

## ลูกหรือหนักเรียนก็น่าห่วง..อาการโรคทางจิต...โรคห้ามใจไม่ได้

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2552

### โรคทางจิต...โรคห้ามใจไม่ได้

**เคยเป็นบ้างไหม ที่ต้องทำอะไรบางอย่างเพราะบังคับใจตัวเองไม่ได้ ก็รู้ว่าจะไม่ควรทำ แต่ก็ทำซ้ำๆ มีความต้องการที่จะทำซ้ำๆ เมื่อทำแล้วก็บอกว่าจะไม่ทำอีก แต่ก็ยังทำต่อไป**  
วัยรุ่นบางคนบอกว่าบังคับใจไม่ไหวรักเธอไม่ได้ ก็จะหวั่นไหวบ่รักเธอต่อไป แม้ว่าเธอจะไม่รักเขา แต่เขาก็ยังรักเธอ ยิ่งไปยื่นรอกหรือดักรอ ถึงแมจะถูกล้อหยอเย้าก็ยังทำ ก็เขาชายทำไปเพราะบังคับใจไม่ได้

**ผู้ใหญ่**บางคนบอกว่าจะไม่ออกไปเที่ยวกลางคืน พอดกกลางคืนก็ต้องออกไปเที่ยวทุกที แม้จะไม่มีเงินทองใช้จ่าย ก็ขอออกไปเดินดู ในสถานที่ที่เที่ยวกกลางคืน ที่เคยไปเที่ยวก็ยังมี ก็เขาชายทำไปเพราะบังคับใจไม่ได้เช่นกัน

คนบางคน**เจ้าระเบียบมาก** ต้องการเป็นคนสมบูรณ์แบบ (**Perfectionist**) ย้ำคิดย้ำทำ ขาดการแสดงออกที่อบอุ่นต่อคนอื่น มักจะสนใจใน รายละเอียดของคนอื่น หรือสนใจกฎเกณฑ์กติกาเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่ใช่ปัญหาสำคัญ ต้องการให้คนอื่นทำตามเขาโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่น พวกนี้จะอุทิศตนในงานและผลงานของการทำงาน โดยไม่คำนึงถึงความสุขหรือคุณค่าของมนุษย์สัมพันธ์กับคนอื่น ส่วนใหญ่มักตัดสินใจ ไม่ค่อยได้หรือตัดสินใจช้า เพราะกลัวการตัดสินใจผิด เจาตัวก็ทุกข คนขางๆ ตัวก็รำคาญ นี้ก็เขาชายทำไปเพราะบังคับใจไม่ได้เช่นกัน

ความต้องการที่จะทำอะไรสิ่งหนึ่งซ้ำๆ โดยบังคับใจไม่ได้ นั่น **ทางจิตเวชเรียกว่าเป็นพฤติกรรมย้ำทำ (Compulsion)** เชื่อกันว่ามีรากฐานมาจากการพัฒนา ตั้งแต่วัยเด็กที่ไม่เหมาะสม กล่าวคือ ในช่วงเด็กอายุ 2-3 ขวบนั้น เด็กจะมีความพอใจอยู่ที่ทวารหนัก เขาจะรู้สึกตัวตัวเองมีค่า ที่สามารถครอบครองอุจจาระได้ จะถ่ายก็ได้อะไรจะกลั้นไม่ให้ถ่ายก็ได เป็นการแสดงความเป็นตัวของตัวเองได้ การกลั้นอุจจาระไว้เป็นการแสดงความก้าวร้าวชนิดหนึ่ง เพราะสามารถทำให้พ่อแม่ผิดหวังได้ วัยนี้เรียกว่าเป็น **Anal Period** เด็กจะรู้สึกว่าเขาคือเจ้าของอุจจาระ เป็นความรู้สึกครอบครองสิ่งของครั้งแรก และเขาจะรู้สึกอยากเป็นเจ้าของอื่นๆ อีกด้วย เช่น ของเล่น

ถ้าความต้องการของเด็กถูกขัดขวาง เขาจะมี **ความคับข้องใจ (Frustration)** เด็กวัยนี้ชอบการละเล่นอุจจาระเล่นด้วย ถ้าพ่อแม่หรือพี่เลี้ยงดูว่าเพราะรำคาญ หรือห้ามไม่ให้เล่นหรือทำโทษ เขาจะรู้สึกไม่พอใจ เกิดเป็นความคับข้องใจ อาจจะกลั้นอุจจาระบ่อยๆ หรือเกิดเป็นบุคลิกภาพที่ไม่ดีตามมา ที่เรียกว่าเป็น **Anal Character** เช่น เป็นคนหวงแหน เห็นแก่ได้ ซื่อาย ก้าวร้าว สกปรก เจ้าระเบียบ ใฝ่สมบูรณ์แบบหรือมีความผิดปกติทางอารมณ์ต่อไป

พวกที่มีลักษณะ **ความคับข้องใจจากการใช้กัน (Anal Frustration)** นี้ จะมีลักษณะบังคับตัวเองไม่ค่อยได้ ต้องทำอะไรบางอย่างซ้ำๆ เพราะบังคับตัวเองไม่ได้ บางกิจกรรมเป็นความทุกข์มาก

**โรค ต้องทำ...เพราะห้ามใจไม่ได้** บางอย่างเป็นความผิดปกติมากๆ เช่น

บางคนมีความต้องการจะดื่มสุราตลอดเวลา (**Dipsomania**)  
หักห้ามใจตัวเองไม่ได้กลายเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

ความหมกมุ่นกับเรื่องของตัวเองอย่างผิดปกติ (**Egomania**) ย้ำคิดแต่เรื่องของตัวเอง ไม่สามารถเปลี่ยนแนวคิดไปสู่คนอื่นหรือธรรมชาติรอบๆ ตัวได้ พุดซ้ำๆ แต่เรื่องของตัวเองเป็นที่น่าเบื่อหน่าย รำคาญ แกบुकคลรอบข้าง

หมกมุ่นกับเรื่องทางเพศอย่างมากผิดปกติ (**Erotomania**) วันหนึ่งๆ มีแต่เรื่องเพศ ทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เสียเวลามากและไม่สร้างสรรค์

ความต้องการขโมยของโดยบังคับใจไม่ได้ (**Kleptomania**) ผมเคยมีคนมาปรึกษาว่า เขามักไปหยิบของตามห้างโดยบังคับใจไม่ได้ ทั้งๆ ที่เป็นคนมีเงินและเป็นลูกคนมีชื่อเสียง ซึ่งน่าเห็นใจมาก เป็นสิ่งผิดกฎหมายและถ้าถูกจับได้ก็เป็นเรื่องน่าอาย

ความคิดว่าตัวเองเป็นคนใหญ่โต มีอำนาจ (**Megalomania**) ทั้งๆ ที่ความจริงเป็นคนธรรมดาสามัญ เข้าข่ายคุยโต คิดใหญ่โตเกินความเป็นจริงและคิดตลอดเวลา

การหมกมุ่นอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างผิดปกติ (**Monomania**)

ความต้องการที่จะร่วมเพศบ่อยๆ อย่างห้ามใจไม่ได้ในหญิง (**Nymphomania**) ความต้องการนี้สูงมาก และเธอจะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ร่วมเพศ เช่น ให้หา ฉกฉวยโอกาส พบได้แม้แต่ในผู้หญิงชั้นสูง ร่ำรวยหรือมีการศึกษาดี ความต้องการที่จะร่วมเพศโดยไม่สามารถยับยั้งได้ในชาย ก็เหมือนกับในเพศหญิงแลดูเป็นคนสำส่อน ห้ามใจไม่ได้ มักมากในเซ็กซ์ ไม่เคยหยุดและไม่เคยพอ

การอยากดึงผมหรือถอนผมอย่างบังคับใจไม่ได้ (**Trichotillomania**) บางคนถอนจนผมแห้งเป็นวงกลม ต้องใส่ผมปลอม แต่ก็ยังห้ามใจไม่ให้ถอนผมไม่ได้ ต้องมาปรึกษาแพทย์

**การห้ามใจไม่ได้นี้เป็นเรื่องน่าเห็นใจมาก** และทรมาณใจตัวเองที่ไม่สามารถห้ามใจได้ อาการก็มีตั้งแต่บ่อยๆ จนถึงมากๆ ซึ่งเขาชายเป็น**ความเจ็บป่วยทางจิต** บางอย่างก็ผิดกฎหมาย บางอย่างก็น่าอับอาย **วิธีการรักษาและช่วยเหลือ** ก็มีหลายวิธี ส่วนใหญ่จะใช้วิธีวิเคราะห์ทางจิตรวมกับการใช้ยาช่วย และแนะนำให้**มีวิถีระบายนความก้าวร้าว หรือความย้ำทำอย่างเหมาะสม**

**ลองพิจารณาตัวเองว่ามีอะไรที่ย้ำทำบ้างไหม**

หรือมีสิ่งใดที่ต้องทำโดยไม่สามารถห้ามใจตัวเองได้บ้างไหม ถ้าเลิกไม่ได้และเป็นอันตรายแก่ตัวเอง หรือน่าอับอาย ก็คงต้องปรึกษาจิตแพทย์แล้วละ กรณีที่เขามาปรึกษาที่คลินิกบ่อยๆ ก็ได้แก่พวกที่ ถอนผมตัวเองบ่อยๆ ชนิดห้ามใจไม่ได้ หยิบหรือขโมยของตามทางแบบห้ามใจไม่ได้ ส่วนใหญ่บุคคลเหล่านี้มักจะมีฐานะดี ครอบครัวดี มีการศึกษา แต่จากการที่มีพ่อแม่เจาระเบียบมาก ชอบสั่งสอน ชอบตักเตือน หรือดูवालโทษบ่อยๆ ตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้เด็กมีความกลัวการทำผิด ขาดความสุขในการดำเนินชีวิต

### วิธีที่จะหนีจากความรู้สึกไม่เป็นสุขในชีวิต จึงเป็นวิธีที่เขาพัฒนาขึ้นมาอย่างผิดๆ

พวกที่ถอนผมเป็นประจำรู้สึกวุ่นวาย โด่งโทษตัวเองและพ่อแม่ไปด้วย เพราะตัวเองก็จะไม่สวยและพ่อแม่ก็ต้องอับอาย พวกที่ขโมยของตามทาง ก็เหมือนกับการทำผิดเพื่อให้อแม่อาย และตัวเองอาจถูกลงโทษตามกฎหมายด้วย เป็นเรื่องไม่ดีทั้งนั้น ซึ่งก็รู้ว่าไม่ควรทำ มันไม่ถูกต้อง มันผิด แต่ในจิตใจสำนึกจะต้องการถูกลงโทษ แม้วาจิตสำนึกจะรู้ตัวว่าการกระทำสิ่งนั้นเป็นความไม่เหมาะสม และรู้ว่าไม่ชอบการถูกลงโทษก็ตามที่

### อาการย้ำทำเพราะห้ามใจไม่ได้

คนภายนอกจะมองว่าน่าจะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายหรือช่วยเหลือรักษาได้ง่ายๆ แต่ไม่เป็นเช่นนั้นหรอก

เพราะกลไกในการมี พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนี้ มีรากฐานมาจากการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กโดยเขาไม่รู้ตัว

และสะสมเอาไว้มานานมาก การอบรมเลี้ยงดูลูกจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้ลูกเติบโต

สามารถพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม แต่ก็มีพ่อแม่ให้ความสนใจกันน้อยมาก

ส่วนใหญ่มักจะนึกถึงการพัฒนาทางฝ่ายกาย หรือเชื่อเรื่องดวงชะตาของเด็กจากการทำนายทายทัก

ในสังคมเราจะเห็นผู้คนที่มีร่างกายสมบูรณ์ แต่เชื่อถือในสิ่งที่ลึกลับกันมากขึ้น

และมีจิตใจที่พัฒนาไม่เหมาะสมมากขึ้น ความเจ็บป่วยทางจิตใจหรือทางจิตเวชจะมีมากขึ้นๆ

คนยิ่งอายุยังไม่กล้าไปปรึกษาผู้รู้ ก็จะสะสมความเจ็บป่วยเอาไว้มากขึ้นๆ ขนาดคนดีๆ หลายคน คน

เตรียมไปอยู่โลกอื่นกันแล้ว เพราะเชื่อคำทำนายทายทักที่แปลกๆ สังคมของคนคิดแปลกๆ และทำอะไรแปลกๆ

จะมีมากขึ้นเรื่อยๆ