

จิตเวชน่ารู้



- โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder)
- โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Post-Traumatic Stress Disorder)
- โรคจิตเภท (Schizophrenia)



จัดทำโดย นางสาวกรรณณิษฐ์ คำภู ฒ อยุธา : เรียบเรียงเนื้อหา
นางสาวนลินทิพย์ นงษ์ทอง : ออกแบบ E Book

นักศึกษาฝึกงาน

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

สาขาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

MENTAL



คำนำ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่องเกี่ยวกับ “โรคทางจิตเวช” เนื่องจากฝ่ายงานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาทั่วไปและนักศึกษาพิการจากปัญหาต่างๆ รวมถึงบริการช่วยเหลือส่งต่อไปยังการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลและบริการติดตามไบนเครือข่ายของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จึงได้จัดทำเพื่อเป็นการให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคต่างๆ ที่พบได้ในปัจจุบัน แก่ผู้ที่สนใจศึกษา

ดังนั้น หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่สนใจต้องการค้นคว้าหรือต้องการได้รับความรู้ถึงโรคทางจิตเวช เพื่อเป็นการเข้าใจอย่างถูกต้องถึงโรคนั้นๆ ตลอดจนการนำความรู้นี้ไปช่วยเหลือหรืออยู่ร่วมกับผู้ที่ประสบกับสภาวะที่เป็นอยู่ได้อย่างเหมาะสม

HEALTH



สารบัญ

หน้า

คำนำ

ก

สารบัญ

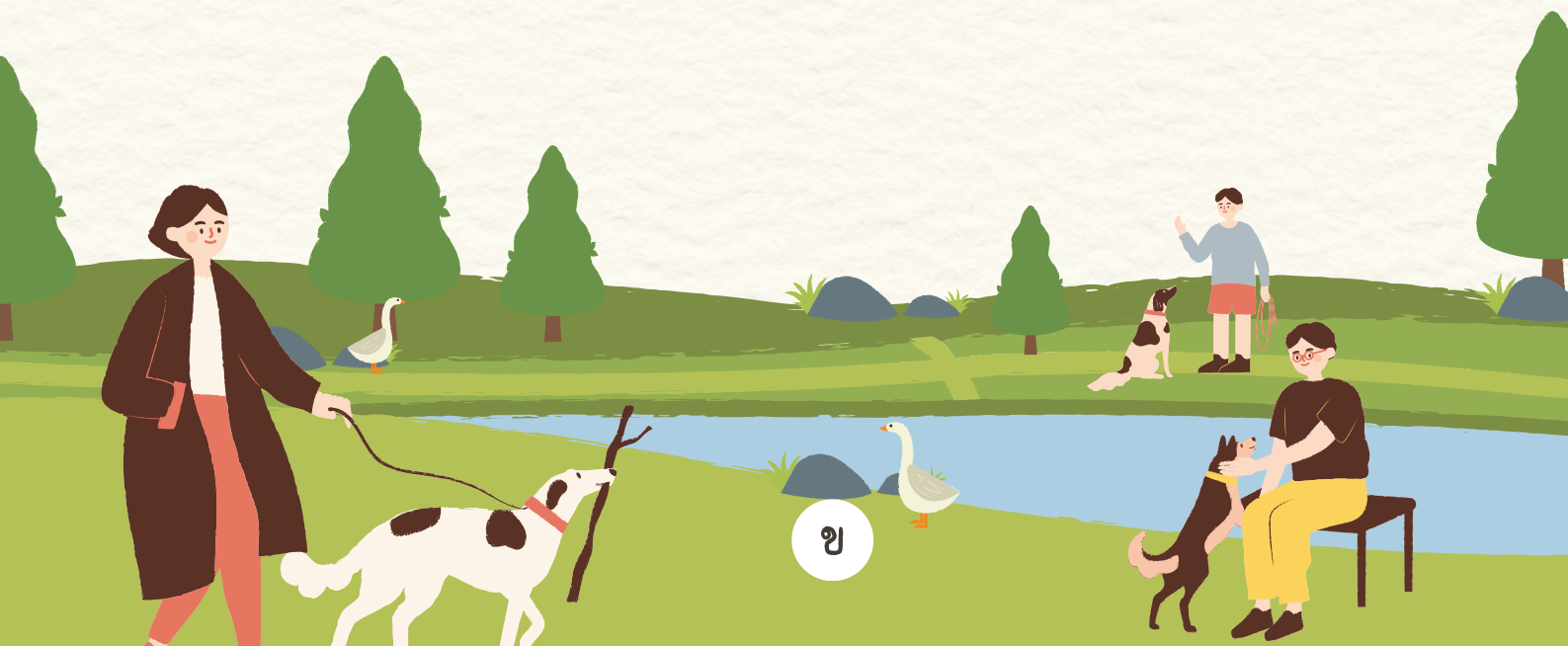
ข

โรคอารมณ์สองขั้ว.....1

โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ...6

โรคจิตเภท.....11

บรรณาธิการ



BIPOLAR DISORDER



Bipolar Disorder

โรคไบโพลาร์หรือโรคอารมณ์สองขั้ว

เป็นโรคทางจิตใจที่ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการและพฤติกรรมผิดปกติไป ผู้ป่วยจะมีอาการในลักษณะมีอารมณ์ดีผิดปกติหรืออยู่ในภาวะอารมณ์ดีตื่นตัวผิดปกติ (Mania) สลับกับมีภาวะซึมเศร้าอย่างหนัก (Depression) จนเกิดความลำบากต่อการทำงาน การเข้าสังคม และการใช้ชีวิต ซึ่งพบได้บ่อยมักจะเป็นวัยรุ่นหรือวัยเริ่มทำงาน และผู้สูงอายุ ผู้ป่วยแต่ละคนจะมีความถี่ในการเกิดอาการแตกต่างกัน

ประเภทของโรคอารมณ์ 2 ขั้ว

โรคไบโพลาร์ I

พบอาการคลุ้มคลั่งอย่างน้อย 1 ครั้ง ซึ่งอาจเกิดขึ้นก่อนหรือหลังภาวะซึมเศร้าก็ได้ ในบางกรณีอาการคลุ้มคลั่งที่เกิดขึ้น อาจทำให้ความคิดถูกตัดขาดจากโลกความเป็นจริง (โรคจิต)

โรคไบโพลาร์ II

พบอาการซึมเศร้าอย่างน้อย 1 ครั้ง แต่ไม่เคยมีอาการคลุ้มคลั่งมาก่อน ความผิดปกติของ Cyclothymic อาการ hypomania จะพบอาการซึมเศร้าอย่างน้อย 1 – 2 ปี ในเด็กและวัยรุ่น (แต่อาการจะรุนแรงน้อยกว่าภาวะซึมเศร้า)



Bipolar Disorder

โรคไบโพลาร์หรือโรคอารมณ์สองขั้ว

อาการของโรคไบโพลาร์

มี 2 ลักษณะเด่นสลับกัน คือ

ภาวะอารมณ์ดีผิดปกติ Mania

- รู้สึกตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา มีพลังงานสูงมากจนผิดปกติ
- อารมณ์ดี ร่าเริงเกินไปอย่างไม่สมเหตุสมผล อยู่ไม่นิ่ง
- โต้ตอบต่อสิ่งเร้าอย่างรวดเร็ว และรุนแรง หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย อารมณ์ไม่คงที่ ไม่มีเหตุผล
- ทำกิจกรรมต่าง ๆ มาก ๆ ในคราวเดียวกัน
- หุนหันพลันแล่น คิดเร็ว พูดมาก พูดเร็ว ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว
- มีความต้องการทางเพศสูง อาจมีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าได้ง่ายโดยไม่ป้องกัน
- ประมาท ตัดสินใจได้ไม่ดี มีความผิดพลาดสูง ใช้ชีวิตบนความเสี่ยง ใช้เงินฟุ่มเฟือย

ภาวะซึมเศร้า (Depression)

- รู้สึกไร้เรี่ยวแรง อ่อนเพลียหมดพลังงาน ไม่สดชื่น
- ซึมเศร้า เก็บตัว เสียใจง่าย ร้องไห้ง่าย
- เหนื่อยหน่าย เบื่อ ท้อแท้ สิ้นหวัง
- ครุ่นคิด วิดกกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ ฟุ้งซ่าน มองโลกในแง่ร้าย
- ไม่มีความสุขในชีวิต ไม่มีอารมณ์ขัน ไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกดีหรือผ่อนคลาย
- รู้สึกผิดหวัง ว่างเปล่า โดดเดี่ยว ไร้ค่า มีความคิดอยากตายหรืออยากฆ่าตัวตาย
- มีปัญหาเกี่ยวกับความจำ
- ทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลงมาก ไม่อยากทำอะไร
- มีปัญหาในการนอน นอนไม่หลับ นอนมากหรือน้อยเกินไป
- กินอาหารปริมาณมากหรือน้อยจนเกินพอดี
- มีแนวโน้มใช้สารเสพติด



Bipolar Disorder

โรคไบโพลาร์หรือโรคอารมณ์สองขั้ว

ปัจจัยทางชีวภาพ

มีสารสื่อประสาทในระดับที่ไม่สมดุลกัน ทำให้มีอาการผิดปกติ อยู่ในภาวะร้ายแรงผิดปกติ และจะมีภาวะซึมเศร้า เบื่อหน่าย สลับกันไป โดยสารสื่อประสาทในสมองที่ส่งผลต่อการเกิดโรคนี้ ได้แก่

- สารนอร์อะดรีนาลีน (Noradrenaline) เป็นสารที่กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท รวมทั้งระบบความจำ การรับรู้ และการรู้สึกตัว
- สารเซโรโทนิน (Serotonin) ที่ควบคุมการรับรู้ความรู้สึกและการทำงานของสมองสั่งการ
- สารโดปามีน (Dopamine) เป็นสารที่ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก เมื่อมีการหลั่งสาร จะกระตุ้นการตอบสนองต่อสิ่งเร้า

ปัจจัยทางกรรมพันธุ์

ญาติที่ป่วยเป็นโรคนี้หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางอารมณ์ โดยเฉพาะญาติที่มีความใกล้ชิดเชื่อมโยงกันทางสายเลือดอย่างพ่อแม่ พี่หรือน้อง แม้จะยังไม่มีการวิจัยสนับสนุนที่แน่ชัด แต่ยังคงมีการศึกษายีนส์ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคนี้อย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยอื่น ๆ

บุคคลอาจได้รับแรงกระตุ้นจากปัจจัยภายนอกที่กระทบกระเทือนต่อสภาพจิตใจ เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจอย่างรุนแรงหรือฉับพลัน การเจ็บป่วยทางร่างกาย ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ความเครียดจากการทำงานและการเรียน เป็นต้น

Bipolar Disorder

โรคไบโพลาร์หรือโรคอารมณ์สองขั้ว



การรักษา

รักษา ด้วยยา

การใช้ยาเพื่อปรับสารสื่อประสาทในสมองให้กลับสู่สภาวะปกติและควบคุมสารสื่อประสาทให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่สูง/ต่ำเกินไป เพื่อป้องกันการเกิดภาวะอารมณ์ดีผิดปกติหรือภาวะซึมเศร้า ตัวอย่างยา เช่น

- ยากลุ่มลิเทียม (Lithium Carbonate)
- ยารักษาโรคลมชัก (Anticonvulsant)
- ยารักษาอาการทางจิต (Antipsychotic)
- ยาต้านเศร้า (Antidepressant)
- ยาคลายกังวล (Anti-Anxiety)

บำบัด รักษา

โรคไบโพลาร์จะทำการรักษาฟื้นฟูทางร่างกายและต้องเข้ารับการบำบัดจากจิตแพทย์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งประกอบไปด้วยการรับคำปรึกษาและการบำบัดทางจิต (Psychotherapy) การเข้าร่วมกลุ่มบำบัดกับผู้ป่วยคนอื่น ๆ และการศึกษาเกี่ยวกับโรคความผิดปกติทางจิตและอารมณ์ที่ตนเป็นอยู่ เพื่อให้รับมืออาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น

แนวทางการป้องกัน

- ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์
- รักษาสุขภาพจิตให้ดี
- เข้ารับการรักษาอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่หยุดการรักษา
- ระมัดระวังเรื่องการใช้ยาชนิดอื่น ๆ
- สังเกตอาการที่เป็นสัญญาณสำคัญของโรค



POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER



โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

Post-Traumatic Stress Disorder

โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ



เป็นภาวะความไม่ปกติด้านสุขภาพจิตอย่างหนึ่งซึ่งมีอาการที่คอยรบกวนการใช้ชีวิต เช่น มีความรู้สึกถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์รุนแรงที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเอง หรือรู้สึกว่าตัวเองตกอยู่ในเหตุการณ์รุนแรงที่ผ่านมาซ้ำๆ ไม่ว่าจะเบือนนอนหลับหรือตื่นนอนไม่สามารถควบคุมความคิดเหล่านั้นได้ มีฝันร้ายหรือภาพเหตุการณ์เดิม ๆ เข้ามาในหัว มีภาวะวิตกกังวล ตื่นตระหนก ส่งผลทำให้เกิดการพยายามหลีกเลี่ยงต่อสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้นึกถึงเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์รุนแรงนั้น มีอาการหวาดกลัว ตื่นตระหนกง่าย และวิตกกังวล เครียด จนเป็นภาวะซึมเศร้าและรู้สึกหาทางออกไม่ได้ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และรบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลา

สาเหตุเกิดจาก

1. พันธุกรรม เช่น โรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวล เป็นต้น
2. ลักษณะนิสัยหรือบุคลิกภาพ เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม
3. การทำงานของสมองที่ควบคุมสารเคมีและฮอร์โมนของร่างกายที่ตอบสนองต่อความเครียด
4. การถูกทำร้ายร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง
5. ถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือเคยมีคนพยายามล่วงละเมิดทางเพศ
6. รอดชีวิตจากเหตุการณ์รุนแรง รอดตายจากสงคราม รอดตายจากภัยพิบัติ รอดจากอุบัติเหตุอย่างรุนแรง เช่น รถชน เครื่องบินตก เป็นต้น
7. เคยถูกลักพาตัว เคยถูกจับเป็นตัวประกัน หรือเคยถูกโจรกรรม
8. มีบุคคลที่ใกล้ชิดบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต หรือเคยพบเห็นคนบาดเจ็บหรือเสียชีวิต เช่น ผู้ที่เคยเป็นเหยื่อหรืออยู่ในเหตุการณ์ฆาตกรรมและอาชญากรรม เป็นต้น
9. เคยถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคที่มีอันตรายถึงแก่ชีวิต

Post-Traumatic Stress Disorder

โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

ระดับขั้นของอาการ

1. จี๊ดจ๊าด

ตั้งตัวไม่ทัน คือ ภาวะที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์รุนแรง สะเทือนขวัญที่ประสบกับตัวเอง หรือเป็นผู้พบเห็นเหตุการณ์นั้นด้วยตัวเอง

2. จี๊ดประสาท ไม่ชอบรับ และมีอาการนั่ง เขঁเข่า และมีอาการนั่ง เขঁเข่า

เป็นขั้นการปฏิเสธที่จะยอมรับว่ามีสิ่งนี้เกิดขึ้นเป็นกลไกการป้องกันตัวเองเพื่อลดความเครียดหรือวิตกกังวล การรักษาต้องช่วยให้ผ่านพ้นขั้นนี้ไปให้ได้จึงจะสามารถไปต่อในขั้นต่อไปได้

3. จี๊ดการถูกรบกวนซ้ำซาก

ในขั้นนี้อาจมีฝันร้าย ถึงแม้ว่าเราจะคิดว่าเหตุการณ์เหล่านั้นผ่านไปนานแล้วก็ตาม แต่มันยังวนเวียนและยังอยู่ในความคิดทำให้เกิดมีอาการเศร้า เสียใจ หงุดหงิด หดหู่ สิ้นหวัง หรือไม่สามารถควบคุมความคิดที่รบกวนจิตใจได้

4. การฟื้นคืนสภาพจิตใจในระยะสั้น

ในขั้นตอนนี้หลังจากจิตใจได้ทำการต่อสู้เอาชนะกับความลำบากต่างๆ ที่ได้เจอและเกิดการยอมรับ จิตใจก็เริ่มฟื้นฟูและกลับมาสู่ภาวะปกติแต่ยังมีการถูกรบกวนซ้ำซากในความคิดยังคงเกิดขึ้น ส่งผลต่อความเครียดและรบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลา

5. การปรับโครงสร้างสำหรับการฟื้นคืนสภาพทางจิตใจอย่างถาวร

สำหรับคนที่ต้องทนทุกข์ทรมานและมีบาดแผลทางใจนั้น การเปลี่ยนโครงสร้างและกลไกป้องกันทางด้านจิตใจของตนเองให้กลับมาเข้มแข็งโดยไม่ทุกข์ทรมานหรืออ่อนไหวต่อสิ่งกระตุ้นที่เคยได้รับจากเหตุการณ์อันเลวร้ายนั้นเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง



Post-Traumatic Stress Disorder

โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ



วิธีการรักษาเบื้องต้น

เรียนรู้วิธีรับมือกับความเครียด

คือ การให้เรียนรู้เกี่ยวกับโรค PTSD และทำความเข้าใจถึงความรู้สึกหรืออาการของตนเอง เพื่อหาวิธีรับมือกับอาการที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น

- หางานอดิเรกทำในยามว่าง หรือเมื่อรู้สึกเครียด
- พบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือพูดคุยกับคนในครอบครัว
- เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์

รักษาสุขภาพและดูแลตัวเอง

คือ ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ออกกำลังกาย และรู้จักหาเวลาผ่อนคลาย นอกจากนี้ ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่หรือยาสูบทุกชนิด และห้ามผู้ป่วยรับประทานยาเองโดยไม่ได้รับคำสั่งจากแพทย์

วิธีการรักษาโดยแพทย์

1. การรักษาด้วยยา

แพทย์อาจใช้ยารักษาอาการซึมเศร้า ยาควบคุมอารมณ์ และยารักษาโรคจิตกลุ่มใหม่ เป็นต้น นอกจากนี้ อาจใช้ยาลดความดัน

2. การรักษาด้วยวิธีจิตบำบัด

- การบำบัดความคิดและพฤติกรรม
- การบำบัดด้วยการเผชิญหน้ากับสิ่งที่กลัว
- ครอบครัวบำบัด
- การบำบัดแบบกลุ่ม
- การบำบัดแบบไดนามิก



Post-Traumatic Stress Disorder

โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ



วิธีการป้องกัน

โดยปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

- หลังจากเผชิญสถานการณ์ร้ายแรง ต้องรีบเข้ารับการรักษาจากแพทย์ทันที
- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เป็นต้น
- พุดคุยเปิดใจกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทที่สามารถรับฟังปัญหาได้
- ฝึกหายใจลึก ๆ ทำสมาธิ เล่นโยคะ หรือนวด เพื่อเป็นการผ่อนคลาย
- หากสงสัยว่าตนเองหรือคนใกล้ชิดกำลังป่วยเป็น PTSD ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อหาแนวทางในการบำบัดรักษาต่อไป

การส่งเสริมการรักษา โดย จิตวิทยาเชิงบวก หรือ Positive Psychology

- หลังการบำบัดด้วยเทคนิคทางจิตวิทยา แต่สมองยังมีความทรงจำด้านลบที่ยังค้างอยู่และยังไม่ได้ผ่านกระบวนการจัดการให้ความทรงจำนั้นให้ได้ไหลโพลแล้ว
- นักจิตวิทยาจะเสริมด้วยจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อให้สมองได้รับการกระตุ้น มุ่งเน้นเป้าหมายในการใช้ชีวิตไปในทางเชิงบวกอย่างมีความสุขแทนความคิดลบ
- เป็นการใช้หลักการปรับเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรม ส่งเสริมให้ไปถึงจุดหมายความสำเร็จ มีความหวังกับสิ่งที่กำลังทำ มีความสุขในการใช้ชีวิต และเห็นคุณค่าในตัวเอง ให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอมีการวัดระดับความสุขโดยใช้สเกลในรูปแบบต่าง ๆ



โรคจิตเภท

SCHIZOPHRENIA



โรคจิตเภท Schizophrenia



โรคความผิดปกติทางจิตที่รุนแรงและเรื้อรัง ส่งผลต่อการพูด การคิด การรับรู้ ความรู้สึก และการแสดงออกของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีอาการต่างๆ อย่างประสาทหลอน หลงผิด ปลีกตัวจากสังคม หรือไม่สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้ตามปกติ ซึ่งปัจจุบันยังไม่พบสาเหตุที่แน่ชัดของโรคนี้ จึงยังไม่มีวิธีรักษาที่เฉพาะเจาะจง แต่ผู้ป่วยอาจบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นได้ โดยต้องเข้ารับการรักษาเพื่อควบคุมอาการไปตลอดชีวิต

อาการตาขาวการรับรู้

เป็นอาการที่อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการคิดและความทรงจำของผู้ป่วย โดยผู้ป่วยอาจมีปัญหาในการจดจำ การทำความเข้าใจข้อมูล การตัดสินใจ ความจำ และการจัดการสิ่งต่าง ๆ

ประสาทหลอน ผู้ป่วยอาจมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้สึกรู้สีก หรือรับรู้รสที่ไม่มีอยู่จริง แต่มักเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นมีอยู่จริง **ความคิดหลงผิด** มักเกิดกับผู้ป่วยโรคนี้โดยส่วนใหญ่ โดยผู้ป่วยอาจเชื่อในสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นจริงหรือไม่มีอยู่จริง **เกิดความผิดปกติทางความคิด** ผู้ป่วยอาจมีกระบวนการคิดหรือการประมวลข้อมูลที่ผิดไปจากปกติหรือไม่เป็นเหตุเป็นผล โดยอาจได้ยินสิ่งที่ตนเองคิดราวกับสิ่งนั้นถูกพูดออกมาดัง ๆ

มีความผิดปกติทางการเคลื่อนไหว ผู้ป่วยอาจมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างตื้อกั้วหรือทำท่าทางแปลกๆ ออกมา

อาการตาขาว

- พูดน้อยลง
- แสดงออกทางสีหน้าน้อยลง
- เคลื่อนไหวน้อย
- ปลีกตัวออกจากสังคม
- ไม่มีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต
- มีปัญหาในการบรรลุเป้าหมาย
- มีปัญหาในการทำกิจวัตรประจำวัน

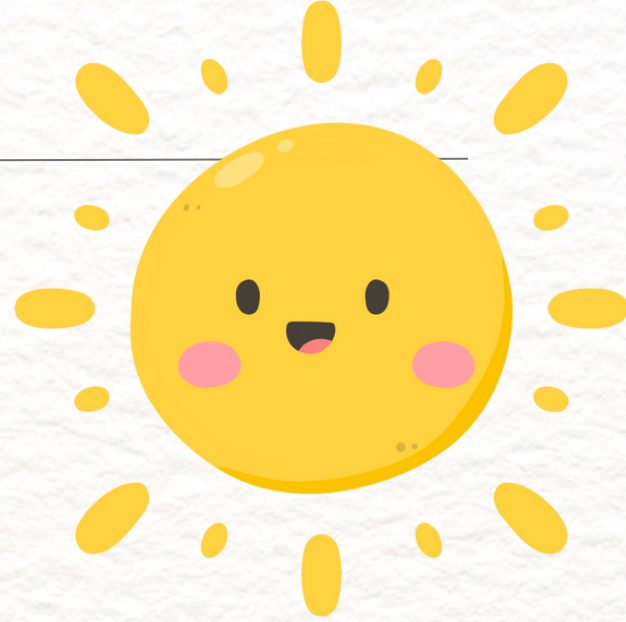
โรคจิตเภท Schizophrenia



การรักษา

- **การใช้ยา** แพทย์อาจให้ยาเพื่อช่วยยับยั้งอาการประสาทหลอน อาการหลงผิด หรืออาการของโรคจิต
- **การบำบัดเพื่อเสริมทักษะทางสังคม** เป็นวิธีการรักษาที่มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยจัดการกับความเครียดและอาการป่วย เพื่อช่วยให้มีทักษะด้านการสื่อสาร และการเข้าสังคมที่ดีขึ้น ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยสามารถไปเรียน ไปทำงาน และใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ
- **การบำบัดทางจิต** แพทย์อาจรักษาผู้ป่วยด้วยการพูดคุยหรือให้ระบายความคิดและความรู้สึกออกมา โดยอาจถามถึงมุมมองความคิดในด้านต่าง ๆ หรือให้ผู้ป่วยเขียนบันทึกประจำวัน เพื่อช่วยเปลี่ยนวิธีพูด วิธีคิด การรู้สึก หรือพฤติกรรมของผู้ป่วย
- **การบำบัดภายในครอบครัว** เป็นการให้ความรู้และการสนับสนุนแก่ครอบครัวของผู้ป่วยโรคจิตเภท ซึ่งพบว่าวิธีนี้ช่วยลดอัตราการเข้าโรงพยาบาลของผู้ป่วย และลดความรุนแรงของอาการได้

โรคจิตเภท Schizophrenia



การป้องกันจิตเภท

ปัจจุบันยังไม่มีวิธีป้องกันโรค Schizophrenia เนื่องจากยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนี้ได้ ผู้ป่วยอาจป้องกันโรคในเบื้องต้นเพื่อไม่ให้เกิดอาการหรืออันตรายร้ายแรงต่อตนเองและผู้อื่น โดยควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและลักษณะอาการของโรค ซึ่งอาจช่วยให้สังเกตเห็นอาการผิดปกติและเข้ารับการตรวจรักษาโรคได้แต่เนิ่น ๆ



ส่วนผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้อาจป้องกันอาการกำเริบหรือไม่ให้อาการแย่ลงกว่าเดิมโดยปฏิบัติตามแผนการรักษาและคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

บุคคลใกล้ชิดควรหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของผู้ป่วย และรีบพาผู้ป่วยมารับการตรวจรักษาหากสงสัยว่าอาจมีอาการทางจิตหรือป่วยเป็น Schizophrenia



บรรณานุกรม

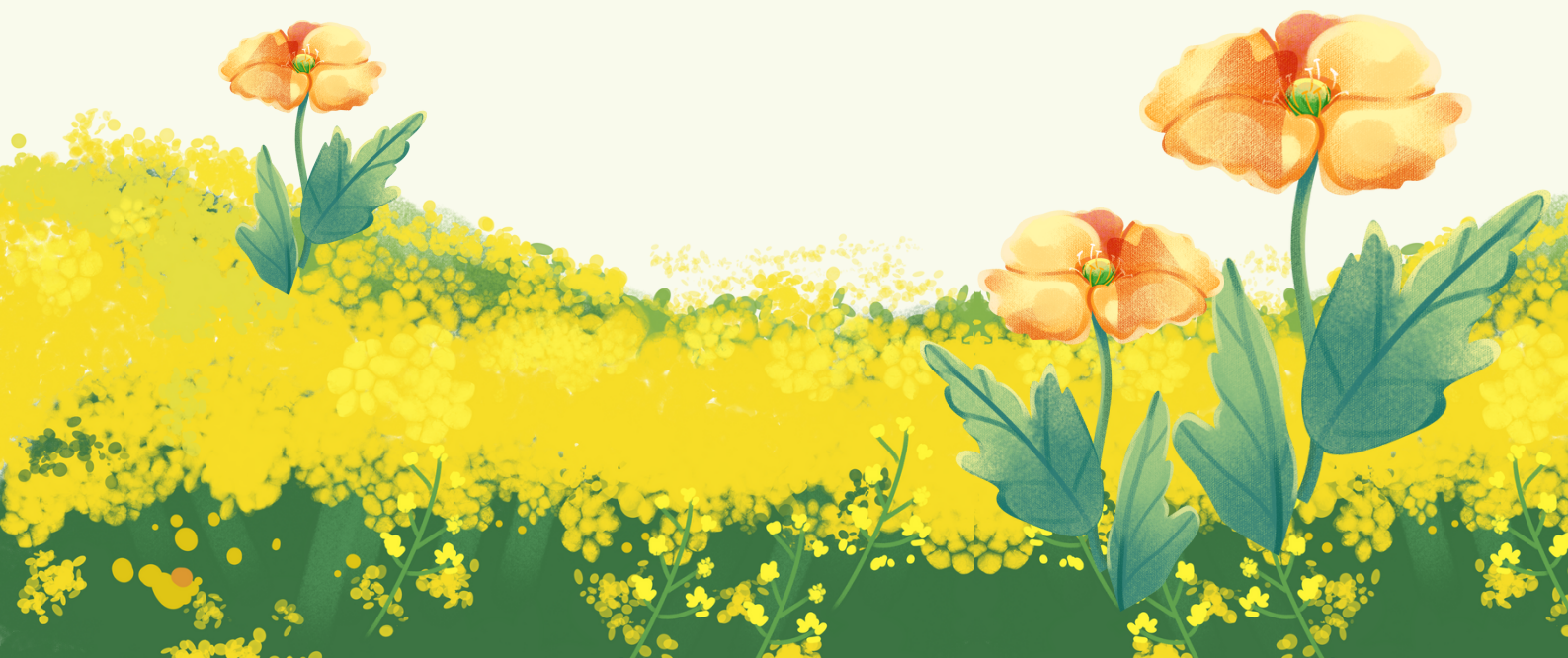
ความหมาย จิตเภท (Schizophrenia). (2561, 8 ตุลาคม). POBPAD.
<https://www.pobpad.com/schizophrenia->

ความหมาย โรคไบโพลาร์. (ม.ป.ป.). POBPAD.
<https://www.pobpad.com/%E0%B>

ความหมาย โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง (PTSD). (2561, 24 ตุลาคม).
POBPAD. <https://www.pobpad.com/ptsd>

จันทมา ช่างสลัก. (2566, 17 ตุลาคม). ชวนรู้จักภาวะกระทบกระเทือนใจ (PTSD)
และเทคนิคจิตวิทยาเยียวยาแผลใจ. iSTRONG Mental Health ผู้ดูแลสุขภาพ
ใจให้กับบุคคล ครอบครัว และองค์กร. [https://www.istrong.co/single-](https://www.istrong.co/single-post/post-traumatic-stress-disorder)
[post/post-traumatic-stress-disorder](https://www.istrong.co/single-post/post-traumatic-stress-disorder)

ไบโพลาร์ (Bipolar) คืออะไร : ทำความเข้าใจและสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค. (2565,
18 สิงหาคม). OOCA อุ๊ก้า. <https://ooca.co/blog/bipolar/>



สุขภาพจิตที่ดี เริ่มที่ตัวเรา

