



Mental Health Promotion

*Public Health Division
Faculty of Science and
Technology*

ผลกระทบของความเครียด

- ผลกระทบต่อร่างกาย

1. ร่างกายจะอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก
2. ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่าความผิดปกติทางด้านร่างกาย ที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (*Psychosomatic Disorder*)
3. ความสามารถในการเรียนรู้ และความจำลดลง สมาธิไม่ดี
4. ความเครียดทำให้บุคคลแลดูมีอายุมากกว่าวัย
5. ความเครียดทำให้อายุสั้น



ผลกระทบของความเครียด

- ผลกระทบต่อจิตใจ

1. ทำให้ชีวิตขาดความสุข เพราะมีความบีบคั้นทางจิตใจ รู้สึกหงุดหงิด

2. ทำให้นอนไม่หลับ เพราะความเครียดจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน

3. ทำให้บุคคลเป็นโรคจิต โรคประสาท เนื่องจากบุคคลมีความเครียดสูงและเป็นอยู่ระยะนาน ๆ

4. ทำให้บุคคลรู้สึกหมดอาลัยตายอยาก มีความรู้สึกซึมเศร้า



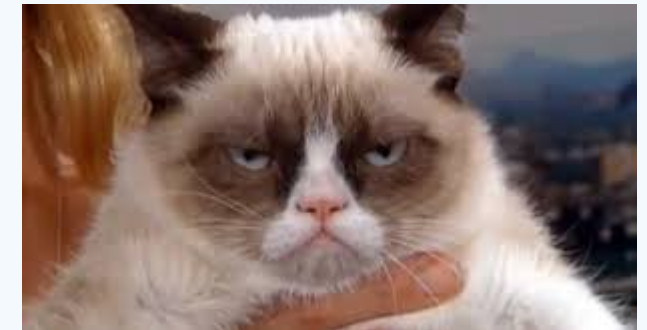
อาการแสดงทางร่างกาย

- เหงื่อออก
- หายใจหอบถี่ หัวใจเต้นแรง
- ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก
- คลื่นไส้ เป็นลม เหนื่อยอ่อน
- ท้องผูก หรือท้องเดินบ่อยๆ ปวดท้องเสมอ



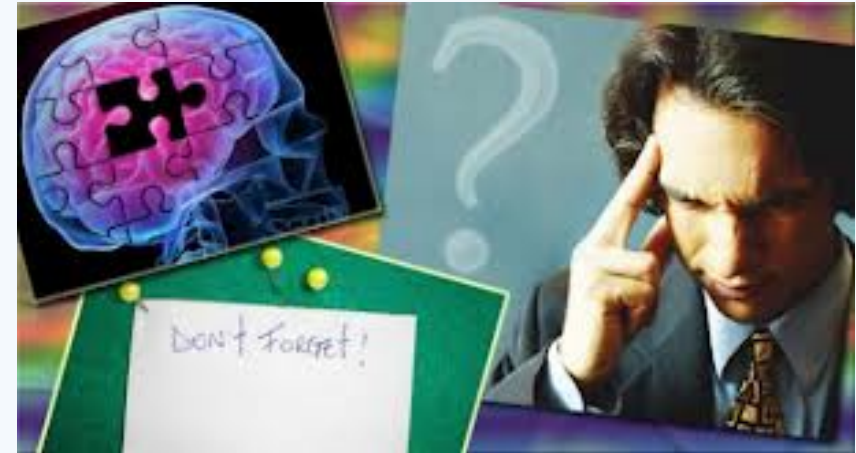
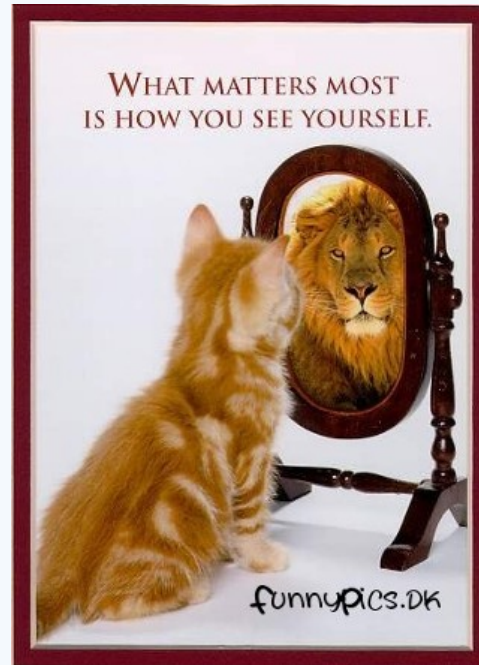
อาการแสดงทางอารมณ์

- เกิดความกลัว
- วิตกกังวลเรื่องต่างๆ
- โกรธง่าย หงุดหงิด เศร้า
- ไม่เป็นมิตร
- อารมณ์ไม่มั่นคง เดี่ยวดีเดี่ยวร้าย



อาการแสดงทางด้านความคิด

- เกิดอาการหลงลืมง่าย
- คิดซ้ำ สับสนหรือวอกแวก
- ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- ย้ำคิดย้ำทำ



โรคประสาท (Neurosis)

โรคประสาท เป็นโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง บุคคลที่เป็นโรคประสาทนั้นจะมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

- บุคคลนั้นมีบุคลิกภาพที่ผิด คือ ไม่บรรลุวุฒิภาวะและบิดเบือนไป
- ประเมินค่าหรือให้ความหมายกับสภาพบีบบังคับจิตใจไปในทางที่เป็นอันตรายหรือสร้างปัญหาให้กับตัวเองมากไป
- มีความวิตกกังวลและกลัวอย่างรุนแรง
- พยายามปกป้องตนเองเมื่อมีสิ่งที่มาคุกคามและมีความวิตกกังวลในชีวิต

โรคประสาท (Neurosis)

- โรคประสาทวิตกกังวล
- โรคประสาทย้ำคิดย้ำทำ
- โรคประสาทกลัวอย่างไม่มีสมเหตุสมผล



โรคประสาทวิตกกังวล (*Anxiety neurosis*)

- ผู้ป่วยจะมีความวิตกกังวลเป็นอาการเด่น มีความรู้สึกไม่สบายใจและไม่สามารถลดความรู้สึกเหล่านั้นได้ ซึ่งจะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติไม่ปกติ
- อาการทางกาย ได้แก่ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ
- อาการทางจิต ได้แก่ เครียด กระสับกระส่าย ใจคอหงุดหงิด จิตใจฟุ้งซ่าน

โรคประสาทย้ำคิดย้ำทำ (*Obsessive compulsive disorder*)

- **การย้ำคิด (*Obsessive*)** หมายถึง การคิด หรือภาพที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่าง ความเพื่อฝันต่าง ๆ ซึ่งวนเวียนอยู่ตลอดเวลาไม่สามารถระงับหรือเปลี่ยนไปสู่เรื่องอื่น ๆ ได้
- **การย้ำทำ (*Compulsion*)** หมายถึง การทำสิ่งใดซ้ำ ๆ อันเกิดจากการย้ำคิด โดยที่เจ้าตัวไม่สามารถหักห้ามตนเองให้หยุดการกระทำนั้นได้ เช่น ล้างมือแล้วก็ล้างอีก ล้างรถแล้วก็ล้างอีก



โรคประสาทกลัวอย่างไม่สมเหตุสมผล (*Phobic neurosis*)

- เป็นโรคประสาทที่ผู้ป่วยแสดงความหวาดกลัวต่อสิ่งของหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่คนปกติทั่วไปไม่กลัว ผู้ป่วยจะตระหนักว่าความกลัวของเขานั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและไร้เหตุผล แต่ก็ยังมีความกลัวอย่างมาก ไม่สามารถยับยั้งความกลัวนั้นได้
 - กลัวที่สูง (*Acrophobia*)
 - กลัวที่แคบ (*Claustrophobia*)
 - กลัวการเห็นเลือด (*Hematophobia*)
 - กลัวเชื้อโรค (*Pathophobia*)

โรคจิต (*Psychosis*)

โรคจิต เป็นโรคทางจิตเวชที่คนทั่วไปเรียกว่า คนบ้า หรือวิกลจริต เป็นความผิดปกติทางจิตใจอย่างรุนแรง จนทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถเผชิญกับสภาพความเป็นจริงในชีวิตประจำวันได้

ลักษณะของคนที่เป็นโรคจิต

1. บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจากเดิม
2. มีความผิดปกติในเรื่องต่อไปนี้ : มีการรับรู้ผิด ประสาทหลอน มีอาการหลงผิด อารมณ์ผิดปกติ คำพูดผิดปกติ
3. ไม่รู้สภาวะตนเอง เช่น ไม่รู้ว่าตนเองกำลังป่วย



สาเหตุของโรคจิต

- เกิดจากความผิดปกติทางสมอง ได้แก่ อุบัติเหตุ ป่วยเป็นมาลาเรีย
- เกิดจากแพ้พิษต่างๆ เช่น สุรา ยาเสพติด ยากดหรือกระตุ้นประสาท
- เกิดจากความผิดปกติของจิตจริงๆ

โรคจิตเภท (Schizophrenia)

เป็นโรคของความแตกต่างระหว่างความคิดและอารมณ์ มีความผิดปกติของบุคลิกภาพที่เห็นได้ชัดเจน

- บุคคลเดียว
- ย้ำหรือหัวเราะคนเดียวอารมณ์เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ นั่งซึมเหม่อเหมือนหุ่นขี้ผึ้ง
- พูดยาไม่รู้เรื่อง มีอาการประสาทหลอน

โรคจิตเภท ที่พบได้บ่อย

- โรคจิตเภทชนิดระแวง (*Paranoia schizophrenia*)
- โรคจิตเภทชนิดคาทาโทนิค (*Catatonic schizophrenia*)
- โรคจิตเภทชนิดธรรมดา (*Simple schizophrenia*)



โรคจิตเภทชนิดระแวง (*Paranoia schizophrenia*)

- เป็นโรคจิตชนิดที่พบบ่อยที่สุด มีอาการหลงผิดอย่างรุนแรง เช่น ระแวงว่าคนจะมาทำร้าย มาใส่ยาพิษ มีคนคอยแกล้ง หรือคิดว่าตนเองสำคัญใหญ่โตเกินความเป็นจริง
- มักเกิดจากการคาดหวังหรือตั้งใจไว้สูงจนไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้



โรคจิตเภทชนิดคาทาโทนิค (Catatonic schizophrenia)

- เป็นชนิดที่พบรองลงมา ลักษณะสำคัญคือ มีความผิดปกติทางความคิด อารมณ์ การรับรู้และพฤติกรรมที่เคลื่อนไหวที่มากขึ้นหรือน้อยลงผิดปกติอย่างชัดเจน
- พฤติกรรมผิดปกติ เช่น พูดมากไม่หยุด เดินไปมา ก้าวร้าว หยาบคาย เอะอะ อาละวาดตื่นเต้น วุ่นวาย หรือตรงกันข้าม คือ ไม่พูด ไม่ขยับเขยื้อน แข็งทื่อ อยู่ในท่าแปลก ๆ และอยู่ในท่าเดียวเป็นระยะเวลาานาน ๆ เช่น ยกแขนยกมืออยู่ในท่าเดียว ชอบพูดซ้ำกับคนอื่นหรือทำตามคนอื่น
- อาการที่เกิดขึ้นดังกล่าวเป็นผลมาจากความขัดแย้งภายในใจของบุคคลอาจสิ้นหวัง หมดหวังในชีวิต



โรคจิตเภทชนิดธรรมดา (*Simple schizophrenia*)

- เกิดอาการแบบค่อยเป็นค่อยไป บุคคลภายนอกจะสังเกตเห็นความผิดปกติได้ต้องใช้เวลาแรมเดือนหรือแรมปี
- มีอาการขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรู้สึกเบื่อ เฉื่อยชา เฉยเมย ละเลยกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ แยกตัวเอง หลบไปอยู่คนเดียวในห้อง พูดคนเดียว ยืนคนเดียว ตื่นตกใจง่าย ไม่มีชีวิตชีวา เบื่อตนเองและโลกภายนอก เป็นต้น



โรคจิตทางอารมณ์

- โรคจิตทางอารมณ์ชนิดครึกครื้นหรือคั่ง (Mania)
- โรคจิตทางอารมณ์ชนิดเศร้า (Depression)
- โรคจิตทางอารมณ์ชนิดผสม (Manic- Depressive)



โรคจิตทางอารมณ์ชนิดครึกครื้นหรือคลั่ง (Mania)

- ผู้ป่วยจะมีลักษณะอาการสำคัญ คือ จะมีพลังกระตือรือร้นมากผิดปกติ ทำกิจกรรมมากขึ้น ไม่เหน็ดเหนื่อย ขาดความยับยั้งชั่งใจ มีกิจกรรมทางเพศเพิ่มขึ้น ประสาทหลอน
- ผู้ป่วยมีลักษณะอารมณ์ครึกครื้น หรือ โกรธง่าย หงุดหงิด พุดไม่หยุด ความคิดไหลบ่าท่วมท้นจนพุดไม่ทัน ความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวายสับสน



โรคจิตทางอารมณ์ชนิดซึมเศร้า (Depression)

- มีลักษณะอาการสำคัญ คือวิตกกังวลเรื่องเล็กน้อยจนกลายเป็นเรื่องรุนแรง บางรายจะเคร่งครัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีอารมณ์เศร้ามากนอนไม่หลับ สิ้นหวัง อยากร้องไห้เสมอ ๆ รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า มีการทำหุนหันและลงโทษตนเอง หมดอาลัยตายอยากในชีวิต
- อาจคิดฆ่าตัวตายเพื่อให้หลุดพ้นสภาพความทุกข์ทรมาน
- พบโรคจิตทางอารมณ์ชนิดเศร้าในวัยต่อหรือช่วงรอยต่อของอายุ



โรคจิตทางอารมณ์ชนิดผสม (Manic- Depressive)

- มีอาการสำคัญ คืออารมณ์แปรปรวนอยู่ระหว่างคลุ้มคลั่งกับซึมเศร้า โดยมีวงจรการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ชั่วระยะเวลาไม่กี่นาที หรืออาจเป็นวันเป็นเดือน
- ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจทุเลาได้ในเวลา **3 - 6** เดือน
ถ้ารักษาอาการจะทุเลาได้ภายใน **2 - 3** สัปดาห์



==: Suicide Rates: Thailand (per 100,000 population) == During 1997-2011 By Sex



โรคจิตภาวะระวาง

- มีอาการสำคัญเพียงอย่างเดียวคือ มีความหลงผิดชนิดระวางที่มีความรุนแรง บุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลงให้เห็นชัดเจน
- โรคที่พบบ่อยในประเทศไทย ได้แก่ ภาวะระวางในวัยต่อและวัยรุ่น เช่น ระวางว่าขโมยจะขึ้นบ้าน ระวางว่าภรรยาจะมีชู้
- ส่วนมากสามารถรักษาให้ทุเลาได้ด้วยยารักษาโรคจิต

การฝึกฝนเพื่อลดความเครียดและสร้างสุขภาพจิตที่ดี

- 1. ยอมรับความจริงและคิดในเชิงบวก :** หลีกเลี่ยงการมองโลกในแง่ร้าย เช่น มองว่างานหนักเป็นการท้าทายความสามารถ มองว่าคนอื่นตำหนิเป็นการช่วยให้ตนเองเห็นสิ่งที่ควรปรับปรุง
- 2. วางแผนแก้ปัญหา :** พยายามค้นหาสาเหตุแก้ไขให้ตรงจุด
- 3. ผ่อนคลายความเครียด มี 2 ระดับ ดังนี้**
 - 3.1** การคลายเครียดในภาวะปกติ
 - 3.2** การคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง

การคลายเครียดในภาวะปกติ

1. หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่นั้นชั่วคราว ลุกเดิน ไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำ ยืดเส้นยืดสาย
2. ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ ทำงานศิลปะ งานประดิษฐ์
3. เล่นกีฬาหรือบริหารร่างกาย
4. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้ใจ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน
5. พักผ่อนให้เพียงพอ
6. ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เหมาะสม
7. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราวในบางครั้งที่เราอาจรำคาญ หรือเคร่งเครียดกับการทำงานจนทำให้ไม่มีความสุข

การคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง

- เมื่อมีความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบ
- วิธีการผ่อนคลายความเครียด **4** วิธี ดังนี้ คือ
 1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
 2. การฝึกการหายใจ
 3. การทำสมาธิเบื้องต้น
 4. การใช้เทคนิคความเงียบ





*Thank You For Your
Attention*

*Any Question
?*