

# หนังสือเตรียมสอบสภาการพยาบาล การพยาบาลจิตเวช







# คำนำ PREFACE



หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับใช้อ่านเพื่อเตรียมสอบสภาการพยาบาล หรือใช้ทบทวนขณะขึ้นฝึกปฏิบัติงานหอผู้ป่วย ซึ่งหนังสือเล่มนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนของสรุปเนื้อหา ผู้จัดทำตั้งใจให้เป็นแนวเหมือนอ่านการ์ตูน เน้นที่ออกสอบบ่อยๆ มีเทคนิคการจำต่างๆ และส่วนของแนวข้อสอบ เป็นส่วนที่จำเป็นอย่างมาก เพราะหากอ่านสรุปแล้ว ก็ต้องนำไปวิเคราะห์เป็นด้วย และยังมีเพิ่มเติมจุดเน้นข้อสอบให้ท้ายเล่ม

ผู้จัดทำอ้างอิงเนื้อหาจากเครือข่ายวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, เอกสารประกอบการเรียนของอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยพะเยาทุกท่าน และสรุปของผู้จัดทำที่ได้ทำไว้ในทุกช่วงการสอบ ในขณะที่เป็นนักศึกษาพยาบาล พร้อมกับเทคนิคการจำที่ได้คิดขึ้นมาใช้กับตัวเอง

ขอขอบพระคุณคณะอาจารย์พยาบาลทุกท่าน แหล่งความรู้ต่างๆ รวมถึงผู้ป่วยทุกท่าน ที่ได้มอบความรู้ให้แก่ผู้จัดทำ จึงได้ถ่ายทอดความรู้ให้กับนักศึกษาพยาบาลรุ่นหลังผ่านหนังสือเล่มนี้ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านไม่มากก็น้อย หากผิดพลาดประการใด ขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

หนังสือเล่มนี้ได้ลิขสิทธิ์ถูกต้องตามกฎหมายพระราชบัญญัติ 2558  
ดังนั้น ห้ามทำซ้ำ ถ่ายเอกสาร ส่งต่อ แจกจ่ายหรือจำหน่ายไม่ว่าด้วยกรณีใด

## จากใจพี่ๆ

การสอบสภาเป็นบททดสอบสุดท้ายของการเป็นนักศึกษาพยาบาลแล้ว  
ที่ผ่านๆมา 4 ปี พี่รู้ว่าห้องๆเราหืออากัษมากร ร้องไห้ไปก็ครั้งแล้ว..  
แต่เราก็ผ่านมันมาได้ เพราะมีเป้าหมายคือ “เราจะเป็นพยาบาลวิชาชีพ”  
และวันนี้ ..มันเหลือแค่เราวิ่งเข้าเส้นชัยเท่านั้น  
ตั้งใจอดทน อีกนิดใจเดียว !  
สู้ๆๆๆ เราวิ่งเข้าเส้นชัยโดยการผ่าน 8 วิชารอบเดียวไปด้วยกัน

## Contact



หมีน้อยสอบสภาการพยาบาล



Little\_bear\_nurse

(สนใจคอร์สติวสอบสภาพยาบาลสามารถทักหาได้ที่ Facebook เลขหมีคะ)



พี่มุก (ผู้จัดทำ)

# สารบัญสรุป

| หัวข้อ/เนื้อหาวิชา                                          | หน้า |
|-------------------------------------------------------------|------|
| 1.ลักษณะขอบเขตของงานสุขภาพจิตและบทบาทของพยาบาล              | 1    |
| 2.แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อกับสุขภาพจิตและการพยาบาลทางจิตเวช | 6    |
| 3.เครื่องมือในการบำบัดทางการพยาบาลจิตเวช                    | 16   |
| 4.การพยาบาลผู้ที่มีปัญหาจิตสังคม                            | 24   |
| 5.การพยาบาลผู้ที่มีความเครียดผิดปกติทางจิต                  | 27   |
| 6.รูปแบบการบำบัดทางจิตเวช                                   | 44   |



# สารบัญข้อสอบ

| หัวข้อเรื่อง/เนื้อหาวิชา                                     | หน้า |
|--------------------------------------------------------------|------|
| 1. ลักษณะขอบเขตของงานสุขภาพจิตและบทบาทของพยาบาล              | 2    |
| 2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการพยาบาลทางจิตเวช | 10   |
| 3. เครื่องมือในการบำบัดทางการพยาบาลจิตเวช                    | 21   |
| 4. การพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาจิตสังคม                        | 36   |
| 5. การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความเครียดผิดปกติทางจิต              | 42   |
| 6. รูปแบบการบำบัดทางจิตเวช                                   | 68   |



บทที่ 1  
ลักษณะขอบเขตของงานสุขภาพจิตและบทบาทของพยาบาล



คุณลักษณะของพยาบาลจิตเวช



**acceptance : ขอมรับ**

ขอมรับในตัวยุบวบ เชน ไมทวเราละใลยยุบวบ

**warmth : ดวบอุน**

แสดงถึงความเป็นมิตร

**respect : เคารพ**

ใล้ความเคารพยุบวบ

เชน บอกยุบวบกอททำหัตถการ

**Self awareness**

มีความตระหนักรู้ในตาเอง

และพัฒนตาเองอบางต่อเหือ



**non judgment : ไมตัดสิน**

ไมตัดสินยุบวบอื่ทว่าถูก/ผิด

**เหือใจ**

มีความเหือใจ แบงเปือ 2 แบบ

Empathy = เหือใจแบบไมสือารมณไรวมกับยุบวบ

sympathy = เหือใจแบบสือารมณไรวม

(\*รือใล้ตามยุบวบ)



**Consistency : สม่าเสมอ**

ทักทายยุบวบทุกว

**Genuineness : จริงใจ**

ใจใจ บินดที่จจะช่วเหือ

**congruency : ความสอดคล้อง**

คำพูดและการกระทำต้องตรงกัน

**trustworthiness**

เชื่อถือได้

**Self confidence** มั่นใจในตาเอง

ใล้คำปรึกษาด้วยความม่ั่นใจ

**patience : อดท**

ใล้เวลาใล้โอกาสยุบวบ, ไมตอบโต้เมื่อยุบวบด่า



## ขอบเขตงานการพยาบาลจิตเวช

เป้าหมาย : เพื่อยกระดับสุขภาพจิต และการลดจำนวนผู้ป่วย  
โดยหลักการสำคัญ คือ เน้นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

### ระบบบริการสุขภาพเน้นการป้องกัน 3 ระดับ

1

P = ป (ป้องกัน)



#### primary prevention

ส่งเสริม + ป้องกัน

ในผู้ที่ยังไม่ป่วย  
ให้ความรู้ ให้คำปรึกษา

Ex. ให้ความรู้เรื่องการ-  
จัดการความเครียด

2

S = ส (เลืกรักษา รักษา)



#### Secondary prevention

คัดกรอง + รักษา

Ex. - ดูแลคนที่ป่วยอยู่  
เพื่อลดความรุนแรงของอาการ,  
ให้การรักษา เช่น ไข้บ้า, ECT  
- ค้นหาผู้ป่วย  
เพื่อให้การรักษาอย่างรวดเร็ว

3

Te = Re (Rehab แปลว่า ฟื้นฟู)



#### Tertiary Prevention

ฟื้นฟู

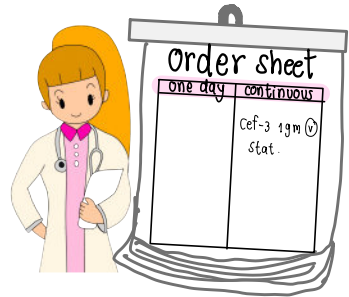
ดูแลคนที่หายแล้ว  
เพื่อป้องกันอาการกำเริบ  
ให้การฟื้นฟูอยู่ในสังคมได้

Ex. ดูแลต่อเพื่อคนที่บ้านเพื่อ  
ป้องกันผู้ป่วยกลับมาก  
ใช้สารเสพติดซ้ำอีก

พยาบาลจะปฏิบัติงานอยู่ใน 3 บทบาท คือ

Dependent : ใส่อิสระ

ทำตาม order หมอ



Interdependent : กึ่งอิสระ

**PRN**

(คำว่า Inter = PRN)

พยาบาลพิจารณาตัดสินใจเอง  
(บน order หมอที่เป็น Prn)  
เช่น ให้ยา Para prn. เวลาปวด

Independent : อิสระ

พยาบาลทำเอง



Note !!

Dependent แปลว่า พึ่งพา (พึ่งพาหมอ)

In = ใส่อิสระ

ดังนั้น Independent แปลว่า ไม่พึ่งพา ทำเองเลย

โดยไม่มี order หมอ

เช่น การจัดสิ่งแวดล้อม



## บทบาทของพยาบาลจิตเวช

### 1. บทบาทหน้าที่ในระดับพื้นฐาน



### 2. บทบาทหน้าที่ในระดับสูง / ขึ้นสูงหรือระดับผู้เชี่ยวชาญ

- การปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง พยาบาลผู้เชี่ยวชาญในสาขากการพยาบาลจิตเวช
- \*งานอะไรก็ตามที่เป็นการใช้ความรู้ความเชี่ยวชาญ เช่น เป็นที่ปรึกษา  
ทางจิตเวช พยาบาล งานวิจัย การดูแลผู้ป่วยที่ถูกรั้บขึ้น เป็นต้น

## เครื่องมือประเมิน :(

**แบบประเมินความเครียด** : เช่น มีเรื่องคิดมาก นอนไม่หลับ

= ใช้แบบประเมิน Suanprung stress test-20 (S=ส จำว่าสวฯเครียด)

**แบบคัดกรองภาวะเหงาเหตุนาฬิกาชีวิต ex.ถูกข่มขืน**

= ใช้แบบประเมิน PTIS (จำว่า PT= พื้ที่ใจอันตราย)

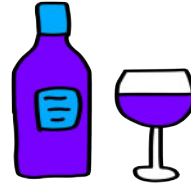
**ประเมินภาวะสมองเสื่อม** : พบในผู้สูงอายุ, คนที่ติดสารเสพติด

= ใช้แบบประเมิน TMSE/MMSE



**ประเมินทางจิต** : อาการทางจิต ทุเลาผิด ทุเลา

= ใช้แบบประเมิน BPRS (จำว่า B=บ้า)



**แบบประเมินการตัดสินใจ**

ใช้ CIWA, AWS (จำว่า"วาติเตลัก"ว=ว A,AW)

**แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า** (ใช้เมื่อ 2wk ที่ผ่านมากหรือมีอาการที่ต้องประเมินต่อ)

2Q คัดกรองคนที่มีโอกาสเป็นซึมเศร้า (ถ้ามี 1 ใน 2 ข้อ ประเมิน 0Q ต่อ)

0Q ประเมินระดับภาวะซึมเศร้า (ถ้ามี 6 ใน 9 ข้อ ประเมิน 8Q ต่อ)

8Q ประเมินความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย

1- 8 คะแนน (แนวโน้มห้อย)

9-16 คะแนน (ปานกลาง)

> 17 คะแนน (มาก)



**แบบคัดกรองสุขภาพจิตคนไทยทั่วไป** = Thai GHQ ครอบคลุมปัญหา 4 ด้านใหญ่ๆ

(มักใช้ประเมินปัจเจก.หลังภัยพิบัติต่างๆ เช่น สึนามิ)

1. ความรู้สึกไม่สบาย

2. ความวิตกกังวล

ท้อง\*ไม่สุข-กังวล-สังคม-โรคทาง

3. ความบกพร่องทางสังคม

4. ความคิดว่ามีโรคทางกาย ex.เครียดกลัวว่าตัวเองเป็นโรคร้ายแรง



## เจ็บป่วยทางจิต

(Mental illness)

ตรงข้ามกับสุขภาพจิตดี



## สุขภาพจิตดี

(Mental health)

ทัศนคติดี พฤติกรรมเหมาะสม สัมพันธ์ภาพดี

เมื่อเกิดปัญหา ➡ ยอมรับ ปรับตัวได้

เช่น หนูดีมีฐานะยากจน หนูดีจึงตั้งใจเรียน

และสอบจึงทุนได้สำเร็จ

1. มีปัญหาการปรับตัว (Adjustment problem)
2. มีปัญหาโรคประสาท (Neurosis)
3. มีปัญหาโรคจิต (Psychosis)



## โรคจิต (Psychosis)

ความผิดปกติในด้านการคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการรับรู้ เช่น มีอาการหลงผิด ประสาทหลอน ไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง

## โรคประสาท (Neurosis)

- โรควิตกกังวล (Anxiety)
- เครียด (Stress)
- ซึมเศร้า (Depress)
- บ้าคิด บ้าทำ (OCD)
- กลัวอย่างไร้เหตุผล (Panic disorder)

และมีบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality disorder)





| อาการ                                                                                                         | โรคจิต | โรคประสาท |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|
| ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้                                                                               | ✓      | ✗         |
| ไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองเจ็บป่วย (no insight)                                                            | ✓      | ✗         |
| ไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง (out of reality)<br>มีอาการทางจิต เช่น หลงผิด ประสาทหลอน เป็นต้น                  | ✓      | ✗         |
| มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป (personality change)<br>พูดมากเกินหรือไม่พูด ไม่อาบน้ำ ไม่หาล้าง ไม่หาล้าง ไม่หอน เป็นต้น | ✓      | ✗         |

ข้อสอบมักจะถามว่าข้อใดคือโรคจิต หรือโรคประสาท

วิธีแยก โรคประสาทจะมีความคิดการรับรู้ปกติ ใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ

แต่โรคจิตจะมีการรับรู้ผิดปกติไป ใช้ชีวิตประจำวันไม่ได้ (คนบ้านั่นเอง)

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจ็บป่วยทางจิต จำEngด้วย

1 Predisposing (ปัจจัยเสี่ยง) จำว่า sing (ตัว S) = เสี่ยง

- Biological (ชีวภาพ) : พันธุกรรม เพศ โรค
- Psychological (ด้านจิตใจ) : การเลี้ยงดู พัฒนาการ ประสบการณ์



2 Precipitating (ปัจจัยกระตุ้น) จำว่า ting (ตัว t) = ต้น

- Social : สังคม เศรษฐกิจ การเงิน
- Cultural : วัฒนธรรม การย้ายถิ่นทำให้พบกับความต่างของวัฒนธรรมประเพณี
- Spiritual : จิตวิญญาณ
- การสูญเสีย



# การตรวจสภาพจิต (Mental Status Examination)



|                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| General appearance                                                                              | สังเกตลักษณะทั่วไป                                                                                                | สังเกตสีหน้า ท่าทาง                                                                   |
| speech                                                                                          | สังเกตการพูด                                                                                                      | พูดจา-เร็ว พูดนอกเรื่อง                                                               |
| Affect & Mood                                                                                   | สังเกตอารมณ์สอดคล้อง                                                                                              | พูดเรื่องเศร้าแต่หัวเราะ                                                              |
| Thought                                                                                         | - ความคิดเปลี่ยนแปลงตามสิ่งเร้า<br>- คิดช้า or คิดเร็ว<br>- อยู่กับความเป็นจริงจับ                                | เพี้ยนๆ พูดเรื่องจริง<br>คิดว่าตัวเองเป็นแม่ผด                                        |
| Perception<br> | การรับรู้ แบ่งเป็น 2 แบบ<br>Illion (ประสาทหลง)<br>มีสิ่งกระตุ้น<br>Hallucination (ประสาทหลอน)<br>ไม่มีสิ่งกระตุ้น | เห็นแมงเป็นเสื้อจะกัด<br>(แมงคือสิ่งกระตุ้น)<br>ได้ยินเสียงคนด่า<br>จริงๆ ไม่มีใครเลย |
| orientation                                                                                     | การรับรู้วัน เวลา สถานที่                                                                                         | จะเล่าการรับรู้เวลาอันดับแรก ต่อมาจะเล่าการรับรู้สถานที่ บุคคล ตามลำดับ               |
| Attention & concentration                                                                       | (สมาธิ&ความสนใจ)                                                                                                  | ให้เลขเลข หับถอยหลัง (100 - 7 ไปเรื่อยๆ )                                             |
| Intelligent                                                                                     | เขาวงปัญญญา                                                                                                       | ถามความรู้ทั่วไป ใครเป็นนายก ?                                                        |
| Judgment                                                                                        | การตัดสินใจ                                                                                                       | ไฟไหม้บ้านต้องทำยังไง                                                                 |
| Insight                                                                                         | การรับรู้                                                                                                         | มาอยู่ที่นี่เพราะอะไร                                                                 |

## memory ความจำ

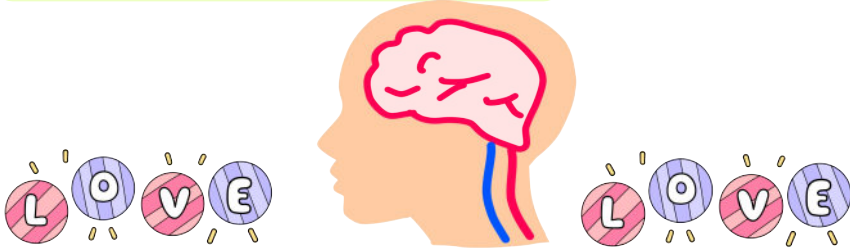
1. remote ความจำในอดีต → จบมัธยมที่ร.อะไร ( จำ M = ม. = เมื่อก่อน )
2. recent ความจำปัจจุบัน → เกิดไข้หวัด เช่น ก็นึกกับอะไร
3. retention and recall → จำของ 3 อย่าง เช่น พบบ.พูดว่า “ให้ตาก เสื้อ รดบนต์”  
 ทรค : มี 3 พยางค์ = พูด 3 อย่าง แล้วถามผู้ป่วยกลับว่าพบบ.พูดอะไรบ้าง

# ทฤษฎีพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช

## ทฤษฎีชีวภาพทางการแพทย์ (Biological Theory)

เชื่อว่า พฤติกรรมที่ผิดปกติมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของโครงสร้างและการทำงานของสมอง รวมทั้งความผิดปกติของการทำงานของสารสื่อประสาท

### 1. สารสื่อประสาท (neurotransmitter)



**Dopamine** ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่ไม่อยู่ในอำนาจจิตใจ

สูง = โรคจิตเภท คลุ้มคลั่ง ต่ำ = ชีเมเฟรีย

**Norepinephrine** ทำหน้าที่เกี่ยวกับการตอบสนองต่อความเครียด

สูง = คลุ้มคลั่ง ต่ำ = ชีเมเฟรีย

**Serotonin** สารสื่อประสาทเกี่ยวกับการหลับ - ตื่น ความรู้สึกอยากอาหาร

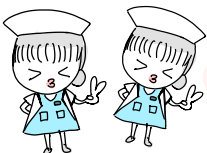
ต่ำ = เครียด วิดกกังวล ภาวะหงุดหงิด สมองล้า

**Acetylcholine** ทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำ

ต่ำ = อัลไซเมอร์

**GABA** ควบคุมการตอบสนองของระบบประสาท

สูง = คลายเครียด ต่ำ = วิดกกังวล



### การพยาบาล

ดูแลให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาด้วยยาตามการรักษาระบบประสาท