

ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

แค่เครียดหรือป่วย? รับมือได้ด้วยจิตวิทยาคลินิก

ยุคมิ เออิชิ เรียบเรียง

นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง
ผู้อำนวยการกรรมการบริหาร สมาคมพัฒนาการ
องค์กรนิเทศมวลชนเพื่อสาธารณประโยชน์



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime



คำนำ

หนังสือเล่มนี้จะให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจหรือการทำงานของสมอง ในเล่มก็มีกล่าวไว้เช่นกันว่า จิตใจคนเรามีโรคอยู่หลายโรค แต่ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้นิยามของโรคเปลี่ยนไป หนังสือเล่มนี้จะอธิบายว่าควรทำความเข้าใจและรับมือกับความผิดปกติหลักๆ ตามนิยามในปัจจุบัน เพื่อให้เข้าใจผู้ป่วยได้ลึกซึ้งขึ้น และทำให้ความทุกข์ทรมานในใจบรรเทาลงบ้าง

เมื่อทำงานนักจิตวิทยาคลินิก หลายครั้งจะได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของคนที่อยู่จักกันผ่านการบำบัดเป็นเวลานาน เด็กที่ได้พบกันตอนยังเล็ก ตอนนี้อายุสามสี่สิบปีกันแล้ว ส่วนใหญ่พวกเขาจะถูกจัดว่ามีความบกพร่อง ใช้คำพูดอธิบายอย่างเดียวอาจไม่พอ แต่ผู้เขียนรู้สึกเหมือนความรู้หรือภูมิปัญญาที่มีเพิ่มพูนขึ้นตามเวลาที่พวกเขาเหล่านั้นมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่เพียงบำบัดไปแค่ผิวเผิน

ในช่วงเวลาอันยาวนานของคนเราตั้งแต่เกิดถึงตาย หากจะเป็นโรค หรือเกิดความผิดปกติเกี่ยวกับสภาพจิตใจก็ไม่ใช่เรื่องแปลก ซึ่งอาจมีทั้งกรณีที่เกิดกับตัวเอง กรณีที่เกิดกับคนรู้จัก เพื่อน หรือครอบครัว หนังสือเล่มนี้อธิบายเกี่ยวกับจิตวิทยาคลินิก แต่จะกล่าวถึงเพียงแค่ส่วนเล็กๆ หากอยากรู้ให้ลึกซึ้ง กว้างขึ้น ขอแนะนำให้ศึกษาต่อ การเรียนรู้เกี่ยวกับจิตใจคนจะทำให้เข้าใจการมีชีวิตอยู่ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ผมคิดว่าหน้าที่ของนักจิตวิทยาคือการทำทำความเข้าใจมนุษย์ครับ

ยุคุมิ เออิชิ

นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง และนักบำบัดการพูด

การเรียนรู้เกี่ยวกับจิตใจคน
จะทำให้เข้าใจการมีชีวิตอยู่ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น



สารบัญ

คำนำ..... 2

บทที่ 1

จิตวิทยาคลินิก กับ

นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง

“จิตวิทยาคลินิก” เพื่อปกป้องจิตใจของมนุษย์..... 8

ใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาทั้งหมดมาแก้ปัญหาทางใจ..... 12

“นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัตินักจิตวิทยาการปรึกษาที่ระดับประเทศสำหรับอาชีพจิตวิทยาผู้แรกของญี่ปุ่น..... 14

“นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัตินักจิตวิทยาการปรึกษาที่ระดับประเทศสำหรับอาชีพจิตวิทยาผู้แรกของญี่ปุ่น..... 14

เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคลินิก..... 16

หน้าที่ 4 อย่างของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัตินักจิตวิทยาการปรึกษาที่ระดับประเทศสำหรับอาชีพจิตวิทยาผู้แรกของญี่ปุ่น..... 18

ต่างกับจิตแพทย์ตรงไหน?..... 22

นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองไม่เพียงทำงานในโรงพยาบาล แต่ยังรวมถึงโรงเรียน และบริษัทด้วย..... 24

ห้ามมีอสมัครเล่นวินิจฉัยโรคทางจิตใจเด็ดขาด!..... 28

ไม่ว่าโรคทางจิตใจแบบไหนก็มีโอกาสรักษาหาย!..... 32

คอลัมน์ ความรู้สึกของเด็กที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็น ADHD..... 36

“ภาวะบกพร่องทางพัฒนาการ” ในสายตาครอบครัว..... 38

บทที่ 2

ปัญหาทางจิตใจที่มักเกิดในเด็ก

43

ควรคิดว่าเด็กที่เกิดมาพร้อมภาวะบกพร่องทางพัฒนาการ

เป็นลักษณะเฉพาะตัวของเด็ก..... 44

ภาวะบกพร่องทางสติปัญญา (ID)..... 48

โรคออทิสติกสเปกตรัม (ASD)..... 52

โรคสมาธิสั้น (ADHD)..... 56

กลุ่มโรคติ๊กส์ (TD)..... 60

คอลัมน์ เด็กๆ ที่ว่ากันว่าอ่อนไหว..... 64

ภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ (SLD)..... 66

กลุ่มภาวะบกพร่องด้านการสื่อสาร (CD)..... 70

อาการอื่นๆ..... 74

ภาวะบกพร่องทางพัฒนาการกับโรคทุติยภูมิ..... 78

เวิร์กิงเมมโมรี่ทั้งสอง..... 82

คอลัมน์ เด็กยอมเปลี่ยนแปลง..... 86

บทที่ 3

ปัญหาทางจิตใจที่มักเกิดกับผู้ใหญ่

89

โรคจิตเภท (SZ).....	90
โรคไบโพลาร์ (BD).....	94
โรคซึมเศร้า (MDD).....	98
โรควิตกกังวล (AD) และ โรคแพนิค (PD).....	102
คอลัมน์ การ “ดูดำ” ไม่ได้ทำให้เรื่องจบแล้วจบเลย.....	106
โรคเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD).....	108
ความทุกข์ใจในเพศสภาพ (GD).....	112
อาการและความผิดปกติอื่นๆ.....	116
คอลัมน์ การหาเพื่อน.....	120
คำตาม.....	122

บทที่ 1

จิตวิทยาคลินิก กับ

นักจิตวิทยาที่ทางการ

รับรอง

บทที่ 1

สิ่งที่ศึกษาคือปัญหาจากพฤติกรรมและสภาพจิตใจของคนทุกวัย

“จิตวิทยาคลินิก”

เพื่อปกป้องจิตใจของมนุษย์

ศาสตร์เพื่อศึกษาสุขภาพทางใจ

ไม่กี่ปีมานี้ มีการพบกลุ่มโรคที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางระบบประสาทในเด็กวัยเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ที่เครียดจนเกิดเป็นโรคจิตเภท หรือโรคซึมเศร้า และผู้สูงอายุที่เป็นโรคอัลไซเมอร์มากขึ้น จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขและแรงงานประเทศญี่ปุ่นในปี 2017 พบว่ามีคนที่จัดว่าเป็นโรคทางใจบางประเภทอยู่ประมาณสี่ล้านสองแสนคน คิดเป็นประชากรญี่ปุ่นทุกๆ สามสิบคน จะพบคนเป็นโรคอยู่หนึ่งคน

การศึกษาเทคนิคหรือความรู้เฉพาะทาง และทำวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนการฟื้นฟูจิตใจ หาสาเหตุเกี่ยวกับโรคทางใจเช่นนี้คือ “จิตวิทยาคลินิก” วัตถุประสงค์ของจิตวิทยาคลินิกคือการศึกษาโรคทางจิตใจของคนทุกวัยตั้งแต่เกิดจนตาย และปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ศึกษาหาวิธีป้องกันโรคทางใจ ฟื้นฟูสุขภาพจิตใจ จัดอบรมและให้ความช่วยเหลือผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงวิจัยเกี่ยวกับวิธีต่างๆ เหล่านั้น

เมื่อมองประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา ได้ย้อนไปจนถึงศตวรรษที่ 19 ซึ่งเป็นยุครุ่งเรืองของจิตวิทยา ในปี 1896 ไลต์เนอร์ วิตเมอร์ เป็นคนแรกที่ใช้คำว่า “จิตวิทยาคลินิก” และในยุคเดียวกันนี้เอง ก็มีศาสตร์จิตวิเคราะห์ของฟรอยด์เกิดขึ้น นับเป็นก้าวแรกของสาขา นับแต่นั้นหลักการรักษาทางจิตวิทยาต่างๆ ได้หลอมรวมเข้าด้วยกัน และหลังจบสงครามโลกครั้งที่ 2 กรอบใหญ่ของจิตวิทยาคลินิกในปัจจุบันจึงก่อตัวเป็นรูปเป็นร่างขึ้นที่ประเทศสหรัฐอเมริกา

ช่วงชีวิตและความช่วยเหลือปัญหาทางพฤติกรรมและจิตใจ

ช่วงชีวิต	ตัวอย่างความช่วยเหลือ
 <p>ช่วงแรกเกิดและช่วงทารก (ก่อนคลอด - อายุ 1 วนครึ่ง)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ความช่วยเหลือเรื่องสิทธิ์การเลี้ยงดู หรือสิทธิ์การรับเด็ก ○ ความช่วยเหลือเรื่องการเลี้ยงดูเด็กหลังคลอด ○ ความช่วยเหลือด้านการดูแลครรภ์จนถึงหลังคลอด ฯลฯ
 <p>ช่วงปฐมวัย ช่วงแรก (อายุ 1 วนครึ่ง - 3 วน)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ การดูแลความผิดปกติด้านความผูกพัน ○ ความช่วยเหลือด้านพัฒนาการเด็ก ○ การตรวจสุขภาพเด็กก่อน ฯลฯ
 <p>ช่วงปฐมวัย ช่วงหลัง (อายุ 3 - 6 วน)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ให้คำปรึกษาเรื่องการเข้าเรียน ○ การดูแลเด็กที่ถูกทารุณ ○ ความช่วยเหลือเรื่องการไปโรงเรียนของเด็ก ฯลฯ
 <p>ช่วงวัยเรียน (อายุ 6 - 12 ปี)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ การสอนเรื่องวิชาชีพ ○ การอบรมเกี่ยวกับวิธีรับมือและการปรับตัวเรื่องปัญหาไม่มาโรงเรียน ○ การอุปการะเลี้ยงดูเด็ก ฯลฯ
 <p>ช่วงวัยรุ่น วัยหนุ่มสาว (อายุ 12 - 22 ปี)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ให้คำปรึกษาปัญหาเด็กก่ออาชญากรรม ○ ความช่วยเหลือด้านการแสดงออกทางเพศ ○ การรับมือปัญหาทำร้ายตัวเอง ○ อบรมเรื่องการปรับตัวกับโรงเรียน ○ ความช่วยเหลือด้านความสัมพันธ์ของเด็กกับผู้ปกครอง ฯลฯ
 <p>ช่วงวัยผู้ใหญ่ (อายุ 22 - 40 ปี)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ความช่วยเหลือบำบัดภาวะการพึ่งพา การเสพติดต่างๆ ○ ความช่วยเหลือปัญหาทารุณกรรม ความรุนแรงในครอบครัว ○ ให้ความช่วยเหลือเหยื่อและผู้กระทำผิด ○ การรับมือผู้ปกครอง ○ ความช่วยเหลือการเลี้ยงดูลูก ○ ความช่วยเหลือภาวะเก็บตัว ○ ความช่วยเหลือด้านอาชีพ ฯลฯ
 <p>ช่วงวัยกลางคน (อายุ 40 - 65 ปี)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ความช่วยเหลือผู้บริบาล ○ ความช่วยเหลือผู้ป่วยโรค NCD ○ ความช่วยเหลือผู้ป่วยจิตเวช
 <p>ช่วงวัยชรา (อายุ 65 ปี เป็นต้นไป)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ความช่วยเหลือเรื่องการกลับเข้าสู่สังคม การกลับเข้าทำงาน ○ วัดระดับความเครียด ○ การรับมือการฆ่าตัวตาย ○ ให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัย ฯลฯ
 <p>ช่วงบั้นปลายชีวิต</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ความช่วยเหลือเรื่องภาวะสมองเสื่อม ○ การรักษาแบบประคับประคอง ฯลฯ ○ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ○ การดูแลครอบครัวผู้เสียชีวิต ฯลฯ

ที่มา: ปรับปรุงจาก "ผลสำรวจเกี่ยวกับสถานะการทำงานของนักจิตวิทยา" โดยสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

เกณฑ์การวินิจฉัย “DSM-5”

เนื่องจากโรคทางจิตใจเป็นโรคที่เกิดได้จากหลายสาเหตุผสมปนเป่าเข้ากัน เช่น พันธุกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน นิสัย สภาพครอบครัว ดังนั้นคนไข้แต่ละรายจึงมี อาการและความรุนแรงของโรคต่างกัน ต่างกับโรคทางกายเป็นอย่างมาก ยิ่งกว่านั้นยังมีส่วน ที่คลุมเครือก็มาก เกณฑ์การวินิจฉัยและการจำแนกโรคจึงเปลี่ยนไปตามยุคสมัย

ซึ่งเกณฑ์ดังกล่าวคือ “DSM-5 (คู่มือวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต หรือ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)” ที่สมาคมจิตเวชศาสตร์ สหรัฐอเมริกา (APA) เป็นผู้กำหนด คู่มือนี้รวบรวมชื่อโรคทางจิตเวช เกณฑ์การวินิจฉัย การ จำแนกโรค และอื่นๆ เอาไว้ เลข “5” นั้นหมายถึง นี่เป็นฉบับที่ 5 ฉบับแรกตีพิมพ์เมื่อปี 1952 หลังจากนั้นก็ผ่านการปรับปรุงมาหลายครั้ง จนตีพิมพ์ “DSM-5” เป็นฉบับล่าสุดในปี 2013

อนึ่ง มีเกณฑ์ “ICD (บัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรคและปัญหาสุขภาพที่ เกี่ยวข้อง)” ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) บัญญัติขึ้นด้วย แต่ในส่วนของโรคจิตเวชโดยหลักจะอิงตาม “DSM” ที่ว่านี้ หนังสือเล่มนี้จึงจะอิงชื่อโรคตาม “DSM-5”

ใน “DSM-5” มีชื่อโรคเดิมที่ได้ปรับเปลี่ยนอยู่หลายชื่อ ซึ่งในส่วนนี้จะอธิบายอย่างละเอียดใน บทที่ 2 อีกครั้ง โรคบางโรคที่ทุกคนอาจเคยได้ยินชื่อ เช่น “โรคแอสเพอร์เกอร์” หรือ “โรคออทิสติก” ได้ถูกยกเลิก แล้วเรียกรวมในชื่อ “โรคออทิสติกสเปกตรัม” แทน

“DSM” บัญญัติขึ้นตามแนวคิดที่เป็นกระแสหลักในปัจจุบัน ดังนั้นเนื้อหาจึงเปลี่ยน ไปตามยุคสมัย ด้วยเหตุนี้ การปรับปรุงจากฉบับที่ “4” ไปสู่ฉบับที่ “5” จึงไม่ได้หมายความว่า วงการนี้มีควมคืบหน้าเสมอไป

และ “DSM-5” นั้นมีการจัดพิมพ์เป็นภาษาญี่ปุ่น และสามารถตรวจสอบข้อมูลได้ทาง อินเทอร์เน็ตก็จริง แต่เนื้อหาไม่ไว้ให้ผู้เชี่ยวชาญใช้ ไม่ได้มีให้มือสมัครเล่นดูเกณฑ์วินิจฉัยแล้วนำไปวินิจฉัยตนเอง

“DSM-5 (คู่มือวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต)” คืออะไร?



เกณฑ์การวินิจฉัยและจำแนกโรคจิตเวชสากลที่สมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกา (APA) เป็นผู้กำหนด

ชื่อทางการของ “DSM” คือ “คู่มือวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)” และย่อด้วยตัวอักษรแรกของคำ กลายเป็น “DSM” คู่มือนี้รวบรวมเกณฑ์การวินิจฉัย และหมวดหมู่โรคจิตเวชเอาไว้ ปกติทั่วโลกจะใช้คู่มือฉบับนี้เป็นเกณฑ์วินิจฉัย ประเทศญี่ปุ่นเองก็เช่นกัน

ICD

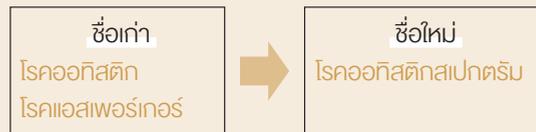
(บัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรค และปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง)
เกณฑ์การวินิจฉัยสากลที่องค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นผู้บัญญัติ ในหมวดโรคจิตเวชเองก็อิงตาม DSM

ตัวอย่างบางส่วนของความคิดทรงโรคของ DSM-5

- 1 กลุ่มภาวะบกพร่องทางพัฒนาการของระบบประสาท หมวดหมู่ใหญ่
- กลุ่มภาวะบกพร่องทางสติปัญญา
 - กลุ่มภาวะบกพร่องด้านการสื่อสาร
 - โรคออทิสติกสเปกตรัม
 - โรคสมาธิสั้น
 - ภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้
 - กลุ่มภาวะบกพร่องทางการเคลื่อนไหว
 - กลุ่มภาวะบกพร่องทางพัฒนาการระบบประสาทอื่นๆ
- หมวดหมู่กลาง

ใน “DSM-5” แบ่งโรคจิตเวชออกเป็น 22 หมวดหมู่ใหญ่ และในหมวดหมู่ใหญ่ยังแบ่งออกเป็นหมวดหมู่กลาง และหมวดหมู่ย่อย ซึ่งจะมีคำอธิบายแต่ละอาการ และเกณฑ์วินิจฉัยเอาไว้

เมื่อ DSM มีการปรับเปลี่ยน ชื่อโรคก็อาจเปลี่ยนตาม



ข้อควรระวัง

- DSM-5 มีไว้สำหรับผู้เชี่ยวชาญ นำมาใช้วินิจฉัยตนเองไม่ได้
- เนื้อหาที่ระบุใน DSM-5 ไม่ใช่เกณฑ์ทั้งหมดในการวินิจฉัยโรค

บทที่ 1

ใช้เทคนิคและความรู้ในศาสตร์จิตวิทยาเป็นพื้นฐาน

ใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาทั้งหมด

มาแก้ปัญหาทางใจ

จำเป็นต้องมีความรู้เรื่องจิตวิทยาทั้งหมด

คำว่า “คลินิก” ในจิตวิทยาคลินิก หมายถึง “การวินิจฉัยและรักษาผ่านการสัมผัสคนไข้จริง” คำว่า จิตวิทยา หมายถึง “ศาสตร์ที่วิจัยขั้นตอนพฤติกรรม หรือการทำงานของจิตใจมนุษย์โดยใช้วิธีทางวิทยาศาสตร์” หรือเรียกอีกอย่างคือ **จิตวิทยาคลินิก หมายถึง ศาสตร์ที่ใช้ความรู้เรื่องจิตวิทยามาวินิจฉัยและรักษาคนไข้ที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมหรือปัญหาทางจิตใจ** หนึ่ง จิตวิทยานั้นแบ่งออกเป็น “จิตวิทยาบริสุทธิ์” ที่ศึกษาจิตวิทยาของมนุษย์แบบทั่วไป และ “จิตวิทยาประยุกต์” ที่ศึกษาจิตวิทยาของมนุษย์รายบุคคล ซึ่งจิตวิทยาคลินิกจัดเป็นประเภทหลัง

ในสาขาจิตวิทยาคลินิก จะต้องเรียนทั้ง “จิตวิทยาการรับรู้และกระบวนคิด” “จิตวิทยาการเรียนรู้และภาษา” และ “จิตวิทยาอารมณ์และบุคลิกภาพ” ซึ่งเป็นจิตวิทยาที่มุ่งศึกษาเป้าหมายรายบุคคล ไปจนถึง “จิตวิทยาสังคม ชุมชน และครอบครัว” “จิตวิทยาการศึกษา” รวมถึง “จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ” ซึ่งเป็นจิตวิทยาที่มุ่งศึกษาจิตวิทยาของกลุ่มคน เช่น ครอบครัว โรงเรียน และบริษัท เป็นต้น เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ในจิตใจได้

และต้องศึกษาความรู้เรื่องโรค การทำงานและโครงสร้างร่างกายมนุษย์ ความรู้เกี่ยวกับโรคจิตเวช วิธีช่วยเหลือ และวิธีซักประวัติ เพื่อนำความรู้เหล่านั้นมาใช้แก้ปัญหาทางใจ

ดังเช่นที่กล่าวมานี้ จิตวิทยาคลินิกมีความรู้จิตวิทยาหลากหลายสาขาเป็นพื้นฐาน ในความหมายหนึ่งกล่าวได้ว่าเป็นศาสตร์รวมมิตรจิตวิทยาประยุกต์ที่เป็นจิตวิทยาที่ศึกษาจิตวิทยาในคนไข้รายบุคคล

จิตวิทยาที่เป็นพื้นฐานของจิตวิทยาคลินิก

คลินิก

การวินิจฉัยและรักษา
ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับคนไข้จริง



จิตวิทยา

ศาสตร์วิจัยพฤติกรรม และการทำงาน
ของจิตใจด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์



**จิตวิทยาคลินิกคือการแก้ปัญหารายบุคคล
ด้วยเทคนิคและความรู้ทางจิตวิทยา**

หนึ่งในเป้าหมายของจิตวิทยาคลินิกคือการวางแผนแก้ปัญหาด้านจิตใจของคนแต่ละคน สัมผัสคนไข้จริงผ่านเทคนิคต่างๆ อันมีพื้นฐานจากความรู้ทางจิตวิทยาหลายสาขา เช่น การให้คำแนะนำ การชี้แนะ หรือการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านนี้คือ “นักจิตวิทยาคลินิก” “จิตแพทย์” (รายละเอียดในหน้า 14) ที่ทำงานอยู่ในโรงพยาบาล เป็นต้น

พื้นฐานของจิตวิทยาคลินิก

- จิตวิทยาปริสฐิทธิ
- จิตวิทยาการรับรู้และการรู้คิด
- จิตวิทยาการเรียนรู้และภาษา
- จิตวิทยาอารมณ์และบุคลิกภาพ
- จิตวิทยาประสาทและสรีรวิทยา
- จิตวิทยาสังคม กลุ่ม และครอบครัว
- จิตวิทยาพัฒนาการ
- จิตวิทยาผู้พิการ
- จิตวิทยาสุขภาพและการแพทย์
- จิตวิทยาสวัสดิการ
- จิตวิทยาการศึกษาและโรงเรียน
- จิตวิทยานิติศาสตร์และอาชญากรรม
- จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร
- การทดสอบทางจิตวิทยา
- วิธีการสนับสนุนทางจิตวิทยา

จิตวิทยาคลินิกต้องมีความรู้เกี่ยวกับโรคจิตเวช โรคทั่วไป รวมถึงโครงสร้างและการทำงานของร่างกายมนุษย์ด้วย

จิตวิทยาที่เป็นพื้นฐานของจิตวิทยาคลินิกเกี่ยวข้องกับหลายสาขาดังที่กล่าวไว้ด้านบน นอกจากนี้บางครั้งปัญหาทางใจอาจเกิดจากโรคทางกาย จึงต้องศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคและร่างกายมนุษย์ด้วย

บทที่ 1

เริ่มต้นในปี 2017 เพื่อปกป้องสุขภาพจิตของประชาชนญี่ปุ่น

“นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัติ”

คุณวุฒิวิชาชีพระดับประเทศสำหรับอาชีพจิตวิทยา

วุฒิแรกของญี่ปุ่น

นักจิตวิทยาคลินิกกับนักจิตวิทยาที่ทางการรับรองต่างกันตรงไหน?

ชาวญี่ปุ่นเรียกผู้ที่เรียนจิตวิทยาคลินิกและเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปในฐานะผู้เชี่ยวชาญที่ประกอบ “อาชีพจิตวิทยา” ว่า “นักจิตวิทยาคลินิก” และ “นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัติ” โดยทั้งสองชื่อนี้มีความแตกต่างคือ ชื่อแรกเป็นคุณวุฒิวิชาชีพของเอกชนที่เริ่มเป็นที่ยอมรับมาตั้งแต่ปี 1988 ส่วนชื่อหลังเป็นคุณวุฒิวิชาชีพระดับประเทศวุฒิแรกของอาชีพจิตวิทยาที่ตั้งขึ้นใหม่ในปี 2017 ดังนั้น นักจิตวิทยาคลินิกที่มีประวัติยาวนานกว่าจะเป็นที่รู้จักมากกว่า แต่นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองร้อยละแปดสิบ ก็มีคุณวุฒิ นักจิตวิทยาคลินิก และมีการคาดการณ์ว่าในอนาคต นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง อันเป็นคุณวุฒิวิชาชีพระดับประเทศ จะเป็นคุณวุฒิมาตรฐานของผู้เชี่ยวชาญในอาชีพจิตวิทยาในประเทศญี่ปุ่น หนังสือเล่มนี้จึงใช้คำว่านักจิตวิทยาที่ทางการรับรองในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคลินิก

นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัติ มีระเบียบมากมาย ที่ “กฎหมายว่าด้วยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัติ” ของประเทศญี่ปุ่นกำหนดไว้ ซึ่งผู้ที่ได้รับคุณวุฒิวิชาชีพนี้ต้องจบการศึกษาจากสถาบันที่เปิดสอนวิชาที่จำเป็น จึงจะมีคุณสมบัติในการสมัครสอบ และต้องสอบ “การสอบนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัติ” ให้ผ่าน หากสอบผ่านและลงทะเบียนสำเร็จ จะได้รับคุณวุฒินักจิตวิทยาการปรึกษา

นอกจากนี้ ในกฎหมายเดียวกัน มาตราที่ 44 ยังกำหนดไว้ว่า ผู้ใดไม่มีวุฒินักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง “ห้ามใช้ชื่อตำแหน่งนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง” “ห้ามใช้คำว่านักจิตวิทยา (心理師) ในชื่อตำแหน่ง” หากฝ่าฝืนจะถูกปรับและนับเป็น “คุณวุฒิวิชาชีพที่ผูกขาดยศ”

จะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัติได้อย่างไร?



การจะสมัครสอบนักจิตวิทยาที่ทางการรับรองได้ ต้องลงเรียนวิชาที่จำเป็นในโรงเรียนวิชาชีพ หรือในมหาวิทยาลัย หลังจากนั้นจะต้องลงเรียนวิชาที่จำเป็นในระดับปริญญาโท หรือมีประสบการณ์จริงในสถาบันที่กำหนดเป็นเวลา 2 ปีขึ้นไป นอกจากนี้ยังมีกรณีพิเศษสำหรับผู้ที่มีความรู้ความสามารถทัดเทียมกับคุณสมบัติที่กล่าวไว้ข้างต้นด้วย

ที่มา: “อธิบายเบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัติ” “วิธีสอบคุณวุฒิ” จากกระทรวงแรงงาน
*ยกเว้นหลักสูตรระยะสั้นของมหาวิทยาลัย

ความแตกต่างของนักจิตวิทยาที่ทางการรับรองกับนักจิตวิทยาคลินิก

	นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง	นักจิตวิทยาคลินิก
วุฒิ	คุณวุฒิวิชาชีพระดับประเทศ	คุณวุฒิวิชาชีพเอกชน
คุณสมบัติผู้สอบ	จบมหาวิทยาลัย + ปริญญาโท จบมหาวิทยาลัย + ประสบการณ์ 2 ปีขึ้นไป (ตรวจสอบรายละเอียดข้างต้น)	จบมหาวิทยาลัย + ปริญญาโท
วันหมดอายุ	ไม่มี	มี (5 ปี)
จำนวนผู้มีวุฒิ	35,529 คน (ณ สิ้นเดือนธันวาคม ปี 2020)	39,576 คน (ณ 1 เดือนเมษายน ปี 2022)

ที่มา: “ผลสำรวจเกี่ยวกับสถานการณ์การทำงานของนักจิตวิทยา” โดยสมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
“นักจิตวิทยาคลินิกคืออะไร” โดยเว็บไซต์สมาคมตรวจสอบคุณสมบัตินักจิตวิทยาคลินิกประเทศไทย

อัตราผู้สอบผ่านของนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง

การสอบนักจิตวิทยาที่ทางการรับรองมีอัตราผู้สอบผ่านดังนี้ ในปี 2018 ครั้งที่ 1 มี 79.6% ครั้งที่ 1 เพิ่มเติม มี 64.5% ครั้งที่ 2 46.4% ครั้งที่ 3 มี 53.4% ครั้งที่ 4 มี 58.6% ครั้งที่ 5 มี 48.3% จะเห็นว่าอัตราผู้สอบผ่านไม่คงที่ แต่เมื่อเทียบกับคุณวุฒิวิชาชีพระดับประเทศของประเทศอื่นๆ แล้ว คุณวุฒินี้มีเนื้อหาที่ต้องเรียนจำนวนมาก และต้องใช้เวลาเรียน เรียกได้ว่าเป็นหนึ่งในคุณวุฒิวิชาชีพที่ได้ยาก



บทที่ 1

อาชีพจิตวิทยาที่รักษาและส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนชาวญี่ปุ่น

“นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรอง มาตรฐานคุณสมบัติ” เป็นผู้เชี่ยวชาญด้าน

จิตวิทยาคลินิก

เป้าหมายคืออาชีพจิตวิทยาในอุดมคติ

ใน “กฎหมายว่าด้วยนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง” ได้กำหนดหน้าที่นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองเอาไว้ หนึ่งในนั้นคือ “ต้องพัฒนาทักษะ และความรู้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจ” นโยบายที่ต้องการใช้บุคคลที่มีความสามารถทั้งด้านวิทยาศาสตร์และการปฏิบัติจริงเช่นนี้เรียกว่า “โมเดลนักวิทยาศาสตร์ - นักปฏิบัติจริง” และเป็นวิธีคิดมาตรฐานโลก

นักวิทยาศาสตร์ของนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง หมายถึง การใช้วิธีวิจัยที่เป็นวิทยาศาสตร์ และวิธีวัดผลข้อมูลในทางสถิติ เพื่อประเมินผลการปฏิบัติจริง ส่วนด้านที่เป็นนักปฏิบัติจริง หมายถึง การใช้ตรรกะพื้นฐานจิตวิทยาที่ว่าเรียนมาช่วยเหลือคนไข้ สังเกตประสบการณ์การปฏิบัติจริง และขัดเกลาทักษะ ซึ่งในขณะที่ปฏิบัติจริงนี้ จุดสำคัญอยู่ที่การใช้ผลการปฏิบัติจริงที่ประเมินไว้ให้เป็นประโยชน์ และเมื่อทำขั้นตอนเหล่านี้ซ้ำๆ จะทำให้กลายเป็นนักจิตวิทยาในอุดมคติที่ทางการยอมรับและลงมือปฏิบัติจริงได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ “โมเดลชีวิตสังคม” เริ่มกลายเป็นแนวคิดสำคัญเมื่อไม่กี่ปีมานี้ ซึ่งโมเดลนี้มีพื้นฐานมาจากแนวคิดที่ว่า โรคทางจิตใจเกิดจากหลายสาเหตุ ซึ่งสาเหตุที่ว่ามันแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ “สาเหตุทางชีววิทยา” “สาเหตุทางจิตวิทยา” และ “สาเหตุทางสังคม” เป็นแนวคิดที่จะวินิจฉัยอาการคนไข้จากสาเหตุ 3 ประเภทนี้ คิดหาวิธีรักษา หรือวิธีช่วยเหลือคนไข้ แล้วจึงลงมือปฏิบัติจริง ดังนั้นนักจิตวิทยาที่ทางการรับรองจึงต้องมีความรู้ที่กว้างขวาง

การวิจัยและปฏิบัติจริงที่นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน คุณสมบัติต้องมี

ปฏิบัติ จริง

การปฏิบัติจริงเพื่อป้องกัน ปรับปรุง
และแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ

ใช้ความรู้ทางจิตวิทยาที่เรียนมาเป็นพื้นฐาน มา
ช่วยเหลือ สนับสนุน หรือป้องกันปัญหาทางจิตใจ
ของคนไข้ สะสมประสบการณ์และขัดเกลาทักษะ
ที่จำเป็น คือการปฏิบัติจริงที่นักจิตวิทยาที่ทางการ
รับรองต้องมี



โมเดลนักวิทยาศาสตร์ – นักปฏิบัติจริง

ประเมินผล
ปฏิบัติจริง

นำผลที่ประเมิน
ไปใช้ประโยชน์

วิจัย

ตรรกะและการวิจัยเพื่อรับประกันและ
พิสูจน์ประสิทธิภาพของการปฏิบัติจริง

มองข้อมูลจริงที่ได้จากการช่วยเหลือคนไข้ที่มีปัญหา
ทางจิตใจโดยไม่ใช้ความรู้สึกส่วนตัว ประเมิน
ประสิทธิภาพของการปฏิบัติจริง และผูกตรรกะโดย
ตั้งอยู่บนหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ คือ การวิจัยที่
นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองต้องมี



โมเดลชีวิตจิตสังคม

สาเหตุ 3 ประการที่เกี่ยวกับโรคจิตเวช

เป็นแนวคิดที่จิตแพทย์ที่ชื่อ จอร์จ เอนเกล เสนอขึ้นในปี
1977 ว่าด้วยให้ทำความเข้าใจมนุษย์จากด้านชีววิทยา
ด้านจิตวิทยา ด้านสังคม และตรวจสอบสาเหตุของ
ปัญหาทางกายหรือทางจิตใจจากสาเหตุ 3 ประการนี้
ก่อนลงมือช่วยเหลือ หรือรักษาให้เหมาะสม

บทที่ 1

การทดสอบทางจิตวิทยา การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา การหารือ และให้คำแนะนำ การให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต

หน้าที่ 4 อย่างของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัติต้องทำ

ไม่ใช่คนโง่ แต่เป็นผู้รับคำปรึกษา

ใน “กฎหมายว่าด้วยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัติ” มาตราที่ 2 บัญญัติหน้าที่ของนักจิตวิทยาที่ทางการรับรองไว้ 4 ข้อ สรุปเนื้อหาสำคัญใน มาตราที่ 2 มีดังนี้ “สังเกตอาการของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือทางจิตวิทยา และวิเคราะห์ผลการสังเกตนั้น” “ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ชี้แนะ และให้ความช่วยเหลืออื่นๆ แก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือทางจิตวิทยา” “ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ชี้แนะ และให้ความช่วยเหลืออื่นๆ แก่ผู้เกี่ยวข้องของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือทางจิตวิทยา” “ให้ข้อมูลและอบรมเพื่อส่งเสริมการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต”

“ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือทางจิตวิทยา” หมายถึงผู้ที่จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนด้านจิตวิทยา หรือก็คือ ผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางจิตใจ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญในอาชีพจิตวิทยา จะเรียกบุคคลเหล่านี้ว่า “ผู้รับคำปรึกษา” สาเหตุที่ไม่เรียกว่าคนโง่ แต่เรียกว่าผู้รับคำปรึกษา เป็นเพราะผู้รับคำปรึกษา หมายถึง “ผู้ที่มารับความช่วยเหลือด้วยตนเอง” มีรากฐานมาจากแนวคิดว่าผู้เชี่ยวชาญจะเคารพความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ใส่ใจความรู้สึก ร่วมเดินไปพร้อมกับผู้รับคำปรึกษา และแก้ปัญหาทางใจไปด้วยกัน

ขอย้อนกลับไปหน้าที่ 4 ประการ หน้าที่แรกระบุว่า สังเกตอาการทางจิตวิทยาของผู้ที่รับคำปรึกษา และวิเคราะห์ผลการสังเกตนั้น เรียกว่า “การทดสอบทางจิตวิทยา” นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองจะตรวจอาการทางจิตวิทยาด้วยวิธีต่างๆ เช่น การสัมภาษณ์และสังเกตผู้รับคำปรึกษา ทดสอบพัฒนาการ ทดสอบสติปัญญา แล้วรวบรวมข้อมูลต่างๆ เช่น สาเหตุที่คาดไว้ สถานการณ์ในปัจจุบัน บุคลิก เป็นต้น ทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาจากมุมมองที่หลากหลาย วิเคราะห์ข้อมูล และนำผลลัพธ์นั้นไปใช้แก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา นี่เป็นรากฐานของจิตบำบัด หลังจากนั้นค่อยตัดสินใจเลือกแนวทางการแทรกแซง

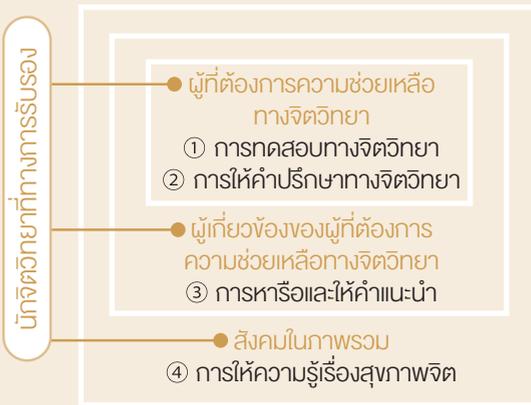
หน้าที่ประการที่ 2 ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ชี้แนะ และให้ความช่วยเหลืออื่นๆ แก่ผู้รับคำปรึกษา เรียกว่า “การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา” นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองจะตั้งใจฟังเรื่องต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษา เช่น เรื่องค้างคาใจ เรื่องทรมานใจ หรือเรื่องที่ลึกลงใจ และให้คำปรึกษา หากจำเป็นก็จะใช้วิธีจิตบำบัดที่เหมาะสม หรือใช้การแทรกแซงทางจิตวิทยาแบบต่างๆ

หน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณสมบัติที่กฎหมายว่าด้วยนักจิตวิทยาที่ทางการรับรองบัญญัติไว้

“นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง” หมายถึง ผู้ที่อยู่ในทะเบียน (ทะเบียนนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง) ตามมาตราที่ 28 ใช้ชื่อนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง ใช้ทักษะและความรู้เฉพาะทางเกี่ยวกับจิตวิทยาในสาขาการศึกษา สวัสดิการ การดูแลสุขภาพ และสาขาอื่นๆ เพื่อประกอบกิจการต่อไปนี้เป็นอาชีพ

- ① สังเกตอาการทางจิตวิทยา และวิเคราะห์ผลการสังเกตนั้น (การทดสอบทางจิตวิทยา)
- ② ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ชี้นำ และให้ความช่วยเหลืออื่นๆ แก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือทางจิตวิทยา (การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา)
- ③ ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ชี้นำ และให้ความช่วยเหลืออื่นๆ แก่ผู้เกี่ยวข้องของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือทางจิตวิทยา (การหารือและให้คำแนะนำ)
- ④ ให้ข้อมูลและอบรมเพื่อส่งเสริมการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต (การให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต)

ที่มา: ปรับปรุงบางส่วนจาก “กฎหมายว่าด้วยนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง” มาตราที่ 2



นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง ผู้ปกป้องสุขภาพจิตของประชาชน

นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองที่มีคุณวุฒิวิชาชีพระดับประเทศนั้น นอกจากจะต้องทำการทดสอบทางจิตวิทยา และให้คำปรึกษาทางจิตวิทยากับผู้รับคำปรึกษาแล้ว ยังต้องคอยแนะนำและสนับสนุนทางจิตวิทยากับผู้เกี่ยวข้อง องค์กร และผู้มีอำนาจของผู้รับคำปรึกษา รวมถึงต้องปกป้องสุขภาพจิตของประชาชนในวงกว้างอีกด้วย

ตำแหน่ง “นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง” เป็น “คุณวุฒิผูกขาดยศ” ที่มีแต่ผู้มีคุณวุฒิวิชาชีพเท่านั้นที่ทำได้

ตำแหน่งนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง เป็น “คุณวุฒิผูกขาดยศ” ที่มีแต่ผู้มีคุณวุฒิวิชาชีพเท่านั้นที่ทำได้ เพียงแต่ตำแหน่ง “นักจิตวิทยา” เองก็มีคุณวุฒิวิชาชีพนักจิตวิทยาคลินิกอยู่แล้ว ผู้ประกอบอาชีพจิตวิทยาที่ไม่ใช่นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองก็ใช้ได้



ดูแลจิตใจของคนรอบตัวผู้รับคำปรึกษาด้วย

หน้าที่อย่างที่ 3 ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ชี้แนะ และให้ความช่วยเหลืออื่นๆ แก่ผู้เกี่ยวข้องของผู้รับคำปรึกษา เรียกว่า “การหารือและให้คำแนะนำ” หน้าที่นี้ต่างจากการทดสอบทางจิตวิทยา หรือการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา เป็นการปฏิบัติหน้าที่กับผู้เกี่ยวข้องรอบตัวผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช่เจ้าตัว นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองจะรับฟังเรื่องต่างๆ เช่น เรื่องลำบากใจต่อการรับมือผู้รับคำปรึกษา หรือเรื่องทรมานใจ และให้คำปรึกษา หากจำเป็นก็จะใช้วิธีจิตบำบัดที่เหมาะสม หรือใช้การแทรกแซงทางจิตวิทยาแบบต่างๆ เช่น ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับมือ และการเข้าหาผู้รับคำปรึกษา แก่ครอบครัว ผู้เกี่ยวข้องในโรงเรียน หรือบริษัทของผู้รับคำปรึกษา เป็นต้น

หน้าที่สุดท้าย หน้าที่อย่างที่ 4 ให้ข้อมูลและอบรมเพื่อส่งเสริมการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต เรียกว่า “การให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต” เช่น ไปบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตที่โรงเรียน และสถานที่ทำงาน

เดิมที “กฎหมายว่าด้วยนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง” มาตราที่ 1 บัญญัติไว้ว่า “การกำหนดคุณวุฒิวิชาชีพของนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง มีจุดประสงค์เพื่อให้การปฏิบัติงานมีความเหมาะสม และส่งเสริมการรักษาสุขภาพจิตของประชาชนญี่ปุ่น” นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองจึงจำเป็นต้องปฏิบัติหน้าที่เพื่อรักษาสุขภาพจิตของสังคมญี่ปุ่นในภาพรวม

หน้าที่พึงปฏิบัติ 4 อย่างของนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง

① การทดสอบทางจิตวิทยา



สังเกตและวิเคราะห์อาการของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

การทดสอบทางจิตวิทยามีเป้าหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษา และกำหนดวิธีช่วยเหลือทางจิตวิทยาอย่างเป็นรูปธรรม วิธีรวบรวมข้อมูลประกอบไปด้วย การสังเกต การทดสอบทางจิตวิทยา การทำแบบประเมิน เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะเฉพาะทางของนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง

② การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา



ให้คำปรึกษาให้คำแนะนำและชี้แนะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาต่อผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาก็คือการปรึกษาปัญหาอย่างหนึ่ง นักจิตวิทยาที่ทางการรับรองจะรับฟังความกลัดกลุ้ม หรือความทุกข์ทรมานของผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดระเบียบความคิดหรือความรู้สึกได้ด้วยตนเอง ในบางสถานการณ์อาจให้ความช่วยเหลือและแนะนำในฐานะผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยา หรืออาจใช้วิธีจิตบำบัด

③ การหารือและให้คำแนะนำ



ให้คำปรึกษาให้คำแนะนำและชี้แนะแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

การหารือให้คำแนะนำนี้หมายถึงการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยากับผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่อยู่รอบตัวผู้รับคำปรึกษา รับฟังความกลัดกลุ้ม หรือความลำบากใจที่ผู้เกี่ยวข้องมีต่อผู้รับคำปรึกษา และให้คำแนะนำที่เหมาะสม รวมถึงช่วยแก้ปัญหา

④ การให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต



ให้ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตต่อสังคมในภาพรวม

การให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิตหมายถึงการให้ข้อมูลหรือความรู้ประชาชนเรื่องสุขภาพจิต ผ่านการจัดอบรมเรื่องสุขภาพจิตตามสถานพยาบาล หรือองค์กรต่างๆ เช่น โรงเรียน หรือบริษัท หน้าที่นี้เป็นหนึ่งในเหตุผลที่จัดตั้งศูนย์จิตเวชพันจิตวิทยาที่ทางการรับรองขึ้นมา

บทที่ 1

อีกหนึ่งอาชีพเฉพาะทางที่รักษาโรคทางจิตใจ

ต่างกับจิตแพทย์ตรงไหน?

สิ่งที่ต่างที่สุดคือการวินิจฉัยและการใช้ยารักษา

ถ้าพูดถึงผู้เชี่ยวชาญโรคทางจิตใจ คงมีคนไม่น้อยที่นึกถึงจิตแพทย์ ถ้าอย่างนั้นทุกท่านทราบหรือไม่ว่า นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง และจิตแพทย์ในญี่ปุ่นแตกต่างกันตรงไหน

จิตแพทย์เป็นคุณวุฒิวิชาชีพระดับประเทศของญี่ปุ่น จะต้องเป็นแพทย์ที่มี “ใบประกอบโรคศิลป์” มีความรู้เฉพาะทางด้าน “จิตเวช” ตรวจร่างกายผู้ที่มีโรคทางจิตใจ วินิจฉัยชื่อโรค ใช้ยารักษาและเขียนใบสั่งยา ที่เรียกว่า “หัตถการทางการแพทย์” ได้

ส่วนนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง มีหน้าที่หลักในการช่วยฟื้นฟูจิตใจด้วย “วิธีจิตบำบัด” ใช้การทดสอบทางจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยากับคนที่มีโรคทางใจ ซึ่งเป็นวิธีที่มีพื้นฐานมาจากจิตวิทยาคลินิก ไม่สามารถระบุชื่อโรคจากการวินิจฉัย หรือรักษาด้วยยาได้ นี่คือนจุดแตกต่างสำคัญที่สุดระหว่างนักจิตวิทยาและจิตแพทย์

นอกจากนี้ปัญหาทางจิตใจยังมี 2 ประเภทคือ “จิตเวชศาสตร์” และ “เวชศาสตร์กายจิต” ทั้ง 2 ประเภทต่างก็เป็นศาสตร์เฉพาะทางด้านโรคทางจิตใจ แต่จิตเวชศาสตร์จะศึกษาด้านโรคทางจิตใจ เช่น โรคซึมเศร้า หรือโรคจิตเภท ส่วนเวชศาสตร์กายจิตจะศึกษาอาการเจ็บป่วยทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว และปวดท้อง ที่เกิดจากอิทธิพลทางจิตใจ เช่น ความเครียด ที่เรียกว่า “โรคจิตสรีระแปรปรวน”

ดังนั้น หากไม่สบายเพราะอาการทางจิตวิทยา ให้ไปหา “จิตเวชศาสตร์” แต่ถ้าไม่สบายเพราะอาการทางกายให้ไปหา “เวชศาสตร์กายจิต”

ความแตกต่างของจิตแพทย์และนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง

จิตแพทย์ คือ การทำหน้าที่ “แพทย์” เป็นหลัก ส่วนนักจิตวิทยาที่ทางการรับรองมีหน้าที่ด้าน “จิตวิทยา” เป็นหลัก

จิตแพทย์จะเรียนวิชาจิตเวชศาสตร์ที่อิงพื้นฐานมาจากวิทยาศาสตร์ และมีใบประกอบโรคศิลป์ที่เป็นคุณวุฒิวิชาชีพระดับประเทศของญี่ปุ่น ส่วนนักจิตวิทยาที่ทางการรับรองจะเรียนวิชาจิตวิทยาต่างๆ และสอบนักจิตวิทยาที่ทางการรับรองผ่าน จึงจะได้ขึ้นทะเบียน



	จิตแพทย์	นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง
คุณวุฒิวิชาชีพที่มี	ใบประกอบโรคศิลป์	นักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง (*)
ความเชี่ยวชาญ	จิตเวชศาสตร์	จิตวิทยา
การรักษา	หัตถการทางการแพทย์	วิธีจิตบำบัด
สิ่งที่ทำได้	ตรวจร่างกาย วินิจฉัยโรค รักษาด้วยยา สั่งยา	การทดสอบทางจิตวิทยา การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา

*จำเป็นต้องขึ้นทะเบียน “ทะเบียนนักจิตวิทยาที่ทางการรับรอง”

ผู้ที่วินิจฉัยชื่อโรค หรือรักษาด้วยยาได้
มีเพียงจิตแพทย์เท่านั้น

ผู้ใช้หัตถการทางการแพทย์ เช่น การวินิจฉัยชื่อโรค หรือการรักษาด้วยยารักษาโรคทางจิตใจได้ มีเพียงจิตแพทย์ที่มีใบประกอบโรคศิลป์เท่านั้น นักจิตวิทยา วินิจฉัยชื่อโรคหรือใช้ยารักษาไม่ได้

ความแตกต่างของจิตเวชศาสตร์และเวชศาสตร์กายจิต

จิตเวชศาสตร์

เป้าหมายหลักการรักษาคือ “โรคจิตเวช”

จิตเวชศาสตร์เป็นสาขาที่ตรวจรักษาปัญหา หรือโรคทางจิตใจเป็นหลัก เช่น โรคจิตเภท โรคซึมเศร้า โรคไบโพลาร์ ความบกพร่องทางพัฒนาการในเด็ก หรือภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ เป็นต้น

เวชศาสตร์กายจิต

เป้าหมายหลักการรักษาคือ “โรคจิตสรีระแปรปรวน”

เวชศาสตร์กายจิตเป็นสาขาที่ตรวจรักษา “โรคจิตสรีระแปรปรวน” เป็นหลัก ซึ่งเป็นโรคที่เกิดอาการไม่สบายทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง คลื่นไส้ หายใจลำบาก เมื่อมีความเครียด หรือมีสาเหตุทางจิตใจอื่นๆ

แค่เครียดหรือป่วย? รับมือได้ด้วยจิตวิทยาคลินิก



ซีริสสนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย
แค่เครียดหรือป่วย? รับมือได้ด้วยจิตวิทยาคลินิก
眠れなくなるほど面白い
図解 臨床心理学

ยุคุมิ เออิชิ เรียบเรียง
นิรุบล ไบประเสริฐ แปล

NEMURENAKUNARU HODO OMOSHIROI

ZUKAI RINSHO-SHINRIGAKU

© 2023 NIHONBUNGEISHA

All rights reserved.

Thai translation rights arranged with NIHONBUNGEISHA Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2569 จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุขภาพใจ ในเครือบริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เออิชิ, ยุคุมิ.

ซีริสสนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย แค่เครียดหรือป่วย? รับมือได้ด้วยจิตวิทยาคลินิก.-กรุงเทพฯ : บุ๊ค ไทม์, 2569.
128 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. นิรุบล ไบประเสริฐ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-14-0738-4

คณะที่ปรึกษา : คณิต นนทเป่าระยะ สงวนศรี ตริเทพประติมา บรรณาธิการบริหาร : วรุฒม์ ทองเชื้อ บรรณาธิการเอ็ดิตภาษาไทย : สุริยวรรณ สิริวิวัฒน์กุล บรรณาธิการเล่ม : สรินรัตน์ ภูจักรัส ปะภัสสร อวยจินดา ออกแบบปก/เนื้อใน : ธมลวรรณ มีสังข์ ฝ่ายการตลาด : อัครคนัฐ ชูมนุม ฝ่ายขาย : มณัญชยา ศิริวงษ์ ฝ่ายบริหารงานพิมพ์ : สุรินทร์ บุระณา จัดจำหน่ายโดย : บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด 214 ซอย พระรามที่ 2 ซอย 38 แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์ : 0 2415 2624 0 2415 6507 www.booktime.co.th



คลิกสั่งซื้อได้ที่



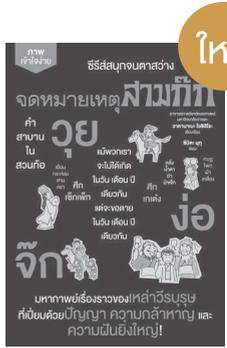
@booktime

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

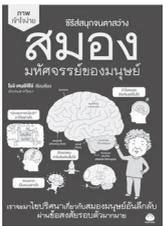
ย่อยให้อ่านง่าย ทำได้จริง



ใหม่



ใหม่



ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

กลุ่มโรคพฤติกรรม การกินอาหารที่ผิดปกติ



โรคคั่งพอมเกิดมากในผู้หญิงอายุน้อย และส่วนใหญ่เป็นเพราะกลัวอ้วนเกินจำเป็น และการฝืนลดน้ำหนัก ส่วนโรคคั่งคองส่วนมากเกิดจากความเครียด ซึ่งโรคนี้เกิดมากในผู้หญิงอายุน้อยเช่นกัน

ภาวะผิดปกติด้านการเขียน (ดิสกราเฟีย)



ไม่ถนัดการสร้างรูปร่างตัวอักษร และไม่เข้าใจระยะตัวอักษร จึงเขียนตัวอักษรที่สมองคิดออกมาไม่ถูกต้อง หรือลออกตัวอักษรที่ตามองเห็นออกมาได้ไม่มีดี



ความรู้สึกไวเกิน และความรู้สึกซ้าเกิน



พอมาคูยไถลๆ แล้ว
ดูรังเกียจกัน
จังเลยนะ

บางทีก็หงุดหงิดเพราะบอกเรื่องประสาทการรับเสียงดีกว่าปกติไม่ได้



ถ้าความรู้สึกซ้าเกิน บางทีจะไม่รู้อุณหภูมิ ทำให้ใส่ชุดผิดฤดูจากจนคนอื่นตกใจ

BA0076 สุขภาพจิต / จิตวิทยา

