



## สุขภาพจิตและการปรับตัว

**สุขภาพจิต** หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถปรับตัวให้อยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข โดยมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น มีชีวิตสมดุลง่าย สามารถตอบสนองความต้องการทั้งของตนเองและคนอื่นได้โดยปราศจากความขัดแย้งภายในจิตใจตนเองและไม่มีอาการของโรคจิตหรือประสาท

### ลักษณะและพฤติกรรมของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

1. มีสุขภาพกายดี
2. รู้สภาพและฐานะของตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงโดยไม่ยกย่องหรือดูถูกตนเองจนเกินไป
3. มีเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
4. กล้าเผชิญกับความเป็นจริงทั้งในทางดีและไม่ดี
5. มีอารมณ์เหมาะสมกับเหตุการณ์ไม่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วโดยปราศจากเหตุผล และสามารถควบคุมพฤติกรรมขณะเกิดอารมณ์ได้
6. มีพฤติกรรมเป็นที่ยอมรับของกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิก สามารถเข้ากับกลุ่มได้ดี และสามารถแยกตัวออกจากกลุ่มได้ถ้าจำเป็น
7. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดและความต้องการเป็นของตนเอง

### อาการป่วยทางใจ

คนที่เริ่มมีปัญหาทางสุขภาพจิต หรืออาการป่วยทางใจระดับที่ ๑ บุคคลจะมีพฤติกรรมผิดปกติ บางประการแต่เพียงเล็กน้อย สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้โดยไม่มีใครทราบว่าบุคคลนั้นมีอาการป่วย

อาการป่วยทางใจระดับที่ ๒ เรียกว่าเป็นโรคประสาททางจิต เป็นระดับที่เกิดความบกพร่องทางจิตใจจนทำให้มีพฤติกรรมแปลก ๆ เป็นที่สังเกตเห็นได้ของคนรอบข้าง อาจทำความรำคาญหรือความเดือดร้อนให้ผู้อื่นบางโอกาส

อาการป่วยทางใจระดับที่ ๓ หรือโรคจิต เป็นระดับที่เกิดความเสื่อมทางสุขภาพจิตอย่างมาก จนทำให้บุคคลไม่สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมปกติได้ มีพฤติกรรมที่หนีออกจากโลกของความเป็นจริง บางคนอาจฆ่าตัวตายได้ พฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มีบุคลิกภาพเปลี่ยนไปจากเดิมอย่างมาก



ไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริงมีอาการประสาทหลอน หูแว่ว อาการหลงผิด ซึมเศร้าแยกตัวเองออกจากคนอื่น

### การจำแนกพฤติกรรมผิดปกติ

มีระบบการจำแนกพฤติกรรมผิดปกติอยู่ 2 ระบบคือ ระบบขององค์การอนามัยโลกซึ่งมีการปรับปรุงแก้ไขตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ฉบับปัจจุบันที่แพทย์และกระทรวงสาธารณสุขใช้อยู่คือ ฉบับที่ 10 มีชื่อว่า International Classification of Disease - 10 เรียกชื่อย่อว่า ICD -10 และอีกระบบหนึ่งคือระบบที่จิตแพทย์อเมริกันและบุคลากรทางจิตเวชในมหาวิทยาลัยนิยมใช้คือ The Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition ฉบับปรับปรุง ซึ่งเรียกย่อๆ ว่า DSM IV ซึ่งเนื้อหาของ DSM IV นี้ส่วนใหญ่จะสอดคล้องกันกับ ICD -10 ขององค์การอนามัยโลก

### ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย

- กลุ่มอาการวิตกกังวลสูง (Generalized anxiety)
- กลุ่มอาการเครียด (Stress syndrome)
- พฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive disorders)
- ความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood Disorders)
- บุคลิกภาพผิดปกติ (Personality Disorders)
- โรคจิตเภท (Schizophrenia)

### การบำบัดรักษาผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

การบำบัดทางจิตหรือจิตบำบัดนั้น หมายถึง วิธีการรักษาปัญหาทางจิตด้วยวิธีการทางจิตวิทยา ประกอบด้วยเทคนิควิธีเฉพาะอย่าง เพื่อการช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาทางจิต อาจเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ต่างๆ เพื่อที่จะได้สามารถปรับตัวและพัฒนาคนในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

- การบำบัดทางกาย เช่น การใช้ยา การรักษาด้วยไฟฟ้า การผ่าตัด เป็นต้น
- การบำบัดทางจิต เช่น จิตบำบัด กลุ่มบำบัด นันทนาการบำบัด อาชีวบำบัด เป็นต้น



### การสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี

- ยอมรับอารมณ์และความคิดของตนเอง
- เรียนรู้จุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง
- พัฒนาทักษะและความสามารถในการเผชิญความเครียดให้ดีขึ้น
- รู้จักอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ มีไมตรีสัมพันธ์
- รู้ว่าเมื่อไหร่เราต้องการความช่วยเหลือจากทีมสุขภาพจิต

### เอกสารอ้างอิง

1. คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จิตวิทยาทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2550
2. เต็มศักดิ์ คทวณิช จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน), 2550.
3. นพมาศ ธีรเวคิน ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2551
4. วิภาพร มาพบสุข จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ , 2542

### คำถามท้ายบท

1. ให้นักศึกษายกตัวอย่างลักษณะคนสุขภาพจิตดีมา 1 คน และชี้บอกลักษณะภาวะสุขภาพจิตดีมา 4 ข้อ?
2. อาการป่วยทางใจมีกี่ระดับ อะไรบ้าง?
3. การจำแนกพฤติกรรมผิดปกติมีเกณฑ์อะไรบ้าง ?
4. จงกล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในสังคมไทยมา 3 ประการ?
5. ในภาวะที่สังคมไทยกำลังเครียดนักศึกษาจะมีวิธีการพัฒนาสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างไร?