



ดูสุขภาพน่าน้ำใจชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าอ้อม

คนท้องอารมณ์แปรปรวน ปัญหาที่เกิดขึ้นได้พร้อมวิธีรับมือ



คนท้องอารมณ์แปรปรวนเป็นภาวะที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะในคุณแม่ที่เพิ่งท้องเป็นครั้งแรก ซึ่งอาจทำให้คนท้องบางคนมีอาการเครียด กังวล กระทั่งเป็นโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล หรือมีปัญหาทางจิตอย่างอื่นได้ อีกทั้งภาวะดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อทารกที่อยู่ในครรภ์ด้วยหากคุณแม่ไม่รู้ตัวหรือไม่ได้เข้ารับการรักษาอย่างถูกต้อง ดังนั้น หากเกิดภาวะอารมณ์แปรปรวนขึ้นในขณะตั้งครรภ์ คุณแม่ไม่ควรมองข้ามความผิดปกตินี้ แต่ควรเรียนรู้วิธีจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นและไปพบแพทย์เมื่อต้องการความช่วยเหลือหรือคำแนะนำ

ปัญหาสุขภาพจิตที่อาจทำให้คนท้องอารมณ์แปรปรวน

เมื่อตั้งท้อง คุณแม่อาจเผชิญภาวะอารมณ์ไม่คงที่ได้ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ แต่หากรู้สึกวิตกกังวลหรือรู้สึกแย่อยู่บ่อยครั้ง นั่นอาจเป็นสัญญาณของความผิดปกติที่ควรได้รับการรักษา เพราะความเครียดและความกังวลที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและสุขภาพครรภ์ของคุณแม่ได้

โดยตัวอย่างปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อคนท้องและลูกในท้องได้ มีดังนี้

ภาวะซึมเศร้า คนท้องอาจเผชิญกับ**ภาวะซึมเศร้า**ที่ทำให้มีอาการหลายรูปแบบ เช่น รู้สึกเศร้าหรือฉุนเฉียวง่าย นานหลายสัปดาห์หรืออาจยาวนานเป็นเดือน ไม่รู้สึกสนุกสนานกับสิ่งที่ชอบเหมือนเคย ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป รู้สึกผิด ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง หดหู่ ขาดสมาธิ หรืออาจคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งโรคซึมเศร้าที่เกิดกับคนท้องอาจเป็นผลมาจากปัจจัยกระตุ้นหลายอย่าง เช่น คุณแม่ไม่ได้รู้สึกยินดีกับการตั้งครรภ์ของตัวเอง หรือมีความเครียดอย่างมากจากการทำงาน เป็นต้น

ภาวะวิตกกังวล คุณแม่บางคนอาจ**รู้สึกกังวล**หรือกลัวว่าจะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น ซึ่งอาจมาจากหลายปัจจัย อย่างความคาดหวังเกี่ยวกับการเป็นแม่ที่ดี หรือความกังวลว่าตนเองอาจไม่สามารถเลี้ยงลูกได้ โดยภาวะนี้อาจทำให้คุณแม่วิตกกังวลมากกว่าปกติ ควบคุมความกังวลไม่ได้ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิดง่าย ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ หรืออาจมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ

อาการแพนิค ถือเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ในคนท้อง โดยส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความเครียดและความวิตกกังวลที่มากกว่าปกติ ซึ่งอาจมี**อาการแพนิค**ที่เกิดขึ้น เช่น ตัวสั่น หายใจลำบาก เวียนศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ที่เคยเกิดอาการแพนิคมาก่อนจะเสี่ยงเกิดแพนิคได้มากขึ้นในขณะที่กำลังท้องอีกด้วย

อาการย้ำคิดย้ำทำ เป็นอาการหนึ่งที่เกิดจากความวิตกกังวล บางคนอาจเพิ่งเคยเป็นครั้งแรกตอนตั้งครรภ์ แต่บางคนก็อาจเคยมีอาการนี้มาก่อนแล้ว โดยผู้ป่วยจะมีความคิดหรือการกระทำที่วนอยู่กับเรื่องเดิม ๆ เช่น ล้างมือบ่อย ตรวจสอบว่าลืมล็อคประตูหรือไม่ ถามคำถามเดิมหลายครั้ง เป็นต้น ซึ่งความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นในฐานะคุณแม่อาจทำให้บางคนเกิดความกังวลมากเกินไป จนมีอาการย้ำคิดย้ำทำตามมาได้

โรคไบโพลาร์ เป็นโรคที่ทำให้มีอารมณ์ไม่คงที่สลับกัน ระหว่างอารมณ์ดีกว่าปกติและอารมณ์ซึมเศร้าอย่างหนัก จนอาจเกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น พุดเร็ว ไม่ง่วงนอน รู้สึกว่าตนเองสำคัญเป็นพิเศษ สลับกับรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง ไม่อยากอาหาร เป็นต้น ซึ่งหากผู้ที่เป็น**โรคไบโพลาร์**ตั้งท้อง ก็อาจมีอาการของโรคนี้ที่เด่นชัดขึ้นได้

วิธีรับมือเมื่อเกิดปัญหาคนท้องอารมณ์แปรปรวน

เมื่อตั้งครรภ์ คุณแม่ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะไม่เพียงแต่ต้องดูแลสุขภาพตนเอง แต่ยังมีส่วนชีวิตหนึ่งที่อยู่ท้องด้วย ซึ่งคำแนะนำต่าง ๆ ต่อไปนี้ อาจเป็นแนวทางให้คุณแม่นำไปปรับใช้ดูแลตนเองและรับมือกับความผิดปกติทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่ตั้งครรภ์ได้

- **มองโลกในแง่บวก** มองหาสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น เช่น พูดคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนที่ไว้ใจ **ฝึกทำสมาธิ** ออกกำลังกาย เล่นโยคะ ทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ เป็นต้น
- พูดคุยถึงปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นกับบุคลากรทางการแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการตั้งครรภ์
- เข้าร่วมกลุ่มกับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์เช่นกัน เพื่อให้สามารถระบายความกังวลต่าง ๆ และเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ดี

- หากมีอาการอารมณ์แปรปรวนอย่างรุนแรง หรือเป็นอยู่นานแล้วอาการต่าง ๆ ไม่หายไป ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการบำบัดหรือการรักษาที่เหมาะสมกับตนเอง โดยให้ความร่วมมือในการรักษาและใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดเสมอ
- ทั้งนี้ หากคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์มีความผิดปกติ หรือสงสัยเกี่ยวกับอาการอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายหรือจิตใจ ควรไปพบแพทย์และรับการตรวจรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งของตนเองและลูกน้อยในครรภ์

ที่มา: www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอไว้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดีมา...

www.thatoomhsp.com

งานเสด็จศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร. 044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์