

จิตเวชน่ารู้



- โรคกลัว (Phobia)
- โรคสมองเสื่อม (Dementia)



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

ส า ร บั ญ

๖
หน้า

คำนำ

ก

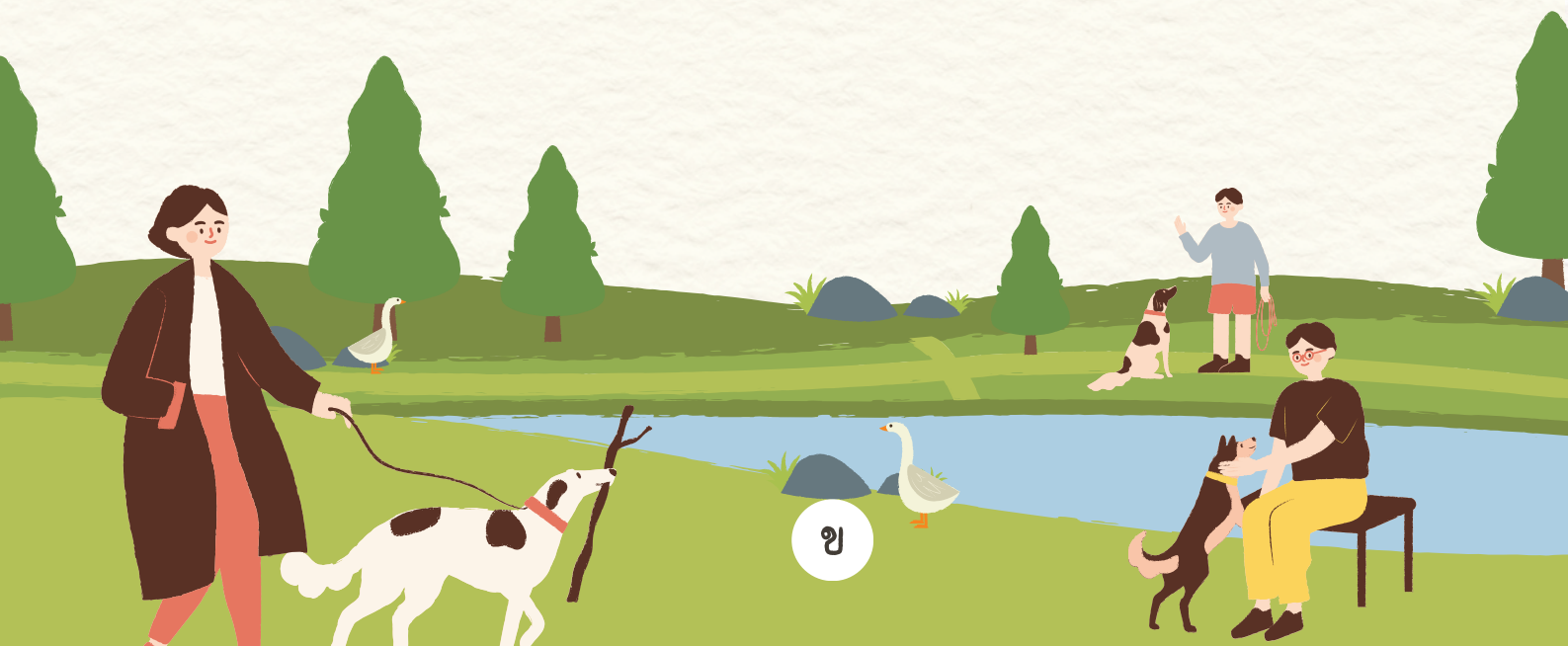
สารบัญ

ข

โรคกลัว.....1

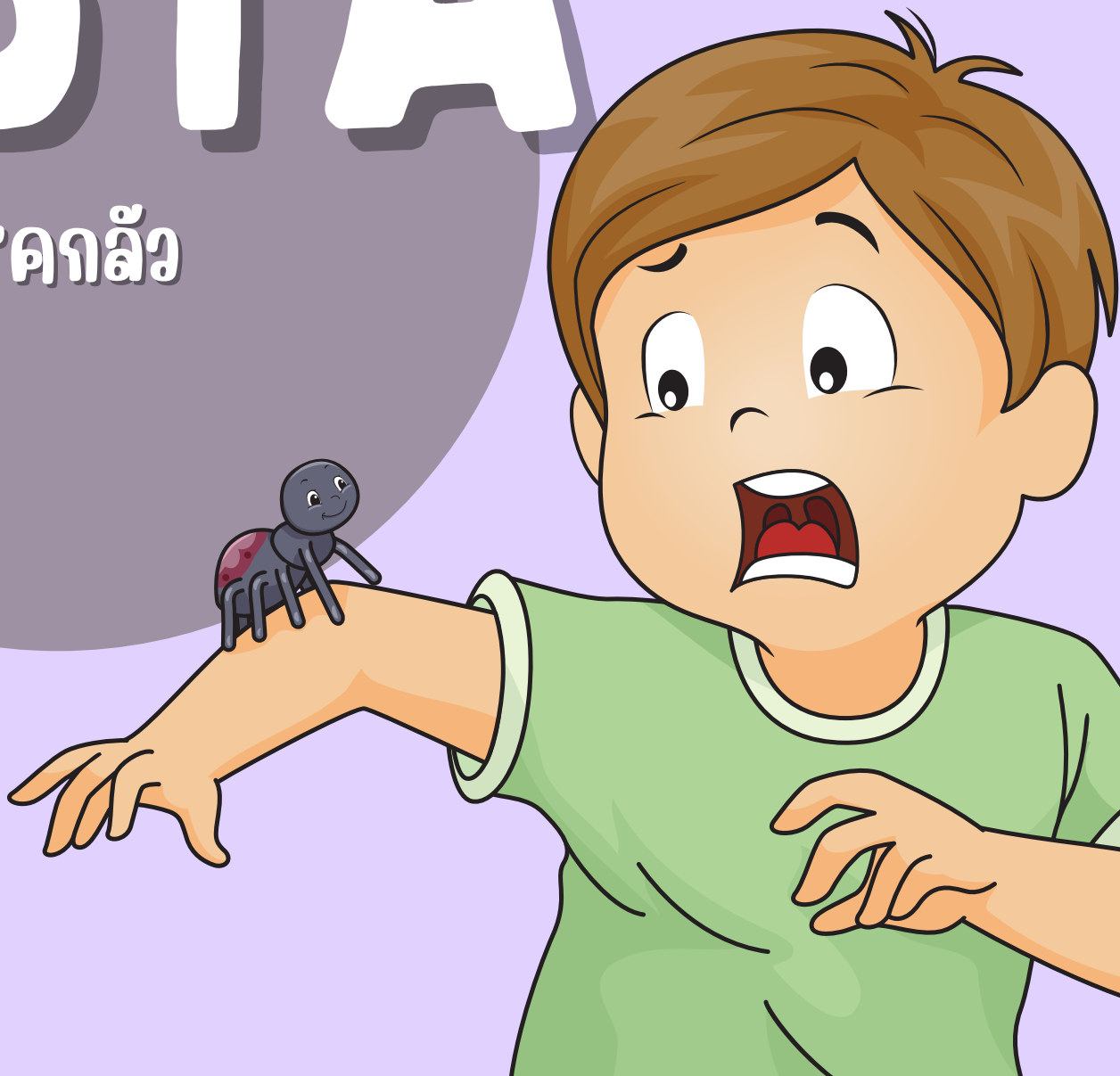
โรคสมองเสื่อม.....4

บรรณานุกรม



PHOBIA

โรคกลัว



โรคกลัว Phobia



โรคกลัวแบบจำเพาะ

คือ ความรู้สึกกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ สิ่งของ รวมถึงสถานการณ์หรือกิจกรรมบางอย่าง มักเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยรุ่น อาการอาจค่อย ๆ ทุเลาลงเมื่อโตขึ้น เช่น โรคกลัวแมงมุม โรคกลัวเครื่องบิน โรคกลัวความสูง โรคกลัวเลือด โรคกลัวการแสดงออก เป็นต้น

อาการ

- เกิดอาการตื่นกลัว ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ วิงเวียนศีรษะ พูดติดขัด ปากแห้ง คลื่นไส้ เหงื่อออก มือเท้าสั่น ความดันโลหิตสูง หหมดสติ วิตกกังวลว่าตนเองจะตาย เป็นต้น
- ควบคุมตนเองไม่ได้ แม้รู้ตัวว่าเป็นความกลัวที่ไม่สมเหตุผล
- รู้สึกวิตกกังวลหรือกลัวมากขึ้นเมื่อเข้าใกล้สิ่งที่ทำให้รู้สึกกลัว
- พยายามทำทุกทางเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้รู้สึกกลัว
- เด็กที่เป็นโรคนี้อาจมีอาการฉุนเฉียว ร้องไห้งอแง ไม่ยอมอยู่ห่างพ่อแม่ หรือหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้สิ่งที่ทำให้รู้สึกกลัว

โรคกลัวแบบซับซ้อน

- **โรคกลัวที่ชุมชน** เป็นความรู้สึกกลัวการอยู่ในที่โล่งแจ้ง หรือสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน หรือบางรายอาจมีความวิตกกังวลหากต้องอยู่ในสถานที่หรือสถานการณ์ที่หลบหนีได้ลำบากหรือไม่มีคนช่วยเมื่อเกิดอาการตื่นกลัว
- **โรคกลัวการเข้าสังคม** ผู้ป่วยมักกลัวการพูดต่อหน้าบุคคลอื่น เนื่องจากเป็นกังวลว่าอาจทำตัวน่าอายในที่สาธารณะ ผู้ที่มีอาการรุนแรงอาจไม่กล้าออกไปเผชิญสังคมภายนอก เช่น หลีกเลี้ยงการรับประทานอาหารนอกบ้าน หรือหลีกเลี้ยงการออกไปพบปะเพื่อนฝูง

สาเหตุ

- การรับฟัง/ประสบกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ
- การถ่ายทอดทางพันธุกรรม
- การเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะพฤติกรรมของคนใกล้ชิดและลักษณะการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง
- กระบวนการทำงานของสมองที่ผิดปกติ

โรคกลัว Phobia



การรักษา

จิตบำบัด

การปรึกษาจิตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อเรียนรู้วิธีรับมือกับความกลัว แพทย์อาจแนะนำให้รับการรักษาโดยใช้การเผชิญกับความกลัวหรือการบำบัดพฤติกรรมและความคิด ดังนี้

- การเผชิญกับความกลัว ช่วยให้ผู้ป่วยเรียนรู้การรับมือกับความกลัวได้ด้วยตนเอง โดยให้เผชิญหน้ากับสิ่งที่กลัวทีละน้อยอย่างสม่ำเสมอ และค่อย ๆ ปรับระดับความใกล้ชิดให้มากขึ้น
- การบำบัดพฤติกรรมและการรู้คิด คือ การปรับวิธีคิดและพฤติกรรมเพื่อรับมือกับความกลัวอย่างเหมาะสม

การทานยา

รับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการวิตกกังวลหรือตื่นกลัวก่อนเริ่มรักษาด้วยวิธีจิตบำบัดหรือเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่กลัว ยาที่แพทย์มักแนะนำให้ผู้ป่วยใช้ ได้แก่

- ยาต้านอาการเศร้ามีสรรพคุณช่วยลดความวิตกกังวล
- ยาคลายเครียดช่วยลดอาการวิตกกังวล
- เบต้าบล็อกเกอร์บรรเทาอาการที่เกิดจากความกลัวหรือวิตกกังวล เช่น ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง

การป้องกัน

ปัจจุบันไม่มีวิธีป้องกันโรค Phobia ที่ได้ผล 100 เปอร์เซ็นต์ ทว่าการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่อาจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกกลัวอย่างรุนแรงอาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้ นอกจากนี้ ผู้ป่วยที่มีบุตรควรปรึกษาจิตแพทย์ถึงวิธีรับมือกับความกลัวและการแสดงออกทางพฤติกรรมเมื่อรู้สึกกลัวอย่างเหมาะสม เนื่องจากพฤติกรรมของพ่อแม่อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่กระตุ้นให้เด็กเลียนแบบและเกิดโรค Phobia ตามไปด้วย

DEMENTIA

โรคสมองเสื่อม



โรคสมองเสื่อม Dementia

คือ ภาวะที่ระบบการทำงานของสมองค่อย ๆ เสื่อมลงหรือมีความบกพร่อง ไม่ว่าจะเป็นด้านการใช้ความคิด การตัดสินใจ ความเข้าใจสิ่งต่างๆ การเรียนรู้ การใช้ภาษา และการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ซึ่งมักพบได้ในผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีอายุประมาณ 65 ปีขึ้นไป อาการของผู้ที่ป่วยมักจะมี ความรุนแรงมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ ภาวะสมองเสื่อมมีทั้งชนิดที่สามารถรักษาให้หายได้และไม่สามารถรักษาให้หายได้ ขึ้นอยู่กับสาเหตุและปัจจัยทางด้านสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย

อาการของโรคสมองเสื่อม

1. การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับกระบวนการคิดหรือกระบวนการรับรู้

- สูญเสียความทรงจำ อาการนี้มักจะ เป็นอาการที่เกิดขึ้นในช่วงแรกและ เป็นอาการที่สังเกตได้ชัดที่สุด โดยผู้ ที่ป่วยมักจะมีปัญหาในการจดจำ เหตุการณ์ ผู้คน หรือสถานที่
- มีปัญหาเกี่ยวกับการคิดแบบใช้ เหตุผล หรือการคิดแก้ไขปัญหา ต่างๆ
- มีปัญหาในการสื่อสาร การใช้คำและ ภาษา เช่น ไม่สามารถเลือกใช้คำที่ เหมาะสมในการพูดคุยสื่อสารได้
- มีปัญหาในการวางแผนและจัดการ การงานต่าง ๆ เช่น ไม่สามารถจัด ลำดับขั้นตอนในการทำงาน
- มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวประสาน งานกันของกล้ามเนื้อ จนไม่สามารถ ทำงานที่ละเอียดหรือประณีตได้
- มีความสับสน มึนงง เลอะเลือน

2. การเปลี่ยนแปลง ที่เกี่ยวข้องกับทางด้านจิตใจ

- มีการเปลี่ยนแปลงของ บุคลิกภาพ หรือมีพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสม
- มีอาการซึมเศร้า
- เกิดความวิตกกังวล
- มีความหวาดระแวง
- ภาวะกายและใจไม่สงบ กระสับ กระส่าย
- มีอาการประสาทหลอน



โรคสมองเสื่อม Dementia

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค

- อายุ ความเสี่ยงในการเป็นสมองเสื่อมจะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป
- มีประวัติคนในครอบครัวเป็นสมองเสื่อม
- ความบกพร่องของสมรรถนะทางสมอง เกี่ยวข้องหรือมีปัญหาเกี่ยวกับความทรงจำ แต่จะไม่รวมถึงส่วนที่เกี่ยวข้องกับการใช้ในชีวิตประจำวัน
- คาว์นซินโดรม การพัฒนาเป็นโรคอัลไซเมอร์จะพบบ่อยในผู้ที่เป็นคาว์นซินโดรมในวัยกลางคน
- พันธุกรรม ความผิดปกติบางอย่างที่ทำให้สมองเสื่อมเกิดขึ้นได้จากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

- โรคฮันติงตัน (Huntington's Disease) เป็นโรคทางพันธุกรรมชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความเสื่อมกับระบบประสาทและส่งผลนำไปสู่ภาวะสมองเสื่อม มักจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ป่วยมีอายุประมาณ 30-40 ปี
- สมองบาดเจ็บ (Traumatic Brain Injury) เป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากการที่สมองได้รับบาดเจ็บซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง เช่น อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับนักมวยหรือนักฟุตบอล ซึ่งเป็นภาวะที่สามารถนำไปสู่สมองเสื่อมได้ เช่น เสียความทรงจำ หรือเกิดภาวะซึมเศร้า
- โรควูบ้า มักเป็นโรคที่เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ เกิดขึ้นได้จากการรวมพันธุ์หรือการสัมผัสกับโรคสมองหรือเนื้อเยื่อระบบประสาทที่เป็นโรค เช่น เนื้อสมองจากวัวที่เป็นโรค
- ปัจจัยอื่น ๆ เช่น โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคซึมเศร้า การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์จัด



โรคสมองเสื่อม Dementia

การรักษา

การรักษาดว้ยยา

- ยากลุ่ม **Cholinesterase Inhibitors** ได้แก่ ยากาลแลนตามีน (Galantamine) ยาไรวาสติกมิน (Rivastigmine) ยาโดนีพีซิล (Donepezil) ซึ่งมีกลไกการทำงานไปกระตุ้นการรับรู้ที่เกี่ยวกับความทรงจำและการตัดสินใจ
- ยาเมแมนทีน (**Memantine**) ในบางกรณีแพทย์จะจ่ายยานี้ให้พร้อมกับยากลุ่ม Cholinesterase Inhibitors โดยกลไกการทำงานของยาเมแมนทีนจะเป็นการทำงานของสารสื่อประสาทชนิดหนึ่งในสมอง ซึ่งเกี่ยวกับการทำงานของสมอง เช่น ความทรงจำและการเรียนรู้

ในส่วนของยาชนิดอื่น ๆ แพทย์อาจให้ยาที่รักษาอาการและภาวะอื่น ๆ ตามอาการของผู้ป่วย เช่น นอนไม่หลับ กระสับกระส่ายหรือเกิดภาวะซึมเศร้า

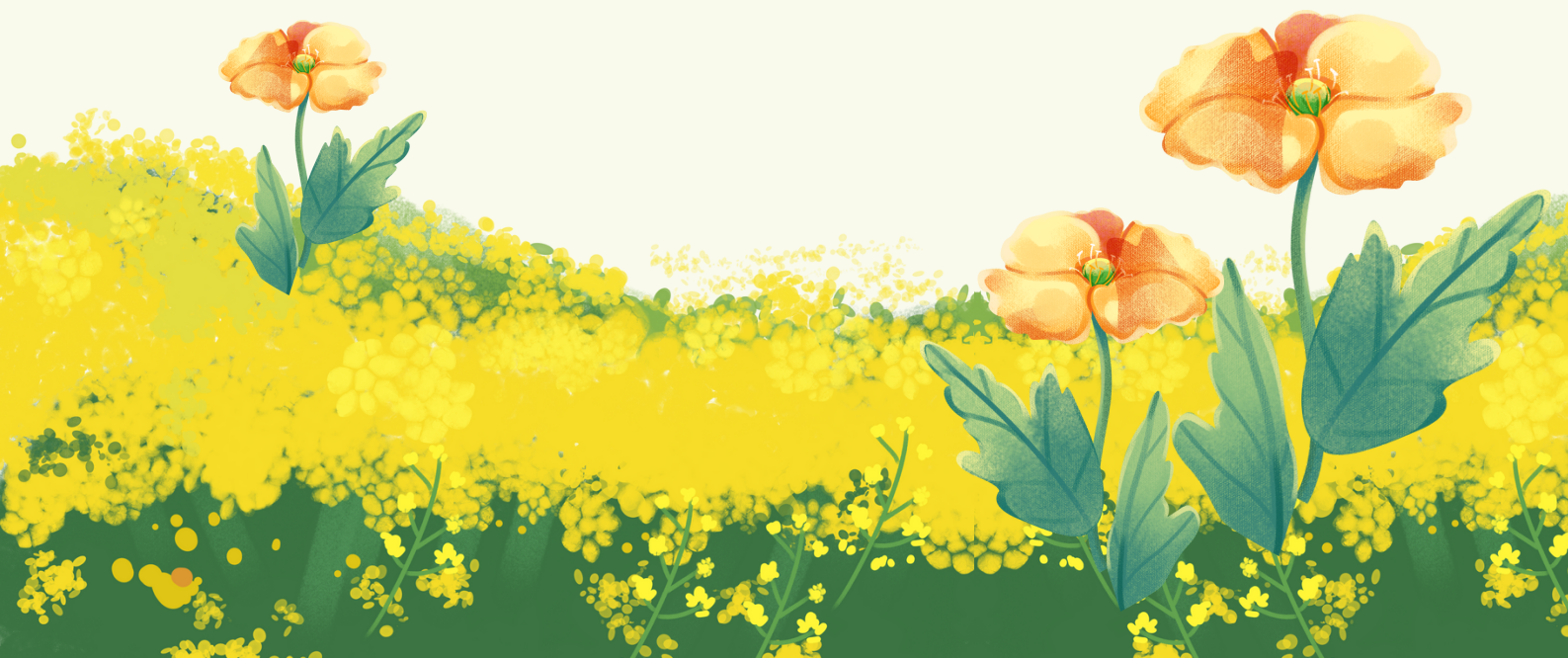
การบำบัด

1. **ปรับเปลี่ยนการทำงาน** เช่น มีการวางแผนและจัดเตรียมขั้นตอนการทำงานให้เรียบง่าย จะช่วยให้ผู้ป่วยสมองมีความสับสนน้อยลง
2. **ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม** จัดข้าวของให้เป็นระเบียบและตัดเสียงรบกวน จะช่วยให้ผู้ป่วยสมองเสื่อมจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ดีขึ้น
3. **บำบัดกับนักกิจกรรมบำบัด** มีจุดประสงค์เพื่อป้องกันเหตุฉุกเฉินต่าง ๆ เช่น การตกจากที่สูง หรือการควบคุมอารมณ์ โดยนักกิจกรรมบำบัดจะสอนวิธีทางด้านการปลอดภัยและการจัดการกับอารมณ์หรือพฤติกรรมต่าง ๆ

บรรณานุกรม

ความหมาย สมองเสื่อม (Dementia). (ม.ป.ป.). POBPAD.
<https://www.pobpad.com/%E0%B8%AA%E0>

ความหมาย โรคกลัว (Phobia). (ม.ป.ป.). POBPAD. <https://www.pobpad.com/phobia>



สุขภาพจิตที่ดี
เริ่มที่ตัวเรา



งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้