



# โรคประสาท โรคจิต





## อาการของผู้ป่วยโรคประสาท

ฉันทนา กิตติเกิดกุลชัย\*

ผู้ป่วยโรคประสาท จะมีความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลเป็นอาการหลัก โดยความกลัวจะเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าที่เห็นได้ชัด เช่น กลัวเสือ กลัวความมืด กลัวการอยู่ในที่แคบๆ เป็นต้น ส่วนความวิตกกังวลคือ ความกลัวในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เช่น กังวลเกี่ยวกับผลสอบเอ็นทรานซ์ ทั้งที่ยังไม่ได้ประกาศออกมา เป็นต้น

ความกลัวและความวิตกกังวลที่เป็นโรคประสาท มีส่วนคาบเกี่ยวกันกับความกลัวและความกังวลที่เป็นปกติ นั่นคือ ถ้าบุคคลใดกำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่อันตราย เขามีสิทธิที่จะกลัว เพราะความกลัวจะช่วยทำให้เขาตื่นตัว มีความพร้อมที่จะสู้หรือหนีเพื่อเอาตัวให้รอด

แต่ถ้าใครกลัวสิ่งที่ไม่น่ากลัว ต้องคอยหลีกเลี่ยงจนไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ นั่นถือว่าผิดปกติ เช่น ไม่สามารถไปทำงานเพราะกลัวที่จะต้องไปไหนมาไหนคนเดียว หรือกลัวที่โล่งแจ้ง หรือกลัวที่จะต้องนั่งอยู่ในรถขณะที่การจราจรติดขัด เพราะกังวลว่าถ้าเป็นลมไปจะไม่มีใครช่วยได้ทัน เป็นต้น

---

\*นักจิตวิทยา 6 โรงพยาบาลสมเด็จพระยา



เมื่อความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดขึ้น จะมีผลต่อพฤติกรรมของคนเรา ทำให้เกิดอาการทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างก็ได้ เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจไม่อิ่ม ท้องไส้ปั่นป่วนปวดหรือเวียนศีรษะ และบางคนอาจเกิดปฏิกิริยาต่อความกลัวในขั้นรุนแรง จะมีอาการตื่นกลัวและตกใจอย่างมาก ถึงขนาดจะเป็นลมหมดสติ เป็นต้น

ถ้าความกลัวหรือความกังวลเกิดอยู่นานๆ บุคคลนั้นจะรู้สึกเหนื่อยเชื่องช้าลง ซึมเศร้า กินอะไรไม่ลง นอนไม่หลับ หรือฝันร้ายบ่อยๆ และจะคอยหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่คล้ายๆ กันนั้นอยู่บ่อยๆ จนเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตได้

กล่าวโดยสรุป ผู้ป่วยโรคประสาทจะมีอาการดังนี้ คือ

1. วิตกกังวล หรือกลัว หรือย้ำคิดย้ำทำ

2. อาการดังกล่าวมีมาก จนกระทบกระเทือนต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การกินอยู่หลับนอน การทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3. รู้ตัวเองดีว่ามีอาการผิดปกติ

4. รู้สึกทรมานกับอาการที่เป็นอยู่ และต้องการการรักษา

ถ้าคุณมีอาการดังกล่าวมาทั้ง 4 ข้อ ขอให้รีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน





## มารู้จักโรคจิตกันเถอะ

ขวัญทิพย์ สุขมาก\*

โรคจิต คนทั่วไปมักเรียกว่า “เป็นบ้า” เป็นโรคที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคจิต มักไม่ยอมรับว่าตนเองป่วยและจะขัดขืนไม่ยอมมารับการรักษาโดยอ้างว่า “ฉันไม่บ้า”

โรคจิตมีหลายประเภท แต่พอสรุปออกมาเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 3 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 โรคที่มีความผิดปกติทางด้านความคิดและอารมณ์ ประเภทที่ 2 โรคจิตที่เกิดจากการเสพสิ่งเสพติด เช่น ยาบ้า เฮโรอีน เหล้า เป็นต้น ประเภทที่ 3 โรคจิตจากสมองเสื่อมอาจถึงขั้นเปลือยกาย คลุ้มคลั่งและหวาดระแวง เป็นต้น

สาเหตุของการเกิดโรคจิตนั้น มาจากปัจจัยหลายๆ ปัจจัย ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง ไม่สามารถทำให้เกิดโรคจิตได้ ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคจิตมาจากปัจจัยทางร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางร่างกาย เกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมองในการ

---

\*นักจิตวิทยา 6 โรงพยาบาลศรีธัญญา

สร้างสารบางอย่างที่มีปริมาณมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ซึ่งการใช้ยาจะช่วยรักษาให้หายได้ ปัจจัยทางจิตใจเกิดจากความเครียดในชีวิตประจำวัน เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการป่วยเป็นโรคจิตได้ จึงควรผ่อนคลายความเครียดให้เป็น ส่วนปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญ คือการเลี้ยงดูและท่าทีของพ่อแม่ เช่น เลี้ยงลูกแบบเข้มงวด ทอดทิ้ง เกเรี้ยวกราด หรือตั้งความหวังในตัวเด็กสูงเกินไป เป็นต้น

โรคจิตสามารถป้องกันได้ โดยเริ่มต้นจากครอบครัว พ่อแม่ต้องให้ความรัก ความอบอุ่นและให้ความมั่นคงทางจิตใจแก่เด็ก ให้เด็กรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง ดังนั้นถ้าเด็กมีปัญหาตั้งเครียดไม่สบายใจ พ่อแม่ควรประคับประคองจิตใจเด็ก พยายามให้เด็กได้ระบายปัญหา อย่าให้เด็กเก็บกดปัญหาคนเดียว ซึ่งจะนำไปสู่อาการของโรคจิตได้





## อาการของผู้ป่วยโรคจิต

ขวัญทิพย์ สุขมาก\*

ผู้ป่วยโรคจิตในระยะเริ่มแรกนั้นสังเกตได้ค่อนข้างยาก โดยส่วนใหญ่แล้ว คนใกล้ชิดคิดว่าจะรู้จักต่อเมื่อมีอาการเป็นมากแล้ว ซึ่งอาการที่เรามักสังเกตเห็นนั้นอาจมีลักษณะดังนี้คือ

บุคลิกภาพหรือพฤติกรรมเปลี่ยนไปอย่างมาก และผิดปกติไปจากสังคมทั่วไป ซึ่งส่วนมากจะมีลักษณะประหลาดหรือไม่ถูกกาลเทศะ เช่น เคยเป็นคนสะอาดเรียบร้อยก็กลายเป็นคนสกปรกมอมแมม คนที่เคยสุภาพ กลายเป็นคนหยาบคายนทะเล่ดั่งตั้ง หรือร้องรำทำเพลงตามถนนหนทาง พูดเพ้อเจ้อไม่ได้เรื่องราว เป็นต้น

ในด้านความคิด ผู้ป่วยโรคจิตบางคนจะคิดหรือเห็นในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง เช่น หลงผิดคิดว่าตนเองเป็นผู้วิเศษ หรือคิดว่าจะมีคนทำร้ายต่างๆ ที่จริงๆ แล้วไม่มี บางคนจะรับรู้ หรือมีสัมผัสสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงเช่น หูแว่ว ได้ยินเสียงคนมาพูด บางรายมีภาพหลอนโดยเห็นภาพต่างๆ ไปเอง

---

\*นักจิตวิทยา 6 โรงพยาบาลสมเด็จพระยา



## ห อ ก ร ะ จ า ย ช ำ ว

ในด้านอารมณ์ ผู้ป่วยโรคจิตจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง  
ไปได้มาก เช่น แสดงอารมณ์ไม่สอดคล้องกับความคิด หรือ  
สภาพแวดล้อม เมื่อพูดเรื่องเศร้า เช่น แม่ตายกลับแสดงอาการ  
หัวเราะชอบใจ หรือมีอาการเหมือนทองไม่รู้ร้อน

ถ้าคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดติดป่วยเป็นโรคจิต และ  
ได้รับการรักษาแล้ว กลับไปบ้าน คุณสามารถสังเกตอาการที่  
กลับเป็นซ้ำได้ โดยมีอาการเตือนที่พบได้บ่อยๆ เช่น รู้สึกตึงเครียด  
กระวนกระวาย ซึมเศร้า นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ขาดสมาธิ  
เบื่อหน่าย ไม่มีความสุข เบื่ออาหาร กินได้น้อย ความจำไม่ดี  
ย้ำคิดย้ำทำ ไม่อยากพบปะผู้คน รู้สึกว่าถูกคนอื่นนินทาว่าร้าย  
ไม่สนใจสิ่งรอบๆ ตัว มีอาการหูแว่ว เห็นภาพหลอน รู้สึกไร้ค่า  
คิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น

ดังนั้น หากสงสัยว่าญาติหรือคนในครอบครัวมีอาการ  
เตือนดังกล่าว ให้รีบพาผู้ป่วยมาได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวช  
ใกล้บ้าน อย่าเพิ่งท้อแท้ใจ





# สุขภาพจิตเด็ก







## เด็กติดแม่

จริยา วัฒนไสภณ\*

การที่เด็กเล็กๆ ชอบเกาะติดแม่แจถือเป็นเรื่องปกติ เพราะเมื่อเด็กรู้สึกกลัวคนแปลกหน้า เขาก็จะรู้สึกปลอดภัยเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับแม่ที่เขาไว้วางใจ เด็กบางคนอาจกลัวว่าแม่จะหายไปไม่กลับมา ถ้าไม่เห็นแม่อยู่ในสายตา แม่แม่จะบอกว่าไปเข้าห้องน้ำเดี๋ยวเดี๋ยว เดี๋ยวแม่ก็ออกมาแต่เด็กก็ยังกลัวและไม่เข้าใจ

ถ้าลูกของคุณติดแม่มากอย่างนี้คุณก็อย่าได้กังวลไปเลย ในเมื่อลูกอยากอยู่ใกล้คุณ ก็ควรยอมตามใจเขาหรือไม่คุณก็พยายามทำอะไรให้อยู่ในระยะที่สายตาของเขามองเห็นได้ เพื่อให้เขามั่นใจว่าแม่จะไม่หนีไปไหน นอกจากนี้ควรฝึกให้ลูกช่วยเหลือตัวเองทำอะไรได้เอง เด็กจะเริ่มค่อยๆ ห่างแม่ไปเอง และอาการติดแม่แจจะน้อยลงเมื่อเด็กอายุ 4-5 ขวบไปแล้ว

---

\*นักจิตวิทยา 8 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น



## เด็กปัสสาวะรดที่นอน

กาญจนา วณิชธรรมณีย์\*

การปัสสาวะรดที่นอน จะถือว่าเป็นปัญหาที่ต่อเมื่อเด็กมีอายุ 5 ปีขึ้นไปยังปัสสาวะรดในเวลากลางวันหรือกลางคืนอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 3 เดือนติดต่อกัน ทำให้มีผลเสีย ต่อการใช้ชีวิตของเด็กทั้งในด้านสังคมและการเรียน และไม่พบว่าเด็กเป็นโรคทางกาย เช่น เบาหวาน หรือลมชัก

การช่วยเหลือเด็ก ทำได้โดยการที่พ่อแม่ต้องอธิบายให้เด็กรู้ว่าปัญหานี้รักษาให้หายได้ อยู่ที่ความพร้อมของตัวเด็กเอง ต้องพยายามพูดให้เด็กเข้าใจว่าการควบคุมการขับถ่ายเป็นเรื่องส่วนตัว และเป็นความรับผิดชอบของเขา ไม่สามารถให้คนอื่นทำแทนได้ และตัวเขาก็มีความสามารถที่จะทำได้เช่นเดียวกับเพื่อนๆ พ่อแม่ต้องพูดจูงใจให้เด็กเห็นความสำคัญในการฝึกควบคุมการปัสสาวะ ถ้าเขาฝึกได้จะเป็นเรื่องน่าภาคภูมิใจ เขาจะได้ไม่ต้องอายเพื่อนอีกต่อไป และสามารถทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ พ่อแม่ควรให้เด็กรับผิดชอบตัวเอง เมื่อมีการปัสสาวะรดที่นอน เช่น ให้เปลี่ยนเสื้อผ้าและเครื่องนอนที่เปื้อกด้วยตนเอง โดยเฉพาะในเด็กโตอาจให้เขาซักเองโดยผู้ใหญ่ ไม่ต้องช่วยซักให้

ที่สำคัญคือให้งดรับประทานน้ำและอาหารก่อนเข้านอน 2 ชั่วโมง และให้เด็กปัสสาวะก่อนเข้านอนทุกคืน และพ่อแม่อาจปลุกเด็กให้ลุกขึ้นมาปัสสาวะอีกครั้งในเวลา que เด็กเคยปัสสาวะรดที่นอน เมื่อเด็กเริ่มควบคุมได้ก็บอกเด็กให้เขาลุกขึ้นปัสสาวะเองเมื่อรู้สึกปวด เมื่อเด็กสามารถควบคุมการปัสสาวะได้ พ่อแม่ควรชมเชยเพื่อให้เกิดความภูมิใจและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

---

\*นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต





## เด็กดื้อ

จรียา วัฒนโสมภณ\*

เด็กในวัย 3-5 ปี อาจมีลักษณะไม่เชื่อฟัง หรือไม่ยอมทำตามที่คุณพ่อคุณแม่บอก หรือถ้าบอกว่า “อย่า” เด็กก็จะยิ่งอยากทำสิ่งนั้นมากขึ้น จนบางครั้งทำให้คุณยิ่งโมโหที่บอกแล้วเด็กไม่ทำตาม และกลายเป็นว่าคุณพยายามจะเอาชนะเด็ก แต่ยิ่งคุณบังคับเขามากเท่าใด เขาก็ยิ่งอยากต่อต้าน และอยากเอาชนะคุณมากเท่านั้น

สำหรับการแก้ไข พ่อแม่ต้องเปลี่ยนการเลี้ยงดูแบบบังคับ และออกคำสั่งให้เป็นการใช้วิธีนุ่มนวล และจงใจให้เด็กรู้สึกอยากทำตาม ต้องฝึกให้เด็กรู้จักอดทนและรอคอย มีการวางกฎระเบียบในบ้านที่ทุกคนต้องปฏิบัติตามเหมือนกัน และเมื่อพ่อแม่อยากให้ลูกทำอะไร ควรสอบถามความรู้สึกของลูกด้วย เปิดโอกาสให้ลูกบอกเหตุผลว่าทำไมเขาจึงอยากทำ หรือไม่อยากทำ จะช่วยให้ลูกลดการต่อต้านและให้ความร่วมมือ หรือเชื่อฟังพ่อแม่มากขึ้น

---

\*นักจิตวิทยา 8 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น





## เด็กชอบลงมือลงเท้า

จวิทยา วัฒนโสภณ\*

ถ้าลูกของคุณชอบลงมือลงเท้า คุณพ่อคุณแม่คงหนักใจมาก และบางครั้งคงจะรู้สึกเสียหน้าด้วย ถ้าลูกไปอาละวาดในที่สาธารณะ หรือต่อหน้าคนรู้จักโดยที่คุณไม่สามารถจะควบคุมให้ลูกสงบลงได้เลย

ที่ลูกของคุณเป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะเขาถูกตามใจมาตลอด พอถูกขัดใจขึ้นมาจึงประท้วงสุดฤทธิ์ ยิ่งพ่อแม่ยอมลงให้ลูกเพราะกลัวลูกจะร้องไห้มากจนเป็นอันตราย หรือพ่อแม่ทนอับอายผู้อื่นไม่ได้ ลูกก็จะยิ่งได้ใจและทำแบบเดิมซ้ำบ่อยๆ

หนทางแก้ไขนั้นค่อนข้างยาก คุณพ่อคุณแม่คงต้องใช้ความพยายามและความอดทนอย่างมาก แต่เมื่อแก้ไขได้แล้วจะเป็นผลดีต่อลูกและต่อตัวคุณเองเป็นอย่างยิ่ง

การแก้ไขไม่ให้ลูกลงมือลงเท้า คือคราวต่อไปเมื่อลูกอาละวาดให้คุณพ่อคุณแม่พยายามสงบสติอารมณ์ วางเฉยไม่ปลอบ ไม่ชู้ ไม่ลงโทษใดๆ ทั้งสิ้น เพราะเด็กจะยิ่งร้องหนักขึ้น

---

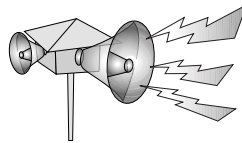
\*นักจิตวิทยา 8 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น



ถ้าอยู่ในที่สาธารณะ เช่น ห้างสรรพสินค้าแล้วลูกร้อง  
ตื่นจะเอาของเล่น คุณพ่อคุณแม่อาจพาลูกไปห้องน้ำแล้วปล่อยให้  
ให้ร้องต่อไป เด็กจะหยุดร้องเองเพราะเขาจะไม่ใช่จุดสนใจของ  
ใครๆ อีกแล้ว และไม่สามารถจะข่มขู่พ่อแม่ได้อีก

ส่วนในระยะยาว คุณพ่อคุณแม่ต้องทำความเข้าใจความตกลงกับ  
ลูกก่อนว่า จะยอมตามใจลูกได้แค่ไหน และยืนยันที่จะทำตาม  
นั้นทุกครั้ง ไม่ใจอ่อนเด็ดขาดลูกจะรู้ว่าพ่อแม่เอาจริง

ตัวอย่างเช่น ก่อนพาลูกไปห้างสรรพสินค้า ควรบอกลูก  
ก่อนว่าจะแค่ไปเที่ยวไม่ซื้อของเล่นหรือถ้าจะซื้อได้ ก็ต้องราคาไม่  
เกินเท่านั้นเท่านั้นบาท เป็นต้น ถ้าพ่อแม่รักษาสัญญาและไม่ใจอ่อน  
ยอมตามใจลูก ลูกก็จะเรียนรู้ที่จะเคารพเชื่อฟังพ่อแม่มากขึ้น  
และอาการอาละวาดฟาดแขนฟาดขา ก็จะค่อยๆ หดไปเอง





## เด็กพูดโกหก

จริยา วัฒนโสภณ\*

สาเหตุที่เด็กพูดโกหกอาจเกิดได้จากการที่เด็กกลัวจะถูกลงโทษ จึงพูดโกหกเพื่อแก้ตัวให้พ้นผิด เช่น แอบขโมยของเพื่อน แต่บอกว่าไม่ได้ขโมย เป็นต้น

เด็กบางคนอาจต้องการเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่หรือคนใกล้ จึงพูดเรื่องที่ไม่จริงหรือสร้างเรื่องขึ้นมาเพื่อให้เด่นเหนือคนอื่น เช่น คุยให้เพื่อนฟังว่าปิดเทอมนี้พ่อแม่พาไปเที่ยวต่างประเทศ แต่แท้ที่จริงไม่ได้ไป เป็นต้น

หากพ่อแม่พบว่าเด็กพูดเรื่องไม่จริง ก็ไม่ควรปล่อยปละละเลย เพราะจะเป็นการสนับสนุนให้เด็กโกหกจนเป็นนิสัย และพ่อแม่ก็ไม่ควรลงโทษรุนแรง เพราะเด็กจะพยายามโกหกให้แนบเนียนยิ่งขึ้นอีกเพื่อไม่ให้พ่อแม่จับได้

ถ้าเด็กอยู่ในวัยที่เข้าใจเหตุเข้าใจผลได้แล้ว พ่อแม่ควรให้ความใกล้ชิดและพูดคุยกับเด็กมากขึ้น พยายามอธิบายให้เด็กฟังว่าการโกหกทำให้ขาดความน่าเชื่อถือ ต่อไปแม่พูดเรื่องจริง คนอื่นก็จะไม่เชื่อ และสอนว่าถ้าเด็กทำผิดก็ควรยอมรับผิดและแก้ไขปรับปรุงตัวเสียใหม่ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นคนที่กล้าหาญ

นอกจากนี้พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีของลูก เช่น เมื่อสัญญา กับเด็กว่าจะทำอะไร ก็ควรทำตามที่พูดนั้น เด็กจะได้เชื่อถือและยึดเอาเป็นแบบอย่าง

หากเด็กปรับปรุงตัวโดยเลิกพูดโกหกได้แล้ว พ่อแม่ต้องให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเด็กด้วย เพื่อเด็กจะได้มีกำลังใจ และไม่โกหกอีกต่อไป

---

\*นักจิตวิทยา 8 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น



## การให้ค่าขนมเด็ก

ยุวดี กิติคุณ\*

ชนิสสา เวชวิรุฬห์\*\*

การให้ค่าขนมเด็ก ควรยึดหลักว่าอย่าให้เงินน้อยหรือมากกว่าความจำเป็นที่เด็กจะต้องใช้นั่นเอง เพราะถ้าให้น้อยจนไม่พอใช้ เด็กอาจยอมอดเกิดเป็นปมด้อยและถูกกีดกัน หรือหาทางไปใช้ของเพื่อน กลายเป็นคนเห็นแก่ตัว เอาเปรียบเพื่อนทำให้ ไม่มีคนอยากคบหาสมาคมด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าให้มากเกินไป เด็กอาจฟุ่มเฟือย กินมากเกินไป เลี้ยงเพื่อน กลายเป็นพอลใจเมื่อถูกเอาเปรียบ แต่ในขณะเดียวกันก็จะเห็นแก่ตัว เนื่องจากเคยชินกับการได้รับเงินอย่างง่ายๆ จากพ่อแม่

ดังนั้น พ่อแม่จึงไม่ควรตามใจลูกจนเสียคน แต่ก็ไม่ใช้ตระหนี่ถี่เหนียวจนลูกรู้สึกแค้นแค้น ที่สำคัญคือควรให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ลูก จนลูกรู้สึกได้ว่าเงินไม่ใช่เรื่องใหญ่เสมอไป เมื่อเด็กรู้สึกอึดใจในความรักความอบอุ่นก็จะรู้จักให้ผู้อื่น ซึ่งไม่

---

\*นักจิตวิทยา 8 โรงพยาบาลราชานุกูล

\*\*นักจิตวิทยา 7 โรงพยาบาลราชานุกูล

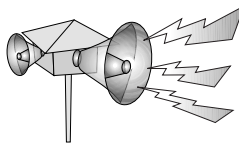




จำเป็นต้องให้เป็นเงิน แต่ให้เป็นอย่างอื่น เช่น ให้คำปลอบโยน ให้กำลังใจ ให้เวลา ให้คำแนะนำตักเตือน เป็นต้น

สำหรับการกำหนดค่าขนมเด็ก ควรคำนึงเกี่ยวกับระยะเวลาด้วย เช่นเด็กเล็กควรให้เป็นรายวัน แล้วค่อยๆ ปรับเป็นรายสัปดาห์ และเปลี่ยนเป็นรายเดือนเมื่อเด็กโตขึ้น เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้การวางแผนกำหนดการใช้จ่ายของตนให้พอเพียง นั่นคือการเปิดโอกาสให้รู้จักรับผิดชอบ และรู้จักเก็บหอมรอมริบด้วย

ปัจจัยประกอบอื่นๆ ที่ควรพิจารณาประกอบในการให้ค่าขนมเด็ก มีอีก 2-3 ประการ ได้แก่ เด็กต้องซื้ออาหารกินเองที่โรงเรียนหรือไม่ ราคาอาหารหรือขนมที่ขายในโรงเรียนเป็นอย่างไร และควรสอนให้เด็กรู้จักเลือกซื้อขนมที่มีประโยชน์และในปริมาณพอสมควร อย่าซื้อขนมมากเกินไป จนเกิดนิสัยกินจุ และกลายเป็นเด็กอ้วนก่อนผลเสียทั้งร่างกายและจิตใจตามมาภายหลัง





## เด็กหนีเรียน

กาญจนา วณิชรมณีย์\*

การที่เด็กหนีเรียนนั้น เกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ เด็กรู้สึกไม่มีความสุข ในการเรียน เข้ากับเพื่อนฝูงไม่ได้ อึดอัดกับกฎระเบียบของโรงเรียน มีปัญหาสุขภาพกายทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน มีปัญหาครอบครัวทำให้ไม่มีกะจิตกะใจจะเรียน หรืออาจเป็นเพราะถูกเพื่อนชักชวนและกดดันให้หนีเรียนก็ได้

ดังนั้นเมื่อพ่อแม่ทราบจากทางโรงเรียนว่าเด็กหนีโรงเรียน ก็อย่าเพิ่งโมโหหรือทำโทษเด็ก ขอให้ตั้งสติ พยายามควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองให้ได้ แล้วพยายามมองเด็กอย่างเข้าใจ และเห็นใจ เรียกเด็กมาคุย บอกกับเด็กว่าพ่อแม่รักเขา สิ่งที่เกิดขึ้นเรามาช่วยกันคิด ช่วยกันหาสาเหตุที่แท้จริงของการหนีเรียน และช่วยกันแก้ไข เพื่อความสุขของทุกคนในครอบครัว อย่างน้อยที่สุด พ่อและแม่ก็จะได้รับรู้อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดภายในใจของเด็กว่า เขารู้สึกอย่างไรและทำไมถึงมีพฤติกรรม

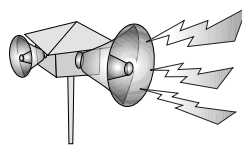
---

\*นักจิตวิทยา 7 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต



อย่างนี้ ให้งดการลงโทษโดยการดุด่า หรือเขียนตีเด็กเด็ดขาด เพราะจะทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ พ่อแม่ควรประสานกับทางโรงเรียนให้จัดกิจกรรมที่น่าสนใจเพื่อให้เด็กได้เข้าไปมีส่วนร่วม เด็กจะได้รู้สึกว่าเขามีคุณค่าต่อตนเองและต่อโรงเรียน หรือหากครูพิเศษมาสอน ซ่อมเสริมในสิ่งที่เด็กเรียนตามไม่ทัน หากยังไม่ดีขึ้นให้ปรึกษากับอาจารย์แนะแนวของโรงเรียนเพื่อให้การช่วยเหลือเฉพาะตัว หรืออาจพาไปปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจทั้งสภาพจิตใจและระดับฮอร์โมน ปัญญาของเด็ก เพื่อจะได้ทราบสาเหตุที่แท้จริงจะได้ให้การช่วยเหลือเด็กให้ดีขึ้นต่อไป





# สุขภาพจิตวัยรุ่น





## ปัญหาการเรียน

อัมพร หัสศิริ\*

คุณกำลังมีปัญหการเรียนอยู่หรือเปล่า เช่น รู้สึกว่าการเรียนเป็นเรื่องน่าเบื่อ รู้สึกไม่อยากไปเรียน เพราะไปก็เรียนไม่รู้เรื่อง เรียนไม่ทันเพื่อน มีความรู้สึกว่า ทำไมตัวเองไม่มีสมาธิ ที่จะเรียนเอาเสียเลย ถ้าปัญหาเหล่านี้กำลังเกิดขึ้นกับคุณ สิ่งที่คุณต้องทำคือต้องค้นหาสาเหตุให้ได้ ว่าอะไรทำให้คุณเป็นเช่นนั้น ถ้าหากค้นพบคุณก็สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น ในกรณีที่คุณเรียนไม่รู้เรื่อง ลองดูสิว่าเกิดจากสิ่งเหล่านี้หรือเปล่า เช่น ไม่ชอบวิชาที่เรียนเพราะเข้าใจยากหรือครูสอนไม่เข้าใจ บรรยากาศในโรงเรียนไม่ดี เช่น ครูจู้จี้ ดุ หรือเพื่อนชอบชวนทะเลาะ ชอบชวนหนีเรียน หรือมีสภาพเหตุการณ์อื่นที่เข้ามารบกวนจิตใจเป็นประจำ เช่น พ่อแม่ทะเลาะกันเป็นประจำจนคุณรู้สึกเบื่อหรือพ่อแม่ชอบเคี่ยวเข็ญ และคาดหวังให้เรียนในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการแต่คุณไม่ชอบ เป็นต้น

---

\*นักจิตวิทยา 8 ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ



เมื่อคุณค้นหาสาเหตุได้แล้ว คุณก็พยายามแก้ไขในเรื่องนั้นๆ ดังนี้

ถ้าคุณไม่ชอบวิชาที่เรียนเพราะเข้าใจยาก คุณต้องถามตัวเองว่าวิชานี้จำเป็นที่จะต้องสอบให้ผ่านหรือไม่ ถ้าคุณคิดว่าจำเป็นก็ต้องหาวิธีทำให้รู้เรื่องให้ได้ เช่น ขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่เพื่อเรียนพิเศษ การถามครูขอให้ครูอธิบายใหม่ หรือถ้าไม่กล้าก็อาจถามเพื่อนถามรุ่นพี่ที่เขาเข้าใจให้ช่วยสอนให้

ถ้าคุณรู้สึกไม่ชอบครู อาจารย์ ก็ลองคุยกับเพื่อนๆ ดูเพื่อระบายความอัดอั้นใจ เพื่อนจะช่วยปลอบใจคุณได้ และถ้าคุณพยายามปรับปรุงตัว เช่น ไม่คุยในเวลาเรียน ส่งการบ้านตรงเวลา ทำตามกฎระเบียบ ครู-อาจารย์ก็จะเลิกจู้จี้จุกจิก เลิกดุคุณไปเอง

สำหรับเรื่องอึดอัดใจภายในครอบครัว คุณก็ควรปรึกษาเพื่อนสนิทหรือครูที่ไว้ใจ หรือไม่ก็อาจคุยกับคุณพ่อคุณแม่อย่างตรงไปตรงมา เพื่อขอความเห็นใจจากท่าน

ปัญหาการเรียนไม่รู้เรื่องคงแก้ไขไม่ยาก ลองทำตามคำแนะนำที่กล่าวไปแล้ว





## เมื่อมีปัญหาจะปรึกษาใครดี

สินีนามู จิตต์ภักดี\*

คนเราเกิดมามีปัญหา และทุกปัญหาย่อมแก้ไขได้เสมอ บางคนสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง บางคนต้องการปรึกษากับผู้อื่น ก่อนการตัดสินใจ ส่วนใหญ่มักมีคำถามกับตนเองว่า คนที่เราจะปรึกษา นั้นเขาจะสามารถเก็บความลับของเราได้หรือไม่ ใ้วางใจได้แค่ไหน เต็มใจที่จะให้เราปรึกษาหรือเปล่า และเขาจะช่วยเหลือเราได้หรือไม่ ใ้วางใจได้แค่ไหน เต็มใจที่จะให้เราปรึกษาหรือเปล่า และเขาจะช่วยเหลือเราได้หรือไม่ หากคุณยังไม่รู้ว่า จะปรึกษาใครดี ให้ทบทวนว่าคุณใ้วางใจใครมากที่สุด และใครละคือคนที่คุณเชื่อถือและมั่นใจว่าจะช่วยให้คำปรึกษาแก่คุณได้

คนกลุ่มแรกที่คุณจะไปปรึกษาคือ ได้แก่ เพื่อนสนิท หรือ คนรัก เพราะเขาเหล่านั้นเป็นคนที่คุณรู้จัก และเขาก็รู้จักคุณดีด้วย

ลำดับต่อมาคือ คนในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติสนิท คนเหล่านี้จะมีแต่ความรัก ความเข้าใจ และหวังดีต่อคุณอย่างจริงใจ และเขายังมีประสบการณ์ชีวิตที่จะช่วยให้คำปรึกษาแก่คุณได้ด้วย

ในการปรึกษาปัญหา คุณอาจจะปรึกษากับคนหลายๆ คน เพราะจะมีได้แนวทางในการแก้ปัญหาหลายๆ ทาง คุณจะได้เลือกทางที่เหมาะสมและดีที่สุดสำหรับคุณ

หากคุณไม่มีบุคคลดังกล่าว หรือมี แต่ไม่มั่นใจว่าเขาจะให้คำปรึกษาแก่คุณได้ ยังมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านคุณ และตามโรงพยาบาลที่ตั้งกตกรมสุขภาพจิตคอยให้บริการปรึกษาอยู่ด้วย อย่าอายที่จะขอรับคำปรึกษา

---

\*พยาบาลวิชาชีพ 8 ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ



## เมื่อมีปัญหา กับพ่อแม่

อัมพร หัสศิริ\*

ถ้าคุณมีปัญหา กับพ่อแม่ รู้สึกว่าพ่อแม่ชอบบังคับคุณ ไม่ฟังเหตุผลของคุณบ้างเลย ทั้ๆ ที่คุณก็โตพอที่จะสามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเองแล้ว เรื่องนี้คุณคงต้องหาวิธีที่จะทำให้คุณอยู่ร่วมกับพ่อแม่อย่างมีความสุขให้ได้ ซึ่งการแก้ไขปัญหานี้คุณต้องเริ่มต้นที่ตัวคุณเอง ดังนี้

คุณต้องเข้าใจว่าพ่อแม่มีความรัก และหวังดีต่อคุณ จึงอดที่จะห่วงใยและห้ามปรามคุณไม่ได้ เมื่อเห็นว่าคุณกำลังจะทำสิ่งที่คุณเห็นว่าไม่เหมาะสมไม่ควร และจะส่งผลเสียต่อคุณในภายหลัง เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ขั้นตอนไปคุณก็ต้องปรับปรุงวิธีการพูดคุยกับพ่อแม่ เช่น พ่อแม่สั่งให้ทำอะไร คุณก็ต้องพยายามตั้งใจฟังก่อนและตอบรับที่จะทำให้อาจจะขัดกับความรู้สึกของคุณก็ไม่เป็นไร ขอให้รับไว้ก่อน พอพ่อแม่พูดจบ จึงค่อยหาโอกาสอธิบายเหตุผลในสิ่งที่คุณคิดว่าทำไม่ได้ให้ท่านฟัง เชื่อว่าพ่อแม่คงเข้าใจ

นอกจากนั้น คุณต้องแสดงให้พ่อแม่เห็นว่ามีความสามารถที่จะดูแลตนเองได้ ไม่ทำให้พ่อแม่ต้องเดือดร้อน ซึ่งการสร้างควมไว้วางใจให้พ่อแม่เห็นนี้ไม่ใช่ทำเพียงแค่ 1-2 ครั้งเท่านั้น แต่คุณต้องทำให้ท่านเห็นอย่างสม่ำเสมอด้วย

อย่าละความพยายามที่จะทำ เพราะถ้าคุณทำได้รับรองว่าโอกาสที่คุณจะมีปัญหา กับพ่อแม่เพราะพ่อแม่ชอบบังคับไม่ฟังเหตุผล คงจะน้อยลงแน่

---

\*นักจิตวิทยา 8 ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ





## สุขภาพจิตผู้สูงอายุ





## การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

สุนันท์ จำรูญสวัสดิ์\*

ทุกคนที่เกิดมามีแนวโน้มจะเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะชีวิตเป็นกระบวนการต่อเนื่องตั้งแต่เกิด หาแนวเขตแบ่งแยกกันได้ยาก เมื่อจะเข้าสู่วัยสูงอายุวิธีที่ดีที่สุดคือ การเตรียมตัวดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความมั่นคงให้กับชีวิต โดยการออมทรัพย์ ตั้งแต่วัยต้น ทำเรื่อยมาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นหลักประกันแก่ชีวิตในอนาคต เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

๒. วางแผนด้านที่อยู่อาศัย เมื่อสูงอายุจะพักอาศัยอยู่กับใคร อยู่กับลูกหลานอยู่ตามลำพัง หรืออยู่บ้านพักคนชรา ควรพิจารณาและเตรียมการไว้แต่เนิ่นๆ

3. ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยที่ดีตั้งแต่วัยเด็กและต่อเนื่อง จนถึงวัยผู้ใหญ่ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ควรออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง

---

\*พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา



4. วางแผนดำเนินกิจกรรมหลังเกษียณ หรือเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น กิจกรรมที่ทำให้เกิดรายได้ กิจกรรมการกุศลที่เสริมคุณค่าให้ตัวเอง กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ต้องใช้สมอง จะทำให้การเสื่อมต่างๆ ของร่างกายลดลง

5. ตรวจสุขภาพฟัน และตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันหรือเพื่อจะได้รับการรักษาแต่เนิ่นๆ

6. ฝึกจิตและสมาธิตั้งแต่วัยต้น รู้จักปล่อยวาง มองโลกในแง่ดี รวมทั้งการพัฒนาอารมณ์ คือมีอารมณ์ที่สงบเป็นสุข ไม่แปรปรวนง่ายจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดี ส่งผลที่ดีต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดี

7. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้เป็นคนทันสมัย พูดคุยกับผู้อื่นรู้เรื่อง และอาจให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหลาน

เมื่อคุณมีการเตรียมตัวที่ดี คุณก็จะรู้สึกว่าคุณเองไม่เปลี่ยนแปลง ยังคงมีความสามารถในด้านต่างๆ เหมือนเดิมอย่าลืม การเตรียมตัวที่ดีจะมีผลต่ออนาคต





## อาการของโรคสมองเสื่อม

สุนันท์ จำภูธรสวัสดิ์\*

อาการของโรคสมองเสื่อม แบ่งได้เป็น ๓ ระยะคือ

### 1. ระยะแรก

จะสูญเสียความจำ ลืมเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดไม่นาน เช่น เข้านี้กินข้าวหรือยัง ผู้ป่วยจะจำไม่ได้ หรือชื่อของ 5-6 อย่าง จะจำไม่ได้ว่าชื่ออะไรมาบ้าง และชำระเงินไปเท่าไร นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยจะเล่าเรื่องเดิมซ้ำๆ ในเวลาใกล้เคียงกัน

### 2. ระยะสอง

จะหลงมากขึ้น หลงลืมเวลาและสถานที่ เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่สร้างปัญหา เช่น ปัสสาวะผิดที่ ตื่นและหลับผิดเวลา เดินไปเดินมาไม่หยุด อารมณ์และบุคลิกภาพเปลี่ยนไป เช่น ก้าวร้าวหรือแสดงออกทางเพศไม่เหมาะสม

### ๓. ระยะสุดท้าย

จะเริ่มจำคนใกล้ชิดและครอบครัวไม่ได้ ไม่รู้จักตนเอง จำไม่ได้ว่าตนเองคือใคร ช่วยเหลือตนเองไม่ได้เลย ควบคุมอุจจาระ ปัสสาวะไม่ได้ เดินน้อยลง และใช้เวลาเกือบทั้งหมดนอนบนเตียง ซึ่งช่วงระยะเวลาของโรคในผู้ป่วยแต่ละคนอาจช้าเร็วต่างกันไป

---

\*พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา



## การรักษาและป้องกันโรคสมองเสื่อม

สุนันท์ จำภูญสวัสดิ์\*

การรักษาโรคสมองเสื่อมไม่ใช้ยา สามารถทำได้ดังนี้คือ

1. ช่วยทำกิจวัตรประจำวันให้ผู้ป่วย เพราะผู้ป่วยในระยะต้นเมื่อรู้ตัวว่ามีปัญหาหลงลืม จะรู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย หรือหวาดกลัว ญาติสามารถช่วยลดความกังวลและความเครียดให้ผู้ป่วยได้ โดยทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเตรียมอาหาร การทำความสะอาด การจัดวางของใช้ของผู้ป่วยให้เป็นที่ มองหาง่าย ติดปฏิทินใบใหญ่ๆ ทำเครื่องหมายกากบาทเมื่อผ่านไปแต่ละวัน ทำป้ายเตือนความจำ ทำตารางเวลาให้ เป็นต้น

2. ลดปัญหาในการสื่อสารและการใช้ภาษา พูดคุยกับผู้ป่วยใช้คำถามตรงๆ ไม่ซับซ้อน มีเพียงใจความเดียวในแต่ละประโยค

3. เมื่อผู้ป่วยมีอาการระแวง และกล่าวโทษผู้อื่น ผู้ดูแลไม่ควรโต้เถียง เพราะการอธิบายเหตุผลใดๆ ไม่มีประโยชน์ ควรพูดคุยด้วยความนุ่มนวลและเบี่ยงเบนความสนใจไปยังกิจกรรมอื่น อธิบายให้คนอื่นๆ ในครอบครัวรับรู้และเข้าใจผู้ป่วย

---

\*พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ



4. การเดินไปเดินมาโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย ผู้ดูแลควรตรวจสอบว่าผู้ป่วยมีปัญหานในการซ้บถ่ายปัสสาวะ อุจจาระหรือไม่ เนื่องจากผู้ป่วยจะหลงลืมทิศทาง จึงกลายเป็นเดินไปเรื่อยๆ เพราะว่าปวดถ่ายแต่หาสถานที่ไม่พบ จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยสงบ ไม่มีสิ่งรบกวน บางครั้งเสียงรบกวนอาจกระตุ้นให้ผู้ป่วยกลัว จึงผุดลุก ผุดนั่ง เดินไปเรื่อยๆ ได้

5. นอนไม่หลับ เป็นปัญหาที่ทำให้ญาติเดือดร้อนที่สุด ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ดูแลให้ผู้ป่วยออกกำลังกายในตอนกลางวันและให้ยานอนหลับตามแผนการรักษาของแพทย์ในรายที่จำเป็น

การรักษาโดยการไ้ยา มักใช้ในกรณีทำได้ในผู้ป่วยสร้างปัญหา เช่น สับสน วุ่นวาย ก้าวร้าว ซึมเศร้า หรือนอนไม่หลับเดินไปมา แต่ต้องระมัดระวังผลข้างเคียงของยา โดยต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์

สำหรับการป้องกันโรคสมองเสื่อม สามารถทำได้ในผู้ป่วยสมองเสื่อมที่เกิดจากสาเหตุหลอดเลือดอุดตัน ป้องกันไม่ให้เกิดความดันโลหิตสูง เบาหวานกำเริบ และควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจากแพทย์ นอกจากนี้อาหารเสริมบางชนิดยังช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ เช่น ใบแปะก๊วย ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ มะละกอ เป็นต้น



## วิธีดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย

สุนันท์ จำภูสวัสดิ์\*

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่ได้มีการเตรียมตัวมาก่อน ทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายและเป็นภาวะที่ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะต้องให้การช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ โดยต้องคำนึงถึง

1. ให้การดูแลผู้สูงอายุขั้นพื้นฐานในเรื่องความรัก ความอบอุ่น ให้ได้รับอาหารที่เหมาะสม มีประโยชน์ต่อร่างกาย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกาย การป้องกันอุบัติเหตุ

2. ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การเจ็บป่วย ไม่บังคับหรือเข้มงวดจนเกินไป อดทนและเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ

3. เสนอคำแนะนำถ้าคิดว่าจำเป็นให้ผู้สูงอายุได้ทราบ ถ้าปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์จะเกิดผลดีในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่ปฏิบัติตามจะเกิดผลเสีย ทำให้โรคหายช้าหรือกำเริบได้

---

\*พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสมเด็จพระยา

4. ดูแลให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ เช่น การรับประทานอาหาร การทำกายภาพบำบัด การพักผ่อน นอนหลับ การรับประทานยา รวมทั้งการพาผู้สูงอายุไปตรวจตามแพทย์นัด

5. ให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนคลายความวิตกกังวลที่อาจจะมาจากสาเหตุการเจ็บป่วย ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้โดยการให้พูดถึงความไม่สบายใจ หาสาเหตุว่ามาจากอะไร ให้เข้าใจและร่วมกันแก้ไขปัญหา ให้กำลังใจผู้สูงอายุ แนะนำให้ผ่อนคลายทำสมาธิ พาไปเที่ยวหรือพักผ่อนเป็นครั้งคราว

ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย บางครั้งจะเกิดความเครียด เบื่อหน่าย และหงุดหงิด ควรหาวิธีระบายความเครียดโดยการ พูดคุยระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิดฟังหรือขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้องให้ช่วยแบ่งเบาภาระเป็นครั้งคราว เมื่อปรับตัวปรับใจได้ก็กลับมาให้การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุต่อไป

