

ความผิดปกติทางจิตประสาทและอารมณ์ (Mental Disorder)

รองศาสตราจารย์ ดร.ชะอรสิน สุขศรีวงศ์

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ความผิดปกติทางจิตประสาทและอารมณ์เกิดได้อย่างไร?

ในปัจจุบันยังไม่สามารถระบุถึงสาเหตุที่แน่ชัดได้ แต่จากการศึกษา พบว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่มีสัมพันธ์กับการเกิดโรค ได้แก่ กรรมพันธุ์ ความผิดปกติของสารเคมีในสมอง ความเครียด ขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัว ปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจ การใช้ยาลดความอ้วน หรือการใช้สารเสพติด เป็นต้น

ความแตกต่างระหว่างยารักษาภาวะทางกายกับยาที่ใช้รักษาภาวะทางจิตประสาทและอารมณ์

ยารักษาภาวะทางกาย สามารถออกฤทธิ์ในการรักษาได้อย่างรวดเร็ว เช่น ยาระับปวด ออกฤทธิ์ลดอาการปวดได้ หลังจากรับประทานยา 15 -30 นาที และมีช่วงการรับประทานยาภายในระยะเวลาสั้นๆ เมื่ออาการหายดีแล้ว สามารถหยุดรับประทานยาได้

ยาที่ใช้รักษาภาวะทางจิตประสาทและอารมณ์ จะเริ่มออกฤทธิ์ในการรักษาหลังจากรับประทานยาไปแล้ว 2-4 สัปดาห์ และจำเป็นต้องรับประทานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง เพื่อรักษาอาการให้หายขาด ลดความรุนแรง และป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ

การรับประทานยาต่อเนื่องสม่ำเสมอสำคัญอย่างไร

สำหรับผู้ที่มีการเป็นครั้งแรก ควรได้รับการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อให้ยาสามารถควบคุมอาการให้ดีขึ้นโดยเร็ว หากไม่ได้ยาในการรักษา จะทำให้อาการรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ และควรรับประทานยาต่อเนื่องตามแพทย์สั่ง ไม่หยุดรับประทานยาเองกะทันหัน เพื่อป้องกันไม่ให้อาการกลับมาเป็นซ้ำ โดยผู้ที่รับประทานยาต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มการรักษา อาจหยุดยาได้ภายใน 2 ปี แต่ถ้ามีอาการกำเริบมากกว่า 2 ครั้ง อาจต้องรับประทานยาไปตลอด เพื่อลดความรุนแรงของอาการ และป้องกันอาการไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำ

ประโยชน์ของการรักษาด้วยการรับประทานยา

1. ช่วยปรับสมดุลของสารสื่อประสาทในสมองให้อยู่ในระดับที่ปกติ เพื่อให้สมองทำงานได้อย่างปกติ
2. ช่วยปรับอารมณ์ให้สมดุล ลดความก้าวร้าวรุนแรง
3. ช่วยลดอาการเครียด ซึมเศร้า และคลายวิตกกังวล
4. ช่วยให้นอนหลับได้
5. ลดอาการหวาดระแวง หูแว่ว ประสาทหลอน หลงผิด

อาการข้างเคียงจากยาคืออะไร

เมื่อเริ่มการรักษาด้วยยา หรือปรับขนาดยาเพิ่มขึ้น อาจเกิดอาการข้างเคียงจากยาได้ ซึ่งมักเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน 1 ชั่วโมง แต่มักไม่เกิน 5 วันหลังจากได้รับยา แพทย์มักให้ยารับประทานเพื่อป้องกันอาการ หรือ

ยาฉีดเพื่อแก้ไขอาการดังกล่าว ควรรับประทานยาต่อไปไม่ต้องตกใจ อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นภายในอาทิตย์แรกที่รับประทานยาคือ

- คอเอียง หน้าบิตเบี้ยว ตากระตุก กล้ามเนื้อกระตุก
- กระสับกระส่าย อยู่ไม่เป็นสุข เดินไปเดินมา
- เคลื่อนไหวช้า หน้าตาย มือสั่น ชะงัก น้ำลายไหล
- ปากแห้ง คอแห้ง ตาพร่ามัว ท้องผูก หัวใจเต้นเร็ว
- ง่วงซึม ความดันต่ำขณะเปลี่ยนท่า

การแก้ไขอาการข้างเคียงทำได้อย่างไร

1. กรณีเกิดอาการคอเอียง หน้าบิตเบี้ยว ตากระตุก กล้ามเนื้อกระตุก ควรมาพบแพทย์เพื่อฉีดยารักษาอาการ
2. อาการปากแห้ง คอแห้ง สามารถแก้ไขได้ โดยการจิบน้ำบ่อยๆ ใช้น้ำแข็งหรืออมลูกอมที่ไม่มีน้ำตาล
3. ตาพร่ามัว หรือตาแห้งมักเกิดขึ้นในช่วงแรกที่เริ่มการรักษา และอาการจะหายไปได้เอง ถ้าตาแห้งมาก อาจหยอดน้ำตาเทียม แต่ถ้ายังไม่ดีขึ้นควรแจ้งแพทย์
4. ท้องผูก สามารถแก้ไขได้โดยการดื่มน้ำมากๆ และทานอาหารที่มีกากใย แต่ต้องแยกระหว่างท้องอืดและท้องผูก
5. ความดันต่ำขณะเปลี่ยนท่า มีวิธีแก้ไขคือ ให้ค่อยๆ เปลี่ยนอิริยาบถและพักในท่านั้นก่อน อย่าเปลี่ยนท่าอย่างรวดเร็วจนเกินไป
6. เคลื่อนไหวช้า หน้าตาย มือสั่นชะงัก อยู่ไม่เป็นสุข น้ำลายไหลแก้ไขโดยการรับประทานยาป้องกันอาการ กรณีนอนแล้วน้ำลายไหลให้นอนตะแคง หรือนอนหนุนหมอนที่สูงขึ้น
7. หากหัวใจเต้นเร็ว ต้องสังเกตและจดบันทึกเพื่อแจ้งแพทย์

ควรดูแลตัวเองอย่างไร

1. รับประทานยาตรงเวลา เวลาเดียวกันทุกวัน โดยไม่ต้องคำนึงถึงมื้ออาหาร และไม่ลืมรับประทานยา
2. รับประทานยาต่อเนื่อง ไปพบแพทย์ตามนัด
3. พยายามคลายเครียดด้วยวิธีต่างๆ เช่น ยืดบ่นๆ สร้างอารมณ์ขัน ฟังเพลง อ่านหนังสือธรรมะ
4. เมื่อได้ยินเสียงแต่ไม่เห็นคนพูด ให้ตั้งใจ พยายามลืม ไม่สนใจเสียงนั้น ไม่คิดอะไร ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น
5. เปิดตนเองให้เข้าสังคม เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ เช่น เรียนคอร์สเพิ่มเติมพิเศษ