

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความ เรื่อง พิจารณาบทความ แบบฝึกที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเรื่องต่อไปนี้ แล้วทำแบบฝึกตามที่กำหนด

โรคผิวหนังกับความเครียด

หลายปีที่ผ่านมาภาวะรอบด้านทำให้คนไทยเครียดกันมาก ความเครียดส่งผลเสียต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น ทำให้ลึ้มง่าย ไม่มีสมาธิในการทำงาน หงุดหงิด โมโหง่าย ติดยาเสพติด ปวดท้อง ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ความเครียดยังทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร หืด ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ และโรคจิตโรคประสาท นอกจากนี้ความเครียดหรือโรคทางใจยังมีผลต่อผิวหนังอีกด้วย

โรคผิวหนังและโรคทางใจ เกี่ยวข้องกันได้อย่างไร

สามารถแบ่งลักษณะความเกี่ยวข้องกันได้เป็น ๓ กลุ่ม

๑. กลุ่มที่เป็นโรคผิวหนังอยู่แล้ว แต่โรคทางใจทำให้ผิวหนังกำเริบ

เช่น สิว ผดผื่นเป็นหย่อม โรคผิวหนังภูมิแพ้ เริม เหงื่อออกมาก คัน สะเก็ดเงิน โรคผิวหนังเปลือกไม้ (lichen simplex chronicus) ลมพิษ และหูด

๒. กลุ่มโรคผิวหนังเป็นตัวทำให้เกิดป่วย

พบว่าโรคผิวหนังที่ลักษณะภายนอกไม่น่าดู หรือน่ารังเกียจ เช่น สิวที่รุนแรง สะเก็ดเงิน ต่างๆ และเริม ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกอับอาย เสียความมั่นใจในตัวเอง และเกิดความเครียด

๓. กลุ่มโรคทางใจที่มีอาการทางผิวหนัง

พบว่าความผิดปกติทางผิวหนังบางอย่างเป็นอาการของโรคทางใจโดยตรง เช่น โรคชอบดั่งผม เล่นจนร่วง โรคหลงผิดว่ามีพยาธิหรือแมลงไต่ตามผิวหนัง และโรคไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตัวเอง

ความเครียดส่งผลเสียต่อผิวอย่างไร

เมื่อเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียดคือ คอร์ติซอล (cortisol) ทำให้ต่อมไขมันทำงานมากขึ้น เกิดอาการผิวมัน สิว และโรคผิวหนังอื่นๆ

ความเครียดยังทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำลงจึงทำให้ผิวหนังติดเชื้อง่าย เกิดโรคเรื้อรังกำเริบ งูสวัด แผลหายช้า และมะเร็งผิวหนังสูงขึ้น

บางคนเวลาเครียดจะกัดเล็บ ความเครียดยังทำให้กล้ามเนื้อใบหน้าเกร็งตัว เกิดรอยย่นลึกที่ใบหน้า เช่นที่หน้าผาก และหัวคิ้ว

โรคจิตหลงผิดของผิวหนัง

กลุ่มอาการหลงผิดมีลักษณะคือ ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตปกติกับคนอื่นๆ ได้โดยแยกไม่ออก สามารถพูดจารู้เรื่อง ทำอะไรได้ทุกอย่างเหมือนคนทั่วไป เนื่องจากผู้ป่วยไม่ได้คิดว่าตัวเองเจ็บป่วย ส่วนใหญ่จึงไม่เข้ารับการรักษา ในทางด้านโรคผิวหนังก็พบโรคจิตหลงผิดของผิวหนังได้เช่นกัน

โรคจิตหลงผิดของผิวหนัง ได้แก่

โรคจิตหลงผิดว่ามีปรสิตที่ผิวหนัง ผู้ป่วยจะเชื่อว่ามียาหรือแมลงใต้เจาะเป็นอุโมงค์ หรือกัดผิวหนัง

โรคที่ฝังใจว่ามีเส้นใยผุดออกมาจากผิวหนัง ผู้ป่วยโรคนี้เชื่อฝังใจว่ามีเส้นใย หรือวัสดุอื่นๆ ฝังหรือผุดออกมาจากผิวหนัง

โรคฉันทไม่สวย และโรคจิตหลงผิดว่ามีกลิ่นตัว ผู้ป่วยจะวิตกกังวล ว่ามีกลิ่นตัว กลิ่นปาก หรือกลิ่นจากช่องคลอด ทำให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ผู้ป่วยจะอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าบ่อยกว่าปกติ

โรคฉันทไม่สวย

ผู้ป่วยโรคนี้จะคิดว่าตนเอง มีความผิดปกติทางผิวหนัง หรือมืออวัยวะไม่ได้สัดส่วน บางคนกังวลเรื่องผมบางขนดก รุขุมขนโต เรียกชื่อโรคนี้ว่า body dysmorphic disorder (BDD) หรือ บีดีดี

ผู้ป่วยชอบเปรียบเทียบอวัยวะที่คิดว่าตนเองผิดปกติกับคนอื่น ชอบแต่งหน้าทำผมครั้งละนานๆ

ชอบครุ่นคิดถึงรูปร่างหน้าตาของตัวเอง พบอาการซึมเศร้ารุนแรงร่วมด้วยได้บ่อย

ถ้าโรคนี้เกิดในผู้ใหญ่อาจแสดงอาการในรูปกลัวแก่อย่างรุนแรง

โรคบีดีดี มักเริ่มเป็นเมื่ออายุน้อย คือ ๑๖-๑๗ ปี และเป็นเรื้อรัง

โรคกลัวแก่ขึ้นสมอง

โรคกลัวแก่ขึ้นสมอง หรือกลุ่มอาการดอเรียนเกรย์ (Dorian Gray syndrome) ตั้งชื่อ ตามนวนิยาย ชื่อ The picture of Dorian Gray ที่มีตัวละครเอกชื่อ ดอเรียนเกรย์ ที่กลัวความแก่มากจนต้องขอให้วาดภาพแทน

ผู้ป่วยกลุ่มอาการนี้จะมีลักษณะของบีดีดีร่วมกับการมีพัฒนาการทางจิตใจที่ผิดปกติ

ผู้ป่วยยังมีประวัติใช้ยา หรือเทคนิคที่ปรับปรุงคุณภาพในการดำเนินชีวิตอย่างน้อย ๒ ชนิด ได้แก่

ยาปลูกผม ยาลดไขมัน ยาเสริมสมรรถภาพทางเพศ ยาต้านอาการซึมเศร้า มารักษาผิวหนัง เพื่อเสริมความงาม (เช่น ทำเลเซอร์ผลัดผิว) และทำศัลยกรรมตกแต่ง (เช่น ผ่าตัดดึงหน้า ดูดไขมัน)

สัก เจาะ ตัด ตัด... ป่วยทางจิตหรือไม่

ปัจจุบันมีกระแสที่จะตกแต่งร่างกายด้วยวิธีแปลกๆ นอกเหนือไปจากการสัก การเจาะ การฝังหมุด

การใส่ห่วง การผ่าลิ้นเป็นสองแฉก การกรีดผิวหนังให้เป็นแผลเป็น การตัดแต่งใบหูให้แหลมเหมือนหนูสุนัข

ฝังเพชรในลูกตา ตะไบฟันเสริมเขี้ยว และฉีดยาเกลื้อสให้หน้าบวม

พบว่า ผู้ที่ตกแต่งร่างกายแบบแปลกๆ อาจมีความผิดปกติทางจิตใจที่เรียกว่าบีดีดีร่วมด้วย

คงมองภาพรวมออกกว่า โรคทางใจและโรคผิวหนังเกี่ยวข้องกันอย่างไร และผิวหนังก็ไม่ได้เป็นแค่เปลือกที่ห่อหุ้มร่างกายเท่านั้น แต่ก็เป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกาย ที่มีความสัมพันธ์กับระบบอื่นของร่างกาย และจิตใจ

จึงควรเข้าใจว่าทำไมบางครั้ง เป็นโรคผิวหนังแล้วแพทย์ผิวหนังให้ไปพบจิตแพทย์ร่วมด้วย หรือ บางครั้งเป็นโรคผิวหนังแล้วแพทย์ผิวหนังขอให้ไปพบอายุรแพทย์ เพื่อตรวจตับ ตรวจไต ตรวจระบบเลือด ฯลฯ

ทั้งนี้ เพราะความเปลี่ยนแปลงของร่างกายอวัยวะอื่น ๆ จิตใจ และผิวหนัง มีความสัมพันธ์ และส่งเสริมถึงกันและกันได้ทั้งหมด

แบบฝึกที่ ๑.๑ การกำหนดจุดมุ่งหมาย

ให้นักเรียนตั้งจุดประสงค์ในการอ่านเรื่องที่กำหนดให้

๑.
.....
๒.
.....
๓.
.....
๔.
.....
๕.
.....

ฯลฯ

แบบฝึกที่ ๑.๒ การปรับความเร็ว

ให้นักเรียนปรับความเร็วในการอ่านให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ แล้วบันทึกเวลาในการอ่านลงในแบบ
บันทึกนี้

อ่านครั้งที่ ๑ เวลาที่อ่าน.....นาที

อ่านครั้งที่ ๒ เวลาที่อ่าน.....นาที



แบบฝึกที่ ๑.๕ การคิดตาม

ให้นักเรียนตอบคำถามที่ตั้งไว้ในแบบฝึกที่ ๑.๓

๑.
.....

๒.
.....

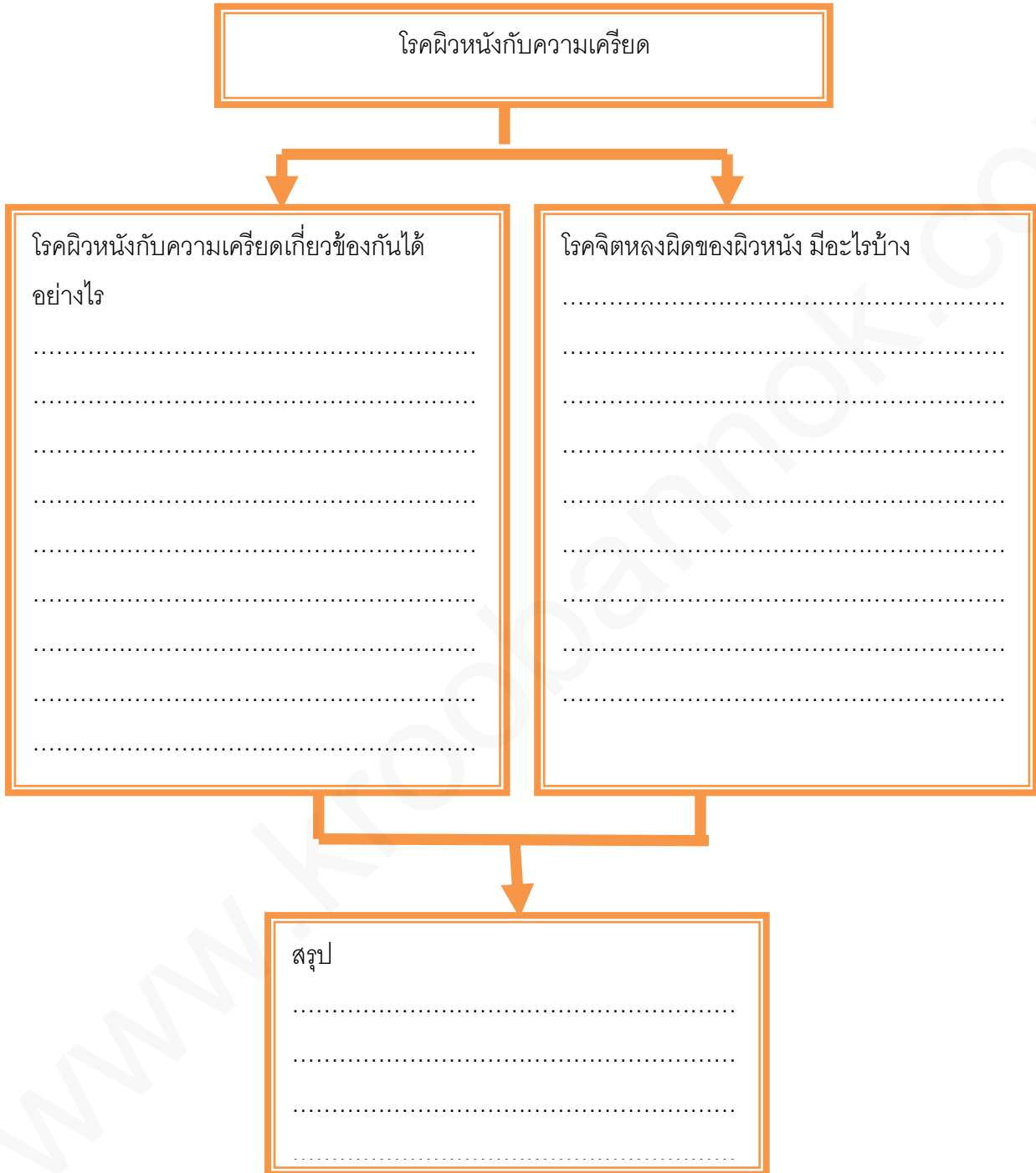
๓.
.....

๔.
.....

๕.
.....

แบบฝึกที่ ๑.๖ การจัดบันทึกและการจำ

ให้นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



แบบฝึกที่ ๑.๗ การประเมินผล

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ความเครียดส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

.....
.....

๒. ความเครียดส่งผลเสียต่อผิวอย่างไร

.....
.....

๓. ทำไมผู้ป่วยโรคผิวหนังต้องไปพบจิตแพทย์

.....
.....

๔. เรื่องนี้เป็นบทความประเภทใด

.....
.....

๕. ข้อคิดที่ได้รับจากเรื่องนี้

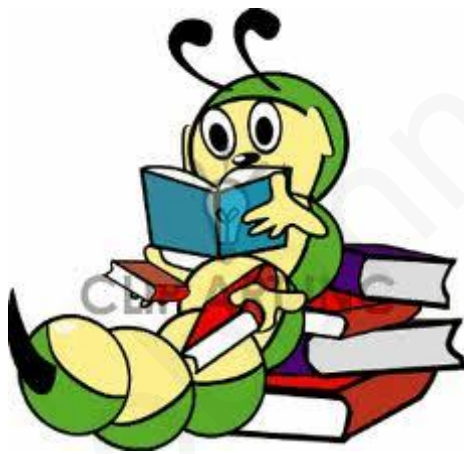
.....
.....
.....

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความด้วยวิธีพาโนรามา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เล่มที่ ๒

เรื่อง พิจารณาบทความ



โดย

ภควรรณ นาคสิงห์

ตำแหน่งครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนพรหมพิรามวิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๙

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

