

สุขภาพจิต

ความหมาย

สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง ความเป็นปกติสุขทางด้านจิตใจและการปรับตัวด้านสังคม ซึ่งมีไ้แต่เพียงการปราศจากโรคเท่านั้น ระดับของสุขภาพจิต สะท้อนออกมาในด้านความสุขและความพึงพอใจ ตลอดจนการตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ นิยามของคำว่า สุขภาพจิต แปรเปลี่ยนไปตามขนบธรรมเนียม และความต้องการของสังคมแต่ละแห่ง

ในปัจจุบันคำว่า สุขภาพจิต ยังหมายถึง สาขาหนึ่งของวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งว่าด้วยการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต วิชาสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์โดยตรงกับ วิชาจิตเวชศาสตร์ (psychiatry) ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของวิชาแพทยศาสตร์ ที่ว่าด้วยโรคทางจิตเวช

ประวัติความเป็นมา

ในสมัยโบราณคนสนใจเรื่องสุขภาพจิตในแง่ของการเจ็บป่วยทางจิตเป็นหลักวิวัฒนาการด้านความเชื่อของคนเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตและการเจ็บป่วยทางจิตเวช มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย แต่ก็ยังมีความเหลื่อมล้ำของแนวคิดในกลุ่มคนต่างเชื้อชาติ, ศาสนา, วัฒนธรรมและการศึกษา

ในพระคัมภีร์เก่าของคริสตศาสนา ก็ได้กล่าวถึงบุคคลหลายคนที่ม่อาการป่วยทางจิต บางคนมีอาการหลงผิด หวาดระแวง และฆ่าตัวตาย

ในยุคก่อนประวัติศาสตร์ คนส่วนใหญ่เชื่อว่าโรคจิตเกิดจากการละเมิดสิ่งต้องห้าม หรือลบหลู่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือเกิดจากปีศาจเข้าสิง

ในยุคกรีกและโรมัน ความเชื่อว่าโรคจิตเกิดจากการกระทำของวิญญาณยังมีอยู่ ฮิปโปเครติสเป็นคนแรกที่ดึงเอาโรคจิตเข้าสู่วงการแพทย์ในศตวรรษที่ 4 ก่อนคริสตกาล

ในยุคกลาง (ราว ค.ศ. 350 ถึง ค.ศ.1450) ความเชื่อกลับไปอยู่ในเรื่องศาสนาและภูตผีปีศาจ เริ่มมีการรักษาผู้ป่วยโรคจิตในสถานดูแลผู้ป่วยโรคจิต

ในยุค Renaissance (คริสตศตวรรษที่ 14 ถึง 16) ผู้ที่ป่วยเป็นโรคจิตมักถูกกล่าวหาว่าเป็นแม่มดและถูกศาลตัดสินลงโทษ

ในคริสตศตวรรษที่ 17 ความเชื่อเรื่องแม่มดหมอผีเริ่มคลายลง ในคริสตศตวรรษที่ 18 มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือการรักษาผู้ป่วยโรคจิตโดยใช้เมตตา และไม่ใส่โซ่ตรวน ในคริสตศตวรรษที่ 19 เป็นยุคที่เริ่มให้ความสนใจโรคประสาท และเริ่มมีทฤษฎีจิตวิเคราะห์ โดยมี ซิกมันด์ ฟรอยด์ เป็นผู้บุกเบิก ในคริสตศตวรรษที่ 20 จึงเริ่มมีการรักษาด้วยอินซูลิน ช็อก, การรักษาด้วยไฟฟ้า, ตลอดจนเริ่มมีการนำยารักษาโรคจิต, ยารักษาอาการเศร้า และยาคลายกังวล มาใช้ในการรักษาโรคทางจิตเวช

ในประเทศไทย ความเชื่อว่าการเจ็บป่วยทางจิตเป็นเพราะการกระทำของผีมีมาแต่โบราณ จึงมีการรักษาผู้ป่วยโรคจิตโดยการไล่ผี เขียนตี สะเดาะเคราะห์ รดน้ำมันต์

โรงพยาบาลแห่งแรกสำหรับดูแลผู้ป่วยโรคจิตสร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 เปิดรับผู้ป่วยครั้งแรก เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2432 ปัจจุบันคือโรงพยาบาลสมเด็จพระประชา

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นผู้รับผิดชอบทั้งด้านบริการรักษาและส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยมีหน่วยงานในสังกัดอยู่กว่า 10 แห่งทั่วประเทศ นอกจากนี้ ยังมีบริการทางจิตเวชและสุขภาพจิต อยู่ตามโรงพยาบาลทั่วไป บริการทั้งหมดที่มีอยู่ยังไม่เพียงพอสำหรับประชากรทั้งประเทศ ปัจจุบันมีจิตแพทย์อยู่เพียง 300 คนเศษ

ความสำคัญของสุขภาพจิต

คนเราทุกคนปรารถนาที่จะมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ และมีความสุข การมีสุขภาพจิตดี เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้คนเราดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข และยังช่วยให้สังคมมีความเป็นปกติสุขด้วย แม้ว่าสุขภาพกายกับสุขภาพจิตจะเป็นของคู่กันและมีความสำคัญต่อชีวิตคนเราโดยรวม แต่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตอาจก่อความเดือดร้อนรำคาญให้บุคคลรอบข้าง และสังคมได้มากกว่าผู้ที่มีปัญหาสุขภาพกาย ที่สำคัญคือโรคทางกายเกือบทุกอย่าง มีปัจจัยทางจิตใจเกี่ยวข้องด้วยเสมอ

ความสนใจและเข้าใจเรื่องของสุขภาพจิต เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนเราดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และมีความคิดสร้างสรรค์สังคม

สังคมจะมีความสุขสงบสุข และมีการพัฒนาได้ ก็เพราะคนในสังคมมีสุขภาพจิตดีคนที่สุขภาพจิตดีคือคนที่จิตใจสงบ มีความพึงพอใจในตนเองและสิ่งแวดล้อม มีการปรับตัวในชีวิตได้ดี ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามสมควรแก่อัตภาพ มีความสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความคิดสร้างสรรค์ มีความคิด, อารมณ์ และพฤติกรรมอันเป็นที่ยอมรับของสังคม

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิต

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตมีทั้งด้านชีววิทยา การเลี้ยงดูในวัยเด็ก ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยทางชีววิทยาได้แก่ พันธุกรรม มีการวิจัยพบว่า หน่วยพันธุกรรมหรือยีนส์เป็นตัวกำหนดให้คนแต่ละคนมีพื้นอารมณ์แตกต่างกันมาแต่กำเนิด โรคทางจิตเวชหลายชนิด เช่น โรคอารมณ์แปรปรวนและโรคจิตเภท มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ปัจจัยด้านการเลี้ยงดูในวัยเด็ก มีผลโดยตรงต่อพัฒนาการของบุคลิกภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับโครงสร้างพื้นฐานของจิตใจ การใช้กลไกทางจิต ค่านิยม ความรู้สึกผิดชอบ มนุษยสัมพันธ์ และวุฒิภาวะทางอารมณ์

ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ และสัมพันธภาพในครอบครัว มีผลต่อสุขภาพจิตโดยตรง คนที่มีการสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต เช่น พ่อแม่ ไปตั้งแต่วัยเด็กมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า คนที่มีความขุ่นเคืองในชีวิตครอบครัว มักมีสุขภาพจิตไม่ดี และคนที่สุขภาพจิตไม่ดี มักไม่สามารถสร้างครอบครัวที่มีความสุขและมีเสถียรภาพได้

ปัจจัยทางเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต มีการวิจัยพบว่า ความชุกของโรคจิตเภทในกลุ่มคนจนสูงกว่าคนรวย คนที่มีปัญหาเศรษฐกิจมีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าคนที่มีเศรษฐกิจแบบพอเพียง

ปัจจัยทางสังคม มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต สังคมที่สับสนวุ่นวาย มีการแข่งขันสูง มีปัญหาโสเภณี ยาเสพติด การพนันและอาชญากรรมสูง ย่อมสะท้อนถึงสุขภาพจิตของคนในสังคม

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของคน มลพิษในสิ่งแวดล้อม เช่น เสียง กลิ่น ควัน สารเคมี ล้วนมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตทั้งสิ้น ภูมิอากาศ มีผลต่อสุขภาพจิตได้ เช่น ในประเทศที่มีอากาศหนาว มีแสงแดดน้อย พบอุบัติการณ์ของโรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์แปรปรวนสูงกว่าในประเทศที่มีอากาศร้อน มีแสงแดดมาก

การส่งเสริมสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิต ต้องอาศัยความรู้ในเรื่องสุขภาพจิตครอบครัวและพัฒนาการของบุคลิกภาพ มีการวางแผนล่วงหน้าในการแต่งงานและการมีลูก มีการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อพัฒนาเด็กให้เติบโตอย่างมีสุขภาพจิตดี มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นองค์ประกอบของสังคมที่มีความสุข

การส่งเสริมสุขภาพจิต ทำได้โดยเน้นปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตกล่าวคือ มีครอบครัวที่อบอุ่นและมีเสถียรภาพ มีการทำงานที่มั่นคง และมีความพึงพอใจในการทำงาน มีเศรษฐกิจแบบพอเพียง ไม่มัวเมาในอบายมุข มีสังคมญาติมิตรที่ดี อยู่ในบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่ร่มรื่น ปลอดภัย ไร้มลพิษ อีกประการหนึ่ง การมีสุขภาพกายที่ดีมีส่วนสร้างสุขภาพจิต จึงควรรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

เกษม ตันติผลาชีวะ

บรรณานุกรม

- เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. **การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ**. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์, 2538.
- เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. “สุขภาพจิตในครอบครัว” ใน **การพัฒนาครอบครัว**. หน้า 207-240. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2538.
- คณะผู้ประสานงานเครือข่ายวิจัยและพัฒนาสุขภาพจิต. **สรุปรายงานการวิเคราะห์นิยามความหมาย “สุขภาพจิต” และองค์ประกอบของสุขภาพจิต**. สถาบันสุขภาพจิต, 2537. อัดสำเนา.
- สุพัฒนา เดชาตวิงส์ ณ อยุธยา. “ประวัติจิตเวชศาสตร์สากล,” ใน **ตำราจิตเวชศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. หน้า 11-15. บรรณาธิการโดย เกษม ดันติผลาชีวะ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2536.
- Encyclopedia Americana**. Vol. 18 p. 39-43- Danbury, Connecticut : Americana Corporation, 1979.