สุขภาพจิตผู้สูงอายุ
Mental Health in Elderly

รศ.พญ.ดวงพร นะคาพันธุ์ชัย

หัวข้อ

- ภาวะสุขภาพจิต:
  - ความหมายของสุขภาพจิต(Mental Health)
  - สุขภาพจิตที่เหมาะสม
  - ความสำคัญของสุขภาพจิต
  - การป่วยทางจิต(Mental Illness)
- สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
  - ปัญหาสุขภาพจิต
  - โรคจิตเวชที่พบบ่อย

สุขภาพจิต(Mental Health)

- "ภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคง ทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคมและสิ่งแวด ล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้"
- ตามความหมายนี้ สุขภาพจิตจึงเป็นรากฐานของสุขภาวะ

ที่มาของข้อมูล: จากรายงานการวิจัยการทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต; 2545

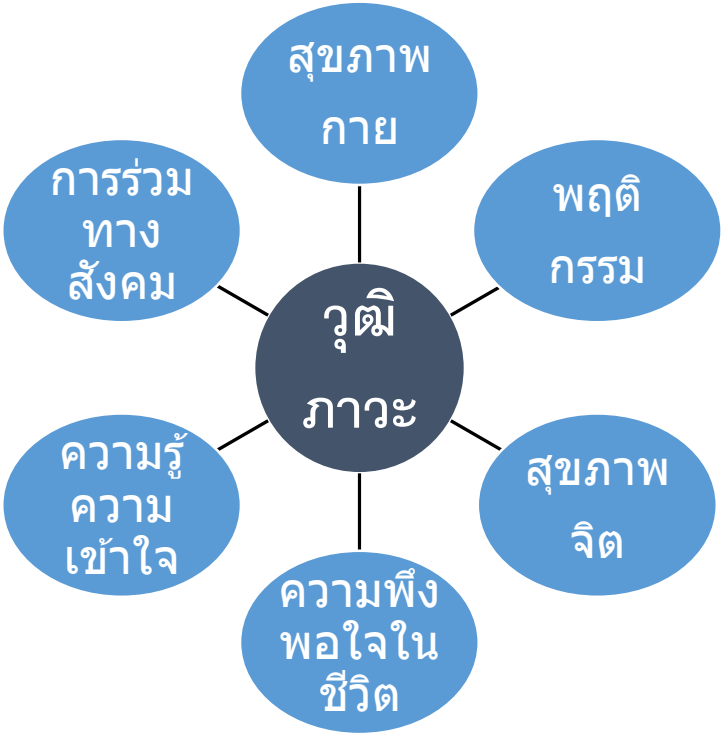
What is Mental Health?

- The World Health Organization (WHO) states that health "is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."
- Accordingly, mental health is being able to manage normal stresses, contribute to society and their community, and is a **state of well-being**

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

สุขภาพที่เหมาะสมกับวัย “Optimal aging”

1) การตระหนักรู้ว่าตนเองสามารถใช้ศักยภาพได้เต็มที่
2) ความรู้สึกว่าตนสามารถจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้
3) การมีอิสระในตัวเองซึ่งทำให้บุคคลสามารถรับรู้ เผชิญหน้าและแก้ไขปัญหาที่พบได้



ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว

คุณลักษณะของการมีสุขภาพจิตดี

ก) ความรู้สึกต่อตัวเอง

1. การควบคุมตนเอง (Self control) ต้องสามารถควบคุมความอยาก หรือความต้องการของตนเอง ให้อยู่ในระดับที่สังคมยอมรับ และไม่เป็นผลเสียต่อสภาพจิตตนเอง

- แรงขับทางเพศ หรือทางสร้างสรรค์ (**sexual or creative drive**)
- แรงขับทางก้าวร้าว หรือทางทำลาย (**aggressive or destructive drive**)

2. ความเข้าใจตนเอง (Self understanding) หมายถึง คนเราต้องมีความเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ แรงจูงใจ รวมทั้งนิสัยและบุคลิกภาพของตนเอง

3. ประสบการณ์จิตวิญญาณ (Spiritual experiences) หมายถึง ส่วนลึกของจิตใจ สิ่งที่ทำให้คนเรามีสุขภาพจิตเสื่อมโทรม คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง

คุณลักษณะของการมีสุขภาพจิตดี

ข) ความรู้สึกต่อผู้อื่น

1. ให้ความรักแก่คนอื่น และยอมรับพิจารณาความสนใจของคนอื่น
2. คบหาสมาคมกับคนอื่นๆได้
3. ไว้วางใจคนอื่นๆไม่หวาดระแวง
4. ยอมรับนับถือความแตกต่างหลายๆอย่างที่คนอื่นมี
5. ไม่ผลักดันให้ผู้อื่นตามใจตนเอง และไม่ตามใจผู้อื่นตามใจชอบ
6. รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ และมีความรับผิดชอบต่อมนุษย์ทั่วไป

คุณลักษณะของการมีสุขภาพจิตดี

ค) ความสามารถในการดำเนินชีวิต

1. สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้เป็นอย่างดี
2. มีสิทธิและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
3. ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี
4. รู้จักวางแผนดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต
5. ยอมรับประสบการณ์ และความคิดใหม่ๆ
6. ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ถ้าทาอะไรก็ทาอย่างเต็มความสามารถ และพึงพอใจต่อการกระทานั้น
7. วางเป้าหมายที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้

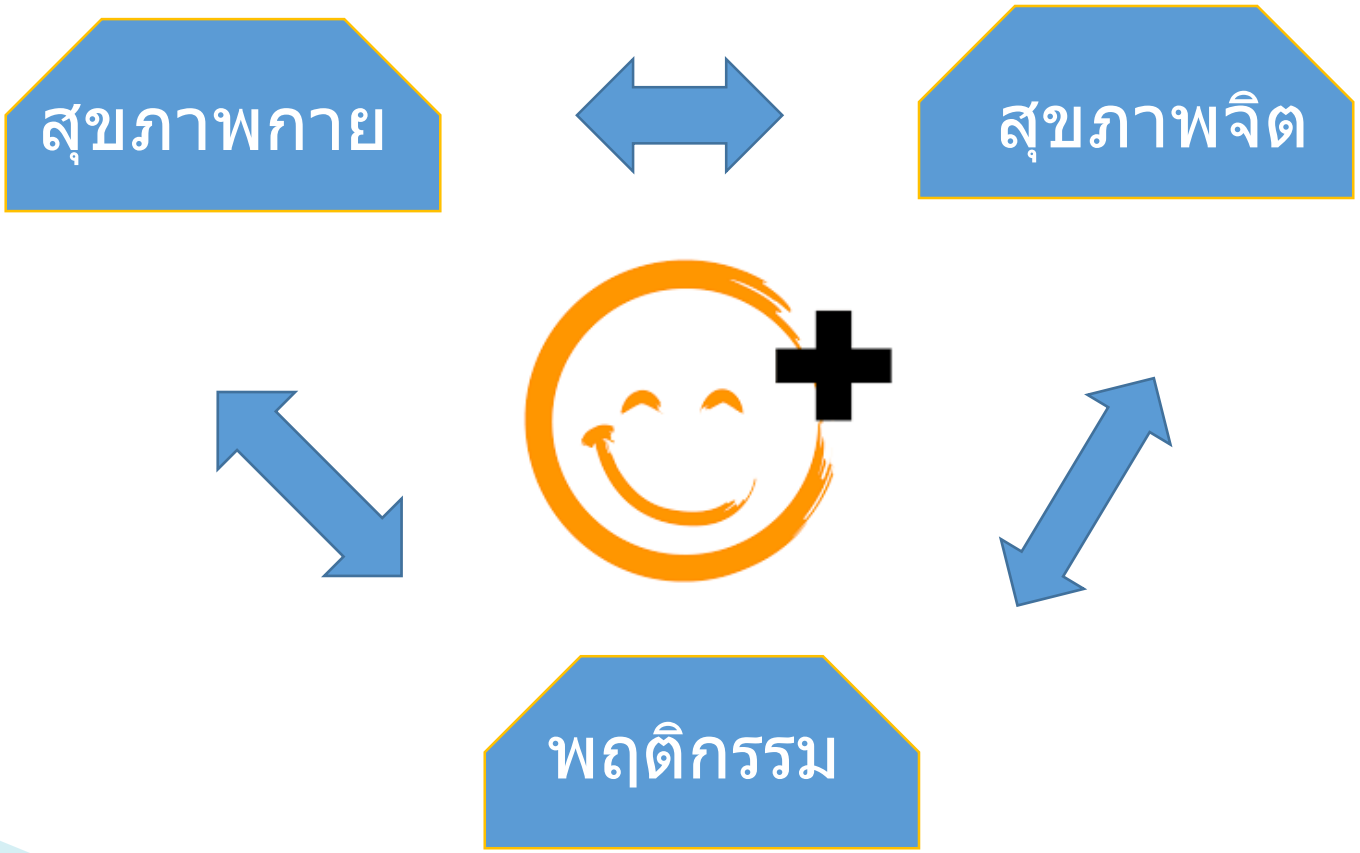
คุณลักษณะการมีสุขภาพจิตดีตามหลักจิตวิทยา

1. รู้จักเผชิญต่อความจริงของชีวิต ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ
2. เป็นผู้มีอิสระ มีเหตุผลอันถูกต้องของตนเอง
3. สามารถให้ความรักผู้อื่นโดยทั่วๆไป
4. รู้จักไว้วางใจอย่างมีเหตุผลต่อผู้อื่น และรับฟังข้อวิจารณ์ที่เกี่ยวกับตนเองได้
5. มีการแสดงออกทางอารมณ์พอสมควร รู้จักโกรธ เกลียด และรู้จักยับยั้งความโกรธเกลียดด้วยเหตุผล ไม่ปล่อยอารมณ์รุนแรง
6. มีความสามารถที่จะคิดถึงอนาคต โดยรู้จักพิจารณาอย่างรอบคอบ
7. รู้จักผ่อนคลายทางใจ ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ
8. รู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับงานได้ พยายามหาทางก้าวหน้าอยู่เสมอ
9. รู้จักเอ็นดูและอดทนต่อเด็ก ไม่รำคาญเสียงหัวเราะ และร้องไห้ของเด็ก
10. สามารถศึกษาและสร้างอารมณ์ต่างๆให้เจริญ เข้าใจและรู้จักควบคุม อารมณ์เพื่อความเจริญแห่งตนได้

สุขภาพผู้สูงอายุที่พึงประสงค์

(1) **พึ่งตนเอง** อยู่เพื่อดูแลตนเองได้อย่างยืนยาวที่สุด
(2) **ครอบครัวเกื้อหนุน** อยู่เพื่อความอบอุ่นในครอบครัวให้นานที่สุด
(3) **ชุมชนช่วยเหลือ** อยู่เพื่อสานสัมพันธ์กับเพื่อนให้นานที่สุด
(4) **สังคม** รัฐเกื้อหนุน อยู่เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตในสังคมได้ดีที่สุด

ความสำคัญของสุขภาพจิต



การป่วยทางจิต(Mental Illness)

- สภาวะที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ของบุคคล เงื่อนไขดังกล่าวอาจส่งผลต่อความสามารถของบางคนในการเชื่อมโยงกับผู้อื่นและการทำงานในแต่ละวัน

โรค (Diseases)

- โรคทางใจ (Mental disease) ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเนื่องจากความผิดปกติทางจิตใจ และอารมณ์ เกิดความเครียด และความวิตกกังวล บางคนมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

- โรคทางกาย (Physical disease) ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

- โรคทางจิตวิญญาณ (Spiritual disease) เป็นโรคที่เกิดจากกิเลสภายในส่วนลึกของจิตใจ ซึ่งมาจากความรู้สึกว่ามี "ตัวเรา" และ "ของเรา" เกิดจากอัตตา หรือ อหังการ คือความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา(egoism) ความรู้สึกว่าเป็นของเรา เมื่อใดที่มีความเป็นอัตตา(self) เกิดขึ้น ผลที่ตามมาคือ ความเห็นแก่ตัว (Selfishness)

การมีสุขภาพจิตเสื่อมในผู้สูงอายุ: สาเหตุ

ความเสื่อมถอยทางด้านสรีระ

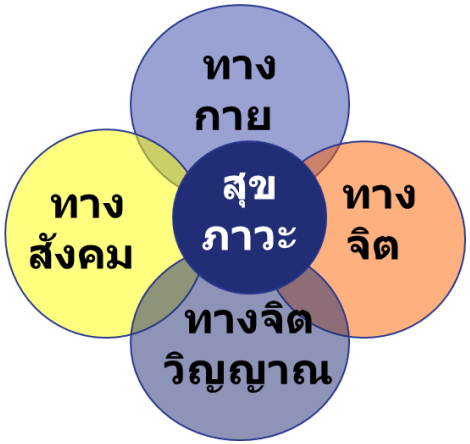
สุขภาพกาย → โรคที่เป็นผลจากพฤติกรรมใน อดีต/กรรมพันธุ์ และโรคไม่ติดต่อ

เศรษฐกิจ → รายได้ลด, ลูกหลานเกื้อกูล, รายได้ ไม่เพียงพอรายจ่าย, จน

สุขภาพจิต → เหงา,ซึมเศร้า,ว้าเหว่,เครียด,กังวล, ขาดความมั่นใจ,

สภาวะทางด้านจิตใจผู้สูงอายุ

1) การรับรู้: มักยึดมั่นกับความคิดและเหตุผลของตนเอง
2) การแสดงทางอารมณ์: ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง ท้อแท้น้อยใจง่าย
3) การสร้างวิถีดำเนินชีวิตของตนเอง: การยอมรับสภาพ มีการใช้ชีวิตตามที่ปรารถนา
4) ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม: เลือกเฉพาะสิ่งที่ตรงกับความสนใจ คุ้นเคย



ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

1) ความวิตกกังวล
2) การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์
3) การเปลี่ยนแปลงทางความคิด
4) ความจำ
5) พฤติกรรม
6) โรคจิต

1) ความวิตกกังวล

อาการแสดงทางจิต	อาการทางร่างกาย

- ไม่สบายใจ
- ความกลัว
  - ขาดความสามารถ
  - ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน
  - ภัย อันตราย
  - ตาย
- ขาดความเชื่อมั่น ย้ำคิดย้ำทำ

- ใจสั่น
- แน่นหน้าอก หายใจไม่อิ่ม หายใจไม่ออก
- อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นลมง่าย
- เบื่ออาหาร
- นอนไม่หลับ

2) การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์

อาการแสดงทางจิต	อาการทางร่างกาย
• ซึมเศร้า • หงุดหงิดง่าย • เบื่อหน่าย ท้อแท้ ใจคอไม่ดี • ระแวง • เอาแต่ใจตนเอง • หมดกำลังใจ “เซ็ง”	• หายใจไม่อิ่ม หายใจไม่ออก • อ่อนเพลีย ไม่มีแรง • นอนไม่หลับ - ตื่นกลางดึก - ตื่นเช้ากว่าปกติ - ตื่นแล้วหลับต่อไม่ได้ หรือเป็นตั้งแต่เข้านอน - นอนหลับยากกว่าปกติ

3) การเปลี่ยนแปลงทางความคิด

อาการแสดงทางจิต	พยาธิสภาพทางกาย

- คิดซ้ำซาก ลังเล ระแวง
- หมกมุ่นเรื่องของตัวเอง
- คิดเรื่องในอดีตด้วย
  - ความเสียใจ
  - เสียดายที่ผ่านมา
- คิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว
  - ถูกทอดทิ้ง
  - ถูกเขารังเกียจ

4) พฤติกรรม

อาการแสดงทางจิต	พยาธิสภาพทางกาย

- เอาแต่ใจตัวเอง
- จู้จี้ ขี้บ่น
- อยู่ไม่สุข ชอบยุ่งเรื่องคนอื่น
- อาจมีปัญหาทางเพศ สังคมไทยมักไม่พูดถึงเรื่องเพศผู้สูงอายุ
  - ผู้ชาย อาจจะมีอยู่ได้ตลอด
  - ผู้หญิง อาจไม่มีแล้ว ทำให้เกิดปัญหาขึ้นระหว่างคู่สมรส

5) ความจำ

อาการแสดงทางจิต

- มักจำปัจจุบันไม่ค่อยได้ ต้องพูดซ้ำๆ ถามซ้ำๆ จำเหตุการณ์ใหม่ๆ ได้ไม่ดี
- จำเหตุการณ์ในอดีตได้แม่น ผู้สูงอายุถือว่าไม่ผิดปกติ

พยาธิสภาพทางกาย

ต้องแยกจาก →ภาวะที่เรียกว่า “สมองเสื่อม”

- การสูญเสียความจำที่รุนแรงมากจนมีผลในชีวิตประจำวัน
- หลงลืมมีอาการทางจิต
- พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงมาก

6) โรคจิตเวชที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

- ภาวะอารมณ์แปรปรวน (Affective disorders)
- ภาวะเครียด วิตกกังวล
- โรคจิตเภท (Schizophrenia – like state)
- โรคสมองเสื่อม(Dementia)
- กลุ่มอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่ไม่พบพยาธิสภาพทางกาย หรืออาการหลงผิดคิดว่าตนป่วย(Hypochondriasis)

6.1)ภาวะอารมณ์แปรปรวน

อารมณ์แปรปรวน (Mood Swings) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างที่ฉับพลันหรือรุนแรง ทั้งนี้อาจเปลี่ยนจากความรู้สึกมีความสุขและอารมณ์ดีไปสู่ความรู้สึกเศร้า หงุดหงิด หรือโกรธได้แบบหน้ามือเป็นหลังมือ สาแหตุ

- ประสบกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตครั้งใหญ่ เช่น ต้องย้ายบ้าน ย้ายที่อยู่ หรือต้องเปลี่ยนงาน
- รู้สึกเครียดหรือความวิตกกังวล เพราะมีอะไรต้องทำเยอะไปหมด
- นอนหลับไม่เพียงพอ
- การรับประทานอาหารที่ดีมีโภชนการต่อสุขภาพไม่เพียงพอ
- ใช้ยาที่ส่งผลต่ออารมณ์หรือการนอนหลับ

6.2) ภาวะเครียด วิตกกังวล

- ภาวะเครียด (Stress) ภาวะตอบสนองต่อปัจจัยที่มากระทบ เกิดการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ยาก ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง มักแสดงออกเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ย้ำคิดย้ำทำ นอนไม่หลับ เหงา ว้าเหว่ ท้อแท้
- วิตกกังวล(Anxiety) ความรู้สึกภายในที่เกิดต่อเนื่องของความเครียด มีแสดงออก
  - ทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปวดตึงกล้ามเนื้อมือเท้าเย็น ใจสั่น เหงื่อออกตามมือ เป็นต้น
  - ด้านพฤติกรรม เช่น จู้จี้ ขี้บ่น มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยครั้งแยกตัวจากสังคม เก็บตัว กัดเล็บ กัดฟัน สูบบุหรี่ หรือ ดื่มเหล้าหนัก

6.3) โรคจิตเภท (Schizophrenia – like state)

- Schizophrenia หรือโรคจิตเภท เป็นโรคความผิดปกติทางจิตที่รุนแรงและเรื้อรัง ส่งผลต่อการพูด การคิด การรับรู้ ความรู้สึก และการแสดงออกของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีอาการต่างๆ อย่างประสาทหลอน หลงผิด ปลีกตัวจากสังคม หรือไม่สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้ตามปกติ ซึ่งปัจจุบันยังไม่พบสาเหตุที่แน่ชัดของโรคนี้

6.4) โรคสมองเสื่อม(Dementia)

- ภาวะสมองเสื่อม เป็นกลุ่มอาการความเสื่อมถอยของการทำงานขั้นนสูงของสมอง เช่น ความจำ ภาษา มิติสัมพันธ์ และการวางแผน ตัดสินใจ
- สาเหตุของภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

1. เกิดจากโรคเซลล์ประสาทสมองเสื่อม เช่น อัลไซเมอร์ โรคสมองเสื่อมลูวีบอดีส์ โรคสมองส่วนหน้าเสื่อม

2. โรคหลอดเลือดสมอง อุบัติเหตุที่ศีรษะ ยากดการทำงานของสมอง โรคติดเชื้อในสมอง โรคทางจิตเวช โรคขาดสารอาหารหรือฮอร์โมน

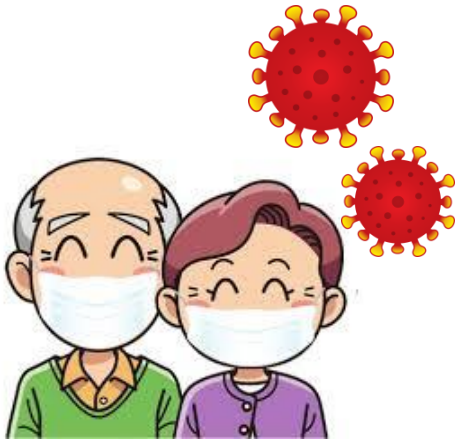
6.5) กลุ่มอาการหลงผิดคิดว่าตนป่วย(Hypochondriasis)

- โรคคิดว่าตัวเองป่วย เป็นความผิดปกติที่ผู้ป่วยรู้สึกกังวลและตื่นตัวต่อความผิดปกติด้านสุขภาพของตนเองมากเกินไป คิดว่าตนเองป่วยด้วยโรคร้ายแรงแม้ไม่มีความผิดปกติเกิดขึ้นหรือเกิดความผิดปกติทั่วๆไปเพียงเล็กน้อยเท่านั้น
- ผู้ป่วยอาจเกิดความวิตกกังวลเนื่องจากการรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย การหาข้อมูลผ่านอินเตอร์เน็ตหรือมีสมาชิกในครอบครัวมีความวิตกกังวลคล้ายกัน

"สุขภาพกาย-จิตใจย่ำแย่" วิกฤตที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญในยุคโควิด19

ผลกระทบของโควิด-19 ต่อผู้สูงอายุ

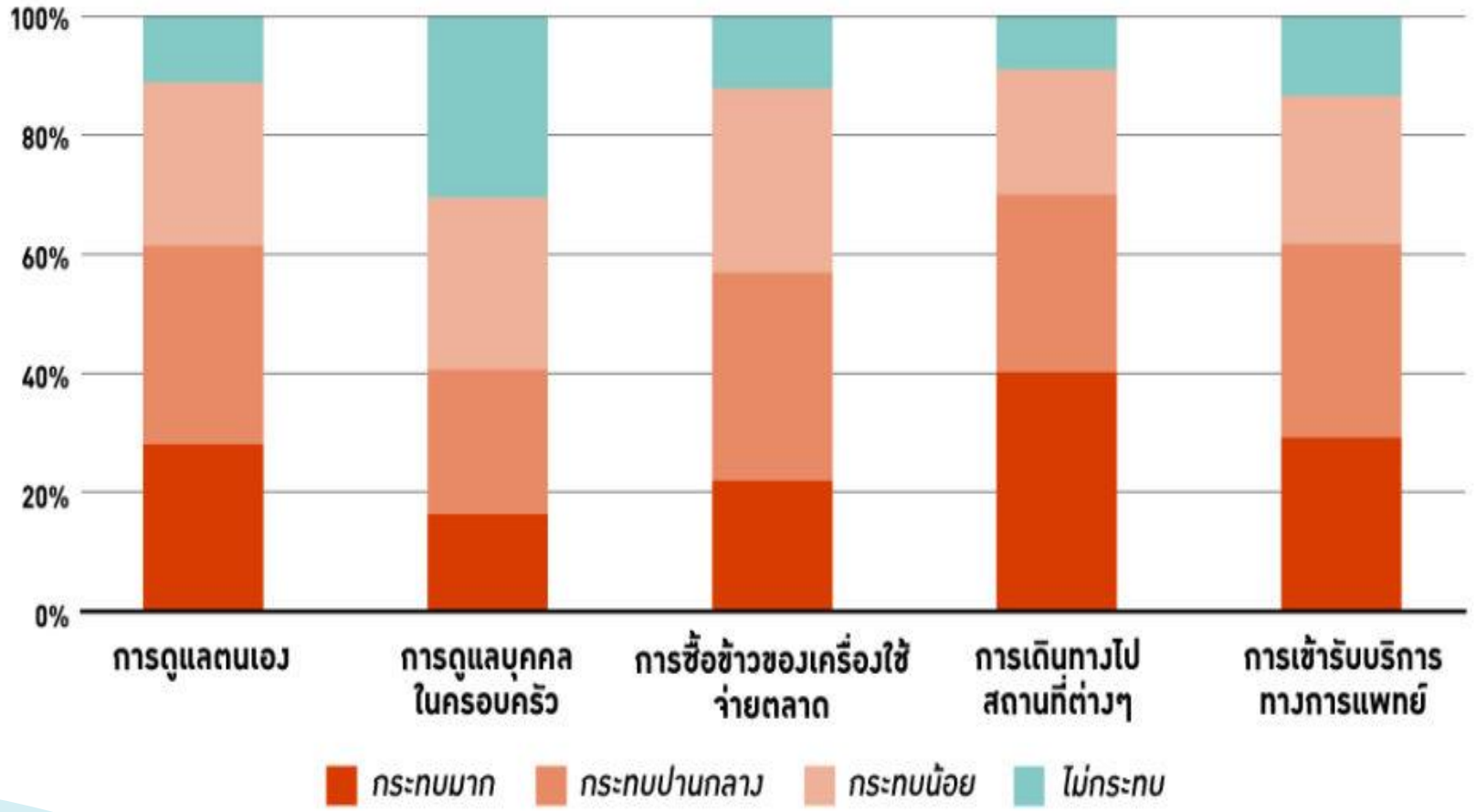
- เศรษฐกิจ-กลัวติดเชื้อ
- สุขภาพแย่เพราะไม่สามารถไปหาหมอได้ตามนัด
- 1ใน4 ของผู้สูงอายุมีอาการทางสุขภาพจิตอย่างน้อยหนึ่งอาการในช่วงโควิด-19
  - ร้อยละ 57.2 มีความวิตกกังวล
  - ร้อยละ 47.3 ไม่อยากอาหาร
  - ร้อยละ 25.0 รู้สึกเหงา
  - ร้อยละ 23.3 ไม่มีความสุข



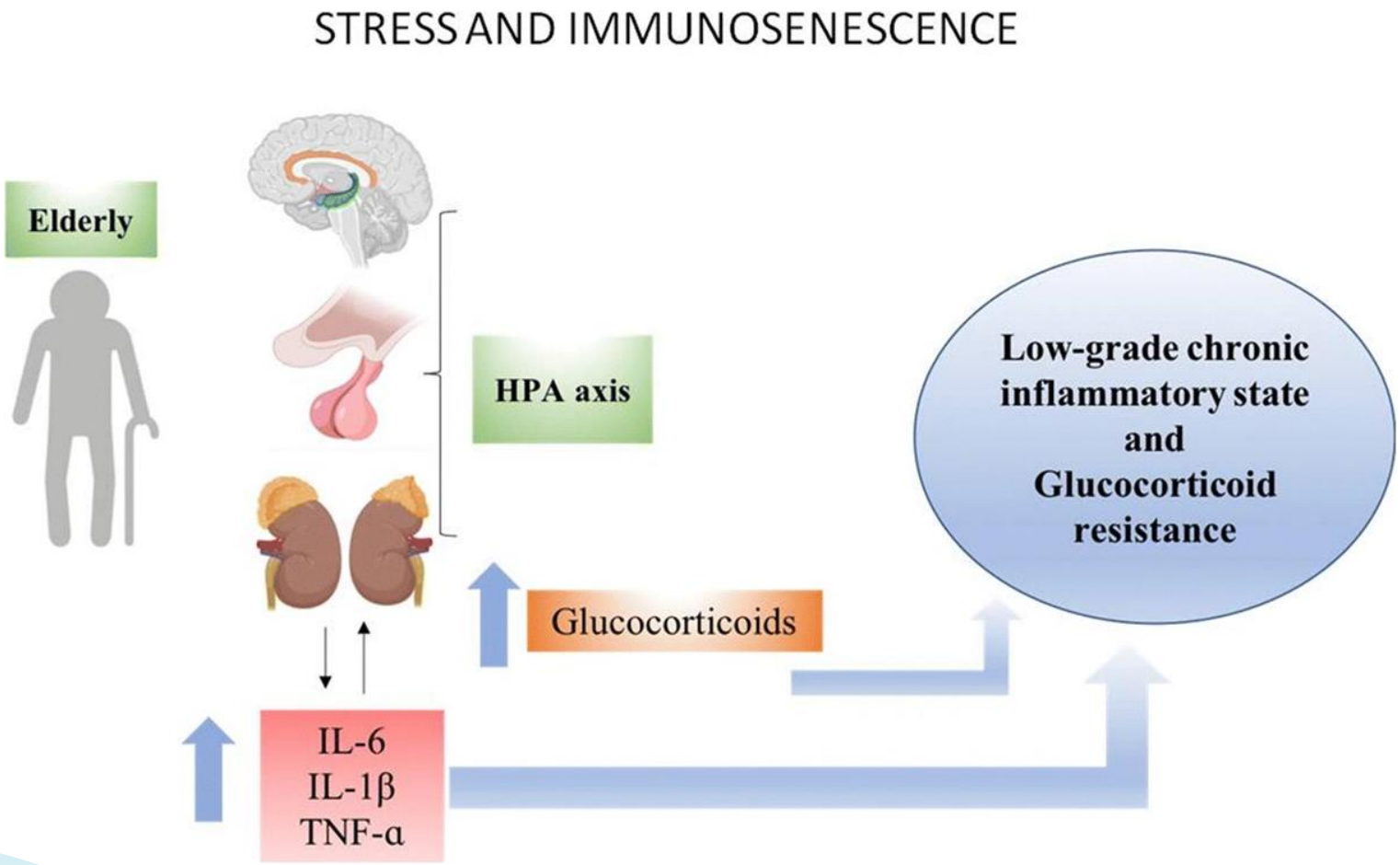
ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ

กลุ่มอาชีพ	ก่อนโควิด-19	หลังโควิด-19
ข้าราชการบำนาญ	16.9	16.9
ไม่ได้ทำงาน (ทำงานบ้าน ชรา ป่วย)	34.6	34.6
ประกอบธุรกิจ	18.0	19.1
พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน	17.6	16.2
รับจ้างทำงานทั่วไป งานไม่ประจำ	9.6	6.6
ว่างงาน/ไม่มีงานทำ/ตกงาน	2.9	6.6

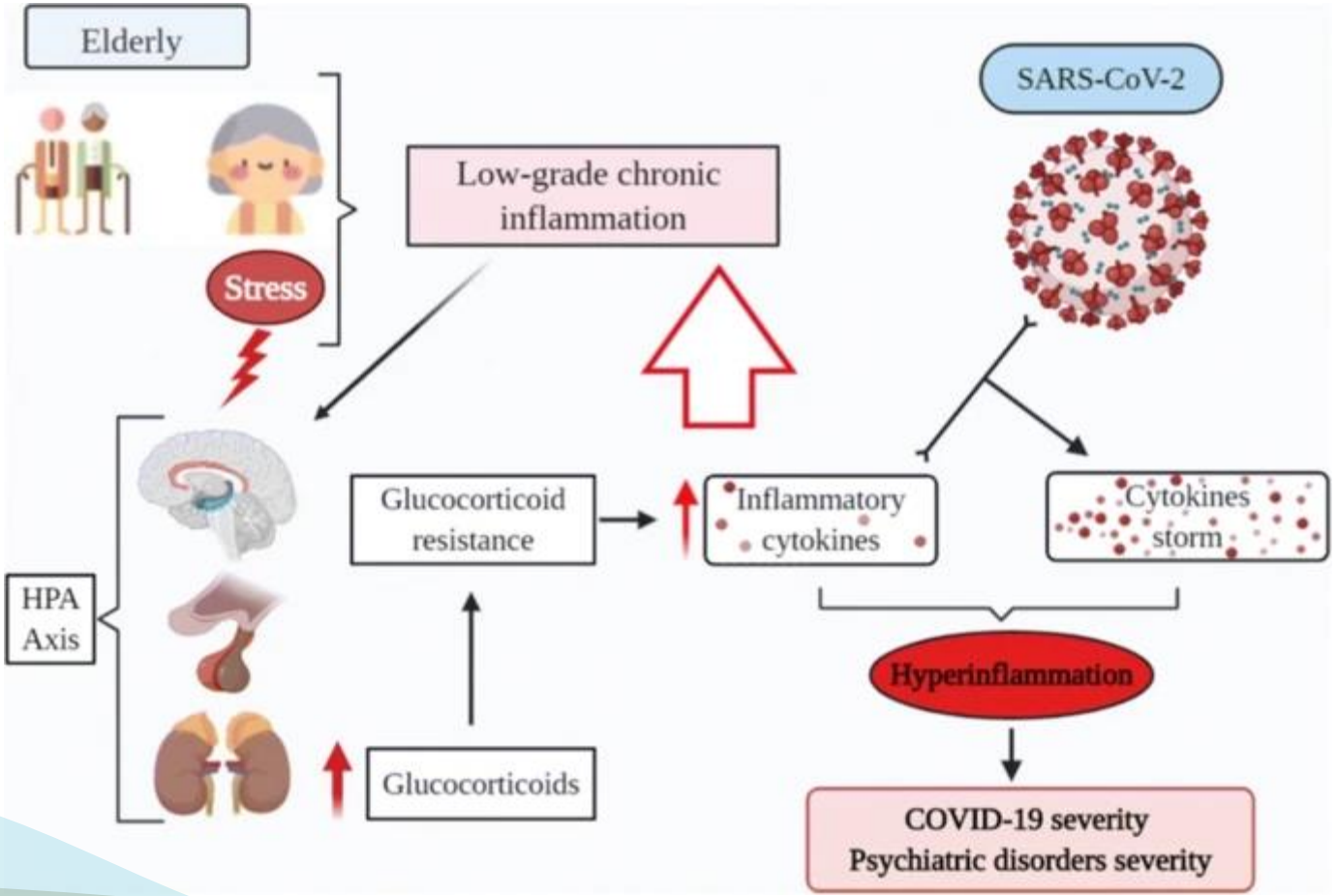
ผลกระทบด้านสังคม



ผลกระทบจิตใจ



ผลกระทบด้านทางกาย



สุขภาพจิตผู้สูงอายุ
Mental Health in Elderly

จบการบรรยาย

รศ.พญ.ดวงพร นะคาพันธุ์ชัย