

ไม่ว่าท่านจะเป็นผู้ป่วยเอง หรือกังวลใจเกี่ยวกับเพื่อนหรือญาติ ท่านสามารถโทรศัพท์ไปที่ ศูนย์นี้ได้ ศูนย์อาจสามารถส่งท่านต่อไปยังแพทย์ผู้พูดภาษาของท่านได้

หากท่านไม่มั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ ศูนย์อาจขอหมายเลขติดต่อของท่านไว้ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้พูดภาษาของท่าน โทรศัพท์กลับไปหาท่านในภายหลัง หรือมีเวลานั้นก็อาจใช้บริการผ่านทางโทรศัพท์ของหน่วยแปลและล่าม ศูนย์สามารถแนะนำเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพจิตผู้พูดภาษาอังกฤษและสนใจให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาจากกลุ่มเชื้อชาติต่างๆ ให้ท่านได้ด้วย โปรดจำไว้ว่าการสนทนาปรึกษาหารือของท่านกับเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพและล่าม นั้นเป็นความลับ

หากท่านมาจากกลุ่มชนต่างเชื้อชาติหรือศาสนาซึ่งต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปลี่ยนทัศนคติในเรื่องโรคจิต หน่วยบริการสุขภาพจิตข้ามวัฒนธรรมมีวิดีโอในภาษาต่างๆ(ไม่มีภาษาไทย)ความยาวสิบห้านาทีให้ท่านขอยืม ใ้

สัปดาห์หน้า 15-21 ตุลาคม เป็นสัปดาห์สุขภาพจิต

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัดลงในขณะนี้  
พิมพ์แต่มีได้ตรวจทานให้เป็นปัจจุบัน  
อยู่ตลอดเวลาที่ท่านอาจจำเป็น  
ลองสอบถามเลขจากสมุดโทรศัพท์

  
multicultural health  
communication

Thai  
[BHC-3405]

**มีใครที่ท่านรู้จักป่วยเป็นโรคจิตหรือเปล่า**

**Does Someone You Know Have a Mental Illness?**

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

## มีใครที่ท่านรู้จักป่วยเป็นโรคจิตหรือเปล่า

### Does Someone You Know Have a Mental Illness?

บางครั้งคนรอบข้างบางคนก็ไม่ต้องการที่จะเชื่อว่าตนเองหรือสมาชิกบางคนในครอบครัวป่วยเป็นโรคจิต บ่อยทีเดียวที่เนื่องมาจากเกรงว่าจะทำให้ครอบครัวเสียชื่อเสียง แต่นั่นกลับจะทำให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลรักษาที่เขาจำเป็นต้องได้รับ หากท่านลองจินตนาการว่าถ้าใครสักคนในครอบครัวมีอาการของโรคทางกาย ญาติจะพากันปล่อยให้ผู้นั้นป่วยหนักขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่พาไปพบแพทย์หรือไม่ แน่แน่นอน ญาติต้องไม่ทำเช่นนั้น

โรคจิตไม่มีอะไรน่ากลัว เป็นโรคที่รักษาให้หายได้เหมือนโรคทางกาย การรักษานั้นมีหลายวิธี เช่น การใช้ยา การแนะแนว และการดูแลเรื่องความเครียด เป็นต้น บางครั้งผู้ป่วยอาจจำเป็นต้องอยู่รักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นครั้งคราว แต่นอกจากการบำบัดรักษาแล้วยังมีสิ่งอื่น ๆ อีกที่จะช่วยได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทัศนคติของสังคม ผู้ป่วยเป็นโรคจิตต้องการการยอมรับและความช่วยเหลือสนับสนุนจากเรา หากสังคมไม่ยอมรับผู้ป่วยด้วยโรคจิตทั้งหลายและครอบครัวของพวกเขา ก็จะต้องพยายามซ่อนเร้นจากสังคม ซึ่งอาจจะทำให้ครอบครัวรู้สึกโดดเดี่ยวและอาการเจ็บป่วยจะยิ่งเลวลง

ก้าวแรกที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติก็คือทำความเข้าใจโรคจิตให้ดีขึ้น ในจำนวนคนทุกห้าคนนั้นจะมีคนหนึ่งี่ป่วยเป็นโรคจิตครั้งหนึ่งในชีวิต โรคจิตก็เหมือนโรคทางกายตรงที่แตกแยกออกเป็นโรคต่างๆอีกหลายโรค โรคบางอย่างก็ร้ายแรง เช่น โรคจิตหลอน(ซคิสโซฟรีเนีย) และโรคจิตคลุ้มคลั่ง ในขณะที่โรคจิตอย่างอื่น ๆ อาจเป็นปัญหาที่ไม่ร้ายแรงและพบเห็นกันอยู่บ่อยๆ เช่น โรคจิตกังวล และความกลัวต่างๆ

ความอคติบางอย่างในสังคมอาจเกิดขึ้นจากความคิดที่ว่าโรคจิตกับความรุนแรงนั้นเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด แต่ความจริงแล้วคนที่ เป็นโรคจิตมิได้เป็นคนรุนแรงกว่าคนอื่น ๆ ความคิดอีกอย่างหนึ่งก็คือโรคจิตเกิดขึ้นได้เนื่องจากความอ่อนแอทางบุคลิกภาพของคนคนนั้น ซึ่งก็ไม่ใช่ความจริงอีกเช่นกัน การเป็นโรคจิตมิใช่ความคิดของใครทั้งสิ้น เช่นเดียวกันกับการเป็นโรคเบาหวานก็มีสาเหตุของใครเช่นกัน และการที่คนบางคนคิดว่าพวกที่ป่วยเป็นโรคจิตนั้นเป็นผู้ที่ขาดความสุขทางเพศก็ไม่ใช่ความจริงอีกเหมือนกัน ผู้ที่กระทำความผิดทางเพศส่วนมากมิได้เป็นโรคจิต

เราทุกคนสามารถช่วยกันเปลี่ยนแปลงทัศนคติของสังคมได้ โดย

- เรียนรู้ที่จะมองเห็นว่าโรคจิตก็เหมือนกับปัญหาทางสุขภาพอย่างอื่น ๆ และยอมรับว่าเมื่อใครสักคนมีพฤติกรรมผิดแปลกไปนั้นก็เพราะอาการป่วยด้วยโรคจิต เช่นเดียวกับที่เมื่อคนเป็นไข้หวัดจะมีอาการไอ พยายามเรียนรู้เกี่ยวกับโรคนี้ให้มากขึ้นเพื่อที่ท่านจะได้เข้าใจว่าทำไมบางคนจึงมีความประพฤติผิดแปลกไปจากปกติ
- แสดงความเป็นมิตรและให้ความช่วยเหลือแก่ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงานผู้ป่วยเป็นโรคจิต และชักชวนให้คนอื่น ๆ ทำอย่างเดียวกัน
- ชักชวนสนับสนุนให้ผู้ป่วยเป็นโรคจิตหรือครอบครัวของพวกเขาแสวงหาความช่วยเหลือ

สถานที่ที่จะขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับโรคจิตได้ คือ

- ศูนย์อนามัยชุมชน (ขอสามได้หากจำเป็น)
- ศูนย์โรคจิตข้ามวัฒนธรรม โรงพยาบาลคัมเบอร์แลนด์ เลขที่ 5 ถนนฟลีท พารามัตตาเหนือ (Transcultural Mental Health Centre, Cumberland Hospital, 5, Fleet Street, North Parramatta) โทรศัพท์ (02) 840-3800