

โรคย้ำคิดย้ำทำ ภัยร้ายของบุคลากรทางการศึกษา

อาจไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรที่เราจะเห็นนักเรียนทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ โดยไม่จำเป็นในบางโอกาส แต่มันจะเป็นปัญหาแน่นอนเมื่อการทำอะไรซ้ำ ๆ นั้น มากระทบกระเทือนการใช้ชีวิตประจำวัน พฤติกรรมอย่างเช่น เข้าออกประตูหลายครั้ง เพราะกังวลว่าจะหลงลืมที่จะปิดไฟหรือปิดน้ำ ทั้ง ๆ ที่ก็ได้ตรวจตราดูดีแล้ว หรือพฤติกรรมที่ขบถล้างมือบ่อยครั้งเพราะคิดว่าไม่สะอาด ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลและยังเป็นผลมาจากความผิดปกติในสมองอีกด้วย

โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder – OCD) คือ ภาวะความวิตกกังวลอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นจากความบกพร่องในการทำงานของระบบประสาทในสมอง ทำให้สมองส่วน Orbitofrontal, Cingulate Cortex, Caudate และ Thalamus ทำงานมากจนเกินไป มีความผิดปกติของการหลั่งสารเซโรโทนิน(Serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ควบคุมภาวะอารมณ์ความรู้สึกนอกจากนี้ยังสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมและมีผลจากปัจจัยสภาพแวดล้อมรวมถึงการพบเจอประสบการณ์เลวร้ายได้อีกด้วย

โรคย้ำคิดย้ำทำสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ส่วนของการย้ำคิด และส่วนของการย้ำทำ

ซึ่งส่วนของการย้ำคิดนั้น คือการมีความคิดหรือความรู้สึกซ้ำ ๆ โดยไร้เหตุผล ทำให้เกิดความลังเลใจและไม่สบายใจ จนส่งผลทำให้การตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นซ้ำ ๆ เช่น

- ไม่สบายใจเมื่อเห็นของไม่เป็นระเบียบ
- กลัวสิ่งสกปรกและกลัวการสัมผัสผู้อื่น
- รู้สึกว่าตัวเองจะหลงลืมที่จะทำบางสิ่งบางอย่างอยู่เสมอ

ส่วนย้ำทำนั้น คือ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นลักษณะของการทำซ้ำ ๆ เพื่อป้องกันหรือลดความไม่สบายใจลง และถึงแม้จะรู้สึกว่ามันไร้สาระ แต่ก็หักห้ามใจไม่ได้ เช่น

- การไปเช็คลูกบิดประตูหรือสวิตช์ไฟทั้ง ๆ ที่ตรวจเช็คมาดีแล้วก่อนที่จะออกมา
- การล้างมือบ่อยครั้งจนผิวดำสีกด

มีสถิติที่บอกว่า คนไทยกว่าร้อยละ 2 ใน 3 นั้นมีอาการของโรคย้ำคิดย้ำทำ และในผู้ใหญ่ที่ป่วยเป็นโรคนี้ กว่าร้อยละ 60 นั้น พบว่า ตัวเองมีอาการย้ำคิดย้ำทำตั้งแต่เด็ก ซึ่งอาการนั้น จะมากขึ้นแตกต่างกันไป ตามแต่ความรุนแรงของโรค สภาพแวดล้อม และการประสบพบเจอประสบการณ์ต่าง ๆ

นักเรียนนั้นมีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำได้ ทั้งจากพันธุกรรม และการเผชิญกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งนอกจากเรื่องของสมองและความผิดปกติทางร่างกายแล้ว สภาพแวดล้อมทางการศึกษานั้นก็อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลให้นักเรียน มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำนี้ได้เช่นเดียวกัน ซึ่งอาจเป็นผลมาจาก

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

1. บรรยากาศการเรียนรู้ที่เข้มงวดและกดดัน ทำให้นักเรียนไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตัวเองเพราะกลัวว่าตัวเองจะทำผิดและถูกต่อว่าหรือลงโทษ ขาดความมั่นใจในตัวเอง
2. นักเรียนไม่สามารถปรับตัวกับระบบการศึกษาได้ ทำให้เกิดความกังวล และคิดว่าตัวเองไม่มีความสามารถ
3. มีประสบการณ์ที่ไม่ดีในระบบการศึกษา เช่น การถูกประจาน การถูกล่วงละเมิด ได้รับความรุนแรงต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไปกระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงแต่ประสบการณ์ที่ไม่ดีซ้ำ ๆ จนทำให้เกิดการมองตัวเองในแง่ลบ
4. การเรียนรู้ในความเชื่อที่ขาดวิจาร์ณญาณ ซึ่งเรื่องนี้อาจเกิดขึ้นได้ทั้งจากการถ่ายทอดครอบครัว การสั่งสอนจากครูผู้สอนในโรงเรียน หรือแม้แต่การบอกเล่าจากเพื่อนฝูง ที่ผิดพลาดและขาดการวิเคราะห์ในมุมวิทยาศาสตร์ ทำให้เกิดความเชื่อที่ผิด ๆ และเกิดการกระทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ ตามความเชื่อนั้น

ส่วนอาการของนักเรียนที่เข้าข่ายจะเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำนั้น ครูผู้สอนสามารถตรวจสอบนักเรียนของตัวเอง ซึ่งอาจพบเจอพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. ขอบสืมสิ่งของและอุปกรณ์การเรียนอยู่บ่อยครั้ง
2. ชอบจัดระเบียบเอกสารและสิ่งของต่าง ๆ โดยแบ่งหมวดหมู่และเรียงลำดับอย่างละเอียด และยอมรับไม่ได้ในความแตกต่าง
3. จำไม่ได้ว่าได้ปิดสวิตไฟและพัดลมไปแล้วหรือไม่ ต้องย้อนกลับไปดูบ่อยครั้ง
4. ใช้เวลาในการหาคำตอบในใบงานหรือข้อสอบในแต่ละข้อเป็นเวลานาน และตรวจทานบ่อยครั้งด้วยความไม่แน่ใจ
5. สั่นขา กัดปากกา และใช้หมึกเขียนโต๊ะซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความกังวล จนถึงมีทัศนคติทางลบกับตัวเอง

ถึงแม้ว่าโรคย้ำคิดย้ำทำนั้นจะไม่ใช่วิธีที่สามารถทำอันตรายถึงชีวิต แต่ก็นับว่าเป็นโรคที่ส่งผลกระทบในชีวิตประจำวัน และก่อให้เกิดความรำคาญค่อนข้างมาก เพราะส่งผลให้ผู้ป่วย เป็นคนคิดมากและเป็นกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากจนเกินไป จนกลายเป็นมีบุคลิกผิดปกติ ซึ่งการรักษาโรคย้ำคิดย้ำทำนี้ ถ้าในระดับที่รุนแรงอาจจำเป็นต้องไปพบจิตแพทย์เพื่อบำบัดและหาทางรักษา แต่ถ้าเป็นในระดับทั่วไป การฝึกตัวเอง ผ่อนคลายความเครียด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้อาการของโรคนี้นทุเลาลงได้

นอกจากนี้ การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อรูปแบบการศึกษายุคใหม่ โดยเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง และสนับสนุนให้นักเรียนมีความสุขและสนุกสนานในการเรียนรู้ ก็นับเป็นเรื่องหนึ่งที่น่าจะช่วยบรรเทาอาการของโรคนี้นลงได้ โดยเฉพาะกับกลุ่มที่ป่วยจากปัจจัยภายนอกและมีอาการของโรคนี้นไม่มากนัก

การป่วยเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ แม้จะไม่ใช่วิธีร้ายแรง เมื่อเทียบกับการป่วยทางจิตเวชอื่น ๆ แต่ก็นับเป็นโรคที่ก่อความรำคาญได้ไม่น้อย เพราะสร้างความกังวลและทำให้เสียเวลา นอกจากนี้ยังเกิดได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่นั่นจึงควรดูแลและเช็ค

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ตัวเองอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรคนี้ หรือรู้เท่าทันอาการของตัวเอง เพื่อหาทางรับมือได้อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้อาการของโรคนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

เรียบเรียงโดย : นรรัชต์ ฝันเชียร

แหล่งข้อมูล

[โรคย่ำคิดย่ำทำ. สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2565](#)

[รู้จัก..โรคย่ำคิดย่ำทำ ความคิดซ้ำๆ ที่นำไปสู่การกระทำเดิมๆ. สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2565](#)

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดส่งผลให้เกิดโรคย่ำคิดย่ำทำ ?

1. สภาพแวดล้อมที่สะดวกสบายเกินไป
2. โรคประจำตัว
3. กิจกรรมประจำวันที่มีผิดปกติ
4. ได้รับความรุนแรงต่อร่างกายและจิตใจ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. ได้รับความรุนแรงต่อร่างกายและจิตใจ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างแล้วเขียนเครื่องหมายในช่อง จริง หรือ เท็จ

ข้อ	เนื้อหา	จริง	เท็จ
1	โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder – OCD) คือ ภาวะความวิตกกังวลอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นจากความบกพร่องในการทำงานของระบบประสาทในสมอง		
2	การย้ำทำ คือการมีความคิดหรือความรู้สึกซ้ำ ๆ โดยไร้เหตุผล ทำให้เกิดความลังเลใจและไม่สบายใจ จนส่งผลทำให้การตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นซ้ำ ๆ		
3	โรคย้ำคิดย้ำทำนั้นเป็นโรคที่สามารถทำอันตรายถึงชีวิต		
4	นักเรียนนั้นมีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำได้ ทั้งจากพันธุกรรม และการเผชิญกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ		
5	การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อรูปแบบการศึกษายุคใหม่ ให้นักเรียนมีความสุขและสนุกสนานในการเรียนรู้ ช่วยบรรเทาอาการของโรคนี้ได้		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จริง , เท็จ , เท็จ , จริง , จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความข้างล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
สถิติที่บอกว่า คนไทยกว่าร้อยละ 2 ใน 3 นั้นมีอาการของโรคย้ำคิดย้ำทำ และในผู้ใหญ่ที่ป่วยเป็นโรคนี้ กว่าร้อยละ 60 นั้น พบว่า ตัวเองมีอาการย้ำคิดย้ำทำตั้งแต่เด็ก ซึ่งอาการนั้น จะมากน้อยแตกต่างกันไป ตามแต่ความรุนแรงของโรค สภาพแวดล้อม และการประสบพบเจอประสบการณ์ต่าง ๆ	
การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อรูปแบบการศึกษายุคใหม่ โดยเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางและสนับสนุนให้นักเรียนมีความสุขและสนุกสนานในการเรียนรู้ ก็นับเป็นเรื่องหนึ่งที่น่าจะช่วยบรรเทาอาการของโรคนี้ได้ โดยเฉพาะกับกลุ่มที่ป่วยจากปัจจัยภายนอก และมีอาการของโรคนี้ไม่มากนัก	
โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder – OCD) คือ ภาวะความวิตกกังวลอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นจากความบกพร่องในการทำงานของระบบประสาทในสมอง ทำให้สมองส่วน Orbitofrontal, Cingulate Cortex, Caudate และ Thalamus ทำงานมากจนเกินไป	
การรักษาโรคย้ำคิดย้ำทำนี้ ถ้าในระดับที่รุนแรงอาจจำเป็นต้องไปพบจิตแพทย์เพื่อบำบัดและหาทางรักษา แต่ถ้าเป็นในระดับทั่วไป การฝึกตัวเอง ผ่อนคลายความเครียด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้อาการของโรคนี้ทุเลาลงได้	
โรคย้ำคิดย้ำทำสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ส่วนของการย้ำคิด และส่วนของการย้ำทำซึ่งส่วนของการย้ำคิดนั้น คือการมีความคิดหรือความรู้สึกซ้ำ ๆ โดยไร้เหตุผล ทำให้เกิดความลังเลใจและไม่สบายใจ จนส่งผลทำให้การตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นช้า ๆ	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3 4 1 5 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใด สภาพแวดล้อมทางการศึกษาจึงส่งผลให้นักเรียน มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำมากขึ้น

บรรยากาศการเรียนรู้ที่เข้มงวดและกดดัน ทำให้นักเรียนไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตัวเองเพราะกลัวว่าตัวเองจะทำผิดและถูกต่อว่าหรือลงโทษ ขาดความมั่นใจในตัวเอง

นักเรียนไม่สามารถปรับตัวกับระบบการศึกษาได้ ทำให้เกิดความกังวล และคิดว่าตัวเองไม่มีความสามารถ

มีประสบการณ์ที่ไม่ดีในระบบการศึกษา เช่น การถูกประจาน การถูกล่วงละเมิด ได้รับความรุนแรงต่อร่างกาย และจิตใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไปกระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงแต่ประสบการณ์ที่ไม่ดีซ้ำ ๆ จนทำให้เกิดการมองตัวเองในแง่ลบ

การเรียนรู้ในความเชื่อที่ขาดวิจารณญาณ ซึ่งเรื่องนี้อาจเกิดขึ้นได้ทั้งจากการถ่ายทอดครอบครัว การสั่งสอนจากครูผู้สอนในโรงเรียน หรือแม้แต่การบอกเล่าจากเพื่อนฝูง ที่ผิดพลาดและขาดการวิเคราะห์ในมุมวิทยาศาสตร์ ทำให้เกิดความเชื่อที่ผิด ๆ และเกิดการกระทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ ตามความเชื่อนั้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่าตัวนักเรียนมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำหรือไม่ อย่างไร จงอธิบายด้วยคำพูดของตัวเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : นักเรียนนั้นมีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำได้ ทั้งจากพันธุกรรม และการเผชิญกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งนอกจากเรื่องของสมองและความผิดปกติทางร่างกายแล้ว สภาพแวดล้อมทางการศึกษานั้นก็อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลให้นักเรียน มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำนี้ได้เช่นเดียวกัน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน