

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “โรคหลงตัวเอง”

ท่านผู้ฟังครับ / คะ โรคหลงตัวเอง หรือ โรค นาซิซิสมิด เพอซอนอลิตี้ ดิสซอร์เดอร์ หรือ NPD คือภาวะบุคลิกภาพที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ และการใช้ชีวิตประจำวันที่เชื่อว่าตนเองดีกว่าคนอื่น หรือ ที่เรียกว่าหลงตัวเอง เป็นภาวะสุขภาพจิตชนิดหนึ่งส่งผลต่อความรู้สึกภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจสูง ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และต้องการการยอมรับและคำชื่นชมจากคนอื่นตลอดเวลา ภายนอกดูเป็นคนมั่นใจในตนเอง แต่ความจริงแล้วมักซ่อนความเปราะบางทางอารมณ์ไว้อยู่ และแสดงออกมาในลักษณะของการกระทำ เช่น คิดว่าตนเองเก่งกว่าผู้อื่น ต้องการคำชมจากคนรอบข้าง ถูกดูถูกหรือด้อยค่าผู้อื่นเพื่อเสริมสร้างคุณค่าของตนเอง หรือคิดว่าตนเองมีความเข้าใจผู้อื่นเป็นอย่างดี และมักคิดว่าผู้อื่นอิจฉาตนเอง คนที่เป็นโรคหลงตัวเองนี้ มักจะมีความสัมพันธ์แบบตึงเครียดกับคนรอบข้าง มากกว่าการรักษาความสัมพันธ์ในระยะยาว และอาการเหล่านี้ไม่ได้แสดงออกมาเป็นครั้งคราวเท่านั้นแต่จะแสดงออกมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน

สาเหตุของการป่วยโรคหลงตัวเองนี้เกิดได้จากหลายปัจจัยทั้งพันธุกรรมจากคนในครอบครัวที่มีประวัติการเป็นโรคทางบุคลิกภาพ หรือเกิดจากปัจจัยในวัยเด็กที่อาจไม่ได้รับการชมเชย หรือถูกคนในครอบครัวด้อยค่ามากเกินไป รวมถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีการแข่งขันสูง หรืออยู่ในองค์กรที่มีการแบ่งสถานะจึงเกิดเป็นแรงเสริมให้มีพฤติกรรมแบบหลงตัวเองได้เช่นกัน และโดยส่วนมากคนเหล่านี้มักไม่เข้ารับการรักษาด้วยตนเองเพราะคิดว่าสิ่งที่ตนเองทำไม่ได้ผิดจนกว่าจะเริ่มมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ซึ่งแนวทางการรักษาสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การทำจิตบำบัดเพื่อปรับให้ผู้ป่วยปรับพฤติกรรมให้เข้าใจตนเองให้มากขึ้น หรือการเข้ารับการควบคุมอาการที่เกิดขึ้น แม้ว่าจะยังไม่มียารักษาโรคหลงตัวเองโดยตรงแต่ก็สามารถเข้าด้านเศร้า วิดกกังวล หรือยาอื่น ๆ เพื่อรักษาตามอาการได้

การรับมือกับผู้ที่มีการเข้าข่ายเป็นโรคหลงตัวเอง หรือนาซิซิสมิด เพอซอนอลิตี้ ดิสซอร์เดอร์ หรือ NPD คือไม่ต้องตอบสนองด้วยอารมณ์ เพราะการโต้เถียงมักทำให้สถานการณ์แย่ลง ตั้งขอบเขตที่ชัดเจนเพื่อป้องกันการถูกควบคุมจิตใจหรือการทำร้ายจิตใจ และให้ความสำคัญกับตนเองให้มากขึ้น อยู่ห่างจากคนที่เป็นโรคหลงตัวเอง เพราะโรคหลงตัวเองไม่ใช่แค่เรื่องของพฤติกรรม แต่เป็นความผิดปกติทางบุคลิกภาพที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งตัวผู้ป่วยและคนรอบข้าง การเข้าใจสาเหตุ กลไกทางจิตใจ จะช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และจะไม่ป่วยทางจิตเพราะอยู่ใกล้คนเหล่านี้ด้วย

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “โรคหลงตัวเอง”

เรียบเรียงและนำเสนอโดย ธนัชพร อัครวัชรเสถียร

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา <https://ch9airport.com/th/>

<https://ooca.co/blog/narcissistic-personality-disorder/>