

โรคประสาท

โรคประสาทเป็นความผิดปกติชนิดหนึ่งของจิตใจ ที่มีอาการทั้งทางจิตใจ และร่างกาย จิตใจแปรปรวนอ่อนไหวง่าย มักมีความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวลอยู่เสมอ ไม่สามารถควบคุมความรู้สึก อารมณ์หรือพฤติกรรมให้เป็นปกติได้ อาจมีอาการแสดงออกทางร่างกายได้หลายอย่าง เช่น ปวดเมื่อยตามตัว หายใจไม่เต็มอิ่ม เป็นต้น

ลักษณะโรคประสาทที่พบได้แก่

1. วิตกกังวลอย่างมากจนทำอะไรไม่ได้ บางรายถึงกับมีอาการตื่นตระหนก
2. มีอาการซึมเศร้าเบื่อหน่ายทุกอย่าง ถ้ามีอาการมากต้องระวังการทำร้ายร่างกายตนเองหรือการฆ่าตัวตาย
3. บางชนิดหมกมุ่นว่าตนเองเจ็บป่วย พุดแต่เรื่องอาการไม่ปกติของตนเอง
4. บางชนิดมีอาการคล้ายระบบประสาท เช่น แขนขาเคลื่อนไหวไม่ได้ บางรายอาจมีอาการชักหมดสติ ตรวจไม่พบความผิดปกติ อาการเป็นๆ หายๆ ตามภาวะการกดดัน

สาเหตุของโรคประสาท

- ความขัดแย้งในจิตใจ หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ
- ได้รับการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ไม่ดีมาตั้งแต่เด็ก
- ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้
- สถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมทำให้เกิดความไม่สบายใจ

การช่วยเหลือเบื้องต้น

ควรแนะนำให้รับการรักษาจะทำให้ทุเลาหรือหายเร็วขึ้น สำหรับข้อแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ

- อย่าเคร่งเครียดกับงานมากเกินไป
- ควรมีเวลาพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ
- กินอาหารที่มีคุณค่า และควรละเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เช่น ท่องเที่ยว หาความรื่นเริงบันเทิงใจบ้าง
- พบปะเพื่อนฝูง หรือญาติสนิท เพื่อช่วยให้คลายเหงาเป็นการผ่อนคลายอารมณ์
- การพึ่งศาสนา เช่น สวดมนต์ เข้าวัดฟังธรรม ฟังเทศธรรมะ ฝึกสมาธิ เพื่อทำจิตใจให้สงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน