

เมื่ออารมณ์เป็นขี้บวกและขี้ลบ....

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.พ. 2552



จากภาวะเศรษฐกิจสังคม และปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันทวีความรุนแรงขึ้นทุกวัน ส่งผลต่อสภาพจิตใจทำให้เกิดความเครียดและซึมเศร้า สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนภาพสะท้อนความสับสนซับซ้อนของจิตใจที่จมอยู่กับบางสิ่งมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า “อารมณ์สองขั้ว”

โรคอารมณ์สองขั้ว เป็นโรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งมีอยู่ 2 อาการ สลับกันเป็นช่วง ๆ

1. อารมณ์ดี ครื้นเครง อารมณ์ดี พุดไม่หยุด ทำกิจกรรมตลอดเวลา คิดว่าตัวเองเก่งจนทำให้ใคร ๆ อิจฉา
2. ซึมเศร้า ขาดความมั่นใจ เก็บตัว ไม่พูดคุยกับผู้อื่น เกิดอาการนอนไม่หลับ มองโลกในแง่ร้าย บางรายเอาแต่ร้องไห้

นพ.โกวิทย์ นพพร กรรมการบริหาร รพ.มหารมย์ ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคนี้ว่า

เกิดจากปัจจัยทางชีววิทยาและสาเหตุจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งปัจจุบันปริมาณคนป่วยเป็นโรคนี้กำลังเพิ่มมากขึ้น

โดยคนที่ป่วยโรคนี้มีความผิดปกติทางสมอง เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมี

โดยปกติแล้วคนทั่วไปจะมีพื้นฐานอารมณ์ของแต่ละคนเป็นของตัวเอง เขากับตัวเองและคนอื่นอย่างไร ซึ่งคนที่มีความผิดปกติเรียกว่า คนสุข ภาพจิตดี จะมองโลกในแง่ดีสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับ สังคมได้

แต่คนที่ป่วยโรคนี้อารมณ์จะหลุดไปจากพื้นฐานอารมณ์ปกติคือ ขั้วหนึ่งตกรีกขั้วหนึ่งสูงกว่าพื้นฐานอารมณ์ปกติ เช่น คนเคยมองโลกในแง่ดีก็มองโลกในแง่ร้าย หรือเคยมีความมั่นใจตัวเองก็ไม่มั่นใจ ขณะที่บางคนเดิมเริ่มบรรยายกลายเป็นคนตกเฮฮา ขยันผิดปกติ แต่คนไขบางรายก็มีทั้งดีดกสลับกับเศร้า ซึ่งคนใกล้ชิดจะรู้อาคน ๆ นั้นไม่เหมือนเดิม

ปัจจัยทางชีววิทยาที่ทำให้เกิดโรคนี้คือ ความผิดปกติของสารเคมีที่กระตุ้นอารมณ์ให้แต่ละคนมีความแตกต่างกัน เช่น ต่อมที่กระตุ้นความเศร้าหลั่งสารออกมามากกว่าปกติทำให้คน ๆ นั้นมีอาการซึมเศร้ามากกว่าปกติ คนปกติไม่ว่าจะมีอารมณ์ดีหรือเป็นคนอารมณ์หนึ่งก็จะมีช่วงเวลาที่มีอารมณ์ขึ้นลงได้ แต่คนที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปเกิน 1-2 สัปดาห์ ถือว่านานสลับ แต่ก็มีการเรียกเวนุ เช่น การสูญเสียชีวิตหรือคนในครอบครัวก็จะสามารถเศร้าได้นานถึง 6 เดือน แต่ถาเลยจากนั้นก็ถือว่ามากเกินไป คนซึมเศร้าจะรู้สึกตัวเองไม่สบาย มักบอกรับคนอื่นว่ามีอาการเครียดมาก กลัวหาเงินไม่ทัน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อยากตาย

ตามสถิติ อาการซึมเศร้าจะเกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เป็นเพราะมุมมองในการใช้ชีวิตของคนทั้งสองเพศไม่เหมือนกัน

ผู้หญิงอาจจะรู้สึกว่ายินดีที่จะได้รับการช่วยเหลือมากกว่า แต่ด้วยภาวะสังคมในปัจจุบันการช่วยเหลือต่าง ๆ มีน้อยลงทำให้เกิดความเครียด ส่วนผู้ชายมักคิดว่าปัญหาสามารถแก้ไขเองได้ ขณะเดียวกันเด็กก็พบได้ แต่มักไม่แสดงอาการออกอย่างชัดเจน เช่น เด็กบางคนไม่มี สมาธิ ไม่สามารถเรียนหนังสือได้ ผลการเรียนตกต่ำก็ถูกพ่อแม่ ครูทำโทษ ทั้งที่ไม่มีการสอบถามถึงสาเหตุมาก่อน

“โรคอารมณ์สองขั้วนี้จะรักษายากทั้งสองประเภทเพราะคนที่เศร้ามาก ๆ จะดึงให้เขาหายเศร้านี้น่ายากมาก ส่วนคนที่ดีดกก็ไมยอมมารักษา เขาจะบอกว่าเขาไม่ไ่เป็นอะไร ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากญาติ”

โรคนี้มีโอกาสหายขาดหากผู้ป่วยยอมมารักษากับแพทย์เพื่อวิเคราะห์หาว่าสารตัวใดที่ทำให้เกิดความบกพร่องและกินยาอย่างสม่ำเสมอ นพ.โกวิทย์ ผ่ากึ่งทายว่า เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันมีความเครียดตลอดเวลา ควรหมั่นสำรวจตัวเอง ถ้ามีอะไรเปลี่ยนแปลงไปด้านอารมณ์ และเกิดความไม่แน่ใจในลองปรึกษาใครสักคนหนึ่งดูว่าคิดอย่างไร อยู่นิ่งๆ หรือไม่ แต่ในกรณีที่คุณไม่รู้อาการตัวเองต้องอธิบายให้คนไข้ฟัง ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ก็ต้องบังคับให้ไปพบจิตแพทย์ ซึ่งการไปพบจิตแพทย์ให้หมั่นกินยาสามารถไปพบได้ตามโรงพยาบาล

โรคอารมณ์สองขั้วอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ขอเพียงคนใกล้ชิดตัวเอาใจใส่สักนิด.. ก่อนจะสายเกินไป.

เคล็ดลับสุขภาพดี : หลีกเลี่ยงอันตรายจากเสื้อผ้าคับๆ

ตู้เสื้อผ้าที่ปราศจากการดูแลนั้นเป็นแหล่งสะสมความสกปรก และฝุ่น และหากตั้งตู้เสื้อผ้าในสิ่งแวดล้อมอับชื้น นอกจากจะเกิดปัญหาเรื่องความสกปรกเกี่ยวกับช่างตนแล้ว อาจมีปัญหาเรื่องความอับชื้นในตู้เสื้อผ้า อีกด้วย

พญ.วลัยอร ปรัชญพฤกษ์ สถาบันโรคผิวหนัง ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตู้เสื้อผ้า และการป้องกันการเกิดโรคอันเนื่องมาจากการสวมใส่เสื้อผ้าอับชื้น เก็บขนานกางตัว สิ่งแวดล้อมอับชื้นไม่ว่าจะในตู้เสื้อผ้าหรือที่ใด ๆ จะทำให้เชื้อโรคหลายชนิดเจริญเติบโตได้ดี โดยเฉพาะ เชื้อรา วัสดุที่ใช้ทำตู้เองก็มีส่วนผสมที่ก่อให้เกิดความสกปรก ฝุ่นจับ และเกิดความชื้นได้แตกต่างกันออกไป นอกจากนั้นวัสดุบางชนิด เช่น ไม้ไผ่ จะเกิดเชื้อราได้ง่าย ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งแวดล้อมนอกตู้ที่มีผลต่อเสื้อผ้าที่แขวนไว้ในตู้ ถ้าเสื้อผ้าถูกแขวนทิ้งไว้นาน ๆ ในตู้จะมีสภาพไม่ต่างกับสิ่งแวดล้อมภายนอก นอกจากนั้นเสื้อผ้ายังทำให้ตู้มีความอับชื้น อุณหภูมิอับชื้นสูงจะกระทบกับความชื้นที่พอเหมาะจะทำให้ตู้เสื้อผ้าเป็นที่อยู่อาศัยของแมลงและสัตว์มีพิษบางชนิด ไม่ว่าจะเป็นแมงมุม แมงป่อง ตะขาบ เป็นต้น แมแต่หนูก็อาจเข้าไปทำรังอยู่ในตู้ และเป็นแหล่งของหมัดหนูที่จะทำให้เกิดอาการทางผิวหนังอีกชั้นหนึ่ง

สำหรับบุคคลทั่วไปถ้าสวมใส่เสื้อผ้าที่ถูกแขวนทิ้งไว้นาน อาจเกิดผื่นคันตามผิวหนังจากสิ่งสกปรกที่เกาะเสื้อผ้า หรืออาจมีอาการคันจากไรฝุ่น หากเป็นผู้ที่มีอาการภูมิแพ้อยู่แล้วอาการจะรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป และบางท่านอาจมีหิดจับ เพราะสิ่งสกปรก ฝุ่น และไรฝุ่นเหล่านี้มีขนาดเล็ก ธารี้อเสื้อผ้าจะทำให้สิ่งเหล่านี้ฟุ้งเข้าสู่ทางเดินหายใจได้ อย่าลืมหาเสื้อผ้าเก็บเองก็อาจเป็นแหล่งของฝุ่นเนื่องจากของทุกสิ่งมีความเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา หากหนึ่งตู้ไม่มีมิดชิด มีช่องทางให้แมลง หรือสัตว์มีพิษเข้าไปอาศัยในตู้ เมื่อสวมเสื้อผ้าที่มีแมลงและสัตว์มีพิษเกาะอยู่ ผู้สวมใส่ก็มีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับบาดเจ็บจากการถูกแมลง สัตว์มีพิษกัดต่อย ซึ่งจะก่อให้เกิดผื่นคัน อาการบวม หรือรอยแผลตามผิวหนัง บางรายใช้ครายอาจถึงแก่ชีวิต ในกรณีตู้เสื้อผ้าจะพาให้เชื้อราเจริญเติบโตตามผนังตู้และในเนื้อผ้า หากผู้ใดสวมใส่เสื้อผ้าสกปรกมีเชื้อราขึ้น โอกาสที่จะติดเชื้อราที่ผิวหนัง ย่อมมีสูงกว่าคนทั่วไป ที่พบอยู่เสมอก็คือ เชื้อกลาก

ในกรณีไปใช้บริการตู้เสื้อผ้าตามสนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายสาธารณะ ซึ่งมีผู้มาใช้บริการมากหลายท่านและขาดการดูแลตามมาตรฐาน ถึงแม้จะมีการปิดเปิดตู้บ่อยก็ตามแต่ก็ไม่มีใครใส่ใจทำความสะอาด ตู้เสื้อผ้าเหล่านี้ก็เป็นแหล่งเก็บสะสมเชื้อโรคได้เช่นกัน และมีโอกาสพบโรคติดต่อเชื้อแปลก ๆ ได้มากขึ้น เช่น กลาก หิด หมัดสุนัข หมัดแมว และเห็บ เนื่องจากมีผู้ใช้บริการจำนวนมาก และบางท่านอาจเป็นผู้นำเชื้อโรคและแมลงจากภายนอกติดตัวมาด้วย

ปัญหาทั้งหลายทั้งปวงที่กล่าวมาข้างต้น ป้องกันได้ง่าย ๆ คือ ถ้าเป็นตู้เสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว ควรเลือกตู้ที่ทำด้วยวัสดุ ที่มีคุณภาพ จัดตั้งตู้ไว้ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม หากใกล้ตัวเสื้อ และหมอน ชุดที่ทำความสะอาดบ่อย ๆ อย่าปล่อยให้ตู้เสื้อผ้าอับชื้น รวมถึงควรเปลี่ยนหมอนรีนเสื้อผาทันที ถ้ากรณีไปใช้บริการตามสถานที่ออกกำลังกายหรือสนามกีฬาสาธารณะ ไม่ควรใช้เสื้อผาร่วมกับผู้อื่นและเมื่อกลับถึง บ้านควรอาบน้ำทำความสะอาดด้วยสบู่ตัวทันที.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์