

เบิกศักราชใหม่ ระวัง “ทุกข์” ท่วมใจ

หลัง “คอนเฟิร์ม” กันไว้ว่า พ.ศ.2552 นี้ จะเป็นปีแห่งความผืดเคือง เศรษฐกิจตกสะเก็ด ส่งผลกระทบต่อคนไทย และทั่วโลก ทำให้หวาดเกรงกันว่า **ปัญหาสุขภาพจิต** อันเกิดจากความเครียดและวิตกกังวลต่ออนาคตและความมั่นคงของชีวิตจะขยายวงกว้างออกไป

ซ้ำเติมสภาพย่ำแย่ทางจิตใจที่ส่งสัญญาณชัดเจนตั้งแต่ 5-6 ปีที่ผ่านมาแล้ว!

อนิจจา...หนึ่งในห้า เผชิญปัญหา “จิตป่วย”

นพ.ทวิสิน วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นำเสนอข้อมูลไว้ในหนังสือ **รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ.2550** ว่า ผลการสำรวจความชุกของโรคจิตเวชระดับชาติ ในปี 2546 ที่เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-59 ปี พบว่า คนไทย 1 ใน 5 กำลังเผชิญหน้ากับโรคทางจิตเวชหลักๆ อันได้แก่ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคจิต และโรคความผิดปกติทางอารมณ์

คุณหมอ ระบุด้วยว่า คนไทยประมาณ 1,800,000 คน แสดงอาการโรคซึมเศร้า พร้อมแจกแจงข้อมูลที่น่าสนใจเพิ่มเติมดังนี้

- ในจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคนี้ 1,300,000 คน มีอาการขั้นรุนแรง (major depressive disorder)
- ภาคที่พบผู้ป่วยมากที่สุด ได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- ผลสำรวจจากทุกภาค ชี้ว่าโรคนี้เกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

แผนภาพแสดงความชุกของโรคทางจิตเวชและภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย



ที่มา การสำรวจทางระบาดวิทยาสุขภาพจิต : การศึกษาระดับประเทศ ปี 2546, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546

“ความเครียด” คุณคนไทย ร้อยละ 8

ปัญหาทางจิตใจที่เป็นปัญหาสำคัญระดับชาติอีกโรคหนึ่งก็คือ ความเครียด ที่พบว่าเกิดกับคนไทยถึง ร้อยละ 8

ผลการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตอีกชิ้นหนึ่งที่สำรวจในกลุ่มลูกจ้างในสถานประกอบการ พบว่า คนที่มีความเครียดในระดับสูงและรุนแรงถึง ร้อยละ 23.9 และมีภาวะซึมเศร้าถึง ร้อยละ 32.8

คุณหมอวิสิลิน ให้ข้อมูลในเรื่องนี้ว่า แม้ความเครียดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และความเครียดเล็กๆ น้อยๆ มีส่วนช่วยให้กระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจตื่นตัว แต่หากระดับความเครียดสูงเกินไปจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต

สำหรับสาเหตุสำคัญของการเกิดความเครียดนั้น คุณหมอชี้ว่าสาเหตุใหญ่ ก็คือ เรื่องของเศรษฐกิจ การเงิน ครอบครัว และการงาน

ท่ามกลางมรสุมเศรษฐกิจที่คาดว่าจะสาดซัดเข้าสู่สังคมไทยของเราในปี นี้ ขอฟันธงว่า การเตรียมใจ ตั้งหลักให้พร้อมด้วยสติและการใช้จ่ายและดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณบนหลักแห่งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้เราประคองชีวิตผ่านพินาศและลมที่โหมแรงไปได้

แล้วคุณล่ะ...เครียดหรือเปล่า?

ลองประเมินความเครียดด้วยตัวคุณเองโดยใช้ “แบบวัดความเครียดสวนปรุง” ที่พัฒนาโดยโรงพยาบาลสวนปรุง จ.เชียงใหม่ กันดู โดยอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความ รู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่อง นั้น ๆ

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดที่เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา

ระดับของความเครียด

ไม่รู้รู้สึก เล็กน้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด

1. กลัวทำงานพลาด
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่อง
เงินทองหรือเรื่องงานในบ้าน
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะ
ในอากาศ น้ำ เสียง และดิน

5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ
6. เงินไม่พอใช้จ่าย
7. กล้ามเนื้อปวดตึง
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด
9. ปวดหลัง
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง
11. ปวดหัวข้างเดียว
12. รู้สึกวิตกกังวล
13. รู้สึกคับข้องใจ
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด
15. รู้สึกเศร้า
16. ความจำไม่ดี
17. รู้สึกสับสน
18. ตั้งสมาธิลำบาก
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ

วิธีให้คะแนน

ตอบไม่รู้สึกเครียด	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน

ผลลัพธ์

- **คะแนน 0 – 24 ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress)** หมายถึงความเครียดขนาดเล็ก น้อย ๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
- **คะแนน 25 – 42 ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress)** หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง

ออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

- คะแนน 43 – 62 **ความเครียดในระดับสูง (Height Stress)** เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้
- **คะแนน 63 ขึ้นไป ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress)** เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมา อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth2_3.php

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิตติมาภรณ์ 081 449 7479