



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

เมื่อไร...ควรไปพบจิตแพทย์



เมื่อมีใครบอกว่าเราควรไปพบจิตแพทย์ เรามักเป็นเดือดเป็นร้อนเพราะบังอาจมาหาว่าเราบ้าหรือนี่ แต่ในความเป็นจริงผู้ป่วยที่มาพบจิตแพทย์ส่วนใหญ่ไม่ได้ "บ้า" โดยเฉพาะในปัจจุบันจะมีผู้ป่วยคนไทยเดินเข้ามาขอพบจิตแพทย์เองเป็นจำนวนมาก เพราะผู้คนมีการศึกษาดีขึ้น

ปัญหาที่ทำให้ต้องมาพบจิตแพทย์โดยไม่ได้เป็นบ้า ได้แก่

- + มีเรื่องกลุ้มใจคิดไม่ตก ทำให้เครียด ปวดหัว นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย
- + อยู่ ๆ ก็เกิดอาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ร้องไห้ง่าย อายากตาย โดยที่ไม่ได้มีเหตุการณ์อะไรมาทำให้เครียด
- + เกิดอาการใจสั่น หายใจไม่ทัน กลัวตายขึ้นมาเฉย ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่มีอะไรน่ากลัวเกิดขึ้น ไปหาหมอที่ไรก็ตรวจไม่พบความผิดปกติ
- + กลัวความสูง กลัวลิฟท์ กลัวแมลงสาบ ประหม่ากลัวคนมอง
- + ย้ำคิดย้ำทำ ปิดประตูแล้วต้องดูซ้ำ ๆ หลาย ๆ เที้ยว หรือกลัวความสกปรก ล้างมือตั้งหลายเที้ยวก็ยังไม่รู้สึกไม่สะอาดอยู่ดี
- + เป็นคนอมทุกข์ หาความสุขไม่ค่อยได้ ทั้ง ๆ ที่อะไร ๆ ก็เพียบพร้อม
- + คบกับใครไม่ได้นาน จะต้องมีปัญหาห่างไป และมักเป็นปัญหาล้ำๆ กันซ้ำ ๆ

มาพบจิตแพทย์แล้วจิตแพทย์ทำอะไร ?

การพบจิตแพทย์ จะมีการถามประวัติความไม่สบายที่ต้องมาพบแพทย์และมีการตรวจสภาพจิต และอาจตรวจร่างกายด้วยถ้าแพทย์คิดว่ามีอะไรที่จะต้องตรวจดู แพทย์จะถามประวัติเกี่ยวกับอาการทางร่างกายที่เกิดขึ้น ประวัติเกี่ยวกับอาการทางจิตใจ

นอกจากนี้แพทย์จะถามถึงความเป็นอยู่ เช่น เป็นใคร ทำอาชีพอะไร บ้านอยู่ไหน แต่งงานแต่งงานหรือยัง มีลูกกี่คน ถามถึงว่าช่วงนี้มีเหตุการณ์สำคัญอะไรเกิดขึ้นหรือไม่ ทั้งที่ดี และที่ไม่ดี เป็นต้น

ในการตรวจสภาพจิต จิตแพทย์จะดูตั้งแต่ท่าทาง การแต่งเนื้อแต่งตัว การพูดจา เพราะแค่นี้ก็พอบอกอะไรได้ตั้งหลายอย่างแล้ว และเมื่อได้ข้อมูลมากพอจิตแพทย์จะเริ่มให้การรักษา

แล้วผู้ป่วยต้องทำอะไรบ้าง ?

สิ่งที่เราต้องทำเมื่อพบจิตแพทย์คือเล่าปัญหาให้แพทย์ฟัง ทั้งอาการไม่สบายที่เกิดขึ้น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้เราเครียด ชีวิตส่วนตัวทั้งในปัจจุบันและในอดีต สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้แพทย์จะค่อย ๆ ถามให้ผู้ป่วยเล่าออกมาได้เองโดยที่ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้อง "ท่องมา" หรือ "เรียบเรียง" เอาไว้ก่อน ผู้ป่วยเพียงแต่เล่าตามที่แพทย์ถามเท่าที่จะเล่าได้ เรื่องที่ลำบากใจยังไม่อยากเล่าก็เก็บไว้ก่อน เอาไว้พร้อมที่จะเล่าแล้วค่อยเล่าก็ได้

จิตแพทย์เอาแต่ให้ยาใช่หรือไม่ ?

การรักษาทางจิตเวชนั้นมีทั้งการรักษาด้วยยาและการรักษาทางจิตวิทยา (ให้คำปรึกษา จิตบำบัด พฤติกรรมบำบัด ฯลฯ) โรคบางโรคเรารักษาด้วยวิธีทางจิตวิทยาเป็นหลัก แต่ในบางโรคต้องรักษาด้วยยาเป็นหลัก และบางโรครักษาด้วยทั้ง 2 วิธีร่วมกัน

ขอบคุณข้อมูลจาก : health.kapook.com/view6793.html

ขอบคุณรูปภาพจาก : www.thainht.org/news-detail.php?id=224



"สุขภาพดี@งทอห์น คือบริการข@งเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งคุย...ก็ดีขึ้นมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพจิตและประสาทสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์