

## โรจิต ตีวโธ

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกันก่อนว่า “บ้า” ที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร

**โรจิต** หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “บ้า” เป็นภาวะที่ผู้ป่วยสูญเสียความสามารถในการทำงานของจิตใจขั้นรุนแรง ถึงระดับไม่รู้ว่าคุณเองมีความผิดปกติ เสียความสามารถในการช่วยตนเองที่จะทำกิจวัตรประจำวัน มีความคิดหนีไปจากโลกของความเป็นจริง

ฉะนั้น เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และได้ผ่านไป แล้วเราไม่ควรนำมาคิดและเก็บมาฝังไว้ในใจว่าผู้ป่วยได้สร้างแต่ความเดือดร้อนตลอดเวลา เพราะทุกอย่างที่ผิดปกติจะเกิดเฉพาะขณะที่ผู้ป่วยมีอาการทางจิต



## ป้องกันและดูแลผู้ป่วยอย่างไรดี

ผู้ป่วยทุกคนหลังจากได้รับการรักษาที่ถูกต้องแล้ว จะสามารถหายกลับคืนสู่สภาพปกติได้มากแค่ไหน ขึ้นอยู่กับญาติในการที่จะช่วยดูแล ในสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. ดูแลให้ได้รับประทานอาหารอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้ขาดยา หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ยาเสพติด และการอดนอน เมื่อมีปัญหาในการรับประทานยา หรือคิดว่าผู้ป่วยหายดีแล้ว ไม่ให้ผู้ป่วยหยุดยาเอง
2. พยายามปฏิบัติต่อผู้ป่วยเหมือนดังที่ท่านปฏิบัติต่อผู้อื่นที่ไม่ได้ป่วย
3. แสดงความรัก ความเคารพในสิทธิและศักดิ์ศรีของความเป็นคนของผู้ป่วย เช่น ในฐานะเป็นพ่อ เป็นแม่หรือเป็นเพื่อน ไม่ควรพูดจาหรือแสดงท่าทีที่จะล้อเลียน ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยคิดมาก ก รวมทั้งพยายามหาวิธีการที่จะช่วยเหลือให้เข้ากับเพื่อนบ้านได้

4. ฝึกให้ผู้ป่วยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดย
  - ก. ทำงานบ้าน ทำไร่ ทำนา ปลูกต้นไม้
  - ข. ไปวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม หรือ ไปในงานเทศกาลต่างๆ เพื่อเป็นการหาความรู้เพิ่ม และก่อให้เกิดความภูมิใจกับผู้ป่วยในการที่ตนเองได้มีโอกาสแสดงความสามารถที่มีอยู่และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยการมีส่วนร่วมในงานที่เขา สามารถทำ ได้ ทำให้สังคมเกิดการยอมรับ
  - ค. ฝึกให้มีงานอดิเรกทำ เช่น การปลูกผักสวนครัว ปลูกต้นไม้ ซ่อมบ้านหรือสร้างสิ่งประดิษฐ์ต่างๆที่เป็นประโยชน์ การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน การทำประโยชน์ให้กับชุมชนในเวลาว่าง
  - ง. การพักผ่อนหย่อนใจ เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์และอื่น ๆ

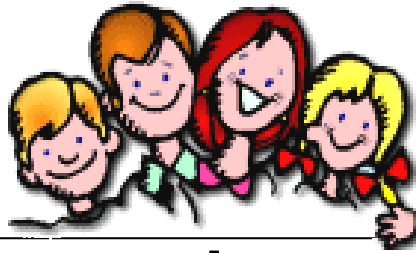


5. การให้ความรักความเข้าใจและมีความอดทน  
ควรจะเข้าใจเขา เข้าใจเรา และเข้าใจปัญหา  
คือ **ต้องเข้าใจถึงความแตกต่างของแต่ละ  
คนว่าไม่เหมือนกัน** เช่น ได้รับความกดดัน  
ต่อจิตใจอย่างเดียวกัน มีความหนักเบา  
คล้ายคลึงกัน แต่แต่ละคนจะมีปฏิกิริยาไม่  
เหมือนกัน และมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้  
เนื่องจากแต่ละคนมีประสบการณ์ในชีวิตและ  
สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบิดา - มารดา  
แตกต่างกัน **สิ่งสำคัญอีกอย่าง คือ เราไม่  
ควรตั้งความหวังให้คนนี้เป็นอย่างนี้  
เป็นอย่างนั้น เพราะแม้แต่ตัวเราเอง  
บางครั้งก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะให้เป็นไปตามที่คิด  
หวังไว้**

ฉะนั้น การยอมรับความจริงและพยายาม  
เข้าใจถึงปัญหาที่แท้จริงว่า คืออะไร ? เกิดขึ้นได้  
อย่างไร? ทำไมจึงเกิด?

อีกทั้งการให้อภัยได้ด้วยใจจริง ใจก็จะสงบ  
เมื่อใจสงบก่อให้เกิดสติ เมื่อมีสติก็จะทำให้เกิดปัญญา  
ในการที่จะให้การช่วยเหลือต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ดังคำ  
กล่าวของพระราชญาณมุนีว่า

“สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ  
ความสุขอยู่ไม่ไกล ถ้าใจมีสติ ”



## การเสริมสร้างสุขภาพจิต สำหรับตัวเอง

เป็นธรรมชาติของทุกคนที่เกิดมาจะต้องมีทั้ง  
ทุกข์และทุกข์ปนกันในการใช้ชีวิตแต่ละวัน ปัญหาที่  
สำคัญที่สุดที่อยากจะให้ท่านได้ทำก็คือ เราจะทำ  
อย่างไรที่จะให้ทุกข์มาก กลายเป็นทุกข์น้อย ทุกข์  
น้อยกลายเป็นไม่มีทุกข์เลย ความจริงเราก็ทราบกัน  
แล้วว่า **จะสุขหรือจะทุกข์อยู่ที่ใจ เมื่อเหตุ  
เกิดที่ใจก็ควรแก้ไขที่ใจ** ดังคำกล่าวของพระราช  
มุนีว่า

“ใจถือเป็นทุกข์ ไม่มีสุขใจ ใจไม่ถือสิ้นทุกข์ สุขชีวิต”  
สิ่งสำคัญท้ายสุด ที่อยากจะฝากไว้ก็คือ การ  
ฝึกมองคนแต่ในแง่ที่ดี พยายามหยิบส่วนที่ดีของเขา  
ขึ้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ในส่วนที่ไม่ดี ญาติควรจะใช้  
คำพูดในการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยได้พัฒนาความคิดและ  
เสริมสร้างแต่ในสิ่งที่ดีงามเพื่อความสุขที่จะเกิดแก่  
ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยตลอดไป

# ครอบครัว กับ ผู้ป่วยโรคจิต



เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานจิตเวช ต่อ 5202

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 – 219888