

สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี
หนังสือยุคใหม่

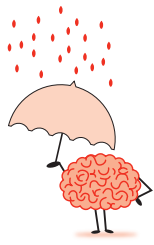


คน สอง โลก



เปลี่ยนโรค
ทุกข์ ชิม เสรา เหงา เซ็ง
เป็น... สุข สมหวัง สำเร็จ
ด้วยใจเหนือคน

เคนได้ เกรียงไกรมาศ พจนสุนทร



สารบัญ

Part 1 รู้ทันไบโพลาร์

ทำไผ่ว้กับไบโพลาร์

20

Bipolar Tip

คนดั่งกับโรคไบโพลาร์

เคนได้เป็นไบโพลาร์ แต่ไม่ได้เป็นโรคจิต

29

Bipolar Tip

ไบโพลาร์กับสาเหตุ

รู้ทันไบโพลาร์

35

Bipolar Tip

ไบโพลาร์กับยาเสพติดและความเครียด

Mania ฟรังฟู บรเรเจด เลิศ อลั้งฯ (ตอนท่ี 1)

43

Bipolar Tip

วิธีสังเกตอาการไบโพลาร์ในเบื้องต้น

Mania ฟรังฟู บรเรเจด เลิศ อลั้งฯ (ตอนท่ี 2)

51

Bipolar Tip

ชมรมเพื่อนไบโพลาร์

Depression ชีมเศร้า จิตตก หดหู่

57

Bipolar Tip

ความแตกต่างระหว่างโรคไบโพลาร์กับโรคซึมเศร้า

ทำไผ่กับไบโพลาร์

หลังจากบ๊อบเคนได้ประกาศตัวผ่าน “รายการตีสิบ” ว่าเคยป่วยเป็น “ไบโพลาร์” (Bipolar) หรือที่เรียกว่า “โรคอารมณ์สองขั้ว” อธิบายอย่างคร่าวๆ ก็คือ มีสองสภาวะที่สลับไต่กัน ขั้วแรก อารมณ์พุ่งพรั่งกระชูดแบบจุดไม่อยู่ กับอีกขั้วก็จะจิตตกหดหู่ซึมเศร้าแบบ Deep Sood Mind หรือลึกสุดใจ (แหม จะใช้ศัพท์ให้เข้าใจยากทำไมเนีย ฮะ ฮ่า ฮ่า) ก็ได้รับความสนใจอย่างล้นหลาม เพราะหลายๆ คนที่ชมรายการแล้วเกิดความสงสัยว่า ตัวเองหรือคนรอบข้างจะเป็นไหมหนอ



เคนได้ออกรายการตีสิบกับครอบครัว
หมอเบิร์ทและแม่ก๊วกาผู้ป่วยมาชมในสตูดิโอ

ตัวเคนได้เองในฐานะที่ประสบกับโรคนี้ในระดับที่เรียกได้ว่า ต้องกอดรัดพาดเหงี้งกับมันมาระยะเวลาหนึ่ง จนในที่สุดก็สามารถพูดได้เต็มปากเต็มคำ **“หายแล้วเด้อ”** รวมถึงคนใกล้ตัวก็ป่วยเป็นโรคนี้ อีกทั้งยังไม่นับเพื่อนฝูงหรือคนรู้จักอีกมากมายก่ายกองที่เข้าข่าย จนทำให้เคนได้ตกอกตกใจ

“เฮ้ย ทำไมมันเยอะขนาดนี้”

ไม่เพียงแต่คนรู้จักเท่านั้น พอเปิดดูข่าวคราวต่างๆ ก็อดอุทาน อุ๊ตะๆ ออกมาไม่ได้ เพราะความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัว ความรุนแรงต่างๆ ในสังคม หลายกรณีก็มีแนวโน้มๆ ทำให้เคนได้คิดว่า ถึงเวลาแล้วที่ต้องลุกขึ้นสู้ ประกาศตัวไผ่สู้กับเจ้าใบโพลาร์ให้รู้ตัวรู้แดง วัดกันไปเลยว่ามันกับ **“บั๊กเคนได้”** ใครจะแน่นกว่ากัน

เหนือฟ้ายังมีฟ้า
เหนือใบโพลาร์ยังมี...บั๊กเคนได้
ฮะ ฮา ฮ่า

โรคนี้ถ้าจะถามว่า **“น่ากลัวไหม”**

ตอบเลย **“น่ากลัวมากกก”**

หากเราปล่อยทิ้งไว้นานๆ พออาการกำเริบ เคนได้ไม่รู้
จะบรรยายยังไง อย่างช่วงที่อารมณ์พุ่งพรุณ เฝินๆ เหมือนจะสุข
นะ แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่

ถ้าให้อธิบายอย่างได้ฟิลลิ่ง ก็ประมาณเหมือนตัวเรา
เป็นโซดาที่กำลังถูกเขย่าขวดแรงๆ อารมณ์จะพุ่งกระฉูดพร้อม
ระเบิดได้ตลอดเวลา ในช่วงนี้ส่วนมากผู้ป่วยจะมีบุคลิกบ้าพลัง
หนักๆ เข้าก็จะก้าวร้าว มีอารมณ์รุนแรง หัวแข็ง ไม่เกรงกลัว
อะไรทั้งสิ้น

อย่างเคนได้เอง เมื่อก่อนตอนที่อยู่ในช่วงนี้ก็ทำรบกับ
เขาไปทั่ว แต่พออาการเริ่มดีขึ้นก็เดินสายเข้าไปขอโทษขอโพย
ตอนนั้นจะรู้สึกตัวเองยิ่งใหญ่ แต่นั่นไม่ใช่เคนได้นะ เป็น
อาการของโรคจริงๆ แล้วเคนได้น่ารักจะตาย ฮะ ฮา ฮ่า

หรือใครจะเถียง หาๆ (อ๊วย โทษที ลืมตัว)

ช่วงที่ซึมเศร้า มองอะไรก็หม่นๆ ไปหมด ไม่อยากรับรู้
ไม่อยากทำอะไร เหนื่อยหน่ายท้อแท้กับชีวิตอย่างไม่มีเหตุผล
หนักๆ เข้า บางคนถึงขั้นอยากฆ่าตัวตายไปเลยก็มี นับว่าเป็น
โรคทางอารมณ์ที่สร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วยและ
คนรอบข้างอย่างหนักหนาสาหัส

หลายๆ คนที่โทรมาปรึกษากับเคนได้และคุณแม่ ซึ่งมีหลายกรณีที่เข้าข่าย มีอยู่รายหนึ่งเมื่อก่อนคิดว่าลูกตัวเองมันชั่ว คิดว่ามันเลว ไม่รักลูกรักเมีย แต่ก็อดเอะใจไม่ได้ว่าเอ๊ะ เมื่อก่อนลูกเราไม่ใช่คนอย่างนี้หว่า พอได้รับคำแนะนำคุณป้าคนนั้นก็พาลูกชายไปรักษาจนในที่สุดก็หายเป็นปกติ ทำให้ได้ลูกชายที่น่ารักกลับคืนมา

ขอย้ำอีกที

เคนได้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้น ก็เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจ เห็นถึงพิษสงของโรคนี้ และสำรวจตัวเอง คนรอบข้าง ว่ามีอาการเข้าข่ายไหม จะได้เฝ้าระวังรักษาอย่างทัน่วงที ด้วยเรากำลังต่อสู้กับ “โรคไบโพลาร์” ไม่ใช่ต่อสู้กับ “ผู้ป่วยไบโพลาร์”

เพราะการแสดงออกหรือการกระทำต่างๆ ไม่ใช่ตัวตนของเขา แต่เป็นเพราะอาการของโรคที่กระตุ้นโน้มนำให้เป็นอย่างนั้น คนในครอบครัวจึงต้องมีความอดทนอดกลั้นเป็นอย่างสูง โรคนี้ถึงแม้จะน่ากลัว หากรักษาแต่เนิ่นๆ อย่างถูกวิธีสามารถหายกลับมาเป็นปกติได้

โรคไบโพลาร์



แต่ก็มีเงื่อนไขและรายละเอียดปลีกย่อยที่เคนได้จะค่อยๆ อธิบายไป ถ้าเป็นเรื่องที่เคนได้รู้ตืออยู่แล้วในฐานะ “คนเคยป่วย” ก็จะไม่บอกจะแนะนำไปเลยแบบไม่มีกั๊ก แต่ถ้าเป็นข้อมูลทางการแพทย์ที่ละเอียดอ่อน เคนได้ก็ได้สอบถามจิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญเพื่อความชัวร์ เพื่อที่ว่าคุณผู้อ่านจะได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด

เพื่อให้เห็นภาพอย่างชัดเจน เห็นถึงพิษสงของโรคหนทางรักษา หนังสือเล่มนี้ก็จะมีการ์ตูนของเหล่าพลพรรคผู้ที่เคยป่วยเป็นไบโพลาร์ รวมถึงผู้ดูแลท่านต่างๆ ที่ยินดีมาถ่ายทอดเพื่อเป็นแนวทางและสร้างแรงบันดาลใจในระดับที่เรียกได้ว่า “หัวเราะรำน้ำตาริน”

ที่สำคัญ ระหว่างอ่านหนังสือเล่มนี้หรือพออ่านจบแล้วลองสำรวจตัวเองและคนรอบข้างดูกันเด้อ ถ้ามีแนวโน้มที่จะเป็น ก็ไม่ต้องตกอกตกใจ ทำใจร่มๆ ไว้ เพราะโรคนี้จะน่ากลัวมากถ้าเจ้าตัวไม่รู้ว่าตัวเองเป็น แต่ถ้ารู้ ยอมรับตัวเองได้ เข้ารับการรักษา และกินยาอย่างสม่ำเสมอ แบบๆ ก็หายแล้ว เคนได้ในฐานะไบโพลาร์รุ่นพี่ขอคอนเฟิร์ม



Bipolar Tip

คนดั่งกับโรคไบโพลาร์

ที่ผ่านมามีคำว่า “คนดั่ง” เป็นโรคนี้กันไม่น้อยเลย
มีตัวอย่างส่วนหนึ่งที่เคนโดได้รวบรวมมาดังนี้

ลินดา แฮมิลตัน (Linda Hamilton)¹



ดาราฮอลลีวูดผู้โด่งดังจากภาพยนตร์เรื่อง Terminator ภาค 1 และภาค 2 (ที่มี อาร์โนลด์ ชวาร์เซเน็กเกอร์ รับบท “คนเหล็ก”) เธอได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคไบโพลาร์ตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ปฏิเสธการรักษา กระทั่งอายุ 40 ปี จึงตัดสินใจเข้ารับการรักษาอย่างจริงจัง

โรเบิร์ต ชูมันน์ (Robert Schumann)²

คีตกวีชาวเยอรมัน ผู้ประพันธ์เพลงซิมโฟนีไว้มากมาย และประสบความล้มเหลวอย่างท่วมท้น ต่อมาเขาต้องประสบกับภาวะการแหว่งของอารมณ์อย่างรุนแรง ซึ่งมีที่มาจากโรคไบโพลาร์



ทำให้เขารู้สึกสิ้นหวังจนตัดสินใจฆ่าตัวตายด้วยการกระโดดแม่น้ำไรน์ แต่ก็ได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

แจ็กสัน พอลล็อก (Jackson Pollock)³

จิตรกรชาวอเมริกัน ผู้สร้างสรรค์
แนวทาง “Action Painting” ด้วยการ
สาดสีลงบนผืนผ้าใบขนาดใหญ่ ให้ความ
รู้สึกทรงพลัง หนักหน่วง และรุนแรง
แจ็กสันขึ้นชื่อมากในเรื่องการดื่มสุรา
หนัก สุดท้ายเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุทางรถยนต์ตั้งแต่วัยหนุ่ม



เวอร์จิเนีย วูล์ฟ (Virginia Woolf)⁴

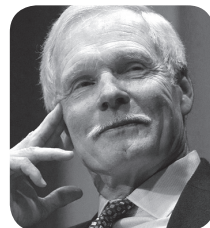


นักเขียนที่โดดเด่นและเป็นที่รู้จัก
มากที่สุดคนหนึ่งในศตวรรษที่ 20 ถือ
กำเนิดในตระกูลนักปราชญ์ที่มีประวัติ
จิตเวช เธอต้องทนทุกข์ทรมานกับการ
เสียสติครั้งแรกเมื่ออายุ 30 ปี หลังจากผู้เป็นแม่เสียชีวิต

ผลงานของเธอติดอันดับต้นๆ ของโลกวรรณกรรม เธอ
ต้องเผชิญกับช่วงเวลา “สร้างสรรค์อย่างบ้าคลั่ง” สลับกับ
“หดหู่สุดๆ” เธออธิบายถึงความรู้สึกในช่วงนั้นว่า “สมอง
ของฉันพุ่งขึ้นไปในดงดอกไม้ไฟ”

เท็ด เทอร์เนอร์ (Ted Turner)⁵

นักธุรกิจและเจ้าพ่อสื่อผู้ก่อตั้ง
เครือข่ายสถานี CNN โรคโบริโพลาร์เป็น
สาเหตุหนึ่งที่ทำให้ชีวิตแต่งงานของเขา
ล้มเหลว แต่เท็ดก็ได้ชื่อว่าเป็นนักพัฒนา



อสังหาริมทรัพย์รายใหญ่ที่สุดในสหรัฐอเมริกา เจ้าพ่อสื่อระดับโลก และเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง

วินสตัน เชอร์ชิลล์ (Winston Churchill)⁶

รัฐบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ของอังกฤษในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ตอนที่พลังฟุ้งสูง วินสตันจะทำงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย แต่พอสลับเข้ามาเป็นซีมเคร้า เขากลับรู้สึกหดหู่เป็นยิ่งนัก จนถึงขั้นเรียกตัวเองในช่วงนั้นว่า “ไอ้หมาด้า”



เคย์ เรดฟิลด์ เจมสัน (Kay Redfield Jamison)⁷



ศาสตราจารย์จิตเวชศาสตร์ แห่งมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์ ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง “อารมณ์แปรปรวน” และเป็นผู้เขียนหนังสือ “Touched with Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament” อีกทั้งยังร่วมกับนักเขียนท่านอื่นๆ เขียนคู่มือทางการแพทย์เกี่ยวกับเรื่องอารมณ์แปรปรวนออกมามากมาย