**โครงงาน**

**เรื่อง ความเครียด (ไบโพล่าร์)**

จัดทำโดย

นายชัยธัช ฉ่ำเฉลิม เลขที่4

นางสาวกนกณัฐ เผ่นโผน เลขที่12

นางสาวกชมล ขาวเหลือง เลขที่16

นางสาวณภัทร โพธิ์ปิน เลขที่19

นางสาวยลดา พลายมี เลขที่20

ครูที่ปรึกษา

คุณครูจินตนา กัลปพฤกษ์

โครงงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา IS

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา2561

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

โรงเรียนสตรีอ่างทอง

**บทที่1**

**บทนำ**

**ที่มาและความสำคัญของโครงงาน**

เนื่องจากปัจจุบันคนส่วนใหญ่มักมีกับปัญหาต่างๆที่เข้ามารุมเร้าจนส่งผลทำให้เกิดความเครียด แต่ระดับความเครียดในแต่ละคนจะแตกต่างกัน เมื่อเรามีความเครียดมาก ไม่สามารถจำกัดความเครียดนั้นออกไปได้ หรือไม่พูดคุยปรึกษาพ่อแม่ เพื่อน พี่น้อง คนอื่นๆ อาจจะทำให้เกิดโรคอื่นๆขึ้นมา เช่น โรคไบโพลาร์ ซึ่งเป็นโรดที่ร้ายแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

โรคไบโพลาร์ (bipolar disorder) หรือโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว เป็นโรคที่มีความผิดปกติทางอารมณ์สองแบบเปลี่ยนแปลงไปมาสลับกัน คือ อารมณ์ดีหรือก้าวร้าวผิดปกติ (mania) และอารมณ์ซึมเศร้าผิดปกติ (depressed) โรคนี้จึงมีชื่อเดิมว่า manic-depressive disorder เมื่อวันที่ 6 พ.ย. ที่ศูนย์วิจัย ซอยเพชรบุรี ศ.นพ.รณชัย คงสกนธ์ นายกแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย กล่าวในการเปิดตัวโครงการ “อุ่นรัก อุ่นใจ ไบโพลาร์” ว่า ปัจจุบันคนไทยมีปัญหาสุขภาพจิต ประมาณร้อยละ 10-15 แต่มีเพียงร้อยละ 1 เท่านั้นที่มาพบแพทย์ ทั้งนี้ ในช่วงชีวิตของเราจะเจอคนป่วยเป็นโรคใบโพลาประมาณ 1-3 เปอร์เซ็นต์ หรือประมาณ 700,000 คน แต่ปัจจุบันเข้ามารับการบำบัดรักษาเพียง 70,000 คน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น

ผลกระทบของโรคไบโพลาร์

–ไม่ร้ายแรง อารมณ์ครื้นเครงมากกว่าปกติ รู้สึกว่ามีความสุขมาก พูดจามีอารมณ์ขัน คึกคะนอง ความคิดสร้างสรรค์มากมาย มีโครงการต่างๆ เกินตัว เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกคึกคัก

–ร้ายแรง หงุดหงิดฉุนเฉียวอย่างรุนแรง อาละวาดก้าวร้าว และในรายที่มีอาการรุนแรงอาจพบมีอาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย และ/หรือซึมเศร้า (Depression) ได้แก่ รู้สึกเศร้าสร้อย หดหู่ เบื่อหน่าย ท้อแท้ มองโลกแง่ลบ จิตใจไม่สดชื่น ไม่สนุกสนานกับสิ่งที่เคยชอบทำ หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เชื่องช้า เฉื่อยชาลง หรือกระสับกระส่าย ความคิดอ่านช้าลง ลังเลใจ ไม่มั่นใจในตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าและอาจมีความคิดอยากตาย หรือพยายามทำร้ายตนเองร่วมด้วย

ทางเราจึงมีความคิดว่าจะแก้ปัญหาการเกิดโรคไบโพลาร์เพื่อป้องกันการสูญเสียหรือช่วยเหลือผู้ที่กำลังเป็นโรคให้มีอาการที่ทุเลาลง

**จุดประสงค์**

1.เพื่อศึกษาสาเหตุโรคไบโพลาร์  
2.เพื่อศึกษาลักษณะอาการของผู้ที่เป็นโรคไบโพลาร์  
3.เพื่อศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาผู้ที่เป็นโรคไบโพลาร์

**ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า**

-ศึกษาสาเหตุของโรคไบโพลาร์  
-ศึกษาอาการของโรคไบโพลาร์  
-ศึกษาชนิดของโรคไบโพลาร์

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1.เพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายจากโรคไบโพลาร์  
2.เพื่อที่จะได้ทราบถึงระดับอาการของโรคไบโพลาร์  
3.เพื่อเป็นแนวทางของคนที่จะศึกษาเกี่ยวกับโรคไบโพลาร์

**บทที่2**

**เอกสารที่เกี่ยวข้อง**

โรคเครียด เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการปรับตัวต่อเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย  ทุกคนย่อมมีความเครียด แต่ระดับความเครียดในแต่ละคนจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับวิธีการจัดการปัญหา และการปรับตัวกับความเครียดที่เกิดขึ้น เมื่อเรามีความเครียดมาก ไม่สามารถจำกัดความเครียดนั้นออกไปได้ หรือไม่พูดคุยปรึกษาพ่อแม่ เพื่อน พี่น้อง คนอื่นๆ อาจจะทำให้เกิดโรคอื่นๆขึ้นมา เช่น โรคไบโพลาร์ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคสุขภาพเรื้อรัง ทางเราจะยกเรื่อง โรคไบโพลาร์มาศึกษา โดยโรคไบโพลาร์ หรือโรคแปรปรวมสองขั้วผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้จะมีลักษณะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปมาระหว่างอารมณ์ซึมเศร้า (major depressive episode) สลับกับช่วงที่อารมณ์ดีมากเกินปกติ (mania หรือ hypomania) โดยอาการในแต่ละช่วงอาจเป็นอยู่นานหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนก็ได้ โดยอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยทั้งในด้านการงาน การประกอบอาชีพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการดูแลตนเองอย่างมาก ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติ อัตราการเกิดโรคครั้งแรกพบบ่อยที่สุดที่ช่วงอายุ 15-19 ปี และรองลงมา คือ อายุ 20-24 ปี โดยกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยจะมีอาการครั้งแรกก่อนอายุ 20 ปี  **Bipolar Disorder** ถือเป็นโรคที่มีการดำเนินโรคในระยะยาวเรื้อรัง และเป็นโรคที่มีโอกาสกลับเป็นซ้ำได้สูง ประมาณ 70-90%

**สาเหตุของโรคไบโพลาร์**

ปัจจุบันเชื่อว่าสาเหตุของความผิดปกติทางอารมณ์นั้นมีได้หลายสาเหตุ ดังนี้

* **ปัจจัยทางชีวภาพ**ได้แก่ ความผิดปกติของสารสื่อประสาท ในสมอง ความผิดปกติของระบบฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย , การนอนหลับที่ผิดปกติ, ความผิดปกติของการทำงานในส่วนต่างๆ ของสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์
* **ปัจจัยทางจิตสังคม**เช่น การไม่สามารถปรับตัวเข้ากับความเครียด หรือปัญหาต่าง ๆ ภายในชีวิตได้ ก็สามารถกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ขึ้นมาได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ปัจจัยทางสังคมไม่ใช่สาเหตุของโรค แต่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้โรคแสดงอาการได้
* **ปัจจัยทางพันธุศาสตร์** ขณะนี้ยังไม่ทราบรูปแบบของการถ่ายทอดผ่านยีนที่ชัดเจนของโรค แต่จากการศึกษาพบว่าสามารถพบโรคนี้ได้บ่อยขึ้นในครอบครัวที่มีผู้ป่วยเป็น bipolar มากกว่าในประชากรทั่วไป

**อาการโรคไบโพลาร์**

**อาการช่วงอารมณ์ไม่ดี**

* มีอารมณ์ซึมเศร้า (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้) ผู้ป่วยจะรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้
* ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก อะไรที่เคยชอบทำก็จะไม่อยากทำ แรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ก็จะลดลง
* น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน) หรือมีการเบื่ออาหาร หรือเจริญอาหารมาก
* [นอนไม่หลับ](https://www.honestdocs.co/what-is-insomnia) อาจมีอาการนอนหลับยาก หรือนอนแล้วตื่นเร็วกว่าปกติ อาจนอนหลับ ๆ ตื่น ทำให้รู้สึกไม่สดชื่น หรือผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการนอนหลับมากไป ต้องการนอนทั้งวัน กลางวันหลับมากขึ้น
* กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง
* อ่อนเพลีย รู้สึกไม่มีแรงไม่อยากทำอะไร
* รู้สึกตนเองไร้ค่า บางรายอาจรู้สึกสิ้นหวัง มองสิ่งรอบ ๆ ตัวในแง่มุมที่เป็นลบไปหมด รวมถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงด้วย
* สมาธิ และความจำแย่ลง
* คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

**อาการช่วงอารมณ์ดี**

1.อารมณ์เปลี่ยนแปลง ผู้ป่วยจะมีอารมณ์ร่าเริงมีความสุข เบิกบานใจ หรือหงุดหงิดง่ายก็ได้ ซึ่งญาติใกล้ชิดของผู้ป่วยมักจะสังเกตได้ว่าอารมณ์ของผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจนผิดปกติ ซึ่งอาการที่เกิดขึ้น จะต้องเป็นติดต่อกันทุกวันอย่างน้อย 1 สัปดาห์

2.มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ผู้ป่วยจะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถมาก เกินไป เชื่อว่าตนเองสำคัญ และยิ่งใหญ่ หรืออาจมีเนื้อหาของความคิดผิดปกติมาก ถึงขั้นว่าตนเองสำคัญ หรือยิ่งใหญ่ เช่น เชื่อว่าตนเองมีอำนาจมาก หรือมีพลังอำนาจพิเศษ เป็นต้น

3.การนอนผิดปกติไป ผู้ป่วยจะมีความต้องการในการนอนลดลง ผู้ป่วยบางรายอาจรู้สึกว่านอนแค่ 3 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว เป็นต้น

4.ความคิดแล่นเร็ว (flight of idea) ผู้ป่วยจะคิดค่อนข้างเร็ว บางครั้งคิดหลาย ๆ เรื่องพร้อม ๆ กัน คิดเรื่องหนึ่งไม่ทันจบก็จะคิดเรื่องอื่นทันที บางครั้งอาจแสดงออกมาในรูปของการมีโครงการต่าง ๆ มากมาย

5.พูดเร็วขึ้น เนื่องจากความคิดของผู้ป่วยแล่นเร็ว จึงส่งผลต่อคำพูด ที่แสดงออกมาให้เห็น ผู้ป่วยมักจะพูดเร็ว และขัดจังหวะได้ยาก ยิ่งถ้าอาการรุนแรงคำพูดจะดัง และเร็วขึ้นอย่างมากจนบางครั้งยากต่อการเข้าใจ

6.วอกแวกง่าย ผู้ป่วยจะไม่ค่อยมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน และความสนใจมักจะเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้าภายนอกที่เข้ามากระตุ้นได้ง่าย

7.การเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ในผู้ป่วยบางรายจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดเวลา ทั้งที่ทำงาน ที่โรงเรียน หรือที่บ้าน มีการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้นชัดเจน ไม่สามารถอยู่นิ่ง ๆ ได้

8.ยับยั้งชั่งใจไม่ได้ ผู้ป่วยเมเนียมักจะแสดงพฤติกรรมที่เกิดจากการยับยั้งชั่งใจไม่ได้ เช่น ดื่มสุรามาก ๆ โทรศัพท์ทางไกลมาก ๆ เล่นการพนัน หรือเสี่ยงโชคอย่างมาก ใช้เงินมากขึ้นได้

**การป้องกัน**

1. **นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมคลายเครียด**
2. **ไม่ใช้ยากระตุ้นหรือสารมึนเมา เช่น เหล้า หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง**
3. **หมั่นสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง เรียนรู้อาการเริ่มแรก**
4. **รีบพบแพทย์เมื่อมีอาการ ที่สำคัญญาติและคนใกล้ชิดต้องทำความเข้าใจผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะเช่นนี้**

**การรักษา**

1.ใช้ยาที่เกี่ยวกับการลดความเครียด,ยาปรับอารมณ์,ยาต้านอาการทางจิต

2.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ไม่ให้เครียด หาอะไรมาพักผ่อนสมอง ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ไม่อยู่ตัวคนเดียว

3.การดูแลจากพ่อแม่ ญาติ เพื่อน พี่น้อง ร่วมพูดคุยกับผู้ป่วย หากิจกรรมทำกับผู้ป่วย ชวนคุย/ฟังคำปรึกษาจากผู้ป่วย

**บทที่3**

**วิธีดำเนินการ**

**1.วัสดุ อุปกรณ์**

1. คอมพิวเตอร์
2. เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับโรคไบโพล่าร์หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
3. หนังสือ

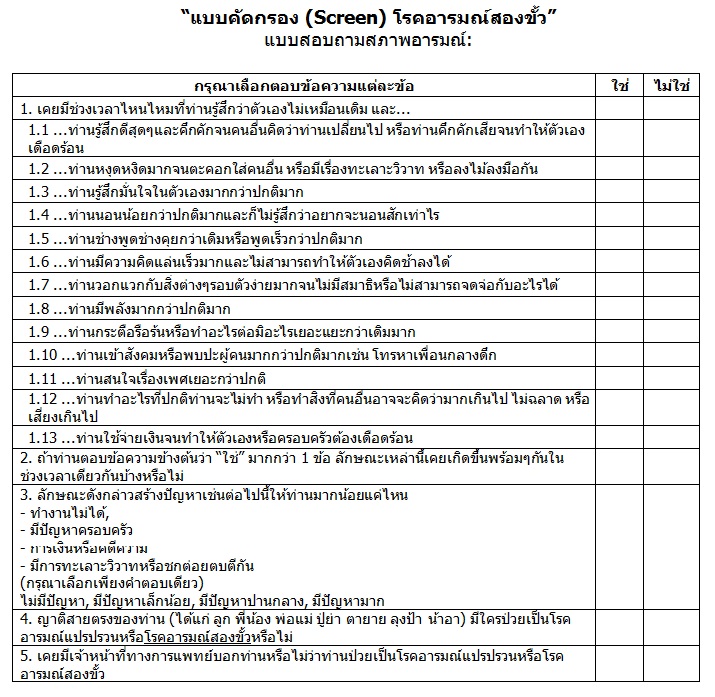
**2.ขั้นตอนการดำเนินงาน**

1. กำหนดหัวข้อโครงงาน
2. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวกับโรคไบโพล่าร์
3. สรุปผลโดยการจัดทำรายงานโครงงาน
4. นำเสนอเนื้อหาโครงงานให้ครูที่ปรึกษาดูเป็นระยะๆ
5. จัดทำแบบสอบถามความเสี่ยงในการเป็นโรคไบโพลาร์

**บทที่4**

**ผลการดำเนินงาน**

การทำโครงงานเรื่องไบโพลาร์คณะผู้จัดำตั้งวัตถุประสงค์ไว้ 3 ประการ คือ 1.เพื่อศึกษาสาเหตุของโรคไบโพลาร์ 2.เพื่อศึกษาลักษณะอาการของผู้ที่เป็นโรคไบโพลาร์ 3.เพื่อศึกษาวิธีการป้องกันและรักษาผู้ที่เป็นโรคไบโพลาร์

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างภายในห้อง ม.6/3 จำนวน 10 คน โดยใช้วิธีทำแบบสอบถามความเสี่ยงในการเป็นโรคไบโพลาร์

 ข้อมูลจาก ศ.นพ.มาโนช หล่อตระกูล [รพ.](http://haamor.com/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%9E%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%A5)รามาธิบดี

**การแปลผล**จะถือว่าผลการทดสอบเบื้องต้นเป็น บวก เมื่อท่าน   
1. ตอบคำถามข้อ 1 ว่า ใช่ ตั้งแต่ 7 ข้อขึ้นไป  
2. และ  ตอบคำถามข้อ 2 ว่า ใช่  
3. และ ตอบคำถามข้อ 3 ว่า  มีปัญหาปานกลาง หรือมีปัญหามาก

จากการให้นักเรียน ชั้นม.6/3 จำนวน 10 คน ทำแบบคัดกรอง พบว่า

ร้อยละ 60 ไม่พบความผิดปกติทางอารมณ์

ร้อยละ 20 พบว่ามีแนวโน้มความผิดปกติทางอารมณ์

ร้อยละ 20 พบความผิดปกติทางอารมณ์

**บทที่ 5**

**สรุปผลการดำเนินงานและข้อเสนอแนะ**

ในการจัดทำโครงงานเรื่อง ความเครียด(ไบโพลาร์) นี้สามารถสรุปผลการดำเนินงานและข้อเสนอแนะได้ดังนี้

**สรุปผลการดำเนินงาน**

นักเรียนร้อยละ 60 ไม่มีความผิดปกติทางอารมณ์ เมื่อเทียบกับนักเรียนที่มีแนวโน้มและมีความผิดปกติทางอารมณ์มีถึงร้อยละ 40 ซึ่งเป็นค่าที่ใกล้เคียงกันพอสมควร ซึ่งพบได้ว่าอารมณ์สองขั้วเกิดขึ้นได้ทุกเพศ ทุกวัย สิ่งที่เราสามารถทำได้คือการหาทางรักษาและยอมรับกับมัน ทางที่จะรักษาก็อาจรักษาด้วยจิตบำบัด , การกินยา , การรักษาด้วยไฟฟ้า **การเข้ารับการรักษาก็จะสามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้**

**ข้อเสนอแนะ**