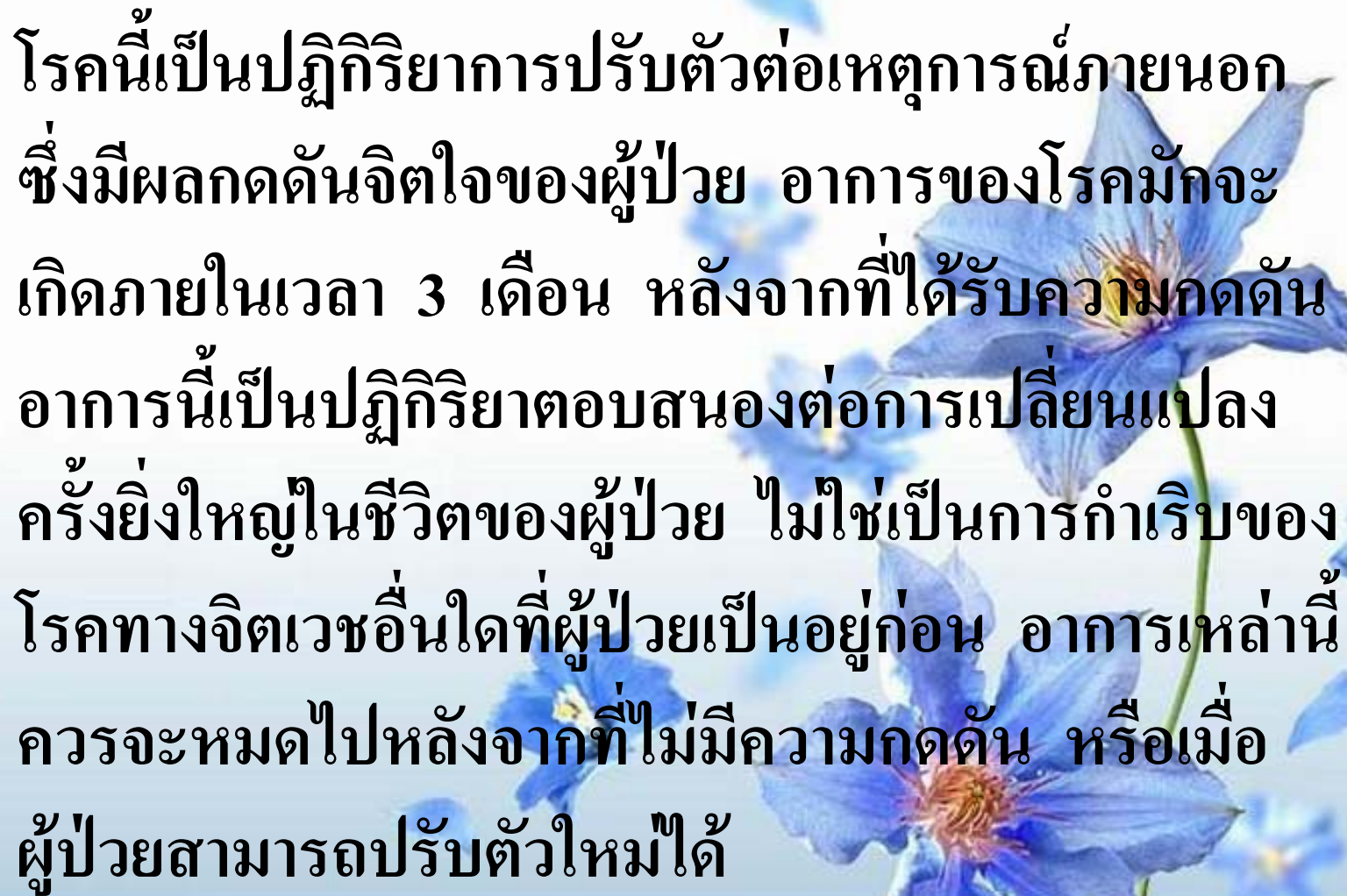


The background of the slide features a soft-focus image of several blue flowers, likely delphiniums, with yellow centers. Some petals are shown in motion, appearing to float or fall, against a light blue and white gradient background.

**ภาวะการปรับตัวผิดปกติ**

**Adjustment disorders**

รศ.พญ. สุจิตรา จรัสศิลป์

The background of the slide features several vibrant blue flowers with yellow centers, set against a light blue gradient. The flowers are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred in the background.

โรคนี้เป็นปฏิกิริยาการปรับตัวต่อเหตุการณ์ภายนอก  
ซึ่งมีผลกดดันจิตใจของผู้ป่วย อาการของโรคมักจะ  
เกิดภายในเวลา 3 เดือน หลังจากที่ได้รับความกดดัน  
อาการนี้เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง  
ครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตของผู้ป่วย ไม่ใช่เป็นการกำเริบของ  
โรคทางจิตเวชอื่นใดที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ก่อน อาการเหล่านี้  
ควรจะหมดไปหลังจากที่ไม่มีความกดดัน หรือเมื่อ  
ผู้ป่วยสามารถปรับตัวใหม่ได้

เราเชื่อว่าการปรับตัวของผู้ป่วยเป็นสิ่งผิดปกติเนื่องจาก  
มีผลทำให้เกิดการบกพร่องในหน้าที่การงานหรือสังคม  
และอาการหรือความผิดปกติที่ผู้ป่วยแสดงออกนั้น  
มากกว่าคนปกติอื่นๆ ที่จะแสดงออกเมื่อได้รับความ  
กดดันเช่นเดียวกันนี้



ผู้ป่วยที่มีบุคลิกภาพผิดปกติหรือมีโรคทาง organic อยู่  
ก่อนแล้วจะทำให้มีโอกาสเกิด adjustment disorder ได้  
มากขึ้น

ความกดดันที่ผู้ป่วยได้รับอาจเกิดจากเหตุการณ์  
เดียว เช่น การหย่าร้าง หรือ การตกงาน หรือ อาจเกิด  
จากหลายเหตุการณ์ร่วมกัน เช่น การเสียชีวิตของ  
บุคคลสำคัญของผู้ป่วยซึ่งเกิดในขณะที่ผู้ป่วยกำลัง  
เจ็บป่วยเป็นโรคทางร่างกายด้วย และกำลังตกงาน

ความกดดันอาจจะเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก เช่น ปัญหา  
ในการทำงานหรืออาจจะเกิดต่อเนื่องกันไป เช่น การ  
เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง

โรคนี้อาจมีอาการแสดงได้หลายอย่าง บางคน  
อาจแสดงปฏิกิริยาทางด้านอารมณ์ เช่น วิตกกังวล  
(Anxiety) ซึมเศร้า (depression) โกรธ (anger)  
ก้าวร้าว (aggression) หรือกลัว (fear) ผู้ป่วยบางรายมี  
อาการแสดงทางด้านร่างกาย มีพฤติกรรมถดถอย  
กลับไปเป็นเด็ก (regression) หรืออาจแสดงอาการ  
ก้าวร้าวรุนแรงอย่างมากและไม่เหมาะสม

ปฏิกิริยาที่ผู้ป่วยแสดงออกอาจมีความผิดปกติ  
ของพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด หรือ การใช้ยาและ  
สารเสพติด อาการเหล่านี้มีผลทำให้ประสิทธิภาพใน  
การทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ของผู้ป่วยเสียไป อาการ  
อาจจะมียุ่่นานเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน และจะหมด  
ไปเมื่อความกดดันหมดไป



ปฏิกิริยาที่ผู้ป่วยแสดงออกอาจมีความผิดปกติ  
ของพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด หรือ การใช้ยาและ  
สารเสพติด อาการเหล่านี้มีผลทำให้ประสิทธิภาพใน  
การทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ของผู้ป่วยเสียไป อาการ  
อาจจะมีอยู่นานเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน และจะหมด  
ไปเมื่อความกดดันหมดไป



The background of the slide features several blue flowers, likely delphiniums, with yellow centers, scattered across a light blue gradient. The flowers are in various stages of bloom, some fully open and others as buds or falling petals.

โรคนี้อาจจะเกิดกับผู้ป่วยเพียงคนเดียว เช่น การเจ็บป่วยเป็นโรคทางร่างกาย หรืออาจจะเกิดกับคนกลุ่มใหญ่ ซึ่งความกดดันมีผลต่อคนเป็นจำนวนมาก เช่น การประสพภัยทางธรรมชาติ

การพัฒนาในแต่ละขั้นตอนของชีวิต เช่น การเริ่มเข้าโรงเรียนครั้งแรก การเปลี่ยนที่อยู่ การแต่งงาน การมีบุตรคนแรก การไม่ประสบผลสำเร็จในชีวิตการทำงาน การเกษียณจากงาน อาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด adjustment disorder ได้



The background of the slide features several blue flowers, likely delphiniums, with yellow centers, set against a light blue gradient background. The flowers are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred in the background.

ความรุนแรงของความกดดันขึ้นอยู่กับปริมาณ  
ระยะเวลาที่ได้รับความกดดัน และสิ่งแวดล้อมรอบตัว  
ผู้ป่วย ตัวอย่างเช่น ปฏิกริยาต่อการสูญเสียบิดามารดา  
ของผู้ป่วยอายุ 10 ปี และอายุ 40 ปี ย่อมแตกต่างกัน

ระบาดวิทยา โรคนี้เป็นโรคที่พบได้บ่อย แต่ยังไม่มีการศึกษาและบอกเป็นสถิติที่แน่นอน

## สาเหตุ

❶ ได้มีการศึกษาว่าทำไมคนแต่ละคน จึงมีการปรับตัวต่อ  
ความกดดันอย่างเดียวกันแตกต่างกัน คือ เมื่อได้รับ  
ความกดดันเหมือนกัน ทำไมคนเราแต่ละคนจึงมี  
ปฏิกิริยาแสดงออกในการปรับตัวต่างกัน



จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า บทบาทของมารดา  
และสภาพแวดล้อมที่เด็กได้รับจากการเลี้ยงดูจะมีผล  
อย่างมากต่อความสามารถในการปรับตัวของผู้ป่วยเมื่อ  
ได้รับความกดดัน มารดาจะเป็นผู้สอนให้เด็กรู้จัก  
ปรับตัว โดยการสนองตอบความต้องการของเด็ก ให้  
เด็กรู้จักอดทนเมื่อเกิดความคับข้องใจ



## การวินิจฉัย

เกณฑ์การวินิจฉัยโรคตาม DSM-IV-TR มีดังนี้

- A. มีอาการทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์หนึ่ง (หรือมากกว่า) ที่ทำให้เกิดความเครียดภายในเวลา 3 เดือน หลังจากเริ่มต้นเหตุการณ์

**B. อาการหรือพฤติกรรมเหล่านี้มีความสำคัญทาง  
การแพทย์ โดยปรากฏข้อใดข้อหนึ่ง ต่อไปนี้**

- 1. รู้สึกทุกข์ทรมานอย่างมากเกินกว่าที่คาดว่าจะ  
เกิดขึ้นจากการเผชิญเหตุการณ์นั้น**
- 2. กิจกรรมด้านสังคม หรือการงาน (หรือการศึกษา)  
บกพร่องลงอย่างสำคัญ**



C. ความผิดปกติที่เกิดจากเหตุการณ์ไม่ได้เข้าเกณฑ์การวินิจฉัยโรคใน Axis I อื่น และไม่ใช่เป็นเพียงการกำเริบของโรคใน Axis I หรือ Axis II

D. อาการไม่ใช่ปฏิกิริยาจากการสูญเสียทั่วไป

E. เมื่อเหตุการณ์ (หรือผลติดตามมา) สิ้นสุดลงอาการจะคงอยู่ต่อไปไม่นานกว่า 6 เดือน

ระบุ หากมี:

**Acute:** หากความผิดปกติคงอยู่นานต่ำกว่า 6 เดือน

**Chronic:** หากความผิดปกติคงอยู่นาน 6 เดือนหรือมากกว่า  
ด้วยคำนิยามแล้วอาการไม่อาจคงอยู่นานกว่า 6 เดือน  
หลังจากเหตุการณ์ หรือผลติดตามมาสิ้นสุดลง Chronic  
จึงถูกใช้เมื่อระยะเวลาของความผิดปกติมากกว่า 6 เดือน  
อันเป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์เครียดเรื้อรังหรือ  
ต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดผลตามมาเรื้อรัง

## ลักษณะทางคลินิก

ลักษณะสำคัญของโรคอาจแสดงได้หลายแบบ คือ

With Depressed Mood เมื่ออาการเด่นที่แสดง คือ อารมณ์  
ซึมเศร้า หรือ รู้สึกสิ้นหวัง

With Anxiety เมื่ออาการเด่นที่แสดง คือ ความวิตกกังวล  
หรือ jitteriness หรือในเด็ก คือ กลัวการพลัดพรากจาก  
คนที่เด็กผูกพันมาก

With Mixed Anxiety and Depressed Mood เมื่ออาการเด่น  
ที่แสดง คือ อาการรวมของทั้ง depression และ anxiety



**With Disturbance of Conduct** เมื่ออาการเด่นที่แสดง คือ ความผิดปกติในความประพฤติ โดยมีการละเมิดสิทธิผู้อื่น หรือผิดจากบรรทัดฐานหรือกฎหลัก ๆ ของสังคมตามวัย เช่น หนีโรงเรียน ทำลายสาธารณสมบัติ ขับรถประมาท ชกต่อย ไม่ยอมรับผิดชอบทางกฎหมาย

**With Mixed Disturbance of Emotions and Conduct** เมื่ออาการเด่นที่แสดง คือ ทั้งด้านอารมณ์ (anxiety หรือ depression) และความประพฤติ (ดูในชนิดย่อยข้างบน)

**Unspecified** เมื่ออาการเด่นที่แสดง คือ สำหรับการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (เช่น มีอาการทางกาย แยกตัวจากสังคม การงาน หรือการศึกษา) ต่อเหตุการณ์เครียด ซึ่งไม่ได้ถูกจัดแบ่งไว้ในชนิดย่อย ๆ ใด ๆ ของ Adjustment Disorder

## การวินิจฉัยแยกโรค

1. โรคจิตทางอารมณ์แบบซึมเศร้า
2. โรคประสาทแบบวิตกกังวล
3. โรคประสาทแบบซึมเศร้า
4. บุคลิกภาพแปรปรวน



## การรักษา

จิตบำบัด เป็นการรักษาที่ดีที่สุดอาจเป็นแบบ individual หรือ group psychotherapy ที่ผู้ป่วยได้รับความกดดัน คล้าย ๆ กัน เช่น กลุ่มผู้ป่วยสูงอายุที่เกษียณจากงาน หรือ กลุ่มผู้ป่วย chronic renal failure ที่ต้องทำ dialysis



การทำจิตบำบัดมักจะ<sup>๑</sup>ได้ผลดี เนื่องจากผู้ป่วย  
โรคนี้พยายามปรับตนเองอยู่<sup>๒</sup>แล้ว เมื่อผู้<sup>๓</sup>รักษาให้ความ  
สนใจ เห็นใจ และเข้าใจผู้ป่วย

ผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลมาก ๆ อาจ<sup>๔</sup>ต้องให้  
minor tranquilizers ในบางคนที่มี<sup>๕</sup>อารมณ์ซึมเศร้า  
มากอาจ<sup>๖</sup>ต้องให้ antidepressant ด้วย

