

โรคไบโพลาร์

โรคไบโพลาร์คืออะไร?

โรคไบโพลาร์ คือ ความผิดปกติทางด้านอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งจะมีคุณลักษณะของอารมณ์ที่คึกคักกว่าปกติสลับกับอารมณ์ซึมเศร้า ในช่วงที่มีอารมณ์คึกคักผู้ป่วยมักจะรู้สึกมีความสุขเอ่อล้นหรือโมโหง่าย มีความมั่นใจสูง เต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง และมีแพลนและไอเดียที่ต้องการจะทำอย่างมากมาย ส่วนในระหว่างช่วงอารมณ์ซึมเศร้าผู้ป่วยจะจมอยู่กับความรู้สึกเศร้าตลอดเวลา หมดความสนใจในกิจกรรมที่สนุก ๆ มองโลกในแง่ลบ หมดหวัง และไร้เรี่ยวแรง

โรคไบโพลาร์มีสาเหตุมาจากอะไร?

- 1) ปัจจัยทางพันธุกรรม: ฝาแฝดและญาติลำดับที่ 1 ของผู้ป่วยเป็นไบโพลาร์ มีโอกาสที่จะเป็นโรคนี้สูง
- 2) ความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท:
จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเป็นไบโพลาร์จะมีระดับความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง เช่น ดาไปมีนและเซโรโตนิน
- 3) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม: การใช้ยาเสพติด และเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต (เช่น การตกงาน ปัญหาด้านความสัมพันธ์ เป็นต้น)

จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรคไบโพลาร์หรือไม่?

- 1) ช่วงอารมณ์คึกคัก:
 - (a) อารมณ์ดีว่าเริงกว่าปกติ: มีความสุขเอ่อล้นตลอดเวลา ครึกครื้น และมีทัศนคติที่มองโลกในแง่ดีจนเกินไป หงุดหงิด โมโหง่ายแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย หรือแม้กระทั่งมีอารมณ์ที่ก้าวร้าวต่อผู้คน หรือทำลายทรัพย์สิน
 - (b) มีไอเดียที่พุ่งพล่าน: ความคิดโลดแล่น พุดไม่หยุด มีเสียงแหบเนื่องจากพูดเยอะ มีความเชื่อมั่นสูง เหย่อหยิ่ง
 - (c) มีกิจกรรมและพลังเพิ่มมากขึ้น: เป็นมิตรมากกว่าปกติ มีไอเดียที่พุ่งพล่าน ทำกิจกรรมที่มากกว่าปกติตลอดทั้งวัน ทำหลาย ๆ อย่างพร้อมกันแต่ไม่สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ ไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้จนกลายเป็นคนใจดีเกินเหตุ หรือใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเกินตัว

มีอาการทางเพศสูงโดยแสดงออกด้วยการแต่งตัวมากเป็นพิเศษ มีเพศสัมพันธ์ฉาบฉวย มีแรงขับทางเพศเพิ่มขึ้น และต้องการนอนหลับน้อยลงแต่ยังคงเปี่ยมไปด้วยพลังทั้งวัน

2) ช่วงอารมณ์ซึมเศร้า

- (a) มีอารมณ์ซึมเศร้า: รู้สึกแย่ ไม่มีความสนใจ มองโลกในแง่ร้าย และสิ้นหวัง ไม่มีแรง ไม่มีความหวังกับสิ่งใดในปัจจุบันหรืออนาคต ปลีกตัวจากสังคม
- (b) คิดซ้ำลง: มีปัญหาในการใช้ความคิด เชื่อยชาต่อการตอบสนอง พุดจาด้วยน้ำเสียงที่เบา มีทัศนคติที่คิดว่าตนเองป่วยโดยระแวงสงสัยว่าตนเองป่วยเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาได้
- (c) มีกิจกรรมและพลังที่ลดลง: มีการใช้ชีวิตที่เฉื่อยเฉื่อย ทำกิจกรรมลดลง ตอบสนองช้า นอนเฉย ๆ อยู่บนเตียง ปลีกตัวออกจากสังคม ในกรณีที่หนักผู้ป่วยจะละเลยต่อการดูแลตัวเอง เช่น การกินอาหารและดื่มน้ำ และพึ่งพาคนอื่นให้ดูแลตนเอง หรือแม้กระทั่งอยากฆ่าตัวตาย

การรักษาโรคไบโพลาร์มีอะไรบ้าง?

1. การใช้ยารักษา:

a. ยาช่วยควบคุมอารมณ์:

การรักษาด้วยลิเทียมจะลดความถี่ของการกำเริบ

แพทย์จะทำการตรวจสอบระดับของลิเทียมในเลือดอย่างสม่ำเสมอ

หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง สับสน กล้ามเนื้ออ่อนแรง ตัวสั่น

กล้ามเนื้อกระตุก เดินไม่มั่นคง

และพูดคุยไม่รู้เรื่องระหว่างที่รับประทานลิเทียมให้รีบปรึกษาแพทย์โดยทันที

b. ยาแก้โรคซึมเศร้า

c. ยาแก้โรคจิต

2. การรักษาด้วยไฟฟ้า:

a. ใช้เพื่อรักษาผู้ป่วยที่ซึมเศร้าอย่างหนัก

3. จิตบำบัด:

a. การบำบัดความคิดและพฤติกรรมมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงรูปแบบการคิดและพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล

และสามารถจัดการกับปัญหาและอาการของตนเองได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

4. การอบรมฟื้นฟู:

a. การอบรมเพื่อฟื้นฟูทางด้านวิชาชีพ:

การอบรมเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพและทัศนคติในการทำงาน

- b. การอบรมเพื่อการดูแลตนเอง: การอบรมเพื่อเพิ่มทักษะการดูแลตนเอง
การตระหนักถึงความปลอดภัย และความรู้ต่อเครือข่ายให้ความช่วยเหลือ