BIPOLAR DISORDER

The SANE Guide to Bipolar Disorder

SANE Australia
AstraZeneca
Thai Familylink Association
Bipolar Friend Club
คำนำ

คู่มือของเขานี้ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตกับโรคอารมณ์สองขั้ว เหล่านี้ อธิบายว่า การถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้ หมายความว่าอย่างไร และเราว่าอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้สภาพแวดล้อมดีขึ้น

เมื่อคนใดคนหนึ่งถูกวินิจฉัยว่า เป็นโรคอารมณ์สองขั้ว ก็ย่อมก่อให้เกิดคำถามและความกังวลสารพัด ประโยค เป็นต้นว่า แท้จริงค่าฝีมือนี้ หมายความว่าอย่างไร? มีการรักษาได้? ที่ได้ผลหรือไม่? คุณสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยตัวคุณเอง? อีกทั้งครอบครัวและเพื่อน ๆ สามารถช่วยผู้ป่วย และตัวพวกเขายังได้อย่างไร?

ยิ่งเราเข้าใจในเรื่องเหล่านี้มากเท่าไร เรายิ่งสามารถช่วยตัวเองและผู้อื่นได้มากขึ้นเท่านั้น

The SANE Guide to Bipolar Disorder

Bright or Blue, You Still Survive.

สุข หรือ เคร่า เรามั่งคั่นไป
โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder) คืออะไร?

โรคอารมณ์สองขั้ว คือ โรคนี้มีความผิดปกติในสมอง ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์แบบสูงสุดขั้ว ผู้ที่มีความผิดปกตินี้ บางคนจะมีอารมณ์ “ฟุ้งสูง”บางครั้งอารมณ์จะ “ตก” คือ เคร่าซึมอย่างมาก โดยบ่อยครั้งจะมีช่วงเวลาที่อารมณ์เป็นปัตติคับกลัง ข้าวติก็คือ ตามปกติแล้ว โรคนี้เร้ามาได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไทยทายดี และสามารถกลับไปใช้ชีวิตอย่างนิ่งพอได้

อารมณ์แบบสูงขั้วแล้วพวกของโรคนี้ จะคงอยู่นานเพียงใด และอารมณ์แบบเกิดขึ้นจะรุนแรงเพียงไหน จะแตกต่างกันมาก ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางคนมีเพียงอารมณ์ “ฟุ้งสูง” เป็นส่วนใหญ่ บางคนมีอารมณ์ “ตก” มากกว่า ในขณะที่บางคนมีอารมณ์ทั้งสองขั้วสลับกันไป นอกจากนี้ บางคนรู้สึกมีอารมณ์ “ฟุ้งสูง” และ “ตก” พร้อมๆ กันด้วยซ้ำ ตัวอย่างเช่น พวกเขาอาจรู้สึกฟุ้งสูงแพดเทลลัน แต่รู้สึกเคร่าและสันทนาการอย่างอยู่ด้วยกัน ภาวะเช่นนี้เรียกว่า “ภาวะอารมณ์ผสม” ส่งผลบางครั้งการเปลี่ยนแปลงอารมณ์มี “วงจรสั้น” คือ เปลี่ยนอารมณ์สูดขั้วจากหนึ่งไปสู่อีกขั้วหนึ่งอย่างรวดเร็ว
แนวี (Mania)

หมายถึง ปลายสูงสุดของการระดับอารมณ์ อาการแนวี ได้แก่ อาการเหล่านี้

- รู้สึกสุขสันท์ หรือ หลุดหวังดุนเนินอย่างยิ่ง
- ต้องการอนทะลุพื้นที่ภายนอกอย่าง พรุณมาจา พรุณเร้า หรือความคิดพรั่งพรู แต่ไม่ต่อเนื่องให้เจ็บป่วยเรื่องๆ ความคิดต่างๆ เกิดขึ้นเร็วมาก จนบางครั้งผู้ป่วยรู้สึกว่า ตามความคิดของตนเองไม่เกิน

- มีพฤติกรรมที่เสื่อง การอยู่ในช่วงแนวีนี้ อาจทำให้บุคคลนั้นขาดการยั้ง ขึ้นใจ ดังนั้น อาจทำสิ่งที่เสี่ยงอันตราย อย่างเช่น ขับรถด้วยความเร็วสูงเกินไป ใช้จ่าย เงินมากเกินไป ลงทุนทำธุรกิจอย่างไม่คิด หรือ เล่นการพนัน บางทีอาจมีกิจกรรม ทางเพศสุกกว่าปกติ บางครั้งจะมีพฤติกรรมกับคนซึ่งตามปกติจะไม่พบเกี่ยวข้อง

- รู้สึกมั่นใจ หรือ รู้สึกมีอำนาจสูงสุดปกติ คือ ทำรำกับว่า เอาเหนือกว่า หรือ สำคัญกว่าคนอื่นๆ

อาการเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาย่างร้ายแรงในที่ทำงาน และในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ บางครั้งคนที่อยู่ในช่วงแนวี อาจจับต้องได้รับการบังคับรักษาในโรงพยาบาล

ไฮโปแนวี (Hypomania)

ภาวะนี้ เป็นแนวียังในรูปที่ไม่รุนแรง ไม่ทำให้ระดับอารมณ์ ไฮโปแนวี จะอยู่ระหว่างความรู้สึกคิดเต็มที่ใจระดับปกติกับแนวี ความแตกต่างระหว่าง ไฮโปแนวีและแนวี ก็คือ ไฮโปแนวีมีแนวโน้มจะเป็นอยู่สั้นกว่า (โดยปกติจะกินระยะเวลาประมาณ 1 สัปดาห์) และไม่ต้องอยู่ในโรงพยาบาล
ภาวะซึมเศร้า (Depression)

นี่คือผลอย่างต่อสุดของมาตรฐานอารมณ์ของโรคอารมณ์ส่งข้าง อาการซึมเศร้านั้นเป็นอาการความเศร้าปกติ ผู้ป่วยยุ่งรื่นขึ้นช่วงซัมเศร้านั้น ไม่สามารถ “เลิกเสียที่” ได้ เพราะมีสัญญาณเร่งรัดจูงใจ และความสนใจในกิจกรรมที่ต่างกับปกติ เข้าข่ายข้ออาการซึมเศร้า ได้แก่ อาการเหล่านี้

- รู้สึกเหงาหุ่น เศร้า วิตกกังวล หรือ กระสับกระสาย
- รู้สึกว่างกายเตี้ยชกลาง
- เฝื่อนๆ ขาดพลังงาน
- มีปัญหา ไม่อาจจดจ่อแม่ได้ไปงานอย่างๆ หรือ การตัดสินใจ อาจเป็นการยากมากสิ่งที่พวกเขาในการพยายามท่ากิจวัตรประจำวัน อย่างเช่น ทำอาหาร โทรศัพท์ หรือ นัดหมาย เป็นต้น

- รู้สึกขาดความสนใจในทุกสิ่งที่ต่างปกติ เลิกพฤติกรรม และกลายเป็นกิจกรรม
- มองสว่างข้างในแง่ลบ
- นอนยากเกินไป หรือ นอนไม่หลับ
- รับประทานอาหารมากเกินไป หรือ น้อยเกินไป
- อยากอาหารได้ ไม่ยอมมีอาหารเจเฉพาะ
- คิดเรื่องข้าวตัวเดียว รู้สึกเสียหาย แต่รู้สึกชีวิตใหม่ ที่จะดีขึ้นว่าจะดีขึ้นอยู่
- รู้สึกอั้นไม่มีสาเหตุ
โรคจิต กับ โรคอารมณ์สองขั้ว

เมื่อคนใดคนหนึ่งอยู่ในภาวะอารมณ์สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นภาวะแม่เนี่ยมากๆ หรือ ซิมม์เสริมมากๆ พฤกษเข้ามาอย่างอาการโรคจิต (บางครั้งเรียกว่า "ช่วงโรคจิต") โรคจิตเป็นคำที่ใช้กับผู้ด้อย อย่างมากในบ้านเรา คำนั้นแปลง่ายๆว่า สถานะที่มีผลต่อจิต ทำให้บุคคลนั้นไม่อยู่ในความเป็นจริง พวกเขามีอาการหยิบ (เชิญให้สั่งที่ไม่จริง) การหลงผิดหรือมีความเป็นกรรมาณ์ของบุคคลนั้น อย่างเช่น พวกเขาอยู่ในช่วงแม่เนี่ย เชาอาการผิดว่า ตนมีพิษหรือทรงทาง moral แต่ข้อความหรืออย่างหนึ่ง เขามา เชื่อว่าต้นได้ทำตัว เป็นตัวกว่า ไปก่ออาญากรรมมา บางครั้งคนที่เป็นโรคอารมณ์สองขั้ว อาจมีอาการประสาทหลอนได้ด้วย เช่น เห็น ได้ยิน รู้สึก หรือ ได้กลิ่น สิ่งที่ไม่เคยเห็น ได้ยิน รู้สึก หรือ ได้กลิ่น

อาการโรคจิต มีแนวโน้มจะเกิดได้มากขึ้น ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้รับการพยาบาลอย่างสม่ำเสมอ

อะไรเป็นสาเหตุของโรคอารมณ์สองขั้ว?

ไม่มีใครรู้ว่าจะอย่างสมบูรณ์น่าจะโรคอารมณ์สองขั้ว แต่ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นพ้องกันว่า สาเหตุเกิดจากปัจจัยผสมผสานด้านร่างกายและปัญหา เกี่ยวกับสมอง ในบางครั้งเหตุการณ์ในชีวิตที่เคร่งเครียด อาจเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดภาวะอารมณ์สองขั้ว

โรคเป็นโรคอารมณ์สองขั้ว?

มีผู้เป็นโรคจิต มากมายที่คุณคิด โรคอารมณ์สองขั้วเป็นปัญหาต่อข้างบรรดา สามัญ ที่อาจมีผลกระทบต่อผู้คนมากถึงหนึ่งในห้าสิบในช่วงช่วงหนึ่งของชีวิต เกิดขึ้นแก่บุคคลทุกชนิด แม้ว่าจะเกิดกับบุคคลทุกขวบ แต่โรคจิตมีแนวโน้มที่จะเกิดเป็นครั้งแรกช่วงวัยรุ่น หรือช่วงอายุที่สิบกว่า และมีแนวโน้มจะมีผลกระทบต่อผู้หญิงมากกว่าชาย
ยาเป็นเพียงจุดเริ่มต้น...

แม้วิเคราะห์ร่างกายไม่ได้ แต่การบริการรักษาอย่างไรก็ตาม หรือกระทั่งจัดการทั้งหมดได้ด้วยซ้ำ

การรักษาด้วยยา ผสมผสานกับวิธีการที่ถูกสุขลักษณะ และการสนับสนุนช่วยเหลือจากบริการจากชุมชนและนักวิชาชีพ สามารถช่วยให้คุณสุขภาพดีอยู่ได้

การรับประทานยา

การใช้ยาตามกับการปฏิบัติต่างๆ ในเวลาต่างๆ อาจช่วยคุณรักษาอาการให้สมบูรณ์ได้

การรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งเป็นเรื่องสำคัญ มิฉะนั้น คุณจะไม่สามารถควบคุมอาการอย่างมีประสิทธิผลได้ ถ้าคุณมีผลข้างเคียงอะไรจากการใช้ยา ขอให้บอกแพทย์ผู้รักษา แพทย์ท้องถิ่นหรือปลีกขายยา หรือแนะแนวทางอื่นๆ เพื่อจัดการกับปัญหา

ฉันจำเป็นต้องรับประทานยาต่างๆ หรือ?

การรับประทานยาที่จำเป็นช่วยให้คุณสามารถทำได้ เพื่อสุขภาพและจากโรคติดเชื้อ

อาการหลายๆอย่างของโรคกำเริบสงครามช่วย ถ้าคุณมีอาการไม่สบายจากอาการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง สามารถช่วยให้สารเคมีในสมองกลับสู่สมดุล ต่างเดิมได้
ยาสำหรับโรคอารมณ์เสื่อมที่
ยาปรับอารมณ์

ยากลุ่มนี้ อาจใช้เพื่อช่วยลดและป้องกันอาการแย่ลง หรือเพื่อป้องกันและลด
อาการซึมเศร้า ยาปรับอารมณ์มี สีเรือง (ซิอิทางการด้านล่าง และ พาร์เนท) ไชยาอย่างมีประสิทธิภาพ (ซิอิทางการด้านล่าง และ วาลพาร์โนน) และ คาร์บามซิฟิน
(ซิอิทางการด้านล่าง แพทินอล คาร์มีฟิวส์ และ เท็กซีเลอ)

ยาต้านเศร้า

ยากลุ่มนี้ อาจใช้ช่วงสั้น หากผู้ป่วยรู้สึกอารมณ์
อยู่ เมื่อคุณได้รับยาต้านเศร้า สิ่งสำคัญคือ ดูแลต่อไปใช้ยาปรับอารมณ์ด้วย
มีนะนึง ดูแลเสรีต่อการเกิดแฉ่ง หรือไอโซแฉ่ง

ยาต้านโรคจิต

ยากลุ่มนี้ ใช้เพื่อป้องกันหรือลดอาการทางจิต เช่น อาการประสาทหลอนและ
อาการหลอกลวง และยังบรรเทาอาการแย่ลงได้ดี บางกลุ่มยาต้านโรคจิตรู้สึกใหม่
ประสิทธิภาพ จนได้รับการรับรองให้ใช้ในการรักษาโรคอารมณ์ส่งข้าวในระยะ
เพียงพอ ระยะสั้นดูแลอาการ และป้องกันการเกิดอาการโรคตัว

วิธีทำให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากยา

อย่างที่จะได้กล่าวเกี่ยวกับยาที่ดูลง คือ การใช้ยา ยาต่างๆ และ
 เพราะเหตุใดคุณควรต้องใช้ยาตัวนี้ ทำให้การรับประทานยาอย่างต่อเนื่องเป็นเรื่องจำ
จงถามว่าการบีบบีดังยาที่ได้รับจะช่วยคุณอย่างไร การบีบบีดังยาที่จะส่งผล
อย่างไรต่อคุณ และมีข้อดีบีดังอย่างไร

ทำให้การรับประทานยาเป็นเรื่องง่ายขึ้น การจดจำว่าต้องรับประทานยา หรือ
การรับประทานยาต่างๆ ในช่วงเวลาต่างๆ ของแต่ละวัน ไม่ใช่เรื่องง่าย การใช้กล่อง
แบ่งยาที่มีให้จากเจ้าหน้าที่ หรือการบีบบีดังยาในปฏิทินอาจช่วยคุณได้

ให้คุณทราบและเพื่อนสนิทรู้เกี่ยวกับการใช้ยาของคุณ เมื่อคุณต้องได้รับ
ประทานยาระยะยาว บุคคลที่ใกล้ชิดคุณอาจช่วยให้คุณได้ดี เป็นเรื่องดีที่พวกเข้า
เข้าใจว่า การใช้ยาสม์ประโยชน์อย่างไร และอาจมีผลข้างเคียงอะไรบ้าง ขออภัยครับว่า ถ้าเกิดปัญหาอะไรเกิดขึ้น แจ้งให้แพทย์ผู้รักษาทราบ

"การพูดคุยกับน้อง" ยังไงไงได้อย่างไร?

การดูแลแพทย์ผู้รักษาของคุณ หรือนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตต้นนี้ อาจมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งมาก นอกจากนี้จากการให้การสนับสนุน การพูดคุยกับน้องดังกล่าวอาจช่วยให้คุณรู้เรื่องวัตถุประสงค์การกับปัญหาต่างๆ ด้วย

การรักษาด้วยวิธีที่นี้ เรียกว่า ความคิดและพฤติกรรมรักษา (Cognitive Behavior Therapy - CBT) เป็นวิธีที่ได้ผลดีมากสำหรับโรคอารมณ์สองขั้ว ความคิดเปลี่ยนแปลงของ CBT คือการปรับปรุงสุขภาพจิตบางอย่างเป็นผลจากแนวท่าเริ่มแรก และมีปฏิสัมพันธ์กับเหตุการณ์ในบริเวณของเราวา ต้องอย่างเช่น บางคนที่ถูกวิตกกังวลก้าวเพราะทำอะไรผิดพลาดในที่ทำงานอาจตกับปัญหาเรื่อง "ตนไม่สามารถทำอะไรถูกเลย" หรือ "ตนตายอยู่ในปัญหาเสมอต่อ" ความคิดในแง่ลบเหล่านี้อาจแต่ละแต่ละครั้งของคุณ และทำให้คุณรู้สึกไม่สบายได้จริงๆ CBT สอนให้คุณคิดอย่างตรงตามความเป็นจริง และคิดในแง่บวกมากขึ้นเทียบกับสิ่งต่างๆ ในทางตรงกันข้าม การถืออารมณ์ "ฟุ้งสุ้น" อาจทำให้คุณรู้สึกว่า คุณทำอะไรได้ดีเกินจริง ซึ่งหมายความว่า ตอนที่อาการแย่หรือไร้_INDEX_ ปัญหาจะขัดขืน และทำให้คุณรู้สึกไม่สบาย ฉันไม่ได้มีผลสัมฤทธิ์มากมายที่คุณเคยคิด CBT ช่วยระบุว่าอะไรจริง อะไรไม่จริง และวางแผนอย่างไรให้สำเร็จมากขึ้นในภาพรวม

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและบุคคล (Interpersonal Therapy - IPT) เป็นอีกตัวเลือกที่มีผลของการรักษาทางจิตวิทยาที่หลายคนพบว่า มีประโยชน์ แนวทางนี้ช่วยฝึกผู้ป่วยเข้าใจว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเข้ากับผู้อื่นได้รับผลกระทบจากความเชื่อม และพฤติกรรมบางประการของการของเขายอย่างไร และการเปลี่ยนแปลงรับปรับปรุงความสัมพันธ์เหล่านี้ทำได้อย่างไร

จงบริการแพทย์ที่รักษาคุณหรือผู้จัดการกรณี (Case Manager) ของคุณดูว่า การรักษาทางจิตวิทยา เช่น CBT หรือ IPT อาจมีประโยชน์ได้อย่างไร และจะได้รับการสงสัยไปปรับการรักษาด้วยเหล่านี้ทำได้อย่างไร
ครอบครัวบ้าง

ครอบครัวบ้างก็ช่วยได้ บางครั้งความเครียดจากปัญหาครอบครัว ก็อาจทำให้อาชีพของโรคจิตเวชเปลี่ยนได้ หรือบางครั้งอาการของโรคหนึ่ง ที่มีสาเหตุให้เกิดปัญหาครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นกรณีใด ครอบครัวบ้างอาจมีประโยชน์ได้จริงๆ โดยการสอนทุกคนที่เกี่ยวข้องให้มีทักษะการสื่อสาร และการแก้ปัญหาตัวชี้

การเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนสำหรับครอบครัวและผู้ดูแล อาจเป็นแนวทางหนึ่งของการเรียนรู้ทักษะการดูแลแบบไม่เป็นทางการได้

การรักษาด้วยไฟฟ้า (Electroconvulsive Therapy – ECT) ช่วยได้ไหม?

ECT เป็นการรักษาที่ปลอดภัยและเป็นที่ยอมรับทั่วไป ซึ่งมีประโยชน์ในการรักษาอาการชุดซึ่งที่รุนแรง อาการโขดโขดและโรคจิตในกรณีที่การใช้ยาช่วยไม่ได้ วิธีนี้รักษาได้โดยใช้ไฟฟ้ากระตุ้น เพื่อให้เกิดการปล่อยสารเคมีในสมองที่ช่วยปรับการทำงานของสมองให้กลับเป็นปกติอีกครั้ง

ตามปกติ จะใช้การรักษาแบบนี้ต่อเมื่อผู้ป่วยมีอาการยืนยันที่นั้น ช่วยยับยั้ง คือ เมื่อจิตแพทย์เชื่อว่า ผู้ป่วยไม่สามารถให้การยินยอมโดยรู้เรื่องราวตัวเองได้ และไม่สามารถให้การยินยอมเอง (แต่กรณีนี้จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อได้พูดคุยเรื่องนั้นกับผู้ดูแลหลักของบุคคลนั้นแล้วเท่านั้น) ในบางส่วนของการเตรียมความ ไว้ใช้ ECT ไม่ได้ นอกจากแพทย์ของคนที่พักรักษา นี้เป็นแนวทางการรักษาที่ต้องพิจารณา

การรักษาแบบนี้ทำได้ในโรงพยาบาลโดยใช้ยาสลบก่อน (แต่ในประเทศไทย โรงพยาบาลหลายแห่งยังไม่ใช้วิธีทำการให้ยาสลบก่อน แต่จะมีการกระตุ้นการป้องกัน ดูแลความปลอดภัยที่ได้มาตรฐาน) เป็นการให้กระสุนไฟฟ้าผ่านสมองเล็กน้อย และจะตัดขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป บางครั้งปัญหาหลักนี้คงอยู่หลายๆ สิ่งต่างๆ หรือหลายเดือน (ซึ่งพบน้อยกว่า) ตามธรรมชาติอาการปวดหัวหลังการรักษาจะหายไปภายในเวลาไม่เกินกี่ชั่วโมง การศึกษาวิจัยพบว่า ECT จะไม่เกิดความเสี่ยงต่อสมองอย่างยิ่ง

การรักษาในโรงพยาบาล

ตามปกติ ผู้ป่วยจิตเวชอาการหนักเท่านั้น ที่ต้องการการรักษาแบบคนใช้ในส่วนใหญ่จะอยู่ในโรงพยาบาลให้สันทนาค และมักจะอยู่ในหน่วยจิตเวชของโรงพยาบาล
ทั่วไป มากกว่าในโรงพยาบาลเฉพาะทางจิตเวช

การรักษาโดยคุณไม่ยินยอม

หากจิตแพทย์หรือนักวิชาการพยาบาลสุขภาพอื่นๆ แนะนำบุคคลหนึ่งให้ไปรับการรักษา แต่ผู้นั้นไม่ยินยอม ในบางครั้งข้าพเจ้าได้รับการรักษาที่เขาไม่ยินยอม แนวคิดในเรื่องนี้คือ เพื่อให้มั่นใจว่า ผู้ป่วยได้รับการรักษาเพื่อสุขภาพ และความปลอดภัยของเขาย่อมและของผู้อื่น กฎหมายอาจกำกับครอบครัว จะมั่นคั้นรักษาบุคคลหนึ่งโดยเขาไม่ยินยอมได้นานเท่าไร และบุคคลที่ถูกบังคับรักษาอาจร้องขอให้แพทย์หรือนักวิชาการประเมินสุขภาพจิต จ้าหน่ายข้าพเจ้าจากโรงพยาบาล เราควรอธิบายข้อเท็จจริงเหล่านี้แก่ผู้ป่วยที่ถูกบังคับรักษาโดยไม่ยินยอม

การสนับสนุนจากสังคม

การรวมกลุ่มกับผู้คนที่ได้รับการรักษาจิตใจว่าป่วยด้วยโรคเดียวกัน ยังเป็นโอกาสแม่บ้านผู้ป่วยที่เป็นประโยชน์และก่อให้เกิดการรับมือกับโรคได้อย่างดีก็คือ การรวมกลุ่มกับผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาโรคจิตใจ คุณอาจหาเพื่อนที่มีประสบการณ์ในการรับมือกับโรคได้โดยติดต่อมาที่ ชมรมเพื่อนใจไฟล์ สมาคมสาขาโรคจิตใจ จ.นนทบุรี 11000 โทร. 02-528-7821 02-528-7800 ต่อ 57254, 086-300-6074, 089-117-5283 โทรสาร 02-526-7927 www.thaifamilylink.net e-mail: bipolarfriendclub@yahoo.com

การรักษาทางเลือกอื่นๆ ช่วยได้หรือไม่

บางคนพบว่า การแพทย์ทางเลือกอื่นๆ เช่น การผ่าตัดหรือยาสมุนไพรนั้นเป็นประโยชน์ หากคุณตัดสินใจใช้การแพทย์ทางเลือกไปพร้อมกับการรับการรักษาจากแพทย์แผนปฐมพยาบาล คุณต้องสู้ใจว่า การรับการรักษาดังกล่าวไม่มีผลช้างเดียวกันอันตราย และผู้ให้การรับการรักษาไม่คิดถึงโรคจิต

ขอให้ระวังกับเรื่องที่คุณรักษาโรคของคุณได้ (เมื่ออะไรดีเกินกินจะเป็นจริงได้ สิ่งนั้นก็มักจะไม่จริง) สมุนไพรอาจมีปฏิกิริยาภัยอันตรายๆ ไป ดังนั้น การปรึกษาอาการ..
แพทย์ผู้รักษากรอนจะใช้การบันทึกอาการทางเลือก ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ

ช่วงเดือนอนแท่งได้อย่างไร?
กลิ่นที่ควบคุมชีวิตอธิการ

การที่ล่าที่ต้มเนื้อจะการเก็บความเสี่ยงต่อการป่วยซ้ำ
ให้เนื้อที่สุก ท้าบผลผลิตของอาหาร อย่างว่าภูมิ ยังช่วยให้ผู้ป่วยถูกตัดเก็บกัน
คนเอง เพราะการทำการเล่นนั้นแสดงให้เห็นว่า พวกเขาสามารถเริ่มต้นควบคุมชีวิตของ
คนเองได้อีกครั้ง

เรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียด

ทุกๆ คนต้องการการจัดการกับความเครียด แต่ถ้าคุณป่วยเป็นโรคอารมณ์
สองชั้นเรื่องนี้สำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากความเครียดอาจกระทบให้เกิดอาการป่วยได้
ขอให้ทานแนวทางที่มีประสิทธิผลสำหรับคุณ เช่น การเล่นโยคะ การนั่งสมาธิ
กิน Woodward การเดินเล่น หรือ การเข้าในอ่างน้ำนั่นๆ ท่อนที่นั้น อาจช่วย
ผ่อนคลายความเครียดได้ ที่ยอมยอมใจกับสิ่งที่คุณชอบ ไม่ว่าจะดูภาพยนตร์
อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูทีวี ออกไปปั่นบุ้นคน หรือ อยู่กับสัตว์เลี้ยง ดังกล่าวที่ควรเป็น
สิ่งปฏิบัติธรรมในชีวิตคุณ

ขอให้ศึกษาวิสัยความเครียดในชีวิตคุณ ด้วยอย่างเช่น อย่าพยายามอัด
kิจกรรมมากมายกินไปในชีวิตประจำวัน และให้จัดการกับเรื่องดีย่างท่านั้นในแต่ละ
ช่วงเวลา หากคุณไม่อยากหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดได้ จงหาเวลาให้คุณได้
ผ่อนคลาย และที่นั่นที่املาย หาความเครียดกลายเป็นบุญกุศล จะขอให้แพทย์
หรือผู้จัดการกิจกรรมของคุณ แนะนำทางจัดการกับความเครียดนั้น

นอนหลับให้เพียงพอในเวลาที่ถูก

การมีความพึงพอใจต่ำอารมณ์ อาจบวกกับการนอนหลับของคุณ การตื่น
นอนอาจเพิ่มความกดดัน และก่อปัญหาด้านอารมณ์ได้

พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะระคายการนอนของคุณ ด้วยอย่างเช่น ทำงานเป็นเวลา
การเทียบเครื่องส่วน หรือ การดื่มน้ำสิ่งเรียกจนหลิดคืน จะเรียกคุณ
นอนหลับได้ช้า เช่น แช่น้ำอุ่น (ไม่ใช้น้ำร้อน) ลักษณะ 15-20 นาที ก่อนเข้านอน จัดให้มี
เวลาผ่อนคลายเพียงพอก่อนแสวงบุญ หลักเสียงเครื่องที่มีค่าเพื่อน (น้ำอัดลม ชาหรือกาแฟ) และอย่าดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปก่อนแสวงบุญ (แอลกอฮอล์นั้นอาจทำให้หลับปาง แต่อย่าทำให้สุขภาพตนเองทลาย)

หลักเสียงสารเสพติด

ยาบ้า กัญชา และโคเคน สำหรับคนให้เกิดอาการแย่ลงได้ ในขณะที่การใช้กัญชามากกว่า อาจกระตุ้นให้เกิดโรคจิตได้ (การใช้มากๆ หมายถึง การสูบกัญชาแบบทุกวันหรือทุกวัน) ส่วนผสมหลักของยาบ้า (Ecstasy-MDMA) อาจกระตุ้นให้เกิดอาการแย่ลงได้

ปัญหาอีกประการหนึ่งของสารเสพติดชนิดนี้คือ ทำให้ซึมเศร้าและนอนไม่หลับหลังจากสุรา

เบนโซซีดี (Benzodiazepine) เป็นยาคลื่นประสาทอย่างอื่น ได้ซึมเข้าร่างกายคุณมากกว่า ที่จะทำให้หนักในจุดบริเวณเช่น ยาเก็ค (Ketamine of Special — K) และ จีเอชบี (GHB) อาจมีผลกระทบต่อโรครถ้ำม์สองชั้นอย่างไร โดยทั่วไปแล้วก็จะส่งผลให้ผู้ใช้ปัญหาทางจิตวิทยา อย่างเช่นไปยังสารเสพติดเหล่านี้

ผู้ป่วยโรคอารมณ์สองชั้นที่ดื่มแอลกอฮอล์ อาจจะควบคุมโรคของตนได้ไม่ดี นอกจากนี้ การดื่มแอลกอฮอล์มากับยาตาข่ายยาตาข่ายโรคจิต อาจทำให้คุณยังนอนไม่หลับ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณ แอลกอฮอล์ปริมาณมากๆทำให้ป่วยแล้วสิ้นสุดกุดและอาจเกิดผลร้ายขึ้น

การเลิกบุหรี่เป็นแนวทางที่ดีเยี่ยมในการฟื้นฟูสุขภาพของคุณ (และดูดบุหรี่อีกสำหรับการคุณ) ในขณะที่การเลิกบุหรี่อาจเป็นผลข้างเคียงซึ่งจะเป็นการเลิกบุหรี่ในอนาคต แต่อย่างไรก็ตาม ผมให้คำแนะนำให้คุณหันมา ขอให้ปรึกษาแพทย์ว่า จะใช้ชีวิตโดยเลิกบุหรี่ได้สำเร็จและปลอดภัย เพื่อจะได้ไม่เสี่ยงต่ออาการซึมเศร้า ที่อาจเกิดขึ้นจาก การอดบุหรี่

อธิบายอาการสุขภาพ

จงพยายามรับประทาน ผัก ผลไม้ และธัญพืช ที่ไม่ผ่านการแปรรูปให้มากๆ การ
รับปรึกษาทางที่มีประโยชน์ ช่วยให้คุณรู้สึกสบายดีได้จริงๆ พยายามหลีกเลี่ยง
ไขมันอิ่มตัวที่ "ไม่ได้" (ไขมันในอาหารสำเร็จรูป เนื้อติดมัน พวก และเด็กกับขนมปัง
กรอบที่ซื้อจากร้านส่วนใหญ่) งานวิจัยบางเรื่องแนะนำว่า การรับประทานปลาที่มีไขมัน
อาจมีประโยชน์ต่อการป้องกันโรคเรื้อรังอย่างหนึ่ง แม้ว่ายังต้องวิจัยเรื่องนี้เพิ่มเติม แต่
ก็ยังอย่างไร การรับประทานปลาอย่างสม่ำเสมอ ถือเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพอยู่แล้ว

หลายครั้งคุณอาจรู้สึกเฉื่อยอาหาร หรือ ไม่ยอมทานอาหาร หากเกิดกรณีเช่นนี้ จำ
จะเลือกอาหารที่ปรุงง่าย และที่ให้ไขมันได้ว่ายาอาหาร เช่น ผลไม้สดและโภชนาภิบาล
ต่าง ๆ หรือ ผลไม้บ้าน เป็นต้น หรือไม่ก็อาหารที่ใช้ง่ายๆ อย่าง เช่นข้าวที่ทำจากขนมปัง
โพลีฟท์ ใส่ปริมาณที่จะอยู่ในอาหารสุขภาพ หรือ ตั้งยับยั้งขนมปังปิง อาหารว่างที่ทำจากปลาทูน่า
กระป๋อง หรือ อั่วที่ไม่คุ้มกับกิน เป็นต้น และอย่าลืมดื่มน้ำมากๆ

เคล็ดลับประโยชน์

การออกกำลังกายเป็นยาด้านเสรีโดยธรรมชาติ การดันคว้าพบถ้า การออก
กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะโดยวิธีใด เช่น เดินเล่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือ ยก
น้ำหนัก ช่วยปรับชีวิตเสรีได้ ทั้งยังช่วยให้คุณเผาผลาญและหลับง่ายขึ้น ถ้าคุณเลือก
กิจกรรมที่ทำให้สะดวกและสมุน ถ้าทำเป็นกิจวัตรได้ง่าย บางคนอาจท้อใจได้ง่ายๆ
หากทำไม่เกินไป ดังนั้นจึงอย่าคาดหวังตนเองมากเกินไป ให้เริ่มช้าๆ และค่อยๆ เพิ่ม
เวลา จังหวะ และความหนักหน่วงขึ้น

ปัญหาของการนอนไม่คุ้น

หลังจากผ่านประสบการณ์เกี่ยวกับการเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่องไปแล้ว
คุณจะพบว่าคุณไม่ได้ง่ายชีวิต อาการสุดขั้วหรือล่าสุดก็แสดงเป็นลักษณะ
สัญญาณของอาการแย่เสียหรือไร้ไปเพิ่มเติม คือ การมีหลังยาวมากขึ้น รู้สึก
อยากทำอะไรหรือทำอะไรๆ มากมาย หงุดหงิด ใจร้อน และรู้สึกมีแรงบันดาลใจมาก
ผิดปกติ
สัญญาณของการพักผ่อนหน้า คือ รู้สึกวิตกกังวล นอนยากขึ้น หรือ รู้สึกว่า
ลูกจากเดี๋ยวดียากขึ้นในตอนแรก
แต่เป็นเรื่องสำคัญคือที่จะต้องรู้จักความแตกต่าง ระหว่างอาการป่วยกับ
อาการนอนหลับปกติที่เรานั้นคุ้นประสม
เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกหุ่นสัมภาระหรือไม่สบายอาหาร แต่หากหุ่นย่อไม่หาย ก็ขอให้ปรึกษาแพทย์ของคุณ ความรู้สึกสไตล์ที่เช่นกัน เป็นเรื่องธรรมดาที่จะรู้สึกแบบนั้นในยามที่ได้รับช่วงตัวอย่างหรือมีเหตุผล แต่ถ้ามีอาการ “พูดสูง” ตลอดเวลา นั่นก็ไม่ปกติแล้ว

รับมือกับการคิดตัวตัวเอง

ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ที่คนเราคิดที่ร่างกายตัวเองหรือคิดตัวตัวเองในยามที่หลุดใจ แต่จงจำไว้ว่า นั่นเป็นเพียงความคิดที่จะฝ่าผ่านไป และไม่จงจำเป็นต้องทำตามความคิดนั้น

ความคิดเหล่านี้ มีบางส่วนที่ดีอยู่ดังนั้น ต้องขยับปรับการบ้าก

รักษาที่หุ่นได้รับอยู่แล้ว ดังนั้น จะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับแพทย์ของคุณในยามที่ดีที่จะทำให้การปรับสภาพจิตใจดีขึ้น คุณจะจัดการให้จิตใจของคุณดีขึ้นด้วย การปรับสภาพจิตใจดีขึ้นผ่านการรับประทานอาหารที่ดี อาจช่วยได้เรื่องกลุ่มวิจัยการทำความคิดเห็นที่แตกต่างนั้นเกิดขึ้นมากกว่า

การเปลี่ยนปฏิบัติการว่า จะทำอย่างไรเพื่อช่วยคุณในการรับมือในยามที่เกิด

คิดผิดตัวตัวเอง ก็เป็นสิ่งดี

สิ่งที่ควรรวมไว้ในแผนปฏิบัติการของคุณ

- พยายามมองอย่างลึกซึ้งในช่วงที่คุณรู้สึกว่า ต้อง
- ทำซ้ำในหลักการตระหนักรู้หรือเพื่อว่า คุณจะมีอะไรคุณที่จะทำตามความคิดเห็นที่คุณต้องการ รวมถึง

หมายเหล่านี้แพทย์ คุณจะมีสุขภาพจิตอยู่ได้ หรือว่า หากคุณคิดช่วยตัวตัวเอง และมายาละเอ

สายตัวสุขภาพจิต 1323 ซึ่งโทรได้ทั่วประเทศ คุณอาจใช้หน้ากระดาษที่เล่มนี้ บันทึกซึ่งและหมายเหล่านี้แพทย์อย่าง

- ความขยันช่วยเหลือจากแพทย์และโรงพยาบาล หากภูมิใจว่า ความคิดจะตัวตัว

มีอำนาจจะเรียงคุณ

- ต้องสุจริตความคิดตัวตัวเอง โดยจะสิ่งที่สิ่งสิ่งต่อที่หายกับตนเอง

- จัดการให้แน่นอนว่า จะไม่มีสิ่งที่อาจก่ออันตรายได้ในบ้านของคุณ เช่น ยา

จำพวกยากครูกิจหรือมี

ติดต่อสื่อสารกับผู้คนเสมอ

บางครั้งการชีวิตจะเร็ว หมายความว่า คุณรู้สึกไม่อย่างผู้ดีกับผู้คน การ
ต่อสู่กับความรู้สึกดังกล่าวเป็นเรื่องส่วนตัว เพราะยังไม่รู้จักเกี่ยวกับบุคคลอื่น อาจทำให้อาการซึ้งเศร้ารุนแรงขึ้นได้ ขอให้คุณพยายามจัดตั้งอัฏฐ์กับครอบครัว เพื่อน และคนบ้านใกล้เรือนเคียง คุณจะรู้สึกดีขึ้นที่ได้ทำเช่นนั้น

มีคนใกล้ด้วยกัน ป่วยด้วยโรคอารมณ์สมองบวมหรือไม่?

การอยู่กับผู้ป่วยโรคอารมณ์สมองบวมหรือมีสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคนี้ อาจยากจนมาก หากพวกเขาเป็นผู้ป่วยแบบสุขภาพ อาจพบพวกเขาผู้สึกซึ้งเศร้า เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องไว้ว่า ปัญหาต่างๆ เช่น ลูกออกจากเตียงในตอนเช้าไม่ได้ และการขาดแรงจูงใจ ไม่ใช่เพียงเพราะจิตเวช แต่เป็นอาการของความเจ็บป่วย ที่ทำให้ผู้ป่วยไร้ความสามารถจริงๆ

ในช่วงของการผ่านเนื้อ หรือ โซลโลเนื้อเนื้อหนัง ผู้ป่วยอาจรู้สึกว่า ไม่มีอะไรคิดปกติ และอาจเกิดจากคุณพ่อคุณแม่เกินกว่าที่จะบัญชา หากอาการปากครางนี้ผ่านไปแล้ว จะขอบกับเขาเสมือนว่า อะไรจะเป็นประโยชน์ที่สุดที่คุณอาจทำให้ เมื่อเขาไม่สบายอีกครั้ง

หลายคน คนพบว่า การติดต่อกับกลุ่มสนับสนุนของผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย ประโยชน์ ถ้าสนใจคุณอาจติดต่อได้ที่ ชมรมเพื่อนใจโรคโลหะ สมาคมสมาญาครอบครัว ขั้น 2 ศูนย์คุณภาพประจำ จ.นครราชสีมา 02-528-7821, 02-528-7800 หรือ 086-300-6074 089-117-5283 โทร 02-526-7927 (วันและเวลาทำการ)

www.thaifamilylink.net e-mail: bipolarfriendclub@yahoo.com

อย่าลืมดูแลสุขภาพของตนเองด้วย จงรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และหาเวลาพักผ่อน ทั้งหมดนี้ ส่วนช่วยให้คุณแข็งแรงดี ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ และทำให้เรามีภูมิทัศน์ได้ง่ายขึ้น.
สามารถหายใจครอบครัว

ขอแนะนำหนังสือเกี่ยวกับโรคจิตเวช และการอบรมหลักสูตรสายหายใจครอบครัว เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับอาการของโรค และการดูแลผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

การเดินทางออกจากอาการเป็นบ้า
แปลจาก The Quiet Room A Journey Out of The Torment of Madness
โดยผู้เขียน ลอรี่ ชิลเลอร์ และ อแมนเดล บันเนลด์

“...ลอรี่ ในหนังสือ จะเห็นได้ว่า การไม่ยอมแพ้ต่อโรคชะตา และกำลังใจของตนเอง เป็นส่วนสำคัญในการเดินทางออกจากอาการต่อสู้กับความเจ็บปวดอีกยาวนาน นอกจากนี้ แพทย์ผู้รักษาและครอบครัวที่คอยช่วยเหลืออยู่ตลอด ถึงแม้จะเป็นผู้ที่ช่วยพวกเขาเหล่านี้ให้กลับมาใช้ชีวิตต่อ ดูแลตัวเองอีกครั้ง...”

คำนิยามโดย

นพ.มล.สมชาย จักรพันธุ์ อิตนิวิวิคย์การฟื้นฟู

ไมโครซับในสมอง
คู่มือสำหรับผู้ที่กำลังประสบกับโรคจิต
แปลจาก The Secret of the Brain Chip
โดยผู้เขียน มาร์ค เดอ แวร์, กิรยา มาคิ่ลล์ และ อีริก เดส

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยประสบกับโรคจิตได้เข้าใจระบบสมองของตนเอง ทั้งด้านสมองที่มีอยู่ในสมอง ตลอดจนด้านสมองที่ไม่มีอยู่ในสมอง ซึ่งมีผลทำให้ผู้ป่วยประสบกับโรคจิต

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาเพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจกระบวนการของสมอง ซึ่งมีผลทำให้ผู้ป่วยประสบกับโรคจิต

เปิดบังเสียง โดย พย.สมบัติ ฐานวิเชียร

การบอกเล่าประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยโรคจิตในแนววิทยาที่จะช่วยทำให้เกิดความเข้าใจในตนเอง ขณะกับแนวความคิดของคุณหมอที่มีว่า “เข้าใจหน้าทางสังคมเมื่อไร ปลอดภัยก็จะเจ็บ...ก็มีเรื่อง เสี่ยงจะหายดุจ

ราคาเล่มละ 200 บาท (ค่าจัดส่ง 40 บาท)

* รายได้จากการขายสมุดจะมอบให้กับการสร้างศูนย์พัฒนาชีวิตผู้ป่วยจิตเวช อ.ค.ตอนเชียง จ.ระยองเท่านั้น
นิติสารเพื่อนรักนี้ภาษาพิรุธ
นิติสารเพื่อนรู้สึกว่าโรคจิตเวชและสังคมที่ตกใจ
สมัครสมาชิก 1 ปี 4 ฉบับ 200 บาท (ฟรีค่าจัดส่ง)
สั่งซื้อออนไลน์ เล่มละ 50 บาท (ค่าจัดส่ง 30 บาท)

การอบรมหลักสูตร
สายโยคะครอบครัว
ผู้ที่จะเตรียมสร้างความ
เข้มแข็งของผู้อยู่กับ
โรคจิตเวช คือ ทั้งผู้ป่วย
และผู้ปกครอง การ
ศึกษาที่ให้ทั้งความรู้
และความเข้าใจ จึงสามารถดูแลตนเองและ
ครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิผล

ชุมนุมเพื่อนโบไลรา
แนะนำนักฉือสือกับโรคมนเนสองขวั้น หรือ โบไลรา
เพื่อสร้างความเข้าใจและสร้างกำลังใจในการที่จะต้องเผชิญกับภาวะต่างๆ ของโรค

กินสองขวี
คู่มือสำหรับผู้ที่เป็นโรคมนเนสองขวั้น
จากมุมมองทั้งด้านศิลป์และวิชาการ หนังสือการกุนสูนนี้
จัดเป็นแบบแฝงงมที่ให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสมแก่ผู้ป่วย หรือผู้ที่มี
ปัญหาอันเป็นที่รักษาได้เป็นโรคจิตเวชและมั่นใจว่า
ถึงความสัมพันธ์ของอาการ “กินฮั่ว ทำอะไรก็อยู่ไม่ดี” และหากทำให้
ยากใจสำหรับการรับรู้และรับรู้ความเป็นอยู่ที่ดี

ราคาเล่มละ 150 บาท
(ค่าจัดส่ง 35 บาท)

สมรภูมิชีวิต (ด้านหน้า)
โรคมนเนสองขวั้น (ด้านหลัง)
หากเข้าถึงแหล่งข้อมูลใหม่เรื่องโรคมนเนสองขวั้น
จากประสบการณ์ของผู้รับ İlkการท่าน แต่ความแตกต่าง
ที่ยังไม่ได้ คือ ที่มาของปัญหาคดีเรื่องเป็นส่วนหนึ่ง
ของที่จะมีชีวิตที่ดี แบ่งปันประสบการณ์เพื่อช่วยให้คน
ความรู้สึกสูงส่ง โดยหวังว่าจะเพิ่มที่ที่ของความรักและ
ความเข้าใจให้กับผู้ที่อยู่กับโรคจิตเวช

ราคาเล่มละ 20 บาท (ค่าจัดส่ง 20 บาท)

สอบถามรายละเอียดและสั่งซื้อได้ที่ สมาคมไทยโรคจิตเวช (วันและเวลาทำการ)
โทร. 02 5287821 , 02 5287800 ต่อ 57254 , 089 1175283 และ 086 3006074