

ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับจิตเวชและพฤติกรรมศาสตร์

ภิรมย์ สุคนธาภิรมย์*

ในปัจจุบันความรู้ทางด้านจิตเวชศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์ ก้าวหน้าไปไกลเช่นเดียวกับศาสตร์ด้านอื่น ได้มีการศึกษาค้นคว้าการทำงานของระบบประสาท, สมองส่วนต่าง ๆ, ถึงระดับเซลล์ในสมอง และสารเคมีชนิดต่าง ๆ ที่เป็นตัวการสำคัญในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ทั้งยังสามารถมองเห็นภาพเงาของสมองบางส่วนได้ด้วยการถ่ายภาพวิธีพิเศษ ทำให้วิชาการด้านนี้เป็นที่น่าสนใจ และทำห้ทำการค้นคว้าเป็นอันมาก หากได้มีการศึกษาวิจัยกันมากยิ่งขึ้น ในอนาคตอันไม่ไกลนัก ความลึกลับในการเกิดโรคที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ก็เป็นที่เปิดเผยมากขึ้น ทำให้มีการรักษา ป้องกัน ส่งเสริม และฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้มีปัญห สุขภาพจิต และประชาชนทั่วไปได้ดีขึ้น เช่น รู้ว่าสมองที่เกี่ยวกับอารมณ์ส่วนใหญ่คือส่วนที่เรียกว่า Amygdala, Hippocampus, Fornix, Thalamus, Hypothalamus, Cerebral cortex, Cingulate gyrus, Locus ceruleus, Forebrain และ Olfactory nerve สารเคมีที่มีส่วนทำให้เกิดอารมณ์เศร้า ได้แก่ Monoamines, Serotonin และหรือ Norepinephrine การ Transmission ของสารเคมีต่าง ๆ ในสมอง ที่เรียกว่า Neurotransmitters กำลังเป็นจุดสนใจพิเศษในการค้นคว้าขณะนี้ ยิ่งค้นคว้าก็ยิ่งได้ความรู้เพิ่มขึ้น การทำงานของ Neurotransmitters ในสมองมนุษย์สลับซับซ้อนมากเปรียบเหมือนโลกอีกโลกหนึ่งทีเดียว

แม้การค้นคว้าทางด้านร่างกาย เช่น ชีวเคมีในสมอง จะก้าวหน้าไปถึงระดับเซลล์ และระดับสารเคมีในเซลล์แล้ว

ก็ตาม ก็ยังเป็นที่ยอมรับในทางวิชาการว่า มนุษย์เราประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม ผสมผสานใกล้ชิดเป็นเนื้อเดียวกัน ปัจจัยด้านหนึ่งมีผลกระทบต่ออีกด้านหนึ่งตลอดเวลา เช่น สาเหตุทางร่างกาย มีผลกระทบต่อจิตใจและสังคม ในทางกลับกัน สาเหตุทางใจมีผลกระทบต่อร่างกายและสังคม และผลกระทบเป็นปฏิกริยาสองด้านกลับไปกลับมา ทำให้ปัญหาทวีความรุนแรงมากขึ้น เรื่องของใจนั้นประสบการณ์ในอดีต และเหตุการณ์ในปัจจุบันมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน การทำปัจจุบันให้ดีจึงเป็นการป้องกันปัญหาในอนาคตได้

การเลี้ยงดูเด็กหรือการสร้างเข้าหลอมบุคลิกภาพของเด็ก น่าจะถือเป็นหัวใจของการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพจิต หน้าที่นี้ควรจะเป็นหน้าที่ของครอบครัว พ่อ-แม่ และสังคมส่วนรวมด้วย จะเห็นได้ว่า สังคมในปัจจุบันให้ความสำคัญต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพของเด็กในสังคมเราน้อยกว่าบางประเทศ เป็นเรื่องน่าคิดว่าใครหรือหน่วยงานใดควรจะร่วมรับผิดชอบด้วยวิธีการใดบ้าง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีปณิธานจะหล่อหลอมให้นิสิตมีความรู้คู่คุณธรรม และพยายามหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพเป็นการช่วยสังคมส่วนหนึ่ง แต่ด้วยรุ่นไทยมีหลายล้านคน และมีไม่น้อยที่เติบโตตามยถากรรม ในปีนี้แพทยสภาอนุมติให้เปิดการอบรมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางกุมารจิตเวชขึ้น แสดงถึงการยอมรับความสำคัญในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก อันที่จริงโรคทางจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิตเกิดกับคนทุกวัย ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุ เรื่องของสุขภาพจิตเป็นเรื่อง

ของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย

การที่จะดูแลรักษาทางจิตเวชให้มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีทีมงานประกอบด้วยจิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก พยาบาลจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ นักอาชีวบำบัด และผู้ร่วมงานอื่น ๆ โดยเฉพาะจิตเวชชุมชนและสุขภาพจิตชุมชน แล้วยังต้องการความร่วมมือจากหลายฝ่าย เป็นที่น่ายินดีที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ เริ่มเปิดหลักสูตรปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต เมื่อ พ.ศ. 2531 ได้รับความสนใจจากผู้เรียนมาก ในปีนี้มีผู้สมัครเข้าเรียนถึง 228 คน การจะดูว่าสุขภาพจิตของประชากรในประเทศใดดีหรือไม่ อาศัยข้อบ่งชี้หลายประการ เช่น สถิติการป่วยทางจิตเวช และการติดสิ่งเสพติด สถิติการฆ่าตัวตาย, การฆ่าผู้อื่น อาชญากรรม โสเภณีและคนว่างงาน การส่งเสริมสุขภาพจิตในประเทศจึงมีงานที่จะต้องกระทำอีกมาก เพราะเรามีสถิติดังกล่าวค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับหลายประเทศ

สังคมไทยในอนาคตกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่การอุตสาหกรรม เน้นเรื่องทางวัตถุและความสำเร็จเฉพาะตนมากขึ้น การแข่งขันสูง มีความคิดเชิงลงทุน กำไร-ขาดทุน อยู่เสมอ ชีวิตการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นชีวิตที่คล้ายเครื่องจักร นั่งหรือยืนทำงานเฉพาะหน้าตลอดเวลา การติดต่อกับผู้อื่นน้อยมาก ความคิดด้านวัตถุมีอิทธิพลเหนือความคิด ด้านความรู้สึก คุณธรรม เมตตากรุณา เสียสละ เอื้อเฟื้อ ให้อภัย ก่อให้เกิดความเครียด ความโกรธ ความผิดหวัง ความเศร้า ความตื่นตันทันง่ายขึ้น ความทนได้ลดลง การแสดงอารมณ์รุนแรงขึ้นประกอบกับความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง ต้องออกจากบ้านตั้งแต่เช้ามืด กลับถึงบ้านค่ำ ใช้เวลาในการเดินทางและการทำงานมาก เหนื่อยกาย เหนื่อยใจ เมื่อถึงบ้านก็หมดแรง ไม่มีเวลา ไม่มีแรงที่จะหาความสุขให้ตัวเองด้วยงานอดิเรกหรือการสังสรรค์ในบ้านเท่าที่ควร กลายเป็นคนทำแต่งาน ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Workaholic ทำงานคล้ายติดสุรา ไม่มีเวลาผ่อนคลาย ความมั่นคงของจิตใจลดลง น่าคิดว่าการเปลี่ยนแปลงจนเกิดมลภาวะทางใจนี้มีมากขึ้นถึงขั้นที่จะต้องหาวิธีแก้ไขหรือไม่ หรือควรปล่อยไปตามธรรมชาติโดยถือว่าเป็นเรื่องของการวิวัฒนาการของสังคมและยอมรับการเปลี่ยนแปลงค่านิยมใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น ถ้าคิดว่าควรจะหาวิธีแก้ไขก็จำต้องระดมสมองและการปฏิบัติงาน ซึ่งน่าจะมียุติที่ได้ผล วิธีหนึ่งที่ถูกมองข้ามคือ การใช้ทรัพยากร วัฒนธรรมของเรา ได้แก่ หลักคิดและคำสอนทางศาสนาให้เป็นประโยชน์ เช่น ศาสนาพุทธสอนให้ศึกษา

ตนเอง รู้จักตนเองให้ถูกต้อง แต่จะมีคนไทยจำนวนเท่าใดที่มีเวลามาตั้งสติตนเองให้ต้องแท้ได้

ขณะนี้การแพทย์ในประเทศทางตะวันตก เช่น ยุโรป แคนาดา อเมริกา กำลังสนใจทรัพยากรทางวัฒนธรรมตะวันออกมาก เช่น การนำสมาธิมารักษาโรคทั้งหลายที่สมัยก่อนเรียกว่า Psychosomatic ปัจจุบันเรียก โรคทางกายที่เกิดจากปัจจัย ทางจิตใจ เช่น โรคหอบหืด อาการแพ้ โรคปวดศีรษะ และปวดต่าง ๆ แม้แต่การไม่มีลูก รวมทั้งการปรับเปลี่ยนวิธีการแสดงอารมณ์จาก High emotional expression หรือ H.E.E เป็น Low emotional expression L.E.E เพราะจากการวิจัยพบว่า H.E.E เป็นปัจจัยทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวและตัวผู้นั้นมาก หรือการให้ความสำคัญต่อวิถีชีวิต ความกตัญญู เอาใจใส่เลี้ยงดูบุพการี ความเสียสละ ความรัก และผูกพันใกล้ชิดในครอบครัว ศรัทธาในการกระทำดี เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และการยอมรับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ว่าเป็นสิ่งที่เกิดกับทุกคน ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาผู้สูงอายุ ที่ประเทศตะวันตกเรียกร้องให้เกิดขึ้นในสังคมของเขา นำสังเกตที่ต่างประเทศเขาสนใจ วัฒนธรรมของเราในขณะที่เราไม่สนใจของเราเองเท่าที่ควร และกลับไปปรับแบบอย่างจากเขา

ความรู้ทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ เป็นความรู้ที่กว้างและลึก เชื่อกันมานานแล้วว่า พฤติกรรมเกิดจากบุคคล นั้นมีสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นจากภายนอกหรือภายใน(ใจ) ทำให้เกิดสิ่งที่แสดงออกคือ พฤติกรรมซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้อื่นสังเกตได้ เช่น กริยาท่าทาง คำพูด สีหน้า อารมณ์ และสิ่งที่เกิดภายใน เช่น ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย พฤติกรรมที่แสดงออกมีสองประเภทคือ พฤติกรรมสัญชาตญาณ เช่น การหายใจ, ขับถ่าย และพฤติกรรมสังคม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย พฤติกรรมสังคมมีระเบียบ ประเพณี วัฒนธรรม เป็นกรอบ และพฤติกรรมสังคมนี้แหละที่ทำให้เกิดปัญหาว่าระเบียบประเพณีมากไป น้อยไป มีการประเมินพฤติกรรมต่าง ๆ ก่อให้เกิดความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจขึ้น ทุกคนทราบดีว่า สิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นเดียวกันทำให้เกิดพฤติกรรมต่างกันในแต่ละบุคคล พฤติกรรมซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นแบบฉบับของแต่ละบุคคลรวมเรียกเป็นบุคลิกภาพของคนนั้น หมายถึงวิธีการดำเนินชีวิต วิธีการคิด วิธีการแก้ปัญหา วิธีการติดต่อกับผู้อื่น ฯลฯ กล่าวโดยทั่วไปแล้ว พฤติกรรมในทางลบควรได้รับการเปลี่ยนแปลงให้เป็นพฤติกรรมทางบวก เช่น การพูดจา กริยาต่าง ๆ วิธีการแก้ปัญหา เป็นต้น ควรจะปรับเปลี่ยนให้อยู่ในลักษณะที่ดีของสังคม

คำถามที่ตามมาคือสังคมถือว่าอะไรบ้างที่เป็นของดีของสังคมนั้น ๆ ทั้งสังคมแคบ ๆ เช่น แพทย์เฉพาะทางสาขาต่าง ๆ สังคมแพทย์ประจำบ้าน หรือสังคมกว้าง เช่น สังคมชาวกอง ช่างชนบท แพทย์จำเป็นต้องมีความรู้ทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ดีเท่าหรือดีกว่าผู้อื่น เช่น ผู้มีอาชีพครู หรือ ตำรวจ ทั้งนี้เพื่อเข้าใจพฤติกรรมทั้งของผู้อื่นและของตนเอง และเป็น Pre requisit ของการเรียนวิชาจิตเวชศาสตร์ ซึ่งเป็นวิชาที่ว่าด้วยการรักษาพฤติกรรมผิดปกติของมนุษย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์จุฬาย เป็นภาควิชาแรกที่ได้ให้มีการสอนวิชาพฤติกรรมศาสตร์แก่นิสิตแพทย์ ปีที่ 1 วิธีการเรียนวิชาพฤติกรรมศาสตร์ให้เกิดความเข้าใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ เป็นปัญหาคิดมาก อาจจะต้องจัดให้มีการทดลองและปฏิบัติการในหลักสูตรเพิ่มขึ้น

บทบาทของแพทย์ในสังคมไทย ควรเป็นบทบาทที่แสดงถึงพฤติกรรมในทางที่นายกองนำไว้ใจ นำหนักถือกราบไหว้มากกว่าน้ำหนัก นำเกลียด นำชัง ในบรรดาอาชีพต่าง ๆ ในประเทศไทย มีอาชีพแพทย์ อาชีพเดียวที่ลูกค้า (ผู้ป่วย) นำเงินมาให้และยกมือไหว้ด้วย ไม่ต่างจากถวายเงินพระเท่าใดนัก สังคมไทยส่วนมาก ยังถือว่าแพทย์เป็นบุคคลที่ควรบูชา ปัญหาอยู่ที่ว่า แพทย์มีพฤติกรรมทั้งในที่ลับและที่แจ้ง สมควรแก่การบูชาเพียงใด โดยเฉพาะพฤติกรรมต่อคนไข้ผู้มีทุกข์ และเรียกหาความช่วยเหลือ จะไม่เป็นการผิดจากความจริง หากจะกล่าวว่า การมีความเข้าใจเรื่องพฤติกรรมศาสตร์ และการปฏิบัติงานทางด้านจิตเวชศาสตร์ที่พอเพียง จะช่วยให้แพทย์ทุกคนมีทำที่และการติดต่อพูดจากับผู้ป่วย และผู้อื่นดีขึ้น.