

1800 648 911 หรือเขียนไปที่ P.O. Box 2008, North Parramatta,  
N.S.W. 2151

ฉบับทศวรรษ

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัด ออกจากขณะนี้  
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น ปี  
ฉบับ น้อย' ตลอดเวลา ที่ นานอาจจ ำ เป็น นต์  
อง สอบหมายเลขจากสมุ ดโทรศัพท์

  
multicultural health  
communication

Thai  
[BHC-3200]

อยู่กับโรคอารมณ์แปรปรวน

Living with Dramatic Mood Swings

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347

  
NSW  
GOVERNMENT | Health

## อยู่กับโรคอารมณ์แปรปรวน

### Living with Dramatic Mood Swings

เราทุกคนย่อมมีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เกิดขึ้นได้ในบางครั้ง แต่บางคนมีความผิดปกติซึ่งทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงมากจนทำให้ชีวิตต้องแปรปรวนไป บางครั้งถึงกับทำให้เกิดปัญหาในด้านการงานและความสัมพันธ์

ปัญหานี้ครั้งหนึ่งมีชื่อเรียกว่าโรคประสาทแบบบ้าคลั่งสลับหล่นุ่ ขณะนี้เรียกว่าความผิดปกติสองขั้ว ในบางขณะผู้มีอาการจะรู้สึกตื่นเต้นร่าเริงและขยันขันแข็งเป็นอย่างมาก นี่คือการ “คลุ้มคลั่ง”

“คอนแรกนั้นวิเศษจริงๆ ฉันรู้สึกสงบและมีความสุขมาก แต่ในขณะที่เดียวกันก็รู้สึกว่าถูกเร่งเร้าผลักดันมากเช่นกัน” ผู้หญิงได้มีอาการของความผิดปกติในด้านนี้มา 20 ปี แล้วกล่าว “มันเหมือนกับว่าทุกอย่างดำเนินไปรวดเร็วขึ้น และฉันรู้สึกว่าจะต้องทำอะไรต่างๆ ในทันที”

ในระหว่างที่อาการ “คลุ้มคลั่ง” กำเริบหนักครั้งหนึ่ง เธอไปทำงานไม่ได้ “ฉันไม่สามารถทำงานของฉันได้ตามปกติ เพราะไม่อาจทำตามขั้นตอนได้ นอนไม่หลับ กินไม่ได้และโกรธง่าย” เธอเล่า

เช่นเดียวกับคนอื่นๆ หลายคนที่มีความผิดปกติสองขั้ว เธอมีความเชื่อที่ผิดจากปกติ เธอเชื่อว่าในขณะที่นั้นเธอกำลังติดต่อกับเทวดา ซึ่งเป็นเรื่องปกติของผู้ที่เกิดมีอาการ “คลุ้มคลั่ง” จะเชื่อว่าตนเป็นเชื้อพระวงศ์ คาราภาพยนตร์ หรือผู้นำคนสำคัญทางศาสนา พวกเขาอาจมีอาการอยู่ไม่สุขและโกรธง่ายด้วย

แต่ยังมีอาการทางอารมณ์อีกอย่างของโรคนี้ซึ่งแตกต่างกับอาการดังกล่าวเป็นอย่างมาก อย่างตรงกันข้ามทีเดียว แทนที่จะรู้สึกมีความสุขมาก ผู้นั้นจะรู้สึกหดหู่ซึมเศร้า

หมดความสนใจและความสุขในการทำกิจกรรมตามปกติ อาจจะถูกดุด่าจากเพื่อนและครอบครัว หมดความอยากอาหาร และอาจถึงกับเลิกทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นเรื่องธรรมดาในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำ ไปซื้อของ เป็นต้น

“เรื่องนี้อาจมีผลร้ายต่อความสัมพันธ์ได้” ชูกกล่าว “คุณจะไม่รู้สึกรู้ว่าคุณมีส่วนร่วมกับคนอื่นๆ คล้ายกับว่ามีแผ่นกระจกวางกั้นคุณจากคนอื่นๆ”

ในกรณีที่ร้ายแรงมากๆ ผู้ที่มีอารมณ์เช่นนี้อาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ แต่ก็เช่นเดียวกันกับการเจ็บป่วยทางจิตโรคอื่นๆ โรคความผิดปกติแบบสองขั้วนี้รักษาได้ ช่วยให้ผู้ป่วยดำรงชีวิตได้อย่างปกติชน ถึงแม้ว่าพวกเขาอาจเกิดอารมณ์แปรปรวนอย่างรุนแรงขึ้นมาได้ในบางครั้ง พวกเขาก็ยังมามีอารมณ์ปกติต่างๆ อยู่ และเช่นเดียวกับชู ส่วนมากสามารถดำเนินชีวิตตามปกติและมีประโยชน์ มีกิจการและสามารถสร้างความสัมพันธ์ได้

โรคความผิดปกติแบบสองขั้วซึ่งเกิดเป็นปัญหาได้ทั้งกับเพศชายและเพศหญิงเกิดขึ้นได้มากกับผู้ที่อยู่ในวัย 20 ปี โรคนี้เกิดจากการผสมกันของหลายสาเหตุรวมทั้งสาเหตุทางพันธุกรรม (ผู้ที่พ่อแม่มีอาการของโรคความผิดปกติสองขั้วมีโอกาสสูงที่กลายเป็นโรคนี้) และการเสียสมดุลของสารเคมีในสมอง บางครั้งตัวการที่ทำให้โรคแสดงอาการก็คือความเครียดและฤดูกาลก็อาจมีอิทธิพลต่ออารมณ์และอาการของโรคได้ อาการคลุ้มคลั่งจะเกิดขึ้นได้มากในฤดูใบไม้ผลิและความหดหู่ซึมเศร้าจะเกิดขึ้นได้มากในฤดูหนาว

สัปดาห์นี้ (20-26 ตุลาคม) เป็นสัปดาห์สุขภาพโรคจิต เป็นโอกาสอันดีที่จะระลึกว่าความผิดปกติทางจิตประสาททุกชนิดนั้นรักษาได้ หากท่านรู้จักใครสักคนที่มีอาการของโรคความผิดปกติแบบสองขั้วหรือโรคจิตชนิดอื่นๆ โปรดทราบว่ามีผู้ที่จะให้ความช่วยเหลือได้ หากท่านต้องการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพที่พูดภาษาของท่านโปรดโทรศัพท์ถึงแอนนาแห่งหน่วยงานศูนย์สุขภาพโรคจิตข้ามวัฒนธรรม (Transcultural Mental Health Centre) ที่หมายเลข (02) 9840-3800 หรือหมายเลขฟรี