

# รับมือไบโพลาร์

พญ.กิริติ พัฒนเสรี

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคไบโพลาร์หรือโรคอารมณ์สองขั้ว คือโรคที่มีความผิดปกติของอารมณ์ โดยการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่ผิดปกติจะแบ่งได้เป็น 2 ขั้ว ได้แก่ ช่วงที่อารมณ์ดีหรือก้าวร้าว และอารมณ์ซึมเศร้า โดยในช่วงที่มีอารมณ์ผิดปกติมักจะคงอยู่นานแทบทั้งวัน และมีอาการติดต่อกันเป็นเวลานานเป็นวันหรือเป็นสัปดาห์

## อาการของโรคมมี 2 ช่วง คือ

1. ช่วงอารมณ์ดีหรือก้าวร้าว ผู้ป่วยจะมีอารมณ์ดีมากขึ้นหรือครึกครื้นกว่าปกติ หรือหงุดหงิดมากกว่าปกติ ร่วมกับความรู้สึกว่ามีพลังงานล้นเหลือหรือมีกิจกรรมในแต่ละวันมากขึ้นผิดปกติ ร่วมกับอาการอื่นๆ ได้แก่

- 1) เชื่อมั่นในตนเองมากหรือ รู้สึกว่าตนมีความสำคัญหรือมีความสามารถมาก
- 2) ไม่ต้องการนอนหลับพักผ่อน
- 3) พูดมากกว่าปกติหรือหยุดพูดไม่ได้
- 4) ความคิดแล่นเร็ว
- 5) วอกแวกง่าย ไม่มีสมาธิ

6) มีกิจกรรมที่มีจุดหมายเพิ่มขึ้นมาก (ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมด้านสังคม การเรียนการทำงาน หรือเรื่องเพศ) หรือกระสับกระส่ายมาก

7) หมกมุ่นกับกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลินแต่มีโอกาสูงที่จะก่อให้เกิดความยุ่งยากตามมา (เช่น ฟุ่มเฟือย สำนอนทางเพศ หรือลงทุนทำธุรกิจโดยไม่ยั้งคิด)

2. ช่วงอารมณ์ซึมเศร้า ผู้ป่วยจะมีอารมณ์เศร้า หรือไม่มีความสุขหรือหมดความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบทำ ร่วมกับอาการอื่นๆ ได้แก่

- 1) มีความต้องการอาหารมากขึ้นหรือลดลง หรือน้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลงผิดปกติ
- 2) นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป
- 3) กระสับกระส่ายหรือเชื่องช้ามากขึ้น
- 4) อ่อนเพลียหรือไร้เรี่ยวแรง
- 5) รู้สึกตนเองไร้ค่า หรือมีความรู้สึกผิดที่มากผิดปกติ
- 6) สมาธิแย่งลง หรือตัดสินใจอะไรได้ยากขึ้น
- 7) คิดถึงเรื่องการตายหรือคิดฆ่าตัวตาย

ในคนปกติย่อมจะมีอารมณ์เศร้า หงุดหงิด หรือคึกคัก ขึ้นกับสถานการณ์ในแต่ละช่วงเวลาของชีวิต แต่การที่จะบอกว่าผิดปกติ นั้น อาจะสังเกตได้จากอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีมากกว่าพื้นอารมณ์ของคนๆ นั้น หรือมากกว่า

บุคคลทั่วไปเป็นเวลานาน ร่วมกับส่งผลกระทบต่อความรู้สึกสุขทุกข์ของเจ้าตัวหรือกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หน้าที่การงาน การเรียน หรือความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ซึ่งถ้าผู้ป่วยหรือบุคคลรอบข้างสงสัยสามารถปรึกษา จิตแพทย์ได้ นอกจากนี้ หากไม่ได้รับการรักษาโรคอาจจะรุนแรงจนส่งผลให้มีอาการทางจิต เช่น ประสาทหลอน หรือหลงผิด และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ป่วยหรือบุคคลรอบข้างได้

ผู้ที่มีประวัติสมาชิกในครอบครัวเป็นไบโพลาร์จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงกว่าบุคคลทั่วไป สำหรับ สาเหตุของโรคยังไม่ชัดเจน แต่จากงานวิจัยต่างๆ พบว่าน่าจะสัมพันธ์กับความผิดปกติของการทำงานของสารสื่อประสาทในสมอง ฮอร์โมน ความผิดปกติของการนอน หรือสมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์ โดยปัจจัยภายนอก บางอย่างสามารถกระตุ้นให้เกิดโรคได้ เช่น ความเครียดหรือเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต การใช้ยาเสพติดรวมถึง แอลกอฮอล์และกัญชา

การรักษาหลักในโรคไบโพลาร์ คือการรักษาด้วยยาเพื่อลดอาการและป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรค สำหรับการบำบัดหรือการดูแลทางจิตสังคมจะมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยดูแลตนเองได้ดีขึ้นและสามารถลดการ กลับเป็นซ้ำของโรคได้

### การดูแลสำหรับผู้ป่วยและญาติ

1. ถ้าหากว่าสงสัยว่าตนเองหรือคนใกล้ชิดเจ็บป่วย ควรปรึกษาจิตแพทย์ที่ผู้ป่วยสะดวกเข้ารับบริการ
2. ศึกษาผลของยาที่ได้รับและผลข้างเคียง
3. รับประทานยาอย่างต่อเนื่องตามที่แพทย์แนะนำและไม่หยุดยาเอง
4. หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. ตื่นนอนและเข้านอนเป็นเวลา
6. หมั่นสังเกตอารมณ์ตนเองอยู่เสมอ และหากมีอาการเปลี่ยนแปลงควรแจ้งให้แพทย์ที่รักษาทราบ
7. เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด เช่น การฝึกการหายใจหรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
8. สำรวจหาสิ่งที่เป็นปัจจัยกระตุ้นอาการ ควรหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขเวลาเผชิญหน้ากับปัญหาหรือปัจจัย

กระตุ้น

9. หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด รวมถึงแอลกอฮอล์ กัญชา และคาเฟอีน

โรคไบโพลาร์ เป็นโรคที่เกิดจากการทำงานที่ผิดปกติของสมอง สามารถรักษาและควบคุมอาการได้ ผู้ป่วย ส่วนใหญ่ที่รักษาอย่างต่อเนื่องจะสามารถทำงานและใช้ชีวิตได้อย่างปกติเหมือนบุคคลที่ไม่ได้ป่วยเป็นโรค

### เอกสารอ้างอิง

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition (DSM-5). American Psychiatric Association. 2013.
2. Smith D, Jones I and Simpson S. Psychoeducation for bipolar disorder. Advances in psychiatric treatment. 2010;16:147-154.