



## จิตวิทยาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงสภาพของสังคมไทยในปัจจุบันเป็นไปอย่างรวดเร็ว ครอบครัวมีขนาดเล็กลงค่านิยมของการอยู่ร่วมกันของบุคคลในครอบครัว ดังเช่น ในอดีตเปลี่ยนไป คนในครอบครัวมีความสัมพันธ์กันน้อยพ่อแม่ญาติพี่น้องต่างห่างเหินกัน นับวันผู้สูงอายุจะได้รับการคำนึงทางจิตใจลดลงตามลำดับ ความเครียดดังกล่าวของสังคมมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ถ้าหากว่าผู้สูงอายุคนใดไม่สามารถควบคุมการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ได้ การเกิดปัญหาของสุขภาพก็จะตามมา





## สุขภาพจิต

สุขภาพจิตหมายถึง ภาวะที่เราสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข และพึงพอใจในชีวิตของตนเอง คนที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือความเครียดได้อย่างเหมาะสมทั้งในแง่ข้อเท็จจริง และอารมณ์ได้ การตอบสนองนั้นจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะการทนต่อเหตุการณ์ได้วันหนึ่งเท่านั้น แต่ต้องสามารถส่งผลในทางเจริญงอกงามด้วย





การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงของประสบการณ์ทางจิตใจตามอายุกาลเวลาและประสบการณ์ทำให้รู้จักปรับตัวที่จะคงความมีสุขภาพไว้โดยเฉพาะเมื่อเกิดความเครียดซึ่งหมายถึงสาเหตุหรือสิ่งที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจและทำให้ร่างกายและจิตใจต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการปรับตัว หากการปรับตัวไม่สามารถรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจในขณะที่เกิดความเครียดไว้ได้ก็จะมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ปกติแล้ว คนเราจะใช้วิธีปรับตัว เมื่อเกิดความเครียดทางจิตใจต่าง ๆ กันด้วยการ

1. รับรู้และทำความเข้าใจเหตุการณ์ในทางที่ถูกต้องตามข้อเท็จจริง ยอมรับความจริงแล้วปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ทำนองนั้นๆเมื่อเห็นว่าไม่ขัดกับความรู้สึกตน และสังคมส่วนใหญ่ก็ยอมรับ ซึ่งเป็นการลดความเครียดของจิตการไม่ยอมรับ จะสร้างความขឹងใจทำให้เครียดมากขึ้น จนเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิต
2. ใช้กลไกการปรับตัวโดยอาศัยประสบการณ์ผ่านมาเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น







3. หาที่พึ่งและความช่วยเหลือเพื่อบรรเทาความเครียดที่มีอยู่ เช่น การระบายออกด้วยการพูดสนทนา หรือ  
ขอคำแนะนำปรึกษาแล้ว แต่ว่าปัญหาความเครียดนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ก็เหมือนกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับวัยอื่นๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทั้ง  
ทางด้านร่างกาย และจิตใจ และสังคม และผลของความเครียด สามารถก่อปัญหาทางจิตใจได้ทุกด้านคือ





1. ความเครียดทางด้านร่างกาย(Physical stress) แบ่งตามปฏิกิริยาตอบสนองเป็น 2 ชนิดคือ

1.1 ความเครียดฉุกเฉิน(Emergency stress) เป็น ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดมักเนื่องจากความเจ็บป่วย กะทันหันการเป็นโรค อุบัติเหตุ ซึ่งความเครียดทางด้านร่างกายเหล่านี้ ผู้สูงอายุมีโอกาสประสบและเป็นปัญหาได้ มากกว่าคนวัยอื่น

1.2 ความเครียดต่อเนื่อง(Continuing stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุ ความเจ็บป่วยเรื้อรังที่ผู้สูงอายุต้องใช้ระยะเวลาในการปรับตัวนาน ทำให้เกิดความท้อถอยและปรับตัวไม่ได้



2. **ความเครียดทางจิตใจ(Psychological stress)** เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากการที่คนตอบสนองกับสิ่งที่คนไม่พึงปรารถนา เช่น การสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ที่ต้องยอมรับและปรับตัวให้ได้ความเครียดทางจิตใจนี้ต้องใช้กำลังใจอย่างมากในการปรับตัว สาเหตุของความเครียดอาจเกิดขึ้นได้ทั้งจากสภาวะในร่างกายและสิ่งแวดล้อมภายนอกของคน คือ

2.1 **ความเจ็บป่วยที่สร้างความสูญเสีย** พิกการ สิ้นเปลือง หรือปัญหา จนกระทั่งผู้สูงอายุไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขปัญหาได้

2.2 **การสูญเสีย** วัยสูงอายุเป็นวัยที่ประสบกับการสูญเสียมากและหลายด้านทั้งทางด้านสุขภาพ ร่างกาย สังคมและวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งการสูญเสียแต่ละสิ่งแต่ละอย่างต่างสร้างความเสื่อมถอยทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ขาดความมั่นคงของจิตใจ และรู้สึกว่าคุณค่าทางสังคม



## ความผิดปกติทางจิตใจในวัยสูงอายุ

จิตใจเป็นสิ่งที่ต้องการความเจริญงอกงามเช่นเดียวกับร่างกาย การทะนุถนอมบำรุงจึงควรทำควบคู่กับการดูแลร่างกาย จิตใจที่ดีมักจะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ วัยสูงอายุเป็นวัยที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ความเครียดที่เกิดขึ้น มักเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย ถ้าร่างกายและจิตใจเกิดการไม่ยอมรับขึ้นมา

ความผิดปกติทางจิตใจในวัยสูงอายุ เป็นปัญหาทางจิตเวชที่พบได้ไม่น้อย โดยเกิดจากสาเหตุต่างๆกันสามารถจำแนกตามกลุ่มต้นเหตุได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มอาการทางจิตที่เกิดขึ้นจากสมองเสื่อม กับกลุ่มอาการผิดปกติทางด้านจิตใจและอารมณ์ สืบเนื่องมาจากความเครียดของชีวิต ที่ทำให้เกิดมีความผันแปรทางจิตใจและอารมณ์ประการหนึ่ง อาการแสดงออกของแต่ละกลุ่มอาการ จะแตกต่างกันไป





## กลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากสมองเสื่อม

(Organic brain syndromes)

ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่พบได้เสมอ มักเกิดจากการเสื่อมถอยของเนื้อเยื่อสมองซึ่งทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจ ความรุนแรงของอาการจะขึ้นอยู่กับระดับความเสื่อมของเนื้อเยื่อสมองที่เกิดจากการตายของเซลล์สมองเอง หรือจากที่เนื้อเยื่อสมองมีเลือดไปเลี้ยงไม่พอ อาการเริ่มแรกผู้ป่วยจะจำวัน เวลา ไม่ได้ความจำเสื่อม ความสามารถทางเชาว์ปัญญาลดลง สูญเสียการปรับตัวและตัดสินใจ อาการแสดงออกในบางครั้งจะเกิดแต่เฉพาะอาการเสื่อมของความจำเท่านั้น แต่ในบางครั้งอาจเกิดร่วมกับความผิดปกติของพฤติกรรม หรืออาการทางจิตอื่นๆด้วยถ้ามีอาการแสดงออกเป็นครั้งคราวเรียกว่าเป็นชนิดเฉียบพลัน แต่ถ้าการแสดงนั้นเป็นอาการถาวร เรียกว่า เรื้อรังซึ่งนั้นหมายถึงว่ามีภาวะของเนื้อเยื่อสมองเสื่อมเต็มที่ กลุ่มอาการทางจิต เนื่องจากสมองเสื่อมนี้สำหรับผู้สูงอายุมีอยู่ 4 ลักษณะคือ





1. สมองเลื้อม
2. อาการเพ้อคลั่ง
3. กลุ่มอาการหลงลืม
4. กลุ่มอาการผิดปกติทางอารมณ์

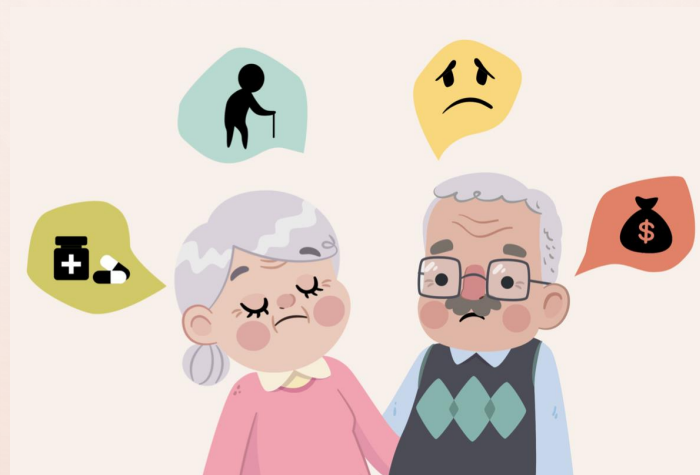
### **สมองเลื้อม (Dementia)**

เป็นอาการที่เกิดจากเนื้อเยื่อสมองเสื่อมหน้าที่ ผู้ป่วยจะมีอาการสับสน งุนงง ความคิด ความจำ และการเรียนรู้ และความเข้าใจในเรื่องต่างๆ จะเสื่อมลงอย่างมาก ความสามารถทางสติปัญญาต่ำ ไม่สามารถทำความเข้าใจ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ สติเลอะเลือน อาการแสดงออกจะเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป ในระยะต้นของโรค สมองเลื้อม แม้ผู้ป่วยจะพฤติกรรมเปลี่ยนไปแต่ก็ยังคงสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมได้



## อาการเพ้อคลั่ง (Delirium)

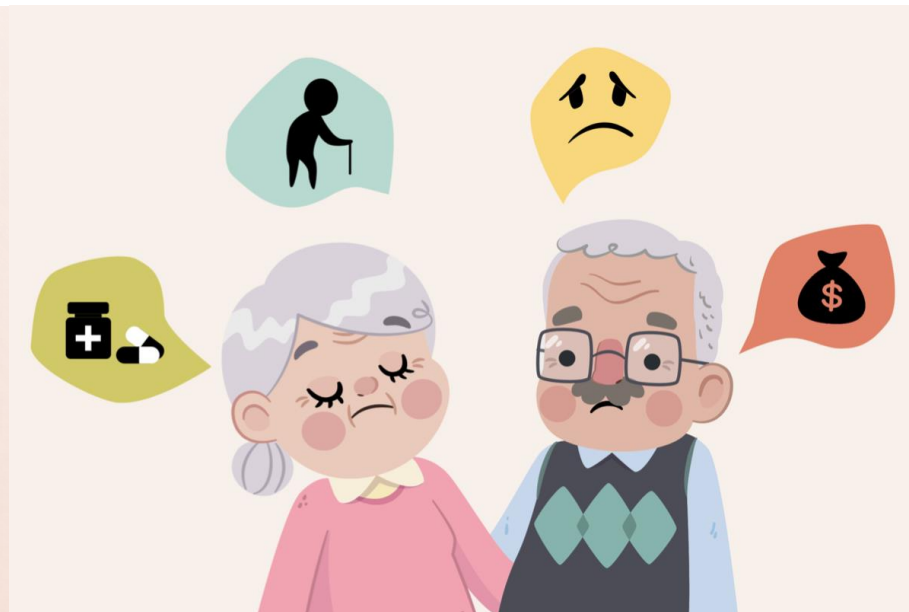
ลักษณะเด่นของกลุ่มอาการหลงลืมคือ ความจำในเรื่องปัจจุบัน (short-term memory) เสียไป ไม่สามารถจะเก็บความจำหรือจดจำเนื้อหาและเรื่องราวที่เกิดขึ้นใหม่ๆ ได้ ขาดความคิดริเริ่ม ชอบพูดต่อความยาวสาวความยืด เพราะพยายามปะติดปะต่อเรื่องราวให้ได้ สาเหตุของโรคส่วนใหญ่เกิดจากการขาดวิตามิน เนื่องจากพิษสุรา หรือสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้สมองเสื่อมหน้าที่การรักษาจะเป็นไปตามสาเหตุ พบว่าร้อยละ 25 ของผู้ป่วยสามารถจะมีอาการดีขึ้นได้เอง แต่ต้องใช้เวลาเป็นสัปดาห์หรือเป็นปี แต่ทั้งนี้ต้องมีได้เกิดจากเซลล์สมองเสื่อม





## กลุ่มอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์

ความเครียดทางจิตใจและสังคม เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถสร้างปัญหาทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุได้ มาก เท่าๆกับความเสื่อมของสมองและกรรมพันธุ์ ความผิดปกติทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ จะต้องจำแนกให้ ชัดเจน เพราะลักษณะบางลักษณะเป็นความผิดปกติทางจิตใจที่เกิดขึ้นได้ตามวัย โดยมีได้บ่งชี้ว่าจะเป็นความ เจ็บป่วยทางจิต แต่มีลักษณะเหมือนกับมีความเจ็บป่วยทางจิต จนบางคนเหมาเอาว่าเป็น โรคจิต ไปเลยก็มี





## อาการเหงา (Loneliness)

อาการเหงาหรือว่าเหว่เป็นการแสดงออกถึงความผิดปกติทางด้านจิตใจและอารมณ์อย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับความคิดทางสังคม อาการเหงาอาจพบได้กับทุกเพศทุกวัยแต่มักจะเป็นแบบชั่วคราวแล้วหายไป ผู้สูงอายุจะเป็นนานและรุนแรงกว่า สาเหตุของอาการที่สำคัญเกิดจากการ สูญเสีย พลัดพราก เช่น สูญเสียสิ่งที่คนรัก ไม่สมหวังในชีวิตการประกอบอาชีพ การงานเป็นต้น ทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ขาดความสุข สัมปวายและมีอาการเหงาเกิดขึ้น

การให้กำลังใจจากครอบครัว เป็นการรักษาส่งที่สำคัญยิ่ง การเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอจะช่วยผู้ป่วยได้มาก การจัดหาสิ่งทดแทนมาให้เป็นวิธีการบำบัดอาการเหงาได้วิธีหนึ่ง เช่น การให้มีสัตว์เลี้ยงที่ชอบเป็นเพื่อน ทำงานอดิเรกที่ชอบ สนับสนุนให้มีกิจกรรมนันทนาการ และการมีเพื่อน เพื่อช่วยผ่อนคลายอารมณ์เหงา





ความวิตกกังวลเป็นอาการที่อาจพบในสภาพการณ์ต่างๆกันคือ

1. ปฏิกริยาการปรับตัว(Adjustment reaction) เป็นการปรับตัวของการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองในสถานการณ์ที่คับข้องใจ กลัวไม่กล้า หรือต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ทำให้มีอาการวิตกกังวลต่างๆกัน เช่น ผื่นร้าย ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน ซึ่งอาการเหล่านี้จะพบได้เสมอแม้ในคนปกติ ถ้ามีความวิตกกังวล



2. โรคประสาท(Neurosis) เกิดขึ้นในบุคคลที่มีความคับข้องใจมาแต่เดิม เมื่อมาเพิ่มความเครียดเข้าแม้แต่เพียงเล็กน้อย ก็อาจทำให้ปรากฏอาการกังวลได้ง่าย เช่น มีอาการหวาดกลัว ย้ำคิดย้ำทำ อาการทางกายมีใจสั่น ขาดความมั่นใจอย่างรุนแรงและรู้สึกไม่สบายภายในร่างกายอยู่ตลอดเวลา ปัญหาของผู้สูงอายุมักจะสัมพันธ์โดยตรงกับปัญหาทางสุขภาพ

การบำบัดรักษา ความวิตกกังวลที่เป็นมาก จนถึงขนาดเป็นความเจ็บป่วยทางจิตใจ การรักษาจะใช้วิธีการบำบัดด้วยยาร่วมกับจิตบำบัด ซึ่งจะกำหนดขึ้นตามความเหมาะสมกับสภาพอาการและปัญหาของผู้ป่วยแต่ละคน



## อาการหวาดระแวง

อาการหวาดระแวง(paranoid) เป็นอาการระแวงสงสัยที่ร่วมกับความหวาดกลัว มีความรุนแรงต่ออาการระแวง โดยปกติจนถึงขั้นหลงผิด(delusion) สาเหตุสำคัญเนื่องมาจากผู้สูงอายุขาดความมั่นใจในสังคม มีความเสื่อมของร่างกายที่ทำให้เกิดความบกพร่องทางการสื่อสาร ตาไม่ดี หูไม่ได้ยิน ผู้สูงอายุมีการแปลความผิดพลาด เกิดความไม่มั่นใจจึงมองในแง่ร้ายไว้ก่อน



## อาการซึมเศร้า (Depression)

อาการซึมเศร้า เป็นปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ที่พบได้มากในคนวัย 55-70 ปี พบได้มากในกลุ่มผู้สูงอายุที่ขาดความอบอุ่นในครอบครัวมาก่อน ขาดความรัก ขาดการยอมรับนับถือ มีความรู้สึกอยู่อย่างไร้ความหมาย และหดหู่ใจ โอกาสการเกิดปัญหาความซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย สาเหตุของการซึมเศร้า จะเกี่ยวเนื่องจากประสบการณ์ชีวิตที่ผู้สูงอายุได้พบกล่าวคือ







1. การเปลี่ยนแปลงสภาพ ที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความยอมรับ ขาดผู้ดูแล มักพบในผู้สูงอายุที่ฐานะดีมีความสุขมาก่อน แต่ผู้สูงอายุก็เผชิญกับความทุกข์ และยากจนมาก่อนจะพบได้น้อย
2. การสูญเสีย เช่น เสียคู่สมรส เพื่อน ญาติ เสียสมรรถภาพ และความสามารถที่เคยมี ซึ่งอาจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย หรือความเจ็บป่วย
3. เกิดการขัดข้องด้านการเงิน ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการใช้จ่ายได้ตามปกติ
4. มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่เรื้อรังหรือรุนแรง
5. ได้รับยาบางอย่าง เมื่อใช้นานๆแล้วทำให้มีอาการซึมเศร้าได้ เช่น ยาลดความดัน โลหิต อาการแสดงออกในระยะแรก ผู้ป่วยจะมีความวิตกกังวล เบื่อหน่ายอาหาร ทำงานไม่มีแรงเหนื่อยอ่อนแยกตัว มึนงง เฉื่อยชา ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ยอมรับรู้สิ่งต่างๆรอบตัว ผู้ป่วยจะบ่นว่านอนไม่หลับเบื่ออาหาร น้ำหนักลด หมดความรู้สึกลทางเพศ การป้องกันที่สำคัญเริ่มจากการวางแผนเพื่อวัยสูงอายุที่เหมาะสมกับการรักษา



## กิจกรรมนันทนาการในผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความผ่อนคลาย และพัฒนาร่างกาย ให้มีความสดชื่นและให้ผู้สูงอายุมีความตื่นตัวอยู่เสมอ

กิจกรรมนันทนาการควรคำนึงถึงความเหมาะสมและความชอบของผู้สูงอายุในแต่ละคน ที่สำคัญควรคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย





กิจกรรมที่เพิ่มความแข็งแรง ได้แก่ แอโรบิก

กิจกรรมที่ช่วยการทรงตัว ได้แก่ โทเก็ท โยคะ

กิจกรรมที่ช่วยความจำ ได้แก่ ทายชื่อเพลง

กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ได้แก่ เลี้ยงเด็ก

กิจกรรมที่ระบายความรู้สึก ได้แก่ การจดบันทึก

กิจกรรมที่ช่วยให้แสดงออก ได้แก่ การแนะนำตัว หรือบทบาทสมมุติ

กิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์ในสังคม ได้แก่ ส่งบอลเรียกชื่อ

กิจกรรมที่เพิ่มความรู้และประสบการณ์ ได้แก่ ท่องเที่ยว ทัศนศึกษา

กิจกรรมสติปัญญา และสื่อความหมาย ได้แก่ เขียนกลอน เกมสั กระดาษ

กิจกรรมเพื่อความบันเทิง ได้แก่ ร้องคาราโอเกะ ลีลาศ เต้นรำ

กิจการเหล่านี้ลูกหลานหรือคนดูแลควรให้การสนับสนุนและเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละท่าน เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และยังทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี มีจิตใจเบิกบานและมีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ