

บททวนการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

M&P NR

(Mental Health & Psychiatric Nursing Review)



โดย เพื่อนช่วยจำ

บททวนการพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวช

M&P NR

(Mental Health & Psychiatric Nursing Review)

เพื่อนช่วยจำ

คำนำ

การจำเรื่องที่เรียนรู้มีอยู่มากมายหลายวิธี แต่พวกเรากลับมีการทบทวนความรู้เพียงวิธีเดียว คือ อ่านตำรา หรือหนังสือ ซึ่งแทบทั้งหมดมีวิธีการนำเสนอความรู้ในลักษณะการบรรยายที่ค่อยๆ อธิบายไปที่ละเรื่องๆ จึงไม่สามารถกระตุ้นให้สมองจำได้อย่างเต็มศักยภาพ พวกเราพยายามทบทวนแต่ก็ยังจำเนื้อหาส่วนใหญ่ได้ไม่หมด แต่พวกเราทุกคนต้องพยายามสอบให้ผ่านข้อสอบที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่ผสมผสานมีลักษณะของการนำไปใช้ แล้วยังถูกกดดันว่าต้องสอบผ่านให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะไปสมัครงานที่ไหนก็ไม่ได้ ถึงบางคนจะใช้ความสามารถจนได้รับเข้าไปทำงานในโรงพยาบาลที่ชอบแล้ว โอกาสที่จะไม่ได้ทำงานพยาบาลที่อุตสาหกรรมเรียนมาถึง ๔ ปี ก็อาจเกิดขึ้นได้หากสอบไม่ผ่าน พวกเราไม่ใช่คนที่เก่งในเรื่องการเรียน พวกเราจึงไม่เสียใจมากมายที่สอบไม่ผ่าน แต่พวกเราทุกคนไม่ใช่คนที่มีฐานะทางบ้านร่ำรวยมากพอที่จะส่งเสียพวกเราให้เรียนต่อปริญญาโทหากยังหางานทำไม่ได้ ที่เล่ามาคือเรื่องที่พวกเราได้มีประสบการณ์มาแล้ว พวกเราและรุ่นน้องๆ ของพวกเราต้องพบความกดดันอย่างนี้ทุกปี พวกเราในฐานะรุ่นพี่จึงรวมตัวกันรวบรวมความรู้จากเพื่อนๆ ที่เป็นคนเก่งและรุ่นพี่ๆ ที่สอบผ่านแล้ว เขียนเนื้อหาและเขียนคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบขึ้นมาเอง (ไม่ได้ไปลักดูหรือลักจำข้อสอบของใครที่มักจะหวังข้อสอบอยู่มากจนเกินควร) เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับการพยาบาลด้านสุขภาพจิตและผู้ป่วยโรคจิต จึงตั้งชื่อหนังสือที่พวกเราได้ร่วมกันเขียนเล่มนี้ว่า M&P NR ซึ่งมาจากคำว่า Mental Health & Psychiatric Nursing Review แปลเป็นภาษาไทยว่า “ทบทวนการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช” โดยอาศัยคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบรวมแล้ว ๓๔๔ ข้อ เป็นสื่อในการทบทวนและกระตุ้นให้เกิดการจำ และพวกเราหลายคนก็ได้สอบผ่านไปแล้วพร้อมกับการเขียนหนังสือ M&P NR เล่มนี้เสร็จ พวกที่เหลืออยู่ก็เข้าใจเนื้อหาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชมากขึ้นด้วยเช่นกัน พวกเราจึงอยากให้พวกน้องๆ ทุกคนได้อ่านอย่างตั้งใจ และสอบผ่านได้ในครั้งแรก ขอให้ความดีที่พวกเราตั้งใจต่อน้องๆ ทุกคนทำให้พวกเราอีกหลายคนสอบผ่านได้เช่นกัน

เพื่อนช่วยจำ

๒๕๕๔

สารบัญ

บทนำ	รู้เขารู้เรา ร้อยครั้งที่ชนะ ร้อยครา	๗
	การเตรียมตัวสำหรับการสอบ	๗
	การเตรียมร่างกาย	๗
	การเตรียมจิตอารมณ์	๘
	การเตรียมความรู้	๙
	ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ	๙
	ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้	๙
	ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม	๑๒
	ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ	๑๓
	ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกที่สุด”	๑๕
	ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด	๑๖
ตอนที่ ๑	ลักษณะงานสุขภาพจิต - การพยาบาลจิตเวช	
	และบทบาทของพยาบาล	๑๘
	ลักษณะของพยาบาลจิตเวช	๑๘
	ขอบเขตงานการพยาบาลจิตเวชทั้งในโรงพยาบาลและชุมชน	๒๑
	การใช้เครื่องมือคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต	๒๕
	บทบาทของพยาบาลจิตเวช	๓๐
ตอนที่ ๒	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช	๓๕
	แนวคิดสุขภาพจิตและการเจ็บป่วยทางจิต	๓๕
	ลักษณะสำคัญและเกณฑ์การจำแนกโรคทางจิตเวชที่พบบ่อย	๓๕
	การตรวจสุขภาพจิต	๕๓
	ทฤษฎีที่ใช้ทางสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช	๕๗
	ทฤษฎีจิตวิเคราะห์	๕๗
	ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม	๖๔

ทฤษฎีชีวภาพการแพทย์	๖๕
ทฤษฎีมนุษยนิยม	๖๖
ทฤษฎีทางการพยาบาล	๗๐
ตอนที่ ๓ เครื่องมือในการบำบัดทางการพยาบาลจิตเวช	๗๓
หลักการ/ขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด	๗๓
ปัญหา/การแก้ไขปัญหาสัมพันธภาพในแต่ละขั้นตอน	๗๖
เทคนิคการสื่อสารเพื่อการบำบัด	๗๙
การตระหนักรู้ในตนเอง/การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการใช้ตนเองเพื่อการบำบัด	๙๗
ตอนที่ ๔ การพยาบาลผู้มีปัญหาจิตสังคม	๙๙
ผู้ที่มีความวิตกกังวล/เครียด	๙๙
ผู้ที่มีประสพภาวะสูญเสีย โศกเศร้า	๑๐๑
ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า	๑๐๔
ผู้ที่มีปัญหาการฆ่าตัวตาย	๑๐๗
ตอนที่ ๕ การพยาบาลผู้ที่มีปัญหาทางจิตเวช	๑๑๐
ผู้ที่มีความวิตกกังวลและเครียดผิดปกติ	๑๑๐
Obsessive compulsive disorder	๑๑๐
Acute stress disorder	๑๑๒
Post traumatic stress disorder	๑๑๓
Generalized anxiety disorder	๑๑๕
Adjustment Disorder	๑๑๙
Somatoform disorder	๑๒๑
ผู้ที่มีความผิดปกติด้านความคิดและการรับรู้	๑๒๕

ผู้ป่วยโรคจิตเภท	๑๒๙
ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม และผู้ป่วยภาวะสับสนเฉียบพลัน	๑๓๘
ผู้มีความผิดปกติด้านอารมณ์	๑๔๑
ผู้มีความผิดปกติด้านพฤติกรรม/บุคลิกภาพ	๑๔๗
ผู้ติดสารเสพติด	๑๕๔
ผู้มีความผิดปกติทางเพศ	๑๖๐
ผู้มีความผิดปกติด้านการกิน	๑๖๓
ผู้ป่วยจิตเวชเด็ก	๑๖๖

ตอนที่ ๖ รูปแบบการบำบัดทางจิตเวช	๑๗๔
การบำบัดภาวะวิกฤตและฉุกเฉิน	๑๗๔
การรักษาด้วยไฟฟ้า	๑๘๓
การบำบัดด้วยยาทางจิตเวช	๑๘๔
การบำบัดทางจิต รายบุคคล/กลุ่ม/ครอบครัว	๑๙๗
จิตบำบัดตามแนวคิดจิตวิเคราะห์	๒๐๔
จิตบำบัดตามทฤษฎีมนุษยนิยม	๒๐๘
กลุ่มจิตบำบัด	๒๑๑
การบำบัดด้วยสิ่งแวดล้อม	๒๑๗
การบำบัดทางพฤติกรรม (Behavioral therapy, Cognitive therapy)	๒๒๒

ตอนที่ ๑

รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง

การเตรียมตัวสำหรับการสอบ

ผู้เข้าสอบก็คือนักกีฬาที่จะเข้าสู่การแข่งขัน เพียงแต่การสอบนั้นผู้เข้าสอบไม่จำเป็นต้องแข่งขันกับนักกีฬาคนอื่น ๆ และไม่ต้องแสดงน้ำใจนักกีฬาในการช่วยเหลือนักกีฬาคนอื่น ๆ แต่ผู้เข้าสอบต้องทำข้อสอบคนเดียวในเวลาที่กำหนดตามกฎการสอบ ผู้เข้าสอบจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเอาชนะหรือได้คะแนนจากการทำข้อสอบไปทีละข้อ เร็วที่สุด และถูกต้องที่สุด จึงทำให้ผู้เข้าสอบได้คะแนนมากกว่าเกณฑ์ หรือสอบผ่านนั่นเอง ดังนั้น ผู้เข้าสอบทุกคนควรเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย จิต อารมณ์ และความรู้ เพื่อให้ผ่านการสอบครั้งสำคัญดังนี้

การเตรียมร่างกาย

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีร่างกายที่แข็งแรงในช่วงการสอบ อย่าให้สุขภาพเป็นอุปสรรคกับการสอบผ่าน ดังนี้

๑. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอทุกคืน ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรอดนอน หรือกางหนังสืออ่านจนหลับไป (ถึงเวลานอนก็ตั้งใจนอน ถึงเวลาอ่านก็ตั้งใจอ่าน ทำทีละเรื่อง ไม่เคยมีใครทำเรื่องดีๆ ได้พร้อมๆ กันหลายๆ เรื่องหรอกนะ) เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองไม่ได้พักผ่อนจึงไม่แจ่มใส มึนงง และการตัดสินใจในการสอบไม่ดีเท่าที่ควร
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่ไม่หักโหม เพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น นอนหลับง่าย จะได้ตื่นขึ้นมาท่องหนังสือต่อได้ในเวลาที่กำหนด และมีความอดทนในการสอบรวมทั้งการท่องหนังสือในช่วงใกล้สอบมากๆ
๓. รับประทานอาหารที่สะอาดอย่างเพียงพอ ผู้เข้าสอบทุกคนควรหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย เพราะอาจเกิดอาการแพ้สารอาหาร หรือเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรงดหรืออดอาหารในช่วงใกล้สอบ เพราะความหิวจะทำให้ความอดทนในการท่องหนังสือลดลง ความสามารถในการจำลดลง และยังทำให้หงุดหงิด อารมณ์เสีย ความอดทนในการท่องหนังสือจึงลดลงได้ (ถึงจะอ้วนขึ้นนิดหน่อย แต่สามารถสอบผ่านได้ก็ยอมถือว่าดีใช้ได้นะ เมื่อสอบผ่านแล้วค่อยมาลดความอ้วนอย่างตั้งใจและได้ผลจะดีกว่า)

๔. งดการรับประทานอาหารที่เคยรับประทานแล้วมีปัญหา เช่น เคยดื่มนมแล้วท้องเสีย ก็ไม่ควรดื่มนมทุกชนิดในช่วงใกล้สอบ (หากอยากเสี่ยงก็ขอให้ผ่านช่วงการสอบไปก่อนนะ)
๕. งดการเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืนในช่วงใกล้สอบ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือ หรือลดเวลาที่จะใช้ทบทวนเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้วกับเพื่อนๆ (เพื่อนที่มักรู้มากกว่าเราทุกครั้งที่ทบทวนกัน) ยังอาจทำให้เจ็บป่วย เช่น เป็นหวัด ปวดศีรษะ ฯลฯ จึงทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเท่าที่ควร
๖. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน และการเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคติดต่อทุกชนิด
๗. หลีกเลี่ยงการเดินทางไกล การขับขี่ยานพาหนะให้ระมัดระวังอย่างประมาท หากเป็นผู้โดยสารก็ควรเลือกยานพาหนะที่ปลอดภัย

การเตรียมจิตอาสาคณ

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีจิตอาสาคณที่มั่นคงในช่วงการสอบ จงมั่นใจในตนเอง อย่างลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ดังนี้

๑. พิจารณาเนื้อหาที่มั่นใจแล้วบอกกับตนเองทุกๆ วันว่า “เรามั่นใจว่า เราจะสอบผ่าน”
๒. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจที่ละวิชา หากไม่มีสมาธิให้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนท่าการอ่านหนังสือ หรือเปลี่ยนกลุ่มที่อ่านหนังสือ
๓. เลือกพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่มองโลกในแง่ดี (อย่าคุยมากจนไม่มีเวลาทอหนังสือนะ)
๔. หากการคิดถึงเรื่องการสอบไม่ผ่านจะทำให้เครียด หรือทำให้ยังอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ให้หลีกเลี่ยงการรับฟังเพื่อนๆ ที่โอดครวญว่าจะสอบไม่ผ่าน หรืออาจารย์ที่ขอบพูดกดดันเรื่องการสอบ
๕. ระหว่างการสอบให้ทำข้อสอบไปที่ละข้ออย่างตั้งใจ เมื่อทำข้อสอบได้ ๑ ข้อ ก็ให้คะแนนตัวเองทันที ๑ คะแนน หากข้อไหนไม่แน่ใจ อย่ากังวล และอย่ากลัว บอกตัวเองว่า “ข้ามมันฉันไม่แคว่ ไปทำข้ออื่นดีกว่า” ดังนั้นเมื่อออกจากห้องสอบเราก็ได้คะแนนชั่วคราวๆ ออกมาทุกครั้งไป และคะแนนส่วนที่เดาได้จะมาเพิ่มให้อีกด้วยนะ
๖. ระหว่างการสอบ ไม่ควรช่วยกันเฉลยข้อสอบ หรือเฝ้าคิดประมาณคะแนนที่ได้และไม่ได้ เพราะการคิดว่าทำข้อสอบไม่ได้หรือสอบไม่ผ่านวิชาที่ได้สอบไปแล้วนั้นจะรบกวนสมาธิในการทำข้อสอบวิชาต่อไป จำไว้ว่า “เราเป็นคนสอบไม่ใช่คนตรวจข้อสอบ”
๗. ขณะทำข้อสอบ ให้มีสมาธิอยู่ที่ข้อสอบเท่านั้น

การเตรียมความรู้

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรเตรียมความรู้เพื่อการสอบผ่าน ดังนี้

๑. พิจารณาเนื้อหาที่ต้องสอบและเวลาที่มี แล้ววางแผนการสอบและการเตรียมความรู้ เช่น การท่องหนังสือ การทบทวนความรู้ อย่างสม่ำเสมอ ไม่โหมในช่วงเวลาใกล้ๆ หรือ คืบก่อนสอบ
๒. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจตามแผนที่วางไว้
๓. ทำสรุป หรือโน้ตย่อเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญของแต่ละวิชา และแต่ละหัวข้อ
๔. ทบทวนเนื้อหาที่สรุปหรือโน้ตย่อที่ทำไว้
๕. พิจารณาว่าการทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าเหมาะสมกับเราหรือไม่
 - ๕.๑ หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบ ทำให้เรามีความรู้มากขึ้น ให้ตื่นแต่เช้า เพื่อมาทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ
 - ๕.๒ หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบ ทำให้เราสับสนกับเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้ว ให้กลับไปทบทวนเนื้อหาในสถานที่เงียบๆ และมาห้องสอบเมื่อถึงเวลาเข้าห้องสอบ

ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ

๑. ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับ ประวัติศาสตร์ สถิติ นิยาม ความหมายของโรคหรือ คำศัพท์ วิธีการตรวจ ทฤษฎีต่างๆ ฯลฯ ดังนั้นหากได้อ่านเนื้อหาเหล่านี้มาแล้วย่อมทำได้ทันที แต่เนื่องจากเนื้อหาที่ต้องอ่านมักมีมากกว่าเวลาที่มีจริงเสมอ บ่อยครั้งจึงทำให้เราไม่ได้อ่านเรื่องที่ถามตรงๆ เช่นนี้ในข้อสอบ

วิธีการทำข้อสอบ:

๑. อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ท่องมา หรือสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมา
 - ๑.๑ คำถาม: ถามตรงกับความรู้ที่ท่องมา ให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ แล้วเลือกตัวเลือก ซึ่งตรงกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ห้ามคิดมากให้สับสน และไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ด้วย

- ๑.๒ คำถาม: ถ้ามามีสัมพันธภาพกับความรู้ที่ท่องมา ให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้เรามีเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง บุคลิกภาพแบบใด เกิดจากพ่อแม่เจ้าระเบียบกับการขบถของ
เด็กมากเกินไป จนทำให้เด็กอึดอัด และไม่พอใจ

๑. Avoidant personality disorder
๒. Histrionic personality disorder
๓. Dependent personality disorder
๔. Obsessive-compulsive personality disorder

วิธีการพิจารณา

อ่านข้อสอบข้อนี้แล้วจะรู้ว่าเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ที่มีอยู่หรือ
ท่องมา จึงควรตั้งใจอ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็น
ตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือก
ซึ่งตรงกับความรู้ที่เรามีเป็นคำตอบที่ถูก จะพบว่า

ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเรา คือ “...บุคลิกภาพแบบย้ำคิดย้ำทำ
(obsessive-compulsive personality disorder) ซึ่งใน ICD 10 เรียกว่า anankastic
personality disorder ซึ่ง Freud อธิบายว่าเกิดจากการฝึกขบถที่เข้มงวดจนเด็ก
อึดอัด ไม่พอใจ แต่แสดงออกไม่ได้ จึงใช้กลไกทางจิตแบบ isolation (การแยกตัว
ไม่ยอมรับความรู้สึกของตนเอง) และ reaction formation (แสดงพฤติกรรม
ตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง)...”

ในขณะที่ ตัวเลือก ๔. ถูกตามความรู้เดิมที่มีอยู่ว่าการฉายแสงที่มี
ประสิทธิภาพ ผู้ป่วยต้องได้รับการฉายแสงอย่างต่อเนื่องนาน 4-8 สัปดาห์ ดังนั้น

คำตอบที่ถูก คือ ตัวเลือก ๔

๒. อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ไม่ได้ท่องมา หรือมั่นใจว่าตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยรู้เรื่องนี้
มาก่อนเลย อย่าตกใจ และห้ามเสียเวลาคิดหาคำตอบ ข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน อ่าน
ข้อสอบข้อถัดไป บ่อยครั้งที่จะมีความรู้เรื่องนี้ หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบ
ข้อต่อไป
๓. ถ้าพบความรู้หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อถัดๆ ไป ให้ใช้ข้อมูลที่ได้
มาตอบ แต่ถ้าไม่พบความรู้หรือคำเฉลยใดๆ เลย ให้เดาเมื่อมีเวลาเหลือจากการทำ

ข้อสอบทั้งฉบับ โดยให้เดาจากตัวเลือกทั้งหมดของข้อสอบข้อนี้
ไม่ควรตัดตัวเลือกใดๆ ออก เพราะบ่อยครั้งที่ตัวเลือกที่ถูกจะถูกตัด
ออกไปก่อนเนื่องจากเราไม่มีความรู้เรื่องนี้จริงๆ

ตัวอย่าง ในการรักษาผู้ป่วยจิตเวชด้วยการทำจิตบำบัด ผู้บำบัดคนใดปฏิบัติ
ได้เหมาะสม

๑. นายหนึ่ง รักษาความลับของผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดอย่างเคร่งครัด
๒. นายสอง เรียกร้องค่าตอบแทนในการบำบัดรักษาจากผู้ป่วย
น้อยกว่าจิตแพทย์
๓. นายสาม แนะนำให้ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดผ่อนคลายด้วยการ
เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม
๔. นายสี่ ให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดตามความรู้และ
ความเชื่อของตนเอง

วิธีการพิจารณา

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ “จรรยาของนักบำบัด ได้แก่

๑. การรักษาความลับของผู้ป่วย ต้องถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด
๒. ระวังข้อครหาทางเพศ ผู้บำบัดต้องรักษาใจตนให้ดี
๓. ค่าตอบแทนในการบำบัดรักษา ควรเรียกร้องอย่างพอควร
๔. การแนะนำหรือไม่แนะนำผู้ป่วย ควรทำโดยใช้หลักวิชาการและ
ข้อมูลที่เพียงพอ
๕. การรักษาหรือไม่รักษาผู้ป่วยควรทำด้วยเหตุผลและถูกหลักวิชา
อย่าทำไปตามอารมณ์ของผู้บำบัด
๖. ผู้บำบัดควรจะเป็นผู้มีความรู้ทันสมัย ยึดหลักวิชาการเป็น
มาตรฐานในการรักษา”

ดังนั้น คำตอบที่ถูก คือ ตัวเลือก ๑ จะเห็นได้ว่าถ้าไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย
ก็ไม่มีทางที่จะคิดออกมาได้ในห้องสอบ (ยกเว้นว่ามีปฏิหาริย์) ในสถานการณ์แบบนี้
อย่าเสียเวลา การข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน หรือการเลือกข้อสอบแบบใดๆ ไปเลย
จะเป็นผลดีที่สุด

๒. ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับสาเหตุของโรค เหตุผลของการปฏิบัติการพยาบาล หรือเหตุผลของการให้คำแนะนำต่างๆ

วิธีการทำข้อสอบ:

๑. อ่านคำถามแล้วคิดถึงสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องอ่านตัวเลือก อย่าหวังว่าจะหาคำตอบจากการอ่านตัวเลือกได้ เพราะการอ่านตัวเลือกที่วกวนไปมาจะทำให้สับสน (จากที่พอรู้อยู่บ้าง แต่ไม่แม่นยำมากนัก จึงกลายเป็นไม่รู้อะไรเลย) เมื่อรู้สาเหตุ/ผลของสิ่งที่เกิดขึ้นหรือคำตอบแล้ว จึงทำตามเทคนิคข้อ ๒
๒. อ่านตัวเลือกเพื่อหาตัวเลือกที่ตรงกับสิ่งที่คิดไว้ เลือกตัวเลือกที่ตรงซึ่งถูกต้องแน่นอนเป็นคำตอบได้ทันที หากไม่มีตัวเลือกที่ต้องการจึงทำตามเทคนิคข้อ ๓
๓. อ่านตัวเลือกไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ
๔. เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ซึ่งบ่อยครั้งเราจะพบว่าข้อถูกตรงตามที่เราคิดไว้ตั้งแต่ต้น

ตัวอย่าง คำกล่าวที่ว่า “พยาบาลหรือผู้บำบัดทุกคนต้องมีความเข้าใจตนเองก่อนให้บริการแก่ผู้ป่วยจิตเวช” ถูกต้องหรือไม่

๑. ถูก เพราะการติดต่อกับผู้ป่วยทุกครั้งต้องใช้ความอดทน
๒. ถูก เพราะผู้ป่วยจะรับรู้และเกิดการเรียนรู้ต่างๆ จากผู้บำบัด
๓. ไม่ถูก เพราะคนที่มีความเข้าใจตนเองจำนวนมากไม่เข้าใจผู้ป่วยจิตเวช
๔. ไม่ถูก เพราะแพทย์สามารถรักษาผู้ป่วยจิตเวชได้โดยไม่ต้องเข้าใจตนเองก่อน

วิธีการพิจารณา

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ “เป้าหมายของการรักษาพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาเนื่องจากเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตประสาท คือ การช่วยเหลือให้ผู้ป่วยมีแนวความคิดและการกระทำกลับเข้ามาอยู่ในขอบเขตของ ความเป็นจริง อีกครั้งหนึ่ง โดยใช้กระบวนการของการดูแลที่ผู้บำบัดนำตนเองเข้าไปสัมผัสกับ

ผู้ป่วยโดยตรง และใช้ตนเองเป็นสื่อในการช่วยให้ผู้ป่วยได้เกิดการเรียนรู้ความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงไปสู่โลกของความเป็นจริง”

ดังนั้น ตัวเลือกที่ ๑ และ ๒ มีโอกาสเป็นข้อที่ถูกได้ ส่วนตัวเลือกที่ ๓ และ ๔ ไม่ถูก จึงใช้เทคนิคกำจัดคำตอบที่ผิดตัดตัวเลือกที่ ๓ และ ๔ ออกไปก่อน แล้วจึงพิจารณาเหตุผลของตัวเลือกที่เหลือ ดังนี้ ตัวเลือกที่ ๑. ถูก เพราะการติดต่อกับผู้ป่วยทุกครั้งต้องใช้ความอดทน (อ่านแล้ว แสดงความคิดเห็นเชิงลบกับผู้ป่วยมากๆ) และตัวเลือกที่ ๒. ถูก เพราะผู้ป่วยจะรับรู้และเกิดการเรียนรู้ต่างๆ จากผู้บำบัด (อ่านแล้วรู้สึกว่าคุณบำบัดเป็นคนดี) ดังนั้น จึงมีเหตุผลเหมาะสมที่จะเลือกตัวเลือก ๒. เป็นคำตอบที่ถูกต้องได้

๓. ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ

ข้อสอบที่พวกเราจะพบส่วนใหญ่มักเป็นข้อสอบลักษณะนี้ โดยสถานการณ์ที่ให้มาในข้อสอบอาจมีทั้งสถานการณ์สั้นๆ เป็นเพียงคำ/ประโยค หรือเป็นการให้ข้อมูลยาวๆ แล้วถามคำถาม ๑-๓ ข้อ ต่อๆ กัน ให้จำหลักการตอบว่า การตอบต้องใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น ไม่ให้คิดเอง หรือคิดตามที่เคยรู้มา

วิธีการทำข้อสอบ:

๑. อ่านคำถามให้เข้าใจก่อนว่าต้องตอบในประเด็นใด
๒. อ่านตัวเลือก ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไป เช่น ตัวเลือกที่เขียนเหมือนเป็นเหตุเป็นผลกัน แต่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน เพราะมักไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง
๓. อ่านสถานการณ์ให้เข้าใจ แล้วกลับมาหาคำตอบจากตัวเลือกที่เหลืออยู่ จำไว้ว่าคำตอบที่ถูกต้องจะใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น

ตัวอย่าง สถานการณ์: หญิงอายุ 30 ปี ต้องการออกงานสังคมแต่อาจคิดว่าตนเองมีปมด้อย ประวัติในวัยเด็กยายเป็นคนเลี้ยงดู แต่ยายรักเฉพาะหลานชายจึงถูกดูและตีบ่อยๆ

ตอบคำถามข้อ ๑. และ ข้อ ๒.

ข้อ ๑. ผู้ป่วยมีบุคลิกภาพแบบใด

๑. Avoidant personality disorder
๒. Histrionic personality disorder
๓. Antisocial personality disorder
๔. Borderline personality disorder

วิธีการพิจารณา

๑. คำถามต้องการให้ตอบชนิดของบุคลิกภาพ
๒. จากสถานการณ์ ลักษณะการเลี้ยงดู และผู้ป่วยมีลักษณะสำคัญ คือ ยากมีเพื่อนแต่อายุกลัวการไม่ยอมรับของผู้อื่น คิดว่าตนเองมีปมด้อย ทำให้แยกตัวจากสังคม จึงเข้าได้กับบุคลิกภาพแบบเก็บตัว (avoidant personality disorder) ดังนั้นจึงเลือก **ตัวเลือก ๑.**

ข้อ ๒. ผู้ป่วยควรได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างไร

๑. จิตบำบัดเพื่อแก้ปัญหาในอดีต
๒. ทำงานอดิเรกที่สนใจแทนการเข้าสังคม
๓. เข้าสังคมเฉพาะกลุ่มเพื่อนผู้หวั่นในสถานที่ทำงาน
๔. เริ่มการเข้าสังคมในสถานการณ์ที่ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลน้อยที่สุดก่อน

วิธีการพิจารณา

๑. คำถามต้องการให้ตอบการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยบุคลิกภาพแบบเก็บตัว
๒. จากสถานการณ์ต้องการออกงานสังคมแต่าย คิดว่าตนเองมีปมด้อย ประวัติในวัยเด็กถูกดูและตีบ่อยๆ การหาตัวเลือกที่ถูกจึงต้องกำจัดตัวเลือกที่ไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ คือ ข้อ ๑ และ ๒ ออกไปก่อน ในขณะที่ข้อ ๓ และ ๔ มีโอกาสถูก
๓. ถ้ารู้ว่าการช่วยเหลือเริ่มการฝึกทักษะเข้าสังคมแบบ systematic desensitization โดยเริ่มการเข้าสังคมในสถานการณ์ที่ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลน้อยที่สุดก่อน เพื่อสร้างความมั่นใจและทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณเองสามารถทำได้ แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นในสถานการณ์อื่นต่อไป ข้อ ๔ จึงถูกกว่าข้อ ๓ ที่อาจควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ ดังนั้นจึงเลือก **ตัวเลือก ๔. เป็นคำตอบที่ถูก**

๔. ข้อสอบที่ให้ออกว่า “ข้อใดถูกที่สุด”

ข้อสอบประเภทนี้ เป็นข้อสอบที่วัดกันที่ความรอบรู้ รอบคอบ และความช่างสังเกต เพราะตัวเลือกจะมีแต่ข้อถูกและแอบซ่อนตัวลวงไว้

วิธีการทำข้อสอบ:

๑. อ่านคำถามแล้วไม่ต้องคิดมาก ทำใจสบายๆ ข้อสอบพวกนี้จะมีแต่ตัวเลือกที่ถูกๆ เท่านั้น บางทีข้อก่อนหน้าที่เราทำไม่ได้ อาจได้คำตอบจากตัวเลือกที่กำลังจะได้อ่านต่อไปก็ได้
๒. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไปก่อน ดังนี้
 - ๒.๑ ตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ที่ท่องมา ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 - ๒.๒ ตัวเลือกที่มีเหตุผลกำกับ ให้พิจารณาว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ หากไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย หรือถูกเพียงบางส่วน เช่น เหตุถูก แต่ผลผิด หรือผลถูกแต่เหตุผิด ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 - ๒.๓ ตัวเลือกที่มีมากกว่าหนึ่งประเด็น ให้พิจารณาว่าแต่ละประเด็นเป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ ถ้าเป็นคนละประเด็นโอกาสที่จะเป็นตัวเลือกที่ถูกก็มีไม่มาก อาจพิจารณาตัดทิ้งออกไปได้
๓. เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง ผู้ป่วยบอกว่าคนในครอบครัวคาดหวังในตัวผู้ป่วยมากเกินไป ไม่เข้าใจว่าผู้ป่วยต้องทำงานหนัก จะผิดพลาดก็ไม่ได้ เพราะมีเพื่อนที่อิจฉา คอยกลั่นแกล้ง และยังเจ้านายที่คอยจับผิดอีก การถามของพยาบาล ข้อใด สามารถช่วยให้ผู้ป่วยแก้ปัญหาได้ดีที่สุด

๑. “คุณคิดว่าเรื่องไหนที่น่าจะหาทางแก้ไขก่อน”
๒. “คุณน่าจะเล่าเรื่องที่ทำให้คนในครอบครัวฟังบ้างนะคะ”
๓. “คุณเคยลองคุยกับเพื่อนหรือเจ้านายในเรื่องเหล่านี้บ้างหรือไม่”
๔. “เราควรเริ่มแก้ปัญหาที่บ้านก่อนแล้วค่อยคิดแก้ปัญหาที่ทำงานจะดีไหมคะ”

วิธีการพิจารณา

การตอบข้อสอบข้อนี้ได้โดยไม่ต้องมีความรู้มาก แต่รู้ว่า เมื่อพยาบาลสัมภาษณ์จนได้ข้อมูลต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อผู้ป่วยเพียงพอแล้ว พยาบาลและผู้ป่วยควรเลือกและสรุปเรื่องที่ต้องการแก้ไขร่วมกัน จากเรื่องที่สำคัญ เช่น ผู้ป่วยสนใจ เป็นสาเหตุของเรื่องอื่นๆ ผู้ป่วยต้องการเปลี่ยนแปลง หรือทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าเขาเดือดร้อน เน้นว่า เป็นความต้องการของผู้ป่วยจริงๆ และต้องครอบคลุมเรื่องหลักของปัญหา แล้วจึงตั้งวัตถุประสงค์/เป้าหมายและหาแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาต่อไป แล้วใช้เทคนิคพิจารณาตัวเลือกที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป จะพบว่าตัวเลือกที่ ๒. และ ๓. ไม่ตรงกับแนวทางปฏิบัติ จึงตัดตัวเลือกที่ ๒. และ ๓. ออกไปได้เลย แล้วจึงมาพิจารณาตัวเลือกที่เหลือ โดยอาศัยความรู้ว่าควรให้ผู้ป่วยเป็นคนตัดสินใจ จึงตัดตัวเลือกที่ ๔. ออกไปอีก ดังนั้นจึงเลือกตัวเลือก ๑. เป็นตัวเลือกที่ถูกต้อง

๕. ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด

เป็นข้อสอบที่มักทำให้พวกเราสับสนได้บ่อยๆ ควรทำเครื่องหมายให้ชัดเจนว่าต้องตอบข้อผิดหรือข้อที่ไม่ใช่ เพราะบ่อยครั้งพวกเราจะหลงตอบตัวเลือกที่ถูกไป โดยเฉพาะเมื่อตัดสินใจผ่านข้อสอบข้อนี้ไปก่อน แล้วกลับมาเรียบๆ ทำเมื่อถึงเวลาส่งข้อสอบ และที่สำคัญคือ ข้อสอบที่ให้ตัวเลือกที่ผิดบ่อยครั้งที่จะซ่อนประเด็นอื่นเข้ามาเพื่อให้ตัวเลือกนั้นเป็นข้อผิด การตอบข้อสอบลักษณะนี้จึงต้องคิดให้รอบคอบในประเด็นต่างๆ ด้วย

วิธีการทำข้อสอบ:

๑. อ่านตัวเลือกไปที่ละข้อใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ถูกออกไปก่อน
๒. เลือกตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ หรือตัวเลือกที่เหลือจากเทคนิคข้อ ๑ เพราะเป็นตัวเลือกที่ผิดมากกว่า

ตัวอย่าง พยาบาลควรป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับคนที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรงดังนี้ ยกเว้นข้อใด

๑. เฝ้าดูแลอย่างต่อเนื่อง
๒. กระตุ้นให้ผู้ป่วยระบายความรู้สึก
๓. เก็บของใช้หรือวัตถุมีคมให้มิดชิด
๔. สังเกตการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันทุกๆ อย่าง

วิธีการพิจารณา

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยซึมเศร้าอย่างรุนแรง ก็จะพบว่า **ตัวเลือก ๑. ควรปฏิบัติ** ต้องเฝ้าดูแล ให้ผู้ป่วยอยู่ในสายตาต่อเนื่องตลอดเวลา **ตัวเลือก ๓. ควรปฏิบัติ** โดยจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย โดยเก็บของใช้หรือวัตถุมีคม เช่น แก้วน้ำ แจกัน ใบมีดโกน กระຈก ฯลฯ ให้มิดชิด และ**ตัวเลือก ๔. ควรปฏิบัติ** จัดให้มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดทุกอิริยาบถไม่เฉพาะแต่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเท่านั้น ต้องดูทุกๆ อย่าง **ตัวเลือก ๒ ไม่ควรปฏิบัติ** เนื่องจากผู้ซึมเศร้าอย่างรุนแรงว่าจะไม่พูดระบายความรู้สึก แต่จะมีความคิดที่เป็นอันตราย คือ ความคิดให้ตนเองถูกทำร้ายหรือความคิดที่จะทำร้ายตนเอง และความคิดที่จะทำร้ายผู้อื่น จึงเลือก**ตัวเลือก ๒. เป็นคำตอบที่ถูกต้อง**

บทที่ ๑

ลักษณะงานสุขภาพจิต - การพยาบาลจิตเวช และบทบาทของพยาบาล

ลักษณะของพยาบาลจิตเวช

- ข้อ ๑. พยาบาลผู้บำบัดต้องมีคุณสมบัติข้อใด จึงจะทำให้การบำบัดทางจิตมีลักษณะเป็นงานสร้างสรรค์เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วย
๑. มีความตระหนักในตนเอง
 ๒. มีจรรยาบรรณและความรับผิดชอบ
 ๓. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและไม่เห็นแก่ตัว
 ๔. มีความสามารถในการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง

วิธีการพิจารณา (คำตอบที่ถูกต้องคือ **ตัวเลือกที่ ๓**)

- ตัวเลือก ๑ ผิด** เพราะความตระหนักในตนเอง (awareness of self) ตลอดเวลา ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ และเจตนาการช่วยเหลือผู้ป่วย ทำให้ผู้บำบัดสามารถใช้ตนเองเป็นเครื่องมือเพื่อเปลี่ยนแปลงผู้ป่วยให้มีพฤติกรรมเป็นที่ยอมรับของสังคม
- ตัวเลือก ๒ ผิด** เพราะจรรยาบรรณและความรับผิดชอบ (sense of ethics and responsibility) เป็นแนวทางให้ผู้บำบัดถือปฏิบัติในขอบเขตของความถูกต้องดีงามและเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย ต่อสังคม และตนเอง
- ตัวเลือก ๓ ถูก** เพราะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและไม่เห็นแก่ตัว (altruism) ทำให้ผู้บำบัดมีความสนใจและความรักต่อเพื่อนมนุษย์ จึงพึงพอใจในการให้ความช่วยเหลือมากกว่ารู้สึกเพียงทำงานให้สำเร็จ การบำบัดทางจิตจึงเป็นการสร้างสรรค์ในการช่วยเหลือผู้ป่วย
- ตัวเลือก ๔ ผิด** เพราะความสามารถในการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง (ability to serve as model) ทำให้ผู้บำบัดสามารถถ่ายทอดพฤติกรรมต่างๆ ให้ผู้ป่วยได้

ข้อ ๒. ในการบำบัดทางจิตด้วยผู้บำบัดที่ขาดความตระหนักในตนเอง จะมีความเสี่ยงอย่างไร

๑. ผู้ป่วยรู้สึกสูญเสียความเป็นส่วนตัว
๒. ขาดการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน
๓. ผู้ป่วยเลียนแบบพฤติกรรมของผู้บำบัด
๔. การประเมินปัญหาของผู้ป่วยไม่เที่ยงตรง

วิธีการพิจารณา (คำตอบที่ถูกต้องคือ **ตัวเลือกที่ ๔**)

ตัวเลือก ๔ ถูก เพราะเมื่อผู้บำบัดขาดความตระหนักในตนเอง อาจเกิดผลต่างๆ เช่น

- ขอบเขตของความรับรู้ที่มีต่อผู้ป่วย และพฤติกรรมคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง
- การรวบรวมข้อมูลและการประเมินขาดความเที่ยงตรง
- ข้อมูลไม่น่าเชื่อถือ
- ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือปัญหาของผู้ป่วยคลาดเคลื่อนหรือผิดพลาด
- วางแผน แก้ไขปัญหาของผู้ป่วย และให้การช่วยเหลือไม่เหมาะสม

ข้อ ๓. พยาบาลจิตเวชจำเป็นต้องมีคุณสมบัติข้อใด

๑. ทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยจิตเวชได้
๒. มีความสามารถในการให้การปรึกษา
๓. มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติการพยาบาล
๔. บริหารจัดการเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยจิตเวชได้ทั้งในโรงพยาบาลและชุมชน

วิธีการพิจารณา (คำตอบที่ถูกต้องคือ **ตัวเลือกที่ ๒**)

ตัวเลือก ๒ ถูก เพราะพยาบาลจิตเวชต้องต้องมีสมรรถนะหลัก (core competency) ตามที่สภาการพยาบาลกำหนดไว้ รวม ๑๐ สมรรถนะ ได้แก่

๑. สมรรถนะในการให้การพยาบาลอย่างเชี่ยวชาญทางคลินิก (expert clinical practice)
๒. สมรรถนะในการสอนแนะนำ และสอนกำกับ (coaching and guidance)
๓. สมรรถนะในการให้การปรึกษา (consultation)
๔. สมรรถนะในการทำวิจัย หรือนำผลงานวิจัยมาใช้ในการปฏิบัติทางคลินิก (research conduction and research utilization)

๕. สมรรถนะในการบริหารจัดการผู้ป่วยรายกรณี (management)
๖. สมรรถนะในการประสานงาน ร่วมคิดร่วมทำ (collaboration)
๗. สมรรถนะในการตัดสินใจเชิงจริยธรรมทางคลินิก (ethical-decision making)
๘. สมรรถนะในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (change-agent)
๙. สมรรถนะในการสร้างนวัตกรรมในการดูแล (innovation)
๑๐. สมรรถนะในการประกันคุณภาพทางการพยาบาล หรือในการดูแล (quality assurance)

ข้อ ๔. พยาบาลคนใด มีอัตมโนทัศน์ที่อ่อนแอ

๑. พยาบาลหนึ่ง พยายามอธิบายให้ญาติเข้าใจว่าควรพาผู้ป่วยกลับไปดูแลที่บ้าน
๒. พยาบาลสอง บอกกับผู้ป่วยว่าเรื่องที่เล่ามายังไม่ให้เลวร้ายเท่าชีวิตของผู้ป่วยคนอื่นๆ
๓. พยาบาลสาม ขอเปลี่ยนผู้ป่วยเพราะเกรงว่าจะแสดงความโกรธต่อพฤติกรรมของผู้ป่วย
๔. พยาบาลสี่ ไม่แปลกใจแต่ขึ้นปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้ป่วย ทั้งๆ ที่ตนเองมีไข้สูงและปวดศีรษะมาก

วิธีการพิจารณา (คำตอบที่ถูกต้องคือ **ตัวเลือกที่ ๔**)

ตัวเลือก ๔ ถูก เพราะคนซึ่งมีอัตมโนทัศน์ที่อ่อนแอ คือ มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองไปในทางลบ มักจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ มักจะอยู่ในวงแคบ และมักจะเบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริง มักจะหวั่นไหวง่าย ระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และมักจะสร้างเกราะป้องกันตนเองสูง ตรงข้ามกับคนซึ่งมีอัตมโนทัศน์ที่เข้มแข็ง คือ มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองไปในทางบวก มักเป็นผู้ที่เปิดเผยและน่าเชื่อถือ เพราะมีพื้นฐานของประสบการณ์ ซึ่งได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ประสบความสำเร็จในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น อัตมโนทัศน์ในทางบวกเป็นผลให้เกิดการรับรู้ที่ถูกต้อง

ขอบเขตงานการพยาบาลจิตเวชทั้งในโรงพยาบาลและชุมชน

ข้อ ๕. คำกล่าวว่า “การวางแผนครอบครัวเป็นการป้องกันปัญหาทางจิตเวช” ถูกต้องหรือไม่

๑. ถูก เพราะช่วยให้ครอบครัวมีสุขภาพกายและจิตที่สมบูรณ์
๒. ถูก เพราะช่วยให้ค้นพบปัญหาที่เริ่มเกิดก่อนจะกลายเป็นโรคทางจิตเวช
๓. ไม่ถูก เพราะเป็นการป้องกันปัญหาทางกายและความไม่พร้อมของคู่สมรส
๔. ไม่ถูก เพราะในขั้นตอนการวางแผนครอบครัวไม่มีการตรวจความเสี่ยงของโรคทางจิตเวช

วิธีการพิจารณา (คำตอบที่ถูกต้องคือ **ตัวเลือกที่ ๑**)

ตัวเลือก ๑ ถูก เพราะการป้องกันปัญหาทางจิตเวชแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ การป้องกันก่อนเกิดปัญหา การป้องกันเมื่อเริ่มมีปัญหาและการป้องกันความเสื่อมจากโรค ดังนั้น การวางแผนครอบครัว ทำให้มีการแต่งงานเมื่อพร้อม มีการเลี้ยงดูเด็กให้มีพัฒนาการทุกด้าน เพื่อการมีบุคลิกภาพดีเมื่อมีปัญหาก็สามารถแก้ไขได้มีสุขภาพจิตดีการมีครอบครัวที่ดี การมีสุขภาพทางร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โรคทางสมองและระบบประสาทและการตั้งครรภ์ที่แข็งแรงจึงเป็นการป้องกันก่อนเกิดปัญหาทางจิตเวช

ข้อ ๖. โครงการโรงเรียนสีขาว หรือโรงเรียนปลอดสารเสพติด นับเป็นป้องกันปัญหาทางจิตเวชระดับใด

๑. การป้องกันก่อนเกิดปัญหา
๒. การป้องกันเมื่อเริ่มมีปัญหา
๓. การป้องกันการเกิดปัญหาในโรงเรียน
๔. การป้องกันกลุ่มเยาวชนที่มีความเสี่ยงสูง

วิธีการพิจารณา (คำตอบที่ถูกต้องคือ **ตัวเลือกที่ ๑**)

ตัวเลือก ๑ ถูก เพราะการป้องกันปัญหาทางจิตเวชแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ ก่อนเกิดปัญหา เมื่อเริ่มมีปัญหาและเมื่อเกิดโรคแล้วเพื่อป้องกันความเสื่อมจากโรค การจัดสิ่งแวดล้อมและชุมชนที่เอื้อเพื่อแผ้วถางช่วยเหลือกัน ปราศจากอาชญากรรม สารเสพติด และการทำร้ายต่อกัน จึงเป็นการป้องกันก่อนเกิดปัญหาทางจิตเวช