เมื่ออารมณ์เป็นขั้วบวกและขั้วลบ....

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.พ. 2552



จากสภาวะเศรษฐกิจสังคม และปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ทวีความรุนแรงขึ้นทุกวัน
ส่งผลต่อสภาพจิตใจทำให้เกิดความเครียดและซึมเศรา สิ่งเหลานี้เป็นเหมือนภาพสะท้อนความสลับซับซ้อนของจิตใจที่จมอยู่กับบางสิ่งมากเกินไป
ทำให้เกิดภาวะที่เรียกวา อารมณสองขั้ว”

โรคอารมณ์สองขั้ว เป็นโรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งมีอยู่ 2 อาการ สลับกันเป็นช่วง ๆ

1. อารมณ์ดี ครื้นเครง อาการคือ พูดไม่หยุด ทำกิจกรรมตลอดเวลา คิดว่าตัวเองเก่งจนทำให้ใคร ๆ อิจฉา

2. ซึมเศร้า ขาดความมั่นใจ เก็บตัว ไม่พูดคุยกับผู้คน เกิดอาการนอนไม่หลับ มองโลกในแง่ร้าย บางรายเอาแต่ร้องไห้

นพ.โกวิทย์ นพพร กรรมการบริหาร รพ.มหาราษฎร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคนี้ว่า
เกิดจากปัจจัยทางชีววิทยาและสาเหตุจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งปัจจุบันปริมาณคนป่วยเป็นโรคนี้กำลังเพิ่มมากขึ้น
โดยคนที่เป็นโรคนี้มีความผิดปกติทางสมอง เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมี
โดยปกติแล้วคนทั่วไปจะมีพื้นฐานอารมณ์ของแต่ละคนเป็นตัวกำหนดวา เขากับตัวเองและคนอื่นอย่างไร ซึ่งคนที่มีพื้นอารมณ์ปกติเรียกว่า
คนสุข ภาพจิตดี จะมองโลกในแงดีสามารถปรับตัวเองให้เขากับ สังคมได

แต่คนที่เป็นโรคนี้อารมณ์จะหลุดไปจากพื้นฐานอารมณ์ปกติคือ ขั้วหนึ่งตกอีกขั้วหนึ่งสูงกว่าพื้นอารมณ์ปกติ เช่น
คนเคยมองโลกในแงดีก็มองโลกในแงราย หรือเคยมีความมั่นใจในตัวเองก็ไม่มั่นใจ ขณะที่บางคนเดิมเรียบรอยกลายเป็นคนตลกเฮฮา
ขยันผิดปกติ แตคนไขบางรายก็มีทั้งคึกคักสลับกับเศรา ซึ่งคนใกลชิดจะรูวาคน ๆ นั้นไมเหมือนเดิม

ปัจจัยทางชีววิทยาที่ทำให้เกิดโรคนี้คือ ความผิดปกติของสารเคมีที่กระตุ้นอารมณ์ให้แต่ละคนมีความแตกต่างกัน เช่น
ต่อมที่กระตุ้นความเศราหลั่งสารออกมามากกวาปกติทำให้คน ๆ
นั้นมีอาการซึมเศรามากกวาคนปกติ คนปกติไมวาจะมีอารมณ์ดีหรือเป็นคนอารมณ์นิ่งก็ตามจะมีช่วงเวลาที่อารมณ์ขึ้นลงได้
แตถาคนไหนมีอารมณเปลี่ยนแปลงไปเกิน 1-2 สัปดาห์ ถือวานาสงสัย แตก็มีกรณียกเวน เชน
การสูญเสียคูชีวิตหรือคนในครอบครัวก็จะสามารถเศราไดนานถึง 6 เดือน แตถาเลยจากนั้นก็ถือวามากเกินไป
คนซึมเศราจะรูสึกวาตัวเองไมสบาย มักบอกกับคนอื่นวามีความเครียดมาก กลัวหาเงินไมทัน กินไมได นอนไมหลับ อยากตาย

ตามสถิติ อาการซึมเศร้าจะเกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เป็นเพราะมุมมองในการใช้ชีวิตของคนทั้งสองเพศไม่เหมือนกัน

ผู้หญิงอาจจะรู้สึกว่ายินดีที่จะได้รับการช่วยเหลือมากกว่า แต่ด้วยภาวะสังคมในปัจจุบันการช่วยเหลือต่าง ๆ
มีน้อยลงทำให้เกิดความเครียด สวนผูชายมักคิดวาปัญหาสามารถแกไขเองได ขณะเดียวกันเด็กก็พบได แตมักไมแสดงอาการออกอย่างชัดเจน
เชน เด็กบางคนไมมี สมาธิ ไมสามารถเรียนหนังสือได ผลการเรียนตกต่ำก็ถูกพอแม ครูทำโทษ ทั้งที่ไมมีการสอบถามถึงสาเหตุมากอน

“โรคอารมณ์สองขั้วนี้จะรักษายากทั้งสองประเภทเพราะคนที่เศร้ามาก ๆ จะดึงให้เขาหายเศร้านี่ยากมาก
ส่วนคนที่ดึกดักก็ไม่ยอมมารักษา เขาจะบอกวาเขาไม่ได้เป็นอะไร ซึ่งต้องอาศัยความรวมมือจากญาติ”

โรคนี้มีโอกาสหายขาดหากผู้ป่วยยอมมารักษากับแพทย์เพื่อวิเคราะห์หาว่าสารตัวใดที่ทำให้เกิดความบกพร่องและกินยาอย่างสม่ำเสมอ
นพ.โกวิทย์ ฝากทิ้งทายวา เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันมีความเครียดตลอดเวลา ควรหมั่นสำรวจตัวเอง ถามีอะไรเปลี่ยนแปลงไปดานอารมณ์
และเกิดความไมแนใจให้หลองปรึกษาใครสักคนหนึ่งดูวาที่คิดอยางนั้น อยางนี้ถูกหรือไม แตในกรณีที่คนไขไมรูตัวญาติเองตองอธิบายให้คนไขฟัง
ถาไมไหวจริง ๆ ก็ต้องบังคับให้ไปพบจิตแพทย์ ซึ่งการไปพบจิตแพทยในสมัยนี้คนไขสามารถไปพบได้ตามโรงพยาบาล

โรคอารมณ์สองขั้วอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ขอเพียงคนใกล้ตัวเอาใส่ใจสักนิด.. ก่อนจะสายเกินไป.

เคล็ดลับสุขภาพดี : หลีกเลี่ยงอันตรายจากเสื้อผ้าค้างตู้

ตู้เสื้อผ้าที่ปราศจากการดูแลนั้นเป็นแหล่งสะสมความสกปรก และฝุ่น และหากตั้งตู้อยู่ในสิ่งแวดล้อมอับชื้น
นอกจากจะเกิดปัญหาเรื่องความสกปรกเกี่ยวกับขางตนแลว อาจมีปัญหาเรื่องความอับชื้นในตูเสื้อผา อีกดวย

พญ.วลัยอร ปรัชญพฤทธิ์ สถาบันโรคผิวหนัง ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตู้เสื้อผ้า
และการป้องกันการเกิดโรคอันเนื่องมาจากการสวมใสเสื้อผาอับชื้น เก็บนานคางตูวา สิ่งแวดลอมอับชื้นไม่ว่าจะในตู้เสื้อผ้าหรือที่ใด ๆ
จะทำให้เชื้อโรคหลายชนิดเจริญเติบโตไดดี โดยเฉพาะ เชื้อรา วัสดุที่ใชทำตูเองก็มีสวนสงเสริมให้เกิดความสกปรก ฝุ่นจับ
และเกิดความชื้นได้แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้วัสดุบางชนิด เชน ไมอัด จะเกิดเชื้อราไดงาย
ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งแวดลอมภายนอกที่มีผลตอเสื้อผาที่แขวนไวในตู ถาเสื้อผาถูกแขวนทิ้งไวนาน ๆ ในตู้จะมีสภาพไม่ต่างกับสิ่งแวดล้อมภายในตู้
นอกจากนี้เสื้อผายังทำให้ตูมีความอบอุน
อุณหภูมิอบอุนดังกลาวประกอบกับความชื้นที่พอเหมาะจะทำให้ตู้เสื้อผ้าเป็นที่อยู่อาศัยของแมลงและสัตว์มีพิษบางชนิด ไม่ว่าจะเป็นแมงมุม
แมงป่อง ตะขาบ เป็นตน แมแตหนูก็อาจเขาไปทำรังอยูในตู และเป็นแหลงของหมัดหนูที่จะทำให้เกิดอาการทางผิวหนังอีกชั้นหนึ่ง

สำหรับบุคคลทั่วไปถ้าสวมใส่เสื้อผ้าที่ถูกแขวนทิ้งไว้นาน อาจเกิดผื่นคันตามผิวหนังจากสิ่งสกปรกที่เกาะเสื้อผ้า หรือ
อาจมีอาการคันจากไรฝุ่น หากเป็นผู้ที่มีอาการภูมิแพ้อยู่แลวอาการจะรุนแรงมากกวาคนทั่วไป และบางทานอาจมีหืดจับ เพราะสิ่งสกปรก ฝุ่น
และไรฝุ่นเหลานี้มีขนาดเล็ก การื้อเสื้อผาจะทำให้สิ่งเหลานี้ฟุ้งเขาสูทางเดินหายใจได
อยาลืมวาเสื้อผาเกาเก็บเองก็อาจเป็นแหลงของฝุ่นเนื่องจากของทุกสิ่งมีความเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา หากผนังตู้ไม่มิดชิด มีช่องทางให้แมลง
หรือสัตว์มีพิษเขาไปอาศัยในตู เมื่อสวมเสื้อผาที่มีแมลงและสัตว์มีพิษเกาะอยู ผูสวมใสก็จะมีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับบาดเจ็บจากการถูกแมลง
สัตว์มีพิษกัดตอย ซึ่งจะทำให้เกิดผื่นคัน อาการบวม หรือรอยแผลตามผิวหนัง บางรายโชครายอาจถึงแกชีวิต ในกรณีตูอับชื้นจะทำให้เชื้อราเจริญ
เติบโตตามผนังตูและในเนื้อผา หากผูใดสวมใสเสื้อผาสกปรกมีเชื้อราขึ้น โอกาสที่จะติดเชื้อราที่ผิวหนัง ยอมมีสูงกวาคนทั่วไป ที่พบอยูเสมอก็คือ
เชื้อกลาก

ในกรณีไปใช้บริการตู้เสื้อผ้าตามสนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังสาธารณะ
ซึ่งมีผู้มาใช้บริการมากหนาหลายตาและขาดการดูแลตามมาตรฐาน ถึงแมจะมีการปิดเปิดตู้บ่อยก็ตามแตมักไม่มีใครใส่ใจทำความสะอาด
ตูเสื้อผาเหลานี้ก็เป็นแหลงเก็บสะสมเชื้อโรคไดเชนกัน และมีโอกาสพบโรคติดเชื้อแปลก ๆ ไดมากขึ้น เชน กลาก หิด หมัดสุนัข หมัดแมว
และเห็บ เนื่องจากมีผูมาใชบริการจำนวนมาก และบางทานอาจเป็นผูนำเชื้อโรคและแมลงจากภายนอกติดตัวมาดวย

ปัญหาทั้งหลายทั้งปวงที่กลาวมาข้างต้น ป้องกันได้ง่าย ๆ คือ ถ้าเป็นตู้เสื้อ ผ้าของใช้ส่วนตัว ควรเลือกตู้ที่ทำด้วยวัสดุ ที่มีคุณภาพ
จัดตั้งตู้ไว้ในสิ่งแวดลอมที่เหมาะสม หางไกลสัตวเลี้ยง และหมั่น เช็ดทำความสะอาดบอย ๆ อยาปลอยให้อับชื้น
รวมถึงการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนเสื้อผาทุกตัวมาใช ถากรณีไปใชบริการตามสถานที่ออกกำลังกายหรือสนามกีฬาสาธารณะ
ไมควรใชเสื้อผารวมกับผูอื่นและเมื่อกลับถึง บานควรรีบอาบน้ำทำความสะอาดด้วยสบู่ถูตัวทันที.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์