3. พยายามหลีกเลี่ยงการแสดงอารมณ์ต่อผู้ป่วย ญาติผู้ป่วยจะต้องหลีกเลี่ยงการแสดงความโกรธ รำคาญ หรือรังเกียจผู้ป่วย เช่น ไม่สนใจ ไม่พูดคุยกับผู้ป่วย คอยจับผิด ตำหนิติเตียนโดยไม่มีเหตุผล พูดบ่นซ้ำ ๆ ถึงความผิดพลาดในอดีตของผู้ป่วย คอยผลักไสไล่ส่งให้ผู้ป่วยไปอยู่ที่อื่น หรือทิ้งให้อยู่คนเดียว

4. ไม่พูดข่มขู่ผู้ป่วยว่าจะจับไปขังหรือปล่อยทิ้งไว้ที่โรงพยาบาล ญาติจะต้องไม่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความกลัว วิตกกังวล หรือโกรธอาฆาตแค้น และมีทัศนคติต่อการรักษาไม่ดี ซึ่งจะ ส่งผลเสียต่อผู้ป่วยในที่สุด

5. ไม่แสดงความห่วงใย หรือคาดหวังผู้ป่วยจนเกินไป ญาติผู้ป่วยต้องไม่ปฏิบัติต่อผู้ป่วยคล้ายกับเป็นเด็กๆ หรือช่วยตัดสินใจให้กับผู้ป่วยทุกอย่าง เพราะจะทำให้ผู้ป่วยกลายเป็นคนขาดความเชื่อมั่น ผิดหวัง ท้อแท้ วิตกกังวลต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีพฤติกรรมถอยเป็นเด็กซึ่งจะส่งผลให้อาการกำเริมได้

ดังนั้นสิ่งสำคัญในการป้องกันการกลับเป็นซ้ำของผู้ป่วย จำเป็นต้องได้รับความร่วมมืออย่างยิ่งจากครอบครัวญาติผู้ป่วย ในการดูแลให้ผู้ป่วยได้รับยาอย่างต่อเนื่อง ให้ผู้ป่วยได้ทานยาตามที่แพทย์สั่ง เพื่อให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วย และญาติดีขึ้น

โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

การป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของผู้ป่วยจิตเภท

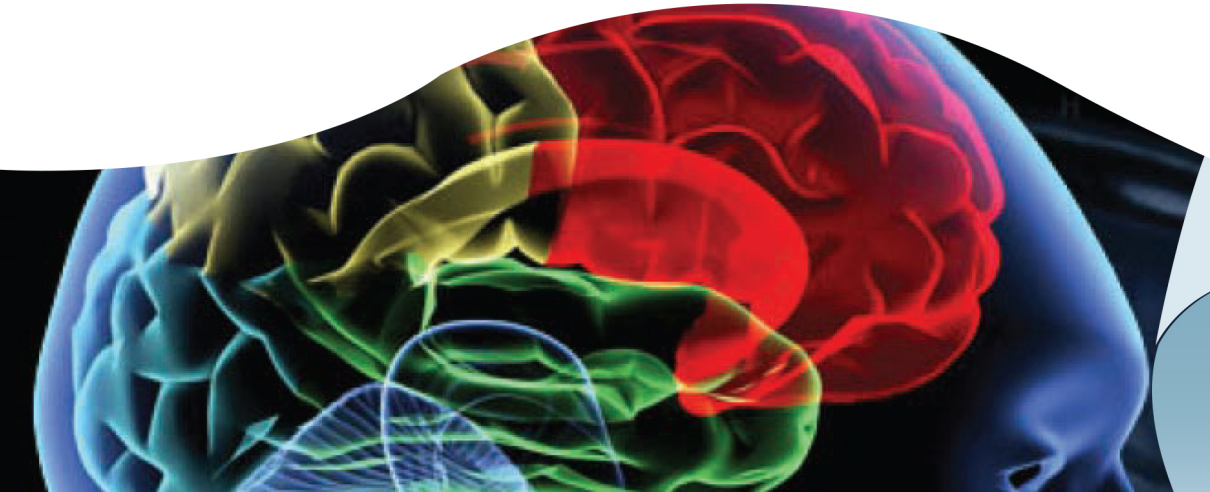
โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม
WWW.THATOOMHSP.COM

มารู้จักกับโรคจิตเภทกันเถอะ

โรคจิตเภท หมายถึง โรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความผิดปกติของความคิดเป็นลักษณะเด่น ทำให้มีการแสดงออกทางพฤติกรรม การรับรู้และอารมณ์ที่ผิดไปจากปกติ ได้แก่

- **อาการหลงผิด หมายถึง** การที่ผู้ป่วยมีความเชื่อในเรื่องที่ไม่เป็นความจริง หรือเชื่อในเรื่องที่ผู้อื่นในสังคมไม่ยอมรับ เช่น หลงผิดคิดว่าตัวเองเป็นเชื้อพระวงศ์ เป็นเทพ มีความสามารถพิเศษเหนือธรรมชาติ หลงผิดคิดว่าสามารถติดต่อกับผู้อื่นทางโทรจิตได้ หวาดระแวง เชื่อว่าถูกปองร้าย เป็นต้น
- **อาการประสาทหลอน** คือ การที่ผู้ป่วยมีการรับรู้ทางประสาทสัมผัส ซึ่งอาจเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น หรือผิวหนังโดยไม่มีสิ่งกระตุ้นจริง เช่น การเห็นภาพหลอน หรือหูแว่ว ได้กลิ่นเน่าประหลาด เป็นต้น
- **ความผิดปกติทางความคิด** ผู้ป่วยจะมีเนื้อหาความคิดที่ไม่ต่อเนื่องกัน มีความคิดที่ขาดหายเป็นช่วงๆ ซึ่งมีผลต่อผู้ป่วยพูดผิดปกติได้ เช่น พูดไม่เป็นเรื่องราว พูดไม่ต่อเนื่อง พูดโต้ตอบไม่ตรงคำถาม พูดคำศัพท์แปลก ๆ มีความคิดขาดหาย



ปัญหาเรื้อรังกับการกลับเป็นซ้ำของผู้ป่วยโรคจิตเภท

ปัญหาที่สำคัญและเรื้อรังที่เกิดกับผู้ป่วยจิตเภท คือ การกลับเป็นซ้ำของผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วยโรคจิตเภทเกิดกลับมาเป็นซ้ำอีกจะทำให้โอกาสในการรักษาให้ผู้ป่วยหายได้เป็นปกติ ยิ่งลดลงไปเรื่อยๆ ซึ่งจะเป็นปัญหา และภาระแก่ตัวผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย และผู้ดูแลอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น เราจึงต้องให้ความสำคัญกับการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำของผู้ป่วยโรคจิตเภท

- รับประทานยาไม่สม่ำเสมอ ไม่ครบถ้วน หรือ ไม่ตรงตามขนาดยาที่แพทย์สั่ง
- นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ
- เผชิญความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงของชีวิต
- เสพสารเสพติดที่มีผลต่อจิตประสาท เช่น กัญชา ยาบ้า หรือแม้แต่สุรา
- เป็นธรรมชาติของโรคเอง บางรายเกิดการกลับเป็นซ้ำโดยไม่มีเหตุผลกระตุ้น

อาการของการกลับเป็นซ้ำ

ในช่วงแรก ผู้ป่วยจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ แยกตัว หรืออาจมีอาการเฉพาะอย่างอื่น ซึ่งครอบครัวจะสังเกตเห็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ การรีบพาผู้ป่วยในระยะนี้มาพบแพทย์อย่างทันท่วงที จะสามารถควบคุมอาการไม่ให้กลับเป็นใหม่ได้ มีการศึกษาพบว่า ถ้าผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอและครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือให้การรักษาฟื้นฟูสภาพทางจิตใจของผู้ป่วยตามคำแนะนำของแพทย์ ผู้ป่วยมักจะสามารถกลับมาใช้ชีวิตในสังคมตามปกติได้ถึงร้อยละ 70 และมีเพียงร้อยละ 5-10 เท่านั้น ที่ไม่ตอบสนองการรักษา

บทบาทของญาติในการป้องกันการกลับเป็นซ้ำ

ญาติผู้ป่วยเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ ได้อย่างดี ด้วยวิธีการดังนี้

1. ดูแลให้ผู้ป่วยได้รับยาอย่างต่อเนื่อง ญาติผู้ป่วยต้องคอยดูให้ผู้ป่วยได้รับยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ไม่หยุดยาเอง หรือหาแนวทางที่จะให้ผู้ป่วยได้รับยาอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ รวมทั้งมาพบแพทย์ตามนัดหมายด้วย
2. รับฟังความคิดเห็น ญาติผู้ป่วยเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากที่สุด จึงต้องคอยรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้ป่วยด้วยความเข้าใจและเห็นใจ ให้ความรักความอบอุ่นแก่ผู้ป่วยตามสมควร