

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหา
รายวิชา สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ลักษณะของผู้ที่มีสุภาพจิตดีผู้ที่มีสุภาพจิตดีมีลักษณะดังนี้

๑. เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งจะแสดงออก ดังนี้
 - ยอมรับความผิดหวังได้อย่างกล้าหาญ
 - ใจกว้างพอที่จะยอมรับและเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
 - ประเมินความสามารถของตนเองได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง
 - ยอมรับสภาพความขาดแคลนหรือขีดจำกัดบางอย่างของตนได้ และยอมรับนับถือตนเอง
 - สามารถจัดการกับสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนได้
 - พอใจและชื่นชมยินดีต่อความสุขหรือความสำเร็จของตนในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเล็กน้อยก็ตาม
๒. เป็นผู้ที่รู้จักเข้าใจผู้อื่น ซึ่งแสดงออก ดังนี้
 - ให้ความสนใจและรักคนอื่นเป็นและยอมรับความสนใจและความรักใคร่ที่คนอื่นมีต่อตน
 - เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
 - เป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตามที่ดี
 - เป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ
 - มีความรับผิดชอบต่อหมู่คณะหรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง
๓. เป็นผู้ที่สามารถเผชิญกับความจริงในชีวิต ดังนี้
 - แก้ปัญหาและเผชิญกับอุปสรรคได้ด้วยตัวเอง โดยไม่หวาดกลัวมากนัก
 - มีการวางแผนล่วงหน้าในการกระทำหรือการปฏิบัติงานต่าง ๆ
 - ตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิตไว้สอดคล้องกับความจริง
 - ตัดสินใจในปัญหาต่างๆ ได้อย่างฉลาด ฉับพลัน ปราศจากการลังเลหรือเสียใจภายหลัง
 - สามารถใช้พลังงานที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่และเกิดประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
๔. ไม่ใช้กลวิธีป้องกันตนเอง แบบใดแบบหนึ่งมากเกินไป แต่จะยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นและพยายามหาวิธีลด

ความวิตกกังวลลงด้วยวิธีการที่สมเหตุสมผล

๕. เป็นผู้มีอารมณ์ขันบ้าง พยายามมองโลกในแง่ดีด้วยการพิจารณาข้อดีของเหตุการณ์ต่างๆ หรือการกระทำต่างๆ

เพราะเหตุการณ์หรือการกระทำบางอย่างนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย และการใช้อารมณ์ขันช่วยแก้ไข
เหตุการณ์ที่ตึงเครียด จะทำให้มองโลกแง่ดีขึ้น



ลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุภาพจิต ผู้มีปัญหาสุภาพจิตจะมีอาการที่ตนเองรู้สึกได้เอง
หรือผู้อื่นสังเกตเห็นแต่ตนเองไม่รู้ว่าเป็นปัญหา ได้แก่

๑. อาการทางกาย ป่วยทางกาย เช่น มีความกังวลทำให้ระบบหายใจผิดปกติ เกิดอาการ ใจสั่น
หอบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ รับประทานอาหารไม่ได้หรือทานมากเกินไป นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ท้องผูก ปวดศีรษะ ความดัน
โลหิตสูง ชักเกร็ง ปวดข้อ หรือปวดเมื่อยตามร่างกาย

๒. อาการทางจิต แสดงออกทางทางความรู้สึก หรืออารมณ์

๒.๑ ด้านความรู้สึก ไม่สบายใจ น้อยใจ หลงตัวเอง

๒.๒ ด้านความคิด ฟุ้งซ่าน สับสน หูแว่ว เป็นชีวิตชีวาแว่นนั้นเป็นคนที่ไม่เคยไว้วางใจใครเลย ใครจะทำอะไร จะคิดอะไรก็
นึกคิดไปว่าเรามีความประสงค์ร้ายกับตน คิดว่าใครๆ ไม่รัก ไม่นับถือ ระแวงว่าจะถูกทรยศหักหลัง ถ้าคุณเป็นเจ้านาย คุณก็
จะระแวงว่างานที่มอบหมายให้ลูกน้องอาจจะทำไม่สำเร็จ ถ้าคุณมีแฟน ก็ระแวงว่าแฟนจะมีกิ๊กหมกมุ่นอยู่กับความฮาขาด
แค้น

๒.๓ ด้านอารมณ์ ซึมเศร้า อ่อนไหว แสดงออกไม่เหมาะสม ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ

๓. **ด้านพฤติกรรม** แสดงออกลักษณะที่สังคมไม่ยอมรับ ก้าวร้าว ทำลายทรัพย์สิน ทำร้ายผู้อื่น แยกตัว ดิตยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ เจ้าระเบียบเกินไป ย้ำคิดย้ำทำ ฟังพาดูอื่น แต่งกายไม่เหมาะสมกับเพศและวัยลักษณะขโมย พุดบด เป็นต้น ปัญหาสุขภาพจิตที่แสดงออกทางพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศพวกนี้จะไม่

สามารถเก็บกอดความรู้สึกได้ เมื่อมีโอกาสเวลาใดจะมีความต้องการอย่างผิดปกติและรุนแรงแสดงออกโดยไม่รู้ตัว ได้แก่

- Homosexual รักร่วมเพศ สนใจเพศเดียวกัน
- Incest มีความสัมพันธ์ทางเพศกับสายโลหิตเดียวกัน
- Pedophilia การชอบร่วมเพศกับเด็กเล็ก ๆ
- Bestiality ความรู้สึกรักใคร่ในสัตว์เดรัจฉาน
- Satyriasis ความรู้สึกมักมากในทางกามารมณ์ ชอบมีความรู้สึกแปลก ๆ
- Nymphomania หญิงที่มีความรู้สึกทางอารมณ์จัด
- Exhibitionism ชอบอวดอวัยวะเพศให้เพศตรงข้ามดู
- Sadism เพศชายที่ชอบกระตุ้นโดยการทารุณเพศตรงข้าม
- Masochism เพศหญิงที่ชอบให้ฝ่ายตรงข้ามทำให้เจ็บปวดทรมาน
- Kleptomania พวกที่ชอบขโมยหรือสะสมกางเกงใน เสื้อชั้นในหญิงสาว

๔. **การเจ็บป่วยทางจิต** มีอาการเจ็บป่วยทางจิต แบ่งออกเป็น ๒ ชนิดคือ

๔.๑ โรคประสาท (Neurosis or Psychoneurosis) เป็นความผิดปกติของจิตใจค่อนข้างรุนแรง มีความวิตกกังวลเป็นอาการหลักร่วมกับอาการทางจิตอื่น ๆ จากสภาพจิตใจที่อ่อนแอไม่สามารถทนต่อความคับแค้นของสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ สามารถปฏิบัติหน้าที่การทำงานได้ตามปกติ อยู่ในกรอบของสังคมได้ ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลง จะมีอาการนานเกินหนึ่งเดือน สามารถรักษาให้หายหรือทุเลาได้ อาการของโรคแบ่งออกเป็น ๗ ชนิด คือ

- ๑) วิตกกังวลมาก (Anxiety) โดยไม่ทราบสาเหตุ มีอาการทางกายและทางใจร่วมด้วย
- ๒) อาการชักกระตุกหรือเกร็งคล้ายผีเข้า
- ๓) อาการหวาดกลัว (Phobic disorder) เกิดความกลัวฝังแน่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงโดยไม่มีเหตุผล
- ๔) ย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive disorder) ทำซ้ำๆ คิดซ้ำๆ เป็นเวลานานทั้งที่รู้ตัวเองแต่ควบคุมไม่ได้
- ๕) เสียใจซึมเศร้าเกินกว่าเหตุ (Neurotic depressive) จดจ่ออยู่กับเรื่องราวที่ได้รับความสะเทือนใจ

มากกว่าที่ควรจะเป็น

- ๖) หมกมุ่นอยู่กับความเจ็บป่วยของตนเอง
- ๗) อ่อนเพลีย เบื่อหน่าย

๔.๒ โรคจิต (Psychosis) เป็นความผิดปกติของจิตใจขั้นรุนแรง ไม่สามารถประกอบภารกิจการทำงานได้ ไม่ทราบว่าตนเองมีความผิดปกติ ไม่สามารถช่วยตนเองในการดำรงชีวิตประจำวันได้ ไม่สามารถรับรู้สภาพความเป็นจริงในปัจจุบันได้ ไม่ทราบว่าตนเองเป็นใคร บุคลิกเปลี่ยนไปจากเดิมจำเป็นต้องได้รับการรักษา อาการของโรคจิตแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ ๖ กลุ่ม ดังนี้

- ๑) คลุ้มคลั่ง ะอะอะ อาละวาด เกรี้ยวกราด ดุร้าย
- ๒) ยิ้มคนเดียว พุดพึมพำ เดินไปมา
- ๓) ซึมเฉย แยกตัวเอง ไม่พูดกับใคร
- ๔) หลงผิด (Delusion) หวาดระแวง กลัวถูกทำร้าย
- ๕) ประสาทหลอน (Hallucination) ได้ยินเสียงคนมาพูดคุยด้วยโดยไม่มีตัวตน เห็นภาพแปลก ๆ
- ๖) อาการหลายๆ อย่าง บางครั้งอะอะ บางครั้งซึมเฉย บางรายมีอาการหลงผิด หวาดกลัวประสาทหลอน

สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต

๑. สาเหตุของร่างกาย

มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมโดยโครโมโซม (Chromosome) เช่นเดียวกับโรคเบาหวาน มะเร็งตับและความพิการของอวัยวะต่างๆ เช่น ในกลุ่มบิดา มารดา พี่น้องที่เคยเป็นโรคจิตมีโอกาที่จะเป็นได้ร้อยละ ๗-๑๖ แต่ในคนทั่วไปจะเป็นโรคจิตเพียงร้อยละ ๐.๙ เท่านั้นหรือ คู่แฝดของผู้ป่วยโรคจิตจากไข่ใบเดียวกัน มีโอกาสเป็นโรคจิตด้วยร้อยละ ๗๐-๙๐ นอกจากนี้ความเจ็บป่วยทางกาย ความพิการ หรือมีโรคเรื้อรังจะทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์แปรปรวน เกิดความวิตกกังวล ท้อแท้ คิดมาก มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ดังนี้

๑.๑ โรคทางสมอง โรคทางสมองที่พบบ่อย ได้แก่

- ความเสื่อมของสมองตามวัย (Senile dermentia)
- ความเสื่อมจากหลอดเลือดสมองตีบ (Arteriosclerosis dermentia)
- การอักเสบของสมอง (Encephalitis)
- เนื้องอกของสมอง (Intracranial Neoplasm)
- สมองพิการจากซิฟิลิส (Syphilis Meningoencephalitis)

พยาธิสภาพดังกล่าว ทำให้เซลล์ของสมองถูกทำลายและเกิดความเสื่อมของเซลล์สมองอันเป็นสาเหตุทำให้เกิดความผิดปกติของจิต

๑.๒ สารจากต่อมไร้ท่อ สารจากต่อมต่างๆ ในร่างกายมีผลต่อร่างกาย เช่น ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ (Hyperthyroidism) มีอาการหงุดหงิดกระวนกระวาย มีความเครียด มีอาการซึมเศร้าและเฉื่อยชา ความจำเสื่อมเมื่ออาการทางจิตเป็นมาก อาจกลายเป็นโรคจิตหรือโรคจิตเภท สำหรับโรคขาดฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ (Hypothyroidism) ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย เฉื่อยชา ความจำเสื่อม อารมณ์เฉยเมย ไม่อยากพูด ประสาทหลอน และมีอาการซึมเศร้า

๑.๓ อุบัติเหตุทางสมอง เมื่อสมองได้รับอุบัติเหตุ เช่น กะโหลกศีรษะได้รับอุบัติเหตุ กะโหลกศีรษะฟาดพื้นหรือของแข็ง และสมองได้รับความกระทบกระเทือนมากจนเกิดพยาธิสภาพของเซลล์สมอง หรืออาจมีเลือดออกภายในเนื้อสมองจนเลือดไปกีดกันเนื้อเยื่อของสมองยอมทำให้เซลล์ของสมองเสื่อมไปตามความรุนแรงของอุบัติเหตุและพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความผิดปกติ และความแปรปรวนของจิตได้

๑.๔ สารพิษต่างๆ ถ้าวางกายได้รับสารพิษ เช่น ภัยไข้ มอร์ฟีน เฮโรอีน ผีน โคเคอีน ยานอนหลับ แอมเฟตามีน (ยาบ้า) เมื่อใช้สารต่าง ๆ เหล่านี้จนติด หากไม่ได้กินหรือเสพจะทำให้เกิดอาการแปรปรวนของจิตได้ เช่น หงุดหงิด ทุรนทุราย หวานนอน ประสาทหลอน หมดความละเอียด ก้าวร้าว ชอบทะเลาะวิวาท คุ่มสติไม่อยู่และมักทำร้ายร่างกายผู้อื่น

๑.๕ โรคพิษสุราเรื้อรัง สุราที่มีสารที่สำคัญคือแอลกอฮอล์ เมื่อแอลกอฮอล์อยู่ในกระแสเลือดสามารถทำลายเซลล์ของสมองให้เสื่อมลงตามลำดับ ถ้าดื่มสุรามากและดื่มทุกวันสมอง จะเสื่อมมากขึ้น จนเกิดความวิปริตทางจิต หรือเกิดโรคจิตได้หลายอย่าง เช่น มีอาการพลุ่งพล่าน อาละวาด คุร้ายจนถึงขั้นทำร้ายร่างกายและทำลายชีวิตผู้อื่นได้

๑.๖ การทำงานหนักเกินกำลัง การทำงานหนักเกินกำลังทุกๆ วันจะก่อให้เกิดความเครียด ความกังวลความหงุดหงิด คิดมาก นอนไม่หลับ อ่อนเพลียจนเกิดความสับสนและตัดสินใจผิดพลาด ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางจิตใจและเป็นเหตุของโรคประสาทได้

๒. สาเหตุทางจิตใจ

เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจอยู่เสมอตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ความต้องการดังกล่าวคือ ความต้องการพื้นฐานที่เป็นแบบแผนเดียวกันกับทฤษฎีของมาสโลว์ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ ชั้นดังนี้

ขั้นที่ ๑ ต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น

ขั้นที่ ๒ ต้องการความปลอดภัย ไม่ต้องการให้ชีวิตได้รับอันตราย

ขั้นที่ ๓ ต้องการความรัก เช่น ความรักจากพ่อแม่ เพื่อน เป็นต้น

ขั้นที่ ๔ ต้องการมีชื่อเสียง เช่น อยากให้เป็นที่รู้จักของสังคม

ขั้นที่ ๕ ต้องการประสบความสำเร็จ เช่น ประสบความสำเร็จด้านการประกอบอาชีพด้านการเรียน เป็นต้น

ในความต้องการพื้นฐานทั้ง ๕ ชั้นดังกล่าว บางคนก็สมปรารถนาทุกชั้น บางคนก็ได้เพียง ๒-๓ ชั้น และบางคนกว่าจะได้ตามความต้องการก็จะพบกับอุปสรรคมากมาย แม้จะต่อสู้ก็ไม่สมกับที่หวังไว้และไม่อาจทำได้ หรือทำให้เกิดความผิดหวังรุนแรง เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจเป็นเวลานาน จนอาจเกิดความเจ็บป่วยทางจิต หรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้จากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

๒.๑ ความผิดหวังรุนแรง คนที่ไม่เคยผิดหวัง เมื่อผิดหวังย่อมทำให้เกิดอารมณ์เศร้าและเสียใจได้มาก เช่น สอบไม่ผ่าน สอบเข้าทำงานไม่ได้หรือออกหัก บางครั้งร้องไห้คนเดียว มีอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กินข้าวไม่ได้ หงุดหงิด

๒.๒ การสูญเสียบุคคลที่รัก การสูญเสียบิดามารดาและบุคคลที่ตนรัก เป็นเหตุให้เกิดความ เสียใจอย่างรุนแรง จนมีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ หดหู่ใจ หงุดหงิดโกรธง่าย รู้สึกท้อแท้และเบื่อชีวิต

๒.๓ การตัดสินใจผิด ทุกคนมีความคิด ต่างก็คิดว่าตนคิดดีและตัดสินใจดีที่สุดในแล้ว แต่กลับได้รับความล้มเหลวและความเสียหาย เช่นเดียวกับการสอบไล่ตก จึงทำให้เกิดอารมณ์เศร้าและหมดความสุข มีความเสียใจเศร้าอย่างรุนแรง

๒.๔ การสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ของคนบางคนรุนแรงพอๆ กับการสูญเสียบุคคลที่ตนรัก เพราะจิตใจมุ่งมั่นอยู่แต่เรื่องทรัพย์สินเมื่อสูญเสียครั้งเดียวและเป็นเงินจำนวนมาก ทำให้เสียใจ คิดมาก ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ

๓. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลแบ่งออกเป็น ๖ ประการ ได้แก่

๓.๑ สาเหตุจากครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ ลูก บุคคลที่ไม่ได้รับความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ อยู่ในครอบครัวที่ไม่มีความสุข ไม่ได้รับประสบการณ์ของสัมพันธภาพที่ดีจากครอบครัว เมื่อโตขึ้นจึงไม่สามารถปรับตัวได้ จิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิตซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

๓.๒ สาเหตุจากฐานะเศรษฐกิจ เงินเป็นปัจจัยสำคัญ หากครอบครัวใดไม่สามารถแก้ปัญหาเศรษฐกิจให้สมดุลกับรายจ่ายได้ จึงเกิดหนี้สินก็กระทบกับสุขภาพจิตของครอบครัวได้

๓.๓ การขาดการศึกษาอบรม การขาดการศึกษาอบรมสั่งสอนที่ดี ทำให้ชีวิตหมกมุ่นอยู่แต่ในความมีดมน หมดหวังยอมทำให้จิตใจหดหู่เกิดความเสื่อมของสมองเป็นปัญหาสุขภาพจิตได้

๓.๔ สภาพชีวิตสมรสหรือชีวิตโสดที่มีปัญหายุ่งยาก ในชีวิตสมรสมีปัญหาเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ความขัดแย้ง การตั้งครรภ์ การมีบุตร สิ่งเหล่านี้นำปัญหาเข้ามาในชีวิตสมรส ถ้าทางออกไม่ได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต สำหรับคนเป็นโสดอาจเกิดปัญหา เช่น ว้าเหวขาดเพื่อน เหงา คิดมาก นอนไม่หลับ เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน

๓.๕ สาเหตุจากสภาพการณ์แวดล้อมต่าง ๆ เหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงวัยต่าง ๆ ที่คนต้องปรับตัวตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนั้นการประสพภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว ไฟไหม้ ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้จะมีผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

๓.๖ สาเหตุจากวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม ในสังคมปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม และค่านิยมอย่างรวดเร็ว เด็กและวัยรุ่น มักรับวัฒนธรรมที่เปลี่ยนใหม่ได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งจะเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ทำให้ผู้ใหญ่ไม่พอใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ที่มา : www.ilchonburi.org/substance/mental_health.htm