารีย์ พยาบาลจิตเวช

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคล ซึ่งโดยธรรมชาติภาวะทางจิตใจมีการปรับเปลี่ยนแปลง ตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้น ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งมีการพัฒนาการไปอย่างไม่หยุดยั้ง สุขภาพจิตของคนเรา จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนแปลงตาม นับเป็นความยากลำบากพอควรของมนุษย์ที่จะต้องปรับตัว ปรับใจไปกับการเปลี่ยนแปลง ที่เปลี่ยนแปลงไป

มนุษย์ปุถุชนยังติดใจรสชาติของการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ชีวิตสมัยใหม่ไม่ต้องทน กับความยากลำบากในการเดินทางนานๆ เพราะมีเครื่องบินให้ความสะดวกรวดเร็ว ไม่ต้องทนร้อนเพราะมีเครื่องปรับอากาศใช้ มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย ให้เลือกใช้ได้อย่างเสรี แส่นจะสนุก และแสน จะสบายเป็นยิ่งนัก มนุษย์จึงต้องลงทนปรับตัว ปรับใจให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เราหยุด การเปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็จริง แต่เราสามารถที่จะปรับเปลี่ยนแปลงตามได้ ซึ่งการปรับเปลี่ยนเป็นไปได้หลายรูปแบบ เช่น อาจจะเปลี่ยนเป็นใหม่ทั้งหมด หรือคงเก่าที่ดีไว้ หรือปรับรับแต่สิ่งใหม่ๆที่ดีๆทั้งหมด เป็นต้น ซึ่งการที่จะปรุงแต่งหรือผสมผสานอย่างไรนั้น ย่อมแล้วแต่ความพึงพอใจของแต่ละคนไป

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าชีวิตนี้หนีไม่พ้นการปรับตัว ปรับใจ บุคคลผู้สามารถปรับตัวได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อมโดยตนเองมีความสุข สามารถในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเองได้ตามสถานการณ์ ด้วยเหตุด้วยผลอัน เหมาะสม

มีความยืดหยุ่น ก็คือผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีเปรียบได้กับต้นไม้ของสุขภาพจิตดีดังต่อไปนี้

สุขภาพจิตดีเปรียบได้กับต้นไม้ที่รากเต็มไปด้วยความเป็นมิตร ความมีเมตตา การให้อภัย มีความอดทนและสำนึกในบุญคุณผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต จิตใจมั่นคง มีความอบอุ่น และมีความรัก ก่อให้เกิดความไว้วางใจ กลายเป็นลำต้นที่แข็งแรง เกิดการแตกแผ่กิ่งก้านสาขาเป็นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้รับการยอมรับในสังคม เป็นผู้ที่ดำเนินถึงบุคคลอื่น มีแรงจูงใจ พอใจและรู้จักตนเองอย่างแท้จริง ชีวิตมีเป้าหมาย พบความเจริญงอกงาม ได้รับความชื่นชมและมีความสามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างดี ทำประโยชน์และอุทิศตนเพื่อสังคม มีความสุขในชีวิต

แต่ชีวิตคนเรามีขึ้น มีลง และมนุษย์ปุถุชน ก็ยังคงมีความอยาก ความต้องการ ดังนั้นชีวิตย่อมจะต้องเผชิญต่อความสมหวัง และความผิดหวังเป็นธรรมดา

เมื่อคนเราพบความยุ่งยากใจ ย่อมทำให้ เกิดความตึงเครียด และถ้ามีอะไรมาซ้ำเติมอีก ก็จะทำให้ความเครียดสูงขึ้นๆ ทำให้สุขภาพจิตอ่อนแอ และถ้าทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นมากๆ จนกระทั่งผู้นั้นไม่สามารถทนได้ ย่อมทำให้สุขภาพจิตเสีย จิตใจทำงานผิดปกติเสียไป เกิดปัญหาหรือโรคทางจิตใจและอารมณ์ได้

## ปัญหาหรือโรคทางจิตใจและอารมณ์

### เกิดขึ้นเมื่อ

- ตนเองไม่สบายใจ ไม่สบายกาย
- ทำความลำบากให้ผู้อยู่ในแวดล้อมเดียวกัน
- ผู้อื่นเห็นว่าพฤติกรรมของผู้นั้นไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม

## สาเหตุของปัญหาจิตใจและอารมณ์

### อาจเกิดจากความผิดปกติของ

- ด้านร่างกาย : โรคทางกาย โรคสมอง ความพิการ พันธุกรรม
- ด้านจิตใจ : ลักษณะบุคลิกภาพ การพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ
- ด้านสิ่งแวดล้อม : สภาพสังคม วัฒนธรรม ครอบครัว เศรษฐกิจ

## อาการของปัญหาจิตใจและอารมณ์

1. อาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีปัญหาในการนอน แขนขาชา ใจเต้นเร็ว เหนื่อยอ่อนเพลียไม่มีแรง
2. อาการทางจิตใจ เช่น เครียด กังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง สับสนฟุ้งซ่าน แข็ง กลัว ระแวง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย คิดฆ่าตัวตาย
3. อาการทางพฤติกรรม เช่น ซึม เฉยเมย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ก้าวร้าว พุดหรือยิ้ม คนเดียว ไม่สนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เดินเรื่อยเปื่อยไม่มีจุดหมาย ติดเหล้า ติดยา

จากอาการดังกล่าวมาแล้วเป็นเครื่องบ่งชี้ ของปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งสุขภาพจิตก็เหมือนสุขภาพกาย คือเมื่อไรที่ร่างกายรู้สึกไม่สบายก็ปรึกษาแพทย์ ทางใจก็ควรจะกระทำเช่นเดียวกัน ถ้าคิดว่า ตนเองไม่สบายใจหรือมีอาการดังกล่าวมาแล้วข้างต้นก็ต้องรีบปรึกษาบุคลากรทางฝ่ายสุขภาพจิต อันประกอบด้วย จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ทางจิตเวช ซึ่งการรับรักษาและแก้ไขปัญหาดังแต่เริ่มมีอาการจะทำให้โอกาสหายขาดจากโรคนี้อาจ ส่วนการรักษานั้นย่อมสุดแล้วแต่ความรุนแรง ความซับซ้อน ของปัญหา และระยะเวลาที่เกิดปัญหา อย่างไรก็ตามการรีบมาปรึกษาตั้งแต่แรกเริ่มมีโอกาสหายขาด และสามารถกลับไปดำรงชีวิตอย่างปกติสุขได้





คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
*Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.*

Tweet

tumblr

my

Share



Email