

Bipolar Disorder

โรคไบโพลาร์

โรคไบโพลาร์คืออะไร?

โรคไบโพลาร์ คือ ความผิดปกติทางด้านอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งจะมีคุณลักษณะของอารมณ์ที่คิดดีกว่าปกติสลับกับอารมณ์ซึมเศร้า ในช่วงที่มีอารมณ์ดีก็มักผู้ป่วยมักจะรู้สึกมีความสุขเฮลั่น หรือโมโหง่าย มีความมั่นใจสูง เต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง และมีแผนการ และไอเดียที่ต้องการจะทำอย่างมากมาย ส่วนในระหว่างช่วงอารมณ์ซึมเศร้าผู้ป่วยจะจมอยู่กับความรู้สึกเศร้าตลอดเวลา หมดความสนใจในกิจกรรมที่สนุก ๆ มองโลกในแง่ลบ หมดหวัง และไร้เรี่ยวแรง

โรคไบโพลาร์มีสาเหตุมาจากอะไร?

- 1) ปัจจัยทางพันธุกรรม: ฝาแฝด และญาติลำดับที่ 1 ของผู้ป่วยเป็นไบโพลาร์ มีโอกาสที่จะเป็นโรคนี้สูง
- 2) ความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท: จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเป็นไบโพลาร์จะมีระดับความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง เช่น ดาไปมีน และเซโรโตนิน
- 3) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม: การใช้ยาเสพติด และเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต (เช่น การตกงาน ปัญหาด้านความสัมพันธ์ เป็นต้น)

จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรคไบโพลาร์หรือไม่?

- 1) ช่วงอารมณ์ดีก็มัก:
 - (a) อารมณ์ดีร่าเริงกว่าปกติ: มีความสุขเฮลั่นตลอดเวลา ครึกครื้น และมีทัศนคติที่มองโลกในแง่ดีจนเกินไป หงุดหงิด โมโหง่ายแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย หรือแม้กระทั่งมีอารมณ์ที่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น หรือทำลายทรัพย์สิน
 - (b) มีไอเดียที่พุ่งพล่าน: ความคิดโลดแล่น พุดไม่หยุด มีเสียงแหบเนื่องจากพุดเยอะ มีความเชื่อมั่นสูง เหย่อหือิ่ง
 - (c) มีกิจกรรม และพลังเพิ่มมากขึ้น: เป็นมิตรมากกว่าปกติ มีไอเดียที่พุ่งพล่าน ทำกิจกรรมที่มากกว่าปกติตลอดทั้งวัน ทำหลาย ๆ อย่างพร้อมกันแต่ไม่สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ ไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้จนกลายเป็นคนใจดีเกินเหตุ หรือใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเกินตัว มีอารมณ์ทางเพศสูงโดยแสดงออกด้วยการแต่งตัวมากเป็นพิเศษ มีเพศสัมพันธ์ฉาบฉวย มีแรงขับทางเพศเพิ่มขึ้น และต้องการนอนหลับน้อยลงแต่ยังคงเปี่ยมไปด้วยพลังทั้งวัน
- 2) ช่วงอารมณ์ซึมเศร้า
 - (a) มีอารมณ์ซึมเศร้า: ขาดความสนใจ มองโลกในแง่ร้าย ดูไม่มีความสุข และขาดแรงบันดาลใจ การสูญเสียความหวังเกี่ยวกับอนาคต การหลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่น
 - (b) คิดซ้ำลวง: คิดซ้ำ และพุดตอบสนองซ้ำ พุดจาด้วยน้ำเสียงที่เบา
 - (c) ขาดแรงจูงใจ: ไม่มีการโต้ตอบโดยมีกิจกรรมลดลง เคลื่อนไหวช้า อาจใช้เวลาอยู่บนเตียงเป็นส่วนใหญ่ ในกรณีที่รุนแรง การดูแลตนเองขั้นพื้นฐาน (เช่น การรับประทานอาหาร) อาจบกพร่อง หรืออาจต้องการความช่วยเหลือ อาจมีความคิด หรือแสดงการกระทำของการฆ่าตัวตาย

การรักษาโรคไบโพลาร์มีอะไรบ้าง?

1. การใช้ยารักษา:
 - a. ยาช่วยควบคุมอารมณ์:
เช่น วัลโพรเอต โขเดียม และลิเทียม
 - b. ยาแก้โรคซึมเศร้า
 - c. ยาแก้โรคจิต
2. การรักษาด้วยไฟฟ้า:
 - a. ใช้เพื่อรักษาผู้ป่วยที่ซึมเศร้าอย่างหนัก

3. จิตบำบัด:
 - a. การบำบัดความคิด และพฤติกรรมมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงรูปแบบการคิดและพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล และสามารถจัดการกับปัญหาและอาการของตนเองได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิผล
4. การอบรมฟื้นฟู:
 - a. การอบรมเพื่อฟื้นฟูทางด้านวิชาชีพ: การอบรมเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพและทัศนคติในการทำงาน
 - b. การอบรมเพื่อการดูแลตนเอง: การอบรมเพื่อเพิ่มทักษะการดูแลตนเอง การตระหนักถึงความปลอดภัย และความรู้ต่อเครือข่ายให้ความช่วยเหลือ

เอกสารฉบับนี้เป็นการแปลจากภาษาอังกฤษที่เป็นต้นฉบับ ในกรณีที่มีความคลาดเคลื่อน หรือไม่สอดคล้องกันให้ยึดถือฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก