

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

อารมณ์ หมายถึง กระบวนการของความรู้สึกตอบสนองขึ้นต้นของจิตต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นทางร่างกาย เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล ความรัก ความชอบ ความเสียใจ ความพอใจ เป็นต้น

ความเครียด กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้น หรือวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติทางด้านร่างกาย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

ลักษณะและอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิต

1. อาการทางด้านร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ หลับยาก เบื่ออาหารหรือกินมากผิดปกติ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ขมวด คิวตลอดเวลา ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ใจสั่น ขาดสมาธิ ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณคอและไหล่ ซึมเศร้า เสียสั่น ปากสั่นหรือมือสั่นเมื่อไม่พอใจ โหม่ง่าย เหนื่อยง่าย ระบบขับถ่ายผิดปกติ
2. อาการด้านความรู้สึก หงอยเหงา ว้าวุ่น เบื่อหน่าย เซ็ง น้อยใจ อายากร้องไห้ รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ไม่มีความสุข เศร้าหมอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญ รู้สึกจริงจังกับทุกเรื่อง หงุดหงิด กระวนกระวายใจ กระสับกระส่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า หวาดกลัว

ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่พบมากในปัจจุบัน

กรมสุขภาพจิตได้ประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 183,974 คน ผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ตั้งแต่ 1 ม.ค.2563 - 30 ก.ย. 2564 พบว่าวัยรุ่นมีความเครียดสูง 28% เสียใจ 32% เสียใจฆ่าตัวตาย 22% เราพบว่าเด็กวัยรุ่นมีความเครียดสูงขึ้น เข้าสังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้น ปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและความรุนแรงในครอบครัว จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายในบางราย

3 อันดับ ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น

1. ความเครียด/วิตกกังวล
2. ปัญหาความรัก
3. ซึมเศร้า

ปัญหาสุขภาพจิต

โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า คือ ความผิดปกติของการหลั่งสารเคมีในสมองส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ ทำให้พฤติกรรมของผู้ป่วยเปลี่ยนไปจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน กลายเป็นคนมองโลกในแง่ลบ เศร้า หม่นหมอง หดหู่ เก็บเนื้อเก็บตัว รู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งที่เคยสนุกหรือสบายใจไม่มีความสุข เกิดได้ทั้งมีสาเหตุ เช่น การสูญเสีย การหย่าร้าง ความผิดหวัง และเกิดได้เองโดยไม่มีสาเหตุใดๆ ซึ่งในปัจจุบันโรคนี้อาจรักษาหายได้ด้วยการใช้ยา การรักษาทางจิตใจ หรือทั้งสองอย่างรวมกัน

อาการ

1. มีอารมณ์ซึมเศร้าแทบทั้งวัน (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)
2. ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมากแทบทั้งวัน
3. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน) หรือมีการเบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก
4. นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
5. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง
6. อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
7. รู้สึกตนเองไร้ค่า
8. สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด
9. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

*** ต้องมีอาการข้อ 1 หรือ 2 ข้อใดข้อหนึ่ง ร่วมกับอาการในข้อ 3-9 อย่างน้อย 5 อาการ ติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์ ซึ่งต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา เกือบทุกวันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ควรรีบไปพบแพทย์ ซึ่งหากมีอาการซึมเศร้าในระดับรุนแรงอาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า***

สาเหตุ

1. กรรมพันธุ์ ผู้ป่วยที่มีญาติใกล้ชิดป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้นี้มากกว่าคนทั่วไป 2-3 เท่า แต่บางครั้งก็เป็นขึ้นเองได้เหมือนกัน
2. สารเคมีในสมอง ความผิดปกติของการหลั่งสารเคมีในสมอง

3. ลักษณะนิสัย เช่น ความเครียด การมองตัวเองในแง่ลบ ความรู้สึกในทางลบหรือไม่สามารถจัดการความเครียดของตัวเองได้ หรืออาจจะเกิดจากการที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ สภาพแวดล้อมภายนอกที่หรือสถานการณ์ที่จะนำไปสู่ความรู้สึกติดลบ ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมอาจนำไปสู่โรคซึมเศร้าได้

โรควิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่มีประโยชน์ในบางสถานการณ์เพราะช่วยให้เราตื่นตัวและพร้อมรับมือกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามโรควิตกกังวลมีความแตกต่างจากความรู้สึกวิตกกังวลทั่วไป คนที่เป็นโรควิตกกังวลจะรู้สึกวิตกกังวลและกลัวอย่างเกินเหตุ จนมีผลทางลบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

อาการ

1. โรควิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder , CAD) คือ การมีความกังวลในเรื่องชีวิตประจำวัน ทั่วๆไปนานและมากเกินไป เช่น เรื่องงาน ครอบครัว หรือเรื่องเล็กน้อยๆ ทำให้มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ความเครียดและความวิตกกังวลที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิดอาการทางร่างกาย เช่น กระวนกระวาย อ่อนเพลีย หงุดหงิด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไม่มีสมาธิ มีปัญหาการนอนหลับ
2. โรคแพนิค (Panic Disorder, PD) คือ การที่อยู่ดีๆเกิดอาการกลัวและวิตกกังวลขึ้นมาเป็นพักๆโดยไม่มีสาเหตุหรือมีอาการ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น เหงื่อออก เจ็บหน้าอก รู้สึกสำลัก เวียนหัว คลื่นไส้หรือท้องปั่นป่วน หนาวสั่นหรือร้อนวูบวาบ มือเท้าชา กลัวว่าตัวเองจะตาย อาการของแพนิคไม่ใช่เป็นโรคร้ายแรงแต่ทำให้รู้สึกไม่สบายมาก ดังนั้นผู้ป่วยมักคิดว่าตัวเองกำลังหัวใจวายหรือเป็นโรคที่ร้ายแรงถึงแก่ชีวิต
3. โรคกลัวแบบเฉพาะเจาะจง (Phobias) คือ การกลัวมากเกินไปเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่าง สถานการณ์บางอย่างหรือกิจกรรมบางอย่างที่เฉพาะเจาะจง เช่น กลัวเลือด กลัวสุนัข กลัวที่แคบ
4. โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive Disorder, OCD) คือ ความคิดวิตกกังวลที่มีการคิดซ้ำๆและมีการตอบสนองต่อความคิดด้วยการทำพฤติกรรมซ้ำๆ เช่น คิดว่าลืมล็อคประตูก็จะคอยตรวจซ้ำๆว่าล็อคประตูหรือยัง
5. โรคเครียดหลังเหตุสะเทือนใจ (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) คือ อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นหลังจากประสบกับเหตุการณ์อันเลวร้ายมาก เช่น เผชิญกับภาวะเฉียดตาย ภาวะภัยพิบัติตามธรรมชาติที่ร้ายแรง ถูกทำร้ายหรือเห็นคนใกล้ตัวตาย เป็นต้น อาการเกิดขึ้นได้หลายอย่าง ตั้งแต่เจ็บแสบ ขาดการตอบสนอง ตกใจง่าย หวาดกลัว กังวลในเรื่องเล็กน้อย คิดถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำๆและเกิดความกลัวและวิตกกังวลขึ้นมาใหม่เหมือนเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีกครั้ง รวมถึงหวาดกลัวสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์

สาเหตุ

1. พันธุกรรมหรือพื้นฐานดั้งเดิม ถ้าพ่อแม่เป็นโรควิตกกังวล ลูกก็มีโอกาสเป็นโรควิตกกังวลเช่นกัน หรือมีพื้นฐานที่ไม่กล้าแสดงอารมณ์ออกมาและการมีสารเคมีในสมองที่ไม่สมดุล
2. สภาพแวดล้อม การเลี้ยงดู การเลียนแบบพฤติกรรมจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด การประสบกับเหตุการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดโรควิตกกังวล

วิธีการสังเกตผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

1. พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางความคิด มักมีความคิดที่เป็นด้านลบ รู้สึกสิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกผิด รู้สึกตัวเองไร้ค่าไม่มีความหมาย และคิดว่าไม่มีทางเยียวยาได้
2. พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้หรือการทำงาน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนุก งานอดิเรก หรือกิจกรรมที่เพิ่มความสุข รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีพลัง ทำงานช้าลง การงานแย่ลง ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม การตัดสินใจแย่ลง
3. พฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ คือ มักมีความรู้สึกซึมเศร้า กังวลอยู่ตลอดเวลา มักหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย เป็นต้น
4. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเด่นชัด เช่น นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว หรือบางรายหลับมากเกินไป บางคนเบื่ออาหารทำให้น้ำหนักลด บางคนรับประทานอาหารมากทำให้น้ำหนักเพิ่ม มีอาการทางกายรักษาด้วยยาธรรมดาไม่หาย เช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแย่ลง

ข้อแนะนำในการดูแลรักษาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

1. ฝึกแก้ปัญหา โดยให้วัยรุ่นมุ่งจัดการปัญหาเป็นลำดับแรก ฝึกแก้ปัญหาเมื่อเริ่มเกิดปัญหาก่อนที่จะรู้สึกเครียดมากเกินไป แนะนำแหล่งให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับปัญหา การช่วยเหลือวัยรุ่นปรับมุมมองต่อปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด การสร้างความคิดเชิงบวก และมองเห็นข้อดีของตนเอง รวมทั้งการมีเวลาให้กันภายในครอบครัว รับฟังทุกข์สุขของกันและกัน สร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในทุกโอกาสที่ทำได้
2. ฝึกผ่อนคลายความตึงเครียด การใช้วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การฝึกสมาธิ การฝึกหายใจ การคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการถึงบรรยากาศที่ทำให้เกิดความสุข การฟังเพลง ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว เล่นดนตรี รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือ ดื่มสุราและการใช้สารเสพติด
3. การใช้เทคโนโลยีในการดูแลความเครียด เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยรับมือและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาได้ในอนาคต โดยในปัจจุบันมีการใช้ Mobile Application เข้ามาช่วยในการดูแลความเครียดของวัยรุ่น เช่น แอปพลิเคชัน Mental health Check Up 6 Packages พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิตร่วมกับสถาบันจิต

เวชศาสตร์สมเด็จพระยา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถประเมินความเครียดเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาความเครียดที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว

4. ติดต่อสายด่วนสุขภาพจิต 1323 การใช้บริการคลินิกคลายเครียดของกรมสุขภาพจิต เพื่อแนะนำเทคนิคและวิธีการในการคลายเครียดให้กับผู้รับบริการ โดยสามารถโทรได้ฟรี 24 ชั่วโมง

แหล่งอ้างอิง

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (มปป.). ความเครียด. สืบค้นจาก

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/>

กรุงเทพธุรกิจ. (2565). เช็ก 9 สัญญาณ “ซึมเศร้า” แค้นใจ ถึงเป็นโรคซึมเศร้า. สืบค้นจาก

<https://www.bangkokbiznews.com/social/983027>

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (2562). ครูมือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 12.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

PPTV HD36. (2563). เปิด 3 อันดับ ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นไทย พบเครียดสูงสุด. สืบค้นจาก

<https://www.pptvhd36.com/news>

Bangkok Hospital. (2561). โรคซึมเศร้า(Depression). สืบค้นจาก <https://www.phukethospital.com/th>

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. โรควิตกกังวล. สืบค้นจาก

<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/anxiety-disorder>