

ภัยใกล้ตัว...โรคอารมณ์สองขั้ว

อ.พญ.กิตติกานต์ ธนะอุดม

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในช่วงหลายปีนี้ หลายคนอาจได้ยิน หรือคุ้นกับคำว่า โรคไบโพลาร์ หรือ โรคอารมณ์สองขั้วมากขึ้น วันนี้จะพาไปรู้จักโรคนี้ให้มากขึ้น

โรคอารมณ์สองขั้ว หรือ โรคอารมณ์แปรปรวน หรือ โรคไบโพลาร์ เป็นโรคที่ผู้ป่วยมีอาการที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเป็นระยะเวลาหนึ่ง เช่น ช่วงอารมณ์ซึมเศร้า ติดกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ สลับกับช่วงที่อารมณ์ที่ครึกครื้น หรือหงุดหงิดมากกว่าปกติอย่างน้อย 1 สัปดาห์ จนทำให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น การทำงาน การเรียน เป็นต้น

จากการศึกษาปัจจุบันพบว่า โรคนี้เกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ พันธุกรรม อาทิ หากมีคนในครอบครัวเป็นโรคนี้ ก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมากขึ้น ต่อมาคือ ปัจจัยด้านชีวภาพ คือ สารสื่อประสาท และการทำงานของสมองบางส่วนผิดปกติไป และสุดท้ายคือ ด้านจิตใจและสังคม เช่น พฤติกรรมเสี่ยงบางอย่าง เช่น การอดนอน การใช้สารเสพติด การเผชิญความเครียดและกดดันในชีวิตมาก

อย่างที่กล่าวข้างต้น ผู้ป่วยจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ได้แก่ ความคิด ความคิดที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไป ในช่วงอารมณ์ซึมเศร้า อาจมีความคิดในแง่ลบ เบื่อหน่าย รู้สึกผิด ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ส่วนช่วงอารมณ์ครึกครื้น คนไข้จะมั่นใจในตนเองสูง ตัดสินใจทำอะไรต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อมารกายหลัง หรือเรื่องการนอน ช่วงอารมณ์ซึมเศร้า อาจจะมีภาวะนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ตรงกันข้ามกับช่วงอารมณ์ครึกครื้น ผู้ป่วยรู้สึกมีพลัง ไม่อยากนอน อยากทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น

การวินิจฉัยได้จากการประเมินจากจิตแพทย์ ซึ่งอาศัยประวัติทั้งจากผู้ป่วยและคนใกล้ชิด และการตรวจสภาพจิต การรักษาจำเป็นต้องใช้ยาและการปรับพฤติกรรมควบคู่กัน โดยในระยะที่อาการเฉียบพลัน หรือเริ่มเกิดอาการขึ้น เน้นการใช้ยาปรับอารมณ์เป็นหลัก นอกจากนั้น การปรับพฤติกรรมมีส่วนช่วยให้อาการของโรคสงบลง เช่น การปรับเรื่องการนอน การพักผ่อนที่เพียงพอ การงดใช้สารเสพติด รวมถึงการหาวิธีผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการดูแลตนเองเบื้องต้น ให้ห่างไกลโรคอารมณ์สองขั้ว คือ หลีกเลี่ยงพฤติกรรม
เสี่ยงต่าง ๆ เช่น การใช้สารเสพติด หรือยาที่ซื้อมารับประทานเองบางประเภท เช่น ยาลดความอ้วน ยา
สมุนไพร เป็นต้น การพักผ่อนให้เพียงพอ หากพบว่าตนเองเครียดมาก เผชิญความกดดันมาก ควรหา
กิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ ไม่อยู่กับปัญหาต่าง ๆ นานเกินไป