

# สภาวะทางด้าน จิตใจและอารมณ์ ของผู้ป่วยมะเร็ง

ปัจจุบัน ทุกคนรู้จักโรคมะเร็งในฐานะที่เป็นโรคร้ายแรงมากที่สุดโรคหนึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับโรคอื่นๆ เนื่องจากการตรวจวินิจฉัยโรคและการรักษาที่ยังยาก สลับซับซ้อน มีผลข้างเคียงจากการรักษาที่มากบวกกับค่าใช้จ่ายในการรักษาค่อนข้างสูง โอกาสการรักษาให้หายขาดเป็นไปได้น้อยขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็งและระยะของโรค และอาจมีอุบัติการณ์การกลับเป็นซ้ำ รวมทั้งมีอัตราการรอดชีวิตต่ำกว่าโรคอื่นๆ ดังนั้นผู้ป่วยมะเร็งจึงมีโอกาสเกิดการกระทบกระเทือนทางด้านอารมณ์และความรู้สึก มีปัญหาทางด้านจิตใจ ได้มากกว่าผู้ป่วยโรคอื่นๆ ในทุกๆ ช่วงของชีวิต เริ่มตั้งแต่ในช่วงที่สงสัยว่าเป็นโรคมะเร็งหรือไม่ ระหว่างการรอตรวจเพื่อวินิจฉัยโรค และการรอรับทราบผลการตรวจ เมื่อทราบว่าเป็นโรคมะเร็งและทราบถึงระยะของโรค ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นในระหว่างการรักษา การรอรับทราบผลการรักษา รวมถึงการใช้ชีวิตภายหลังครบรอบการรักษา (ในระยะติดตามโรคตลอดชีวิต)

การได้ทราบถึงจิตวิทยาในผู้ป่วยโรคมะเร็งว่า มีภาวะจิตใจ อารมณ์เป็นอย่างไร จึงเป็นประโยชน์ต่อทั้งตัวผู้ป่วยเองและครอบครัว เพื่อทำความเข้าใจ และสามารถปรับตัวเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการดูแลผู้ป่วยของทีมแพทย์ พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ตอบสนองการดูแลรักษาผู้ป่วยได้ครอบคลุม



ภาพจาก : [www.humanhealthcare.blogspot.com](http://www.humanhealthcare.blogspot.com)

**อาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้ป่วยมะเร็ง** ผู้ป่วยมะเร็งมีอาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้หลากหลายอาการ โดยทั่วไปมักเกิดได้หลายอาการพร้อมๆ กัน อาการที่พบได้บ่อย คือ การกลัว การไม่เชื่อ การปฏิเสธ การโกรธ การสูญเสีย การรู้สึกผิด การวิตกกังวล การเศร้าหมอง และ/หรือ การซึมเศร้า อาการต่างๆ เหล่านี้ เกิดได้ในผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกราย ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่ส่วนใหญ่เมื่อเวลาผ่านไป ก็จะสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตต่อไปได้ มีเพียงผู้ป่วยบางรายเท่านั้นที่มีอาการมาก จนถึงขั้นเกิดเป็นโรคทางจิตเวช ที่พบได้บ่อย คือ โรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้าในผู้ป่วยบางราย อาจมีอาการมากจนถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย หรือ

พยายามฆ่าตัวตาย ความรุนแรงของอาการต่างๆ เหล่านี้แตกต่างกันในผู้ป่วยแต่ละราย โดยขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยและสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงของการมีชีวิต

**การกลัว** การกลัวของผู้ป่วย เริ่มตั้งแต่การพบแพทย์ การตรวจหลายวิธีการทำให้ผู้ป่วยเริ่มรับรู้ว่าเป็นโรคร้ายแรง กลัววิธีการในการตรวจวินิจฉัยโรค กลัวความรุนแรงของโรค กลัวการรักษา กลัวผลข้างเคียงจากการรักษา กลัวการสูญเสีย เช่น การสูญเสียอวัยวะจากการผ่าตัด ค่าใช้จ่าย และกลัวอนาคต ซึ่งการกลัว ถ้ามากเกินไปอาจนำไปสู่ การปฏิเสธการตรวจและการรักษา อาจทำให้ผู้ป่วยหันไปปรึกษาทางสมุนไพร หรือการรักษาอื่นที่ไม่ใช่การ

แพทย์แผนปัจจุบันด้านโรคมะเร็ง หรือกลายเป็นโรควิตกกังวล และ/หรือ โรคซึมเศร้าได้

**อาการประสาทอ่อน และหงุดหงิด** ง่าย เป็นอาการของการกลัว การกังวล ทำให้รู้สึกไม่มั่นคง ซึ่งถ้าปรับตัวไม่ได้ ก็นำไปสู่โรควิตกกังวล หรือโรคซึมเศร้าได้

**อาการด้านความจำ** การตัดสินใจ และการรับรู้ การเข้าใจ เป็นอาการที่เกิดได้ทั้งจากตัวโรคมะเร็งเอง เช่น ในโรคมะเร็ง/เนื้องอกสมอง หรือจากการรักษา เช่น จากการใช้ยาต่างๆ ยาสารเคมี หรือจากการฉายรังสีบริเวณสมอง หรืออาจเป็นอาการด้านอารมณ์ และจิตใจ เกิดจากการกลัว การกังวล และ/หรือการเศร้าหมอง

**การรู้สึกผิด อับอาย** หรือตราบาป เป็นอาการในผู้ป่วยบางราย โดยผู้ป่วยอาจรู้สึกผิด รู้สึกอับอาย เป็นบาปกรรมที่ป่วยเป็นโรคนี้ ที่ต้องเป็นภาระของทั้งตนเอง และครอบครัว ทั้งในการต้องพึ่งพาผู้อื่น ในเรื่องการดูแลตนเอง มีปัญหาในการทำงาน, ชีวิตในความเป็นอยู่และในค่าใช้จ่าย ซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจดังกล่าวมาแล้ว

**การไม่เชื่อ และการปฏิเสธ** มักเป็นอาการเกิดขึ้นเมื่อทราบข่าวร้าย ซึ่งโรคมะเร็งจัดเป็นหนึ่งในข่าวร้าย แต่เมื่อใช้ระยะเวลาหนึ่ง ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถปรับตัวยอมรับเหตุการณ์ได้ โดยเฉพาะเมื่อได้รับการดูแลจากครอบครัว และทีมแพทย์/พยาบาล แต่ผู้ป่วยบางรายอาจผ่านระยะนี้ไม่ได้ ทำให้เกิดการปฏิเสธการรักษา และกลายเป็นโรควิตกกังวล และ/หรือโรคซึมเศร้า

**การโกรธ** ผู้ป่วยโรคมะเร็งบางรายรู้สึกโกรธตัวเองว่า ทำไมต้องเป็นโรคนี้ โกรธครอบครัวที่ดูแลไม่ดี โกรธทีมแพทย์หรือโรงพยาบาลที่การวินิจฉัยโรคช้า ยุ่งยาก โกรธไปหมดทุกอย่างรอบตัว

**การเศร้าหมอง การสูญเสีย การสิ้นหวัง (Despair)** เป็นอีกอาการที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยบางรายอาจร้องไห้ตลอดเวลา เศร้า ซึม เมื่ออาหาร ไม่อยากพบใครอยากอยู่คนเดียว ซึ่งถ้าเป็นมากจนเกินไป และปรับตัวไม่ได้ อาจนำไปสู่โรคทางจิตเวชได้เช่นเดียวกับอาการอื่นๆ โดยเฉพาะโรคซึมเศร้า

**Posttraumatic Stress** เป็นอาการที่มักเกิดในผู้ป่วยโรคมะเร็งซึ่งอยู่



ภาพจาก : www.kasetloongkim.com

รอดภายหลังครบการรักษา เกิดได้ในผู้ป่วยทุกวัย แต่พบบ่อยกว่าในผู้ป่วยเด็ก และวัยรุ่น ซึ่งเกิดจากการกลัว การเศร้าหมอง และกังวล เมื่อนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา หรือคาดเดาเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นซ้ำกับเหตุการณ์เดิม จนทำให้เกิดอาการทางกายได้หลากหลายอาการ เช่น การนอนไม่หลับ ฝันร้าย อาการทางระบบทางเดินอาหาร เช่น อาเจียน กินมากเกินปกติ หรือเบื่ออาหารเป็นต้น อาจมีอาการเศร้า สับสน หรือปวดศีรษะเป็นประจำโดยหาสาเหตุไม่ได้ ซึ่งกลุ่มอาการเหล่านี้พบได้บ่อยกว่าอาการอื่นในผู้ป่วยอยู่รอดจากโรคมะเร็ง

**การวิตกกังวล** เป็นอาการสำคัญที่พบได้บ่อยที่สุดในผู้ป่วยมะเร็ง เป็นอาการที่เกิดจากการกลัว การไม่เชื่อ การปฏิเสธ การสูญเสีย การโกรธ การรู้สึกผิด การรู้สึกอับอายที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งและเป็นอาการที่นำไปสู่อาการทางกายได้มากมายหลายอาการที่พบได้บ่อย เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ท้องเสียบ่อย ปวดท้องเสมอ เป็นต้น โกรธ อาการปวดต่างๆ ความล้า (Fatigue) สับสน ย้ำคิดย้ำทำประสาทอ่อน ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว/หายใจลำบาก หายใจสั้น อาการตัวลั่น มือลั่น มีผื่นคันได้ง่าย

**การซึมเศร้า** เป็นอีกอาการหนึ่งที่สำคัญด้านจิตใจ อารมณ์ ที่พบในผู้ป่วยโรคมะเร็ง เป็นอาการเกิดได้บ่อยจากการกลัว การเศร้าหมอง การรู้สึกสูญเสีย การรู้สึกผิด การไม่ยอมรับ การอับอาย และการสิ้นหวัง เป็นอาการนำไปสู่อาการทางกายได้มากมายที่พบบ่อย เช่น เบื่ออาหาร รู้สึกอ่อนล้า ไม่มีสมาธิ เบื่องาน ไม่อยากเคลื่อนไหว ไม่

อยากพบผู้คน ไม่อยากเข้าสังคม อยากอยู่คนเดียว เบื่อการดูแลตนเอง ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม บางคนนอนไม่หลับ แต่บางคนง่วง/ซึมตลอดเวลา

**การฆ่าตัวตาย** เป็นอาการขั้นรุนแรงที่สุดของจิตใจ และอารมณ์ของผู้ป่วยโรคมะเร็ง เป็นเรื่องที่พบได้น้อย เพราะผู้ป่วยส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวได้ ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มในการฆ่าตัวตาย ได้แก่ ผู้ป่วย หรือคนในครอบครัวมีประวัติฆ่าตัวตายมาก่อน ผู้ป่วยเคยมีปัญหาทางจิตเวชมาก่อน เช่น เคยเป็นโรคซึมเศร้ามาก่อน ผู้ป่วยติดเหล้าหรือติดยา ผู้ป่วยมีความล้ามากเกินเหตุ รวมถึงผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายและผู้ป่วยที่ทรมาณจากความเจ็บปวด

**ระยะเวลาในการตอบสนองด้านจิตใจเมื่อได้รับทราบว่าเป็นโรคมะเร็ง** ในผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง จะมีการตอบสนองของจิตใจเป็น 3 ระยะ (1) ได้แก่

**ระยะที่ 1 (Phase 1) หรือ ระยะแรก (Initial Response)** ผู้ป่วยมักไม่เชื่อปฏิเสธ ท้อแท้ สิ้นหวัง ในรายอาการรุนแรง อาจมีอาการช็อก (Shock) ได้ ในผู้ป่วยที่มีภาวะจิตใจปกติ อาการเหล่านี้จะคงอยู่ประมาณ 1-2 สัปดาห์

**ระยะที่ 2 (Phase 2) ระยะอารมณ์ละเหี่ย (Dysphoria)** เป็นระยะต่อจากรยะแรกที่ผู้ป่วยเริ่มยอมรับความจริง ผู้ป่วยจะอยู่ในอารมณ์ ละเหี่ย กังวล ซึมเศร้า เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ทนแรงระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ แต่ผู้ป่วยอาจใช้ระยะเวลายาว หรือสั้นกว่านี้ได้ ขึ้นกับผู้ป่วยแต่ละราย



ภาพจาก : [www.treatmentscancer.info](http://www.treatmentscancer.info)

**ระยะที่ 3 (Phase 3) ระยะปรับตัว** (Adaptation) ผู้ป่วยจะกลับมายอมรับความจริง และยอมรับการรักษา เริ่มต้นต่อสู้กับโรค ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์หรือนานกว่านี้ หรือบางคนอาจปรับตัวไม่ได้ (เป็นส่วนน้อย) การตอบสนองทางด้านจิตใจ อารมณ์ ทั้ง 3 ระยะ ถือเป็นการตอบสนองปกติแต่ถ้ามีอาการมาก และเป็นอยู่ยาวนาน ผู้ป่วยอาจปรับตัวไม่ได้ และกลายเป็นโรคด้านจิตเวชที่สำคัญ คือ โรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้าได้

**ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติด้านจิตใจ** แบ่งเป็น 2 ปัจจัยหลัก

**1. ปัจจัยจากตัวโรคมะเร็ง และ/หรือ ผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากการรักษา** ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ มักเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งในระยะรุนแรง หรือ การรักษาย่างยากซับซ้อน หรือมีผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากการตรวจรักษามาก หรือการรักษาโรคไม่ได้ผล หรือมีอุปสรรคการกลับเป็นซ้ำได้ หรือ ควบคุมอาการเจ็บปวดไม่ได้ หรืออาจเป็นอาการจากยาบางชนิด

**2. ปัจจัยเสี่ยงจากด้านตัวผู้ป่วยเอง** ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการทางจิตใจ และอารมณ์ จนกลายเป็นโรคทางจิตเวชได้ง่าย ได้แก่ ผู้ป่วยสูงอายุ ผู้ป่วยตัวคนเดียว ชาวคนดูแล ที่มีนิสัยเก็บตัว ซึมเศร้าง่าย วิตกกังวลง่าย หรือที่มีประวัติเคย

มีปัญหาด้านจิตใจมาก่อนหรือคนในครอบครัวมีปัญหาด้านจิตใจ รวมทั้งที่มีปัญหาชีวิตครอบครัว การงานและ/หรือทางเศรษฐกิจ

#### **การดูแลรักษา**

ผู้ป่วยและครอบครัว ต้องเข้าใจยอมรับ และมีกำลังใจ เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน โดยมีทีมแพทย์/พยาบาลโรคมะเร็ง เป็นผู้สนับสนุนให้กำลังใจ และช่วยเหลือในทุกๆด้านเพื่อช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพดีขึ้น แต่ถ้าผู้ป่วยมีอาการมาก ควรได้รับการรักษาดูแลจากแพทย์/พยาบาลด้านจิตเวช ซึ่งการรักษาทั้งการรักษาด้วยยา และการรักษาด้านจิตเวช เช่น การให้คำปรึกษา หรือทำกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

#### **สรุป**

ผู้ป่วยโรคมะเร็งนอกจากจะมีอาการทางกายจากตัวโรคมะเร็งเองแล้ว ยังมีปัญหาทางด้านจิตวิทยา หรืออาการทางจิตใจ อารมณ์อีกด้วย มากหรือน้อยขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง อาการทางจิตใจ และอารมณ์ ที่พบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคมะเร็ง คือ อาการวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า ผู้ป่วยส่วนมากจะสามารถผ่านพ้นระยะต่างๆ ของการปรับตัวไปได้ด้วยตนเอง ระยะเวลาที่มีความไม่สบายใจนี้จะแตกต่างกันไป ตั้งแต่เป็นสัปดาห์จนถึงเป็นเดือน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและสมรรถภาพในการปรับตัวของผู้ป่วย ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางครอบครัวของผู้ป่วย รวมถึงขึ้นอยู่กับโรค วิธี

การรักษาและผลการรักษาอีกด้วย แพทย์ผู้รักษาและบุคลากรทางการแพทย์ เป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในอันที่จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่านพ้นความทุกข์ และความทรมานใจในการเผชิญกับโรคร้ายแรงที่คุกคามชีวิตไปได้ ในระยะสั้น หรือในรายที่รักษาไม่หาย แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ มีหน้าที่ช่วยประคับประคองผู้ป่วยให้ใช้ชีวิตส่วนที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขทรมานน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ สิ่งสำคัญก็คือ บุคลากรทางการแพทย์ควรมีความรู้ในเรื่องภาวะจิตสังคมของผู้ป่วยโรคมะเร็ง สนใจ มีความตระหนัก และจริงใจที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยทั้งทางกายและจิตใจ โดยการรับฟัง การยอมรับ การให้ความกระจ่างในสิ่งที่สงสัย ให้กำลังใจ การปลอบโยน การให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ประคับประคองความภาคภูมิใจในตนเองของผู้ป่วยไว้ และช่วยเหลือผู้ป่วยในการจากกับสิ่งที่เป็นที่รักหากเขา จะต้องจบชีวิตลงในที่สุด •

#### **เอกสารอ้างอิง**

1. Prechavittayakul, P. Experiences of relatives in caring for head and neck cancer patients receiving radiotherapy and staying at Yensira Hostel. Songkla Med J 2006;24:71-84.
2. Kraiphikul, P. Emotional symptoms of cancer patients Available from: URL: [http://www.dusit.ac.th/sdu/activities/news/2011-03-16/evt\\_00848.pdf](http://www.dusit.ac.th/sdu/activities/news/2011-03-16/evt_00848.pdf).