ธรรมานุศาสน์

เพื่อให้ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้กำลังพล ทอ. มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

วันไบโพลาร์โลก

๓๐ มีนาคม “วันไบโพลาร์โลก” (World bipolar day) ก่อตั้งขึ้นเพื่อให้ตระหนักถึงปัญหาที่ผู้ป่วยโรคไบโพลาร์ต้องพบเจอ สร้างความรู้ความเข้าใจแก่คนทั่วไปว่าอาการของโรคนี้เป็นอย่างไร และช่วยกันลดความเข้าใจหรือความเชื่อผิดๆ ที่สร้างแผลทางใจต่อผู้ป่วย โรคไบโพลาร์จัดเป็นโรคในกลุ่มจิตเวช ที่เกี่ยวข้องกับด้านอารมณ์ สามารถพบได้สูงถึง ๑ - ๕ % ของจำนวนประชากร มักพบได้บ่อยในช่วงอายุ ๑๕-๑๙ ปี และรองลงมาคืออายุ ๒๐-๒๔ ปี โดยกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยจะมีอาการครั้งแรกก่อนอายุ ๒๐ ปี และยังมีโอกาสที่จะกลับมาเป็นซ้ำได้สูงถึง ๗๐-๙๐%
กรมสุขชภาพจิต

โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder) หรือที่รู้จักกันดีว่า “โรคไบโพลาร์” โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์สองขั้วสลับไปมาอย่างรุนแรง คือช่วงที่อารมณ์ดีหรือก้าวร้าวผิดปกติ (Mania) กับ ช่วงอารมณ์ซึมเศร้าผิดปกติ (Depression) โดยในแต่ละช่วงอารมณ์อาจอยู่นานเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน โดยมีช่วงอารมณ์ปกติคั่นกลางได้ สาเหตุสำคัญเกิดจากสารเคมีในสมองทำงานผิดปกติ หรืออาจถูกกระตุ้นในผู้ที่มีความเครียดสะสม หรืออดนอนบ่อยๆ ร่วมด้วย การแสดงออกทางอาการแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่ม

๑. ภาวะตกต่ำในอารมณ์ (Depressive Episode)

อารมณ์ที่โดดเดี่ยว และเศร้าเสมอไปกับ อารมณ์ซึมเศร้า (Depression) ช่วงที่ผู้ป่วยมีภาวะอารมณ์ซึมเศร้าผิดปกติ มักมีอาการ

- มีอาการซึมเศร้า เก็บตัว เสียใจง่าย ร้องไห้ง่าย
- มีปัญหาด้านการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนหลับมากเกินไป
- มีปัญหาด้านการกิน กินมากเกินไป หรือกินน้อยเกินไป
- สมาธิลดลง ไม่สามารถจดจำสิ่งต่างๆ ได้
- วิตกกังวลต่อสิ่งรอบตัว มองโลกในแง่ร้าย หรือมีความสุขทางกายลดลง
- ขาดความสนใจในกิจวัตรประจำวัน
- รู้สึกเบื่อ ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่สนใจกิจกรรมต่างๆ หรือขาดความสุขในกิจกรรมที่เคยชอบ
- รู้สึกผิดหวัง ไม่มีความสุข มีความคิดเรื่องการตายอยู่เรื่อยๆ

๒. ภาวะขึ้นสูงในอารมณ์ (Manic Episode)

อารมณ์ที่เต็มไปด้วยความกระตือรือร้นและมีพลังงานมาก อารมณ์ดีหรือหงุดหงิดมากกว่าปกติ (Mania) ช่วงที่ผู้ป่วยมีภาวะอารมณ์ดีหรือก้าวร้าวผิดปกติ มักมีอาการ

- มักคิดว่าตนเองสำคัญ มั่นใจในตัวเองมากขึ้น หรือความรู้สึกมีพลังงานเป็นพิเศษ
- นอนน้อยกว่าปกติมาก โดยไม่มีอาการเพลีย หรือไม่นอนเลย
- คิดเร็ว พูดเร็ว พูดมากกว่าปกติ
- ทำกิจกรรมหลายๆ อย่างในช่วงเวลานั้น
- ภาวะในการตัดสินใจไม่ดี หรือการประสบความสำเร็จที่เกินไป

- โต้ตอบต่อสิ่งเร้าอย่างรวดเร็วและรุนแรง หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ไม่มีเหตุผล

-ความเสี่ยงทางพฤติกรรมหรือการพึ่งพาตัวเองที่มีความเสี่ยงสูง

สาเหตุของการเกิดโรค

โรคไบโพลาร์เป็นผลมาจากปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อสมดุลของสารเคมีในสมองและพฤติกรรมของร่างกาย ได้แก่

- พันธุกรรมความเสี่ยงในการเป็นโรคไบโพลาร์สามารถถ่ายทอดผ่านพันธุกรรมได้ หากคุณมีคนในครอบครัวที่มีประวัติเป็นโรคนี้ คุณมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคไบโพลาร์สูงกว่าคนทั่วไป

- สภาพแวดล้อมสภาพแวดล้อมรอบตัวเช่น ความเครียดในชีวิตประจำวัน การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ หรือการใช้สารเสพติดอื่น ๆ ก็อาจมีผลในการเสริมสร้างความเสี่ยงต่อโรคไบโพลาร์

- ภาวะทางจิตใจการเลี้ยงดูในวัยเด็กหรือวิกฤตในชีวิตที่ประสบกับเหตุการณ์ทางจิตใจที่รุนแรง เช่น การสูญเสียคนในครอบครัว การเหยียดหยาม หรือการเจ็บป่วยร้ายแรง อาจมีผลต่อการพัฒนาของโรคไบโพลาร์

- ความไม่สมดุลของสารเคมีในสมองสารเคมีในสมอง เช่น เซโรโทนิน ดอปามีน และนอร์อะดรีนาลีน มีบทบาทในการควบคุมอารมณ์และความผิดปกติในระดับของสารเคมีเหล่านี้อาจเป็นส่วนหนึ่งของสาเหตุของโรคไบโพลาร์

- โรคร่วมอื่นบางครั้งโรคไบโพลาร์อาจเกิดขึ้นพร้อมกับโรคร่วมอื่น ได้แก่ โรคทางระบบประสาท เช่น โรคลมชัก โรคหลอดเลือดสมอง โรคไมเกรน เนื้องอกสมอง อาการบาดเจ็บที่ศีรษะ โรคต่อมไร้ท่อ เช่น ความผิดปกติของไทรอยด์ฮอร์โมน โรคติดเชื้อ เช่น โรคเอดส์ การติดเชื้อของระบบประสาทส่วนกลาง โรคเกี่ยวกับระบบผู้คุ้มกัน เช่น SLE

วิธีรักษา

โรคไบโพลาร์ยังไม่มีวิธีรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถรักษาได้ตามอาการ เน้นการควบคุมอารมณ์และลดความรุนแรงของโรค เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว

- การรักษาด้วยยาใช้ยาเพื่อปรับสารสื่อประสาทในสมองให้กลับสู่สภาวะปกติ ทำให้อารมณ์มั่นคง สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น หากผู้ป่วยกังวลกับผลข้างเคียงของยา แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ และแม้ว่าอาการจะดีขึ้นแต่ห้ามหยุดยาเอง เพื่อป้องกันไม่ให้กลับมามีอาการของโรคซ้ำ หรือมีอาการของโรค

รุนแรงกว่าเดิม ให้ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด และมาพบแพทย์ตามนัดเพื่อติดตามผลการรักษาอย่างสม่ำเสมอ

- การรักษาด้วยจิตบำบัด(Psychotherapy)เป็นการทำจิตบำบัดด้วยการพูดคุยกับผู้ที่มีอาการของโรคไบโพลาร์โดยตรงกับจิตแพทย์ และ/หรือนักจิตวิทยาเพื่อวิเคราะห์สภาพจิตใจ สาเหตุของปัญหา และหาทางออกให้กับปัญหาอันเป็นที่มาของความทุกข์ในใจ พร้อมทั้งพัฒนาทักษะในการเผชิญกับปัญหา เพื่อให้สามารถเอาชนะปัญหา และอุปสรรคในชีวิตได้

+++++++++

อ้างอิง : กรมสุขภาพจิต / กระทรวงสาธารณสุข / คณะแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดทำโดย : กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

คณอก.จัดกิจกรรมส่งเสริมให้กำลังพลของ ทอ.มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

จริยธรรมกระทรวงกลาโหม

ข้าราชการกระทรวงกลาโหมจักต้องยึดถือและปฏิบัติตนเพื่อรักษาจริยธรรม ของกระทรวงกลาโหม ดังต่อไปนี้

๑ ยึดมั่นในสถาบันหลักของประเทศ อันได้แก่ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ โดยการพิทักษ์รักษาไว้ซึ่งเอกราช อธิปไตย บูรณภาพแห่งเขตอำนาจรัฐ และการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ทั้งจักต้องพิทักษ์ รักษา ปกป้องสถาบันพระมหากษัตริย์และเชิดชูรักษาไว้ ซึ่งพระบรมเดชานุภาพแห่งพระมหากษัตริย์เจ้า รวมถึงการนำหลักคำสอนที่ถูกต้องของศาสนามาปฏิบัติให้เกิดคุณธรรมนำไปสู่ความประพฤติและการปฏิบัติตนตามประมวลจริยธรรมกระทรวงกลาโหมอย่างเคร่งครัด

๒ ซื่อสัตย์ สุจริต มีจิตสำนึกที่ดี และรับผิดชอบต่อหน้าที่ เชื่อถือและปฏิบัติ ตามคำสั่งที่ชอบด้วยกฎหมายของผู้บังคับบัญชา ทั้งการปกครองผู้ต้บังคับบัญชาต้องกระทำด้วยความยุติธรรมรวมถึงการยึดมั่นในข้อบังคับ ระเบียบ คำสั่ง และแบบธรรมเนียมของกระทรวงกลาโหมอย่างเคร่งครัด

๓ กล้าตัดสินใจและกระทำในสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม โดยการยืนหยัดกระทำ ในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นธรรม และถูกกฎหมาย

๔ การพิทักษ์และรักษาผลประโยชน์ของชาติ ยึดถือประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตนและไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน รวมถึงการมีจิตสาธารณะ ให้ความช่วยเหลือสังคมในทุกโอกาสที่สามารถกระทำได้

๕ การมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ของงาน รักษามาตรฐานและคุณภาพของงาน มีการปฏิบัติราชการด้วยความโปร่งใสตรวจสอบได้

๖ ปฏิบัติหน้าที่อย่างเป็นธรรม ให้การช่วยเหลือและบริการแก่ประชาชน ด้วยความรวดเร็ว มีอัธยาศัยและไม่เลือกปฏิบัติ รวมถึงการให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชนโดยไม่บิดเบือนข้อเท็จจริงภายใต้กรอบของกฎหมาย

๗ ดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีและรักษาภาพลักษณ์ของทางราชการ รวมทั้งการเชิดชูและรักษาไว้ซึ่ง เกียรติยศ เกียรติศักดิ์ และอุดมการณ์ของข้าราชการกระทรวงกลาโหม

****