

จิตเวชน่ารู้



- โรคซึมเศร้า (Depressive Disorders)
- โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder)
- โรคแพนิก (Panic disorder)



จัดทำโดย นางสาวกรรณณิษฐ์ คำภู ฒ อยุธา : เรียบเรียงเนื้อหา
นางสาวนลินทิพย์ นงษ์ทอง : ออกแบบ E Book

นักศึกษาฝึกงาน

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

สาขาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

MENTAL



คำนำ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่องเกี่ยวกับ “โรคทางจิตเวช” เนื่องจากฝ่ายงานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาทั่วไปและนักศึกษาพิการจากปัญหาต่างๆ รวมถึงบริการช่วยเหลือส่งต่อไปยังการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลและบริการติดตามไบนเครือข่ายของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จึงได้จัดทำเพื่อเป็นการให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคต่างๆ ที่พบได้ในปัจจุบัน แก่ผู้ที่สนใจศึกษา

ดังนั้น หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่สนใจต้องการค้นคว้าหรือต้องการได้รับความรู้ถึงโรคทางจิตเวช เพื่อเป็นการเข้าใจอย่างถูกต้องถึงโรคนั้นๆ ตลอดจนการนำความรู้นี้ไปช่วยเหลือหรืออยู่ร่วมกับผู้ที่ประสบกับสภาวะที่เป็นอยู่ได้อย่างเหมาะสม

HEALTH



สารบัญ

หน้า

คำนำ

ก

สารบัญ

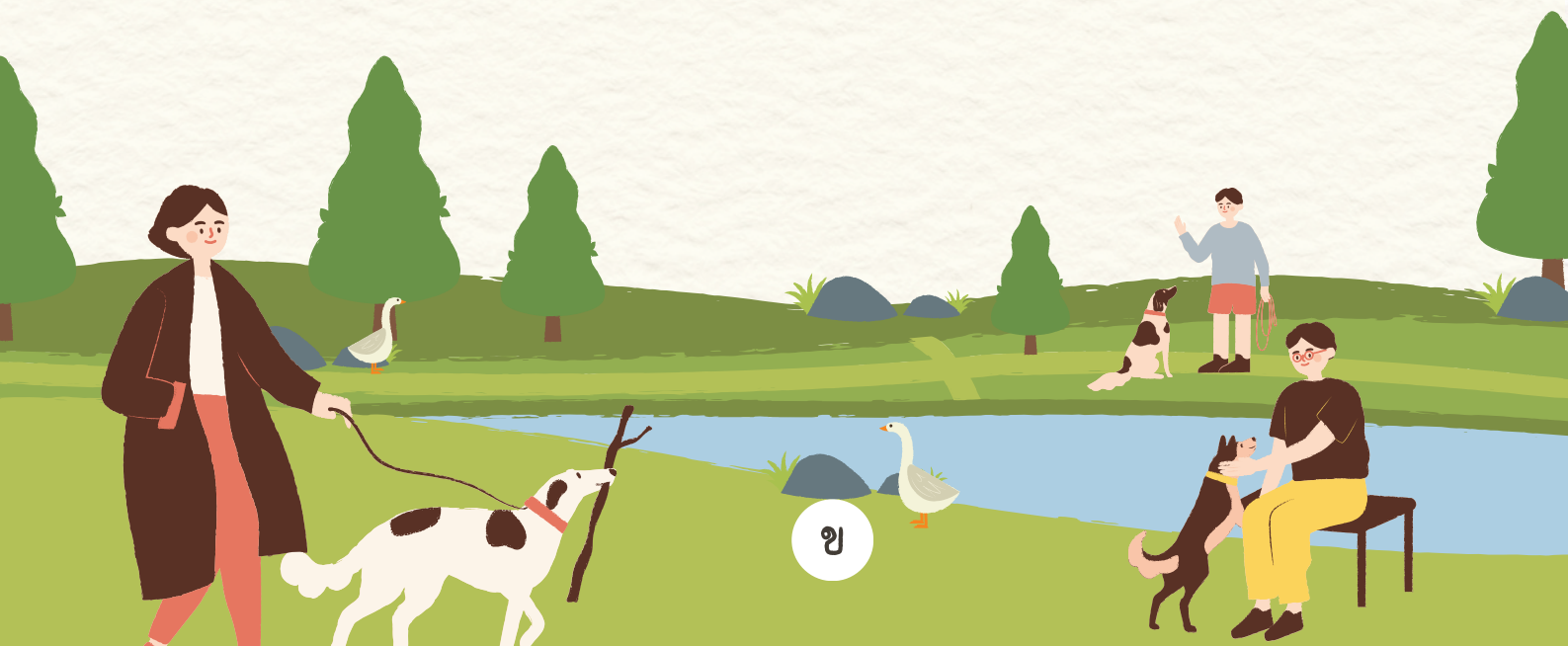
ข

โรคซึมเศร้า1

โรควิตกกังวล.....8

โรคแพนิค12

บรรณาธิการ



DEPRESSIVE DISORDERS

โรคซึมเศร้า



โรคซึมเศร้า



Depressive Disorders

คือ ภาวะจิตใจที่ผิดปกติที่แสดงออกถึงความผิดปกติของอารมณ์ เกิดจากความผิดปกติของสาร เซโรโทนิน (Serotonin) ในสมองที่มีปริมาณลดลง ทำให้เสียสมดุลทางด้านอารมณ์และอาจส่งผลถึงด้านร่างกายและการดำรงชีวิต การมีความคิดอยากตายและการฆ่าตัวตายในที่สุด

อาการของโรคซึมเศร้า

1. เบื่อไม่อยากทำอะไร
2. มีอารมณ์ซึมเศร้าท้อแท้ไม่มีความสุข
3. หลับยากหรือหลับมากเกินไป
4. เหนื่อยง่ายไม่ค่อยมีแรง
5. มองโลกในแง่ลบรู้สึกตัวเองไร้ค่า
6. ไม่มีสมาธิใจลอย
7. เชื่องช้าหรือกระสับกระส่ายอยู่ไม่สุข
8. คิดทำร้ายตัวเองหรืออยากตาย

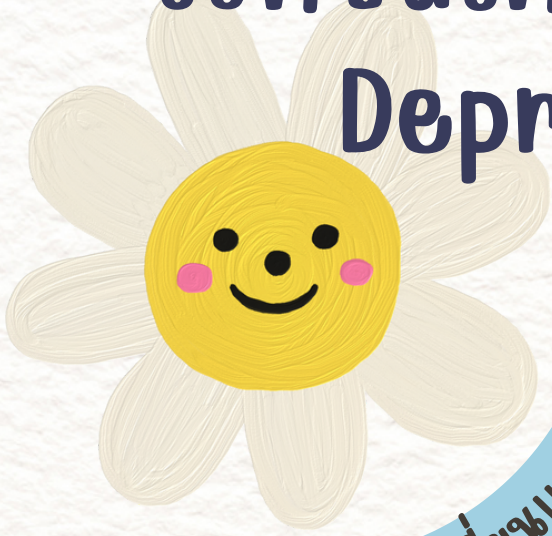
ต้องมีอาการข้อ 1 หรือ 2 ข้อใดข้อหนึ่ง ร่วมกับอาการในข้อ 3-9 อย่างน้อย 5 อาการ ซึ่งต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา เกือบทุกวัน อย่างน้อย 2 สัปดาห์ ควรรีบไปพบแพทย์ ซึ่งหากมีอาการซึมเศร้าในระดับรุนแรงอาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า

สาเหตุการเกิดอาการโรคซึมเศร้า

- **กรรมพันธุ์** ผู้ป่วยที่มีญาติใกล้ชิดป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วไป 2-3 เท่า แต่บางครั้งก็เป็นขึ้นมาเป็นได้เหมือนกัน
- **สารเคมีในสมอง** ความผิดปกติของการหลั่งสารเคมีในสมอง
- **ลักษณะนิสัย** เช่น ความเครียด การมองตัวเองในแง่ลบ ความรู้สึกในทางลบหรือเกิดจากการที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่นำไปสู่ความรู้สึกติดลบในทางลบ

โรคซึมเศร้า

Depressive Disorders



ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ

1. อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป ที่พบบ่อยคือจะกลายเป็นคนเศร้าสร้อย หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย อ่อนไหวกับเรื่องเล็กน้อยๆ ในบางคนอาจไม่มีอารมณ์เศร้าชัดเจนแต่จะบอกว่าจิตใจหม่นหมอง ไม่แจ่มใส ไม่สดชื่นเหมือนเดิม

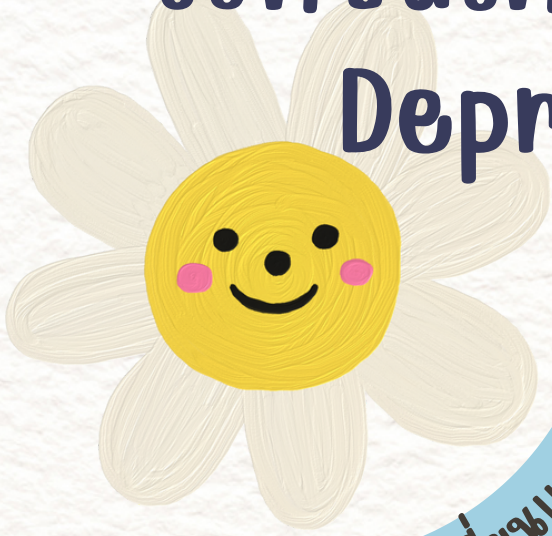
2. ความคิดเปลี่ยนแปลง มองอะไรก็รู้สึกว้าวุ่นไปหมด ไม่มีใครช่วยอะไรได้ ไม่เห็นทางออก มองอนาคตไม่เห็น รู้สึกท้อแท้หมดหวังกับชีวิต บางคนกลายเป็นคนไม่มั่นใจตนเอง ในช่วงแรกอาจคิดอยากไปให้พ้นๆ จากสภาพตอนนี้ ต่อมาอาจคิดอยากตายแต่ก็ไม่ได้คิดถึงแผนการอะไรที่แน่นอน เมื่ออารมณ์เศร้าหรือความรู้สึกหมดหวังมีมากขึ้น ก็จะเริ่มคิดเป็นเรื่องเป็นราวว่าจะทำอย่างไร ในช่วงนี้หากมีเหตุการณ์มากระทบกระเทือนจิตใจก็อาจเกิดการทำร้ายตนเองขึ้นได้จากอารมณ์ชั่ววูบ

3. สมาธิความจำแย่ลง จะหลงลืมง่าย โดยเฉพาะกับเรื่องใหม่ๆ จิตใจเหม่อลอยบ่อย ทำอะไรไม่ได้นานเนื่องจากสมาธิไม่มี ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงานผิดๆ ถูกๆ

4. มีอาการทางร่างกายต่างๆ ร่วม ที่พบบ่อยคือจะรู้สึกอ่อนเพลียมักพบร่วมกับอารมณ์รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไร และหลับยาก นอนไม่เต็มอิ่ม หลับๆ ตื่นๆ บางคนตื่นแต่เช้ามีดแล้วนอนต่อไม่ได้มักพบร่วมกับความรู้สึกเบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง ปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว

โรคซึมเศร้า

Depressive Disorders



ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ

5. ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป

ผู้ที่เป็นโรคนี้นมักจะดูซึมลง ไม่ร่าเริงแจ่มใส เหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้น ไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย

6. การงานแย่ลง ความรับผิดชอบต่องานก็ลดลง ทำงานที่ละเอียดไม่ได้เพราะสมาธิไม่มี ในช่วงแรกๆ ผู้ที่เป็นอาจจะพอฝืนใจตัวเองให้ทำได้ แต่พอเป็นมากๆ ขึ้นก็จะหมดพลังที่จะต่อสู้ เริ่มลางานขาดงานบ่อยๆ ซึ่งหากไม่มีผู้เข้าใจหรือให้การช่วยเหลือก็มักจะถูกให้ออกจากงาน

7. อาการโรคจิต จะพบในรายที่เป็นรุนแรง ได้แก่ อาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย ที่พบบ่อยคือ จะเชื่อว่ามีคนคอยกลั่นแกล้ง หรือประสงค์ร้ายต่อตนเอง อาจมีหูแว่วเสียงคนมาพูดคุยด้วย อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้มักจะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อได้รับการรักษา อาการเศร้านี้ดีขึ้น อาการโรคจิตก็มักจะหายไป



โรคซึมเศร้า

Depressive Disorders



ความเศร้า	โรคซึมเศร้า
สามารถทำกิจกรรมที่ชอบได้ปกติ เช่น ดูหนังที่ชอบ หลังจากนั้นอาจจะกลับมาเศร้า	ขาดความสนใจและไม่มีความรู้สึกว่าอยากจะทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ
ยังสามารถกินอิ่ม นอนหลับ และออกกำลังกายเท่าที่ต้องการได้	ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต กินมากเกินไปหรือน้อยเกินไป หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ หรือหลับเยอะเกินไป
มีอาการเศร้า หดหู่ แต่เป็นบางช่วงที่เกิดขึ้น นานได้ตามระยะเวลา	จมอยู่กับความเศร้าคิดซ้ำไปซ้ำมา ไม่สามารถดึงตัวเองให้กลับมาเป็นปกติได้ เป็นติดๆ กันเกิน 2 สัปดาห์

โรคซึมเศร้า

Depressive Disorders

วิธีรักษาอาการโรคซึมเศร้า



มี 3 วิธี ได้แก่ การรักษาด้วยยาเพื่อปรับระดับสารเคมีในสมองให้สมดุล การรักษาทางจิตใจ พูดคุยกับจิตแพทย์ จะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจในตัวเอง และการรักษาด้วยไฟฟ้าซึ่งวิธีนี้จะใช้รักษาในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีอาการระดับรุนแรง วิธีรักษาทั้ง 3 วิธี ในบางรายอาจต้องใช้วิธีการรักษา ร่วมกัน

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

- ♥ การออกกำลังกาย จะทำให้จิตใจคลายความเศร้าและแจ่มใสขึ้น
- ♥ ไม่คาดหวังหรือตั้งเป้าหมายเยอะเกินไป
- ♥ ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี ๆ เช่น ไปเที่ยว
- ♥ พยายามทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น ให้มากกว่าการอยู่คนเดียว
- ♥ อย่าตัดสินเรื่องสำคัญต่อชีวิต ณ ตอนนั้น ควรปรึกษาคนรอบข้าง

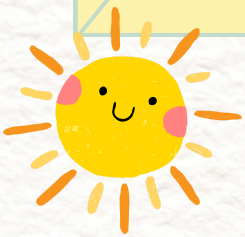
คำแนะนำสำหรับญาติหรือคนรอบข้าง

- รับฟังด้วยความเข้าใจโดยไม่ตัดสิน
- ชวนคุยโดยไม่กดดัน ไม่คาดหวังว่าผู้ป่วยจะพูดเยอะหรือพูดน้อย
- เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายความคิดความรู้สึกไม่ดีออก
- ช่วยตักเตือนในการให้ผู้ป่วยรับประทานยา สังเกตอาการรวมถึง การพาผู้ป่วยมาพบแพทย์
- ชวนผู้ป่วยทำกิจกรรม เปลี่ยนบรรยากาศเพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย และได้เจออะไรใหม่ ๆ

โรคซึมเศร้า

Depressive Disorders

เคล็ดลับการบำบัดโรคซึมเศร้า



- แสงแดดช่วยโรคซึมเศร้า

การได้รับแสงแดดอ่อนๆ ยามเช้า ประมาณ 30-60 นาที จะช่วยรักษาอาการเหล่านี้ได้ เพราะแสงแดดอ่อน ๆ จะช่วยลดฮอร์โมนเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สร้างขึ้นเพื่อควบคุมการนอนหลับ โดยเมลาโทนินนั้นจะถูกกระตุ้นด้วยความมืดและยับยั้งด้วยแสงสว่าง ดังนั้นการได้รับแสงแดดยามเช้าจะช่วยให้ผู้ป่วยสดชื่น แจ่มใส

- เลี้ยงสัตว์ ช่วยบำบัดโรคซึมเศร้า

สัตว์เลี้ยงจะช่วยให้ผู้ป่วยมีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น ลดความตึงเครียด และเพิ่มอารมณ์ที่เป็นอยู่ของผู้ป่วยให้เปลี่ยนไป และการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงเช่นสุนัขหรือแมวจะช่วยให้ฮอร์โมนความเครียดลดลง เพิ่มระดับสารเคมีในสมองมากขึ้นอีกด้วย

- เล่นกีฬาช่วยบำบัดโรคซึมเศร้า

การออกกำลังกาย ทำให้การหลั่งสารสื่อประสาทต่างๆ ฮอร์โมน เอ็นโดรฟิน โดปามีน และอื่นๆ ทำงานได้ดีขึ้น แต่ควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม และไม่ก่อให้เกิดความเครียด



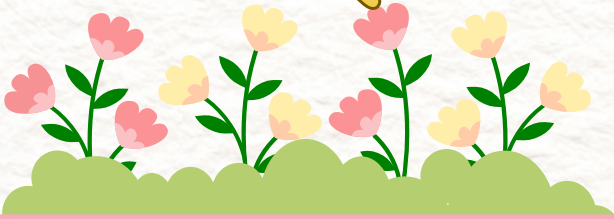
โรควิตกกังวล



Anxiety Disorder



โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder)



อาการของความวิตกกังวล

3.ปัญหาเรื่องการนอนหลับ – มีอาการนอนหลับยาก พักผ่อนไม่เพียงพอ รู้สึกไม่พึงพอใจการนอนหลับของตนเอง อาจมีปัญหาการตื่นขึ้นกลางดึกและไม่สามารถนอนหลับได้อีก ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า

4.ด้านความคิด สติปัญญา และการรับรู้ – มีความหมกมุ่น พุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ ลืมง่าย สับสน ความสามารถในการตัดสินใจลดลง ระดับการรับรู้ลดลง บางครั้งมีรายงานว่าอยู่ ๆ บุคคลก็รู้สึกว้าวุ่น หวือหวา วิตกกังวล

5.อารมณ์โกรธ โมโหง่าย – มีอาการโกรธง่าย จุนเจือกับเรื่องเล็กน้อย และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

6.อาการอ่อนเพลีย – มักรู้สึกอ่อนเพลีย แม้ไม่ได้ออกกำลังกาย โดยการพักผ่อนไม่ได้ ช่วยให้ดีขึ้น ซึ่งอาจกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการทำงาน

7.ด้านพฤติกรรม – เช่น หน้านิ่ว คิ้วขมวด กระสับกระส่าย กำมือแน่น พูดเร็ว พูดเรื่องซ้ำเดิม ใจลอย เคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดหมาย พฤติกรรมถดถอย และหลีกเลี่ยงบุคคลหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล

ระดับความวิตกกังวล

ระดับต่ำ

ระดับนี้พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่ทำให้บุคคลเกิดความตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะเอาชนะปัญหา มีการรับรู้ที่ไว ความจำดี สมาธิดี อารมณ์และการกระทำไม่เปลี่ยนจากปกติมากนัก

ระดับปานกลาง

ความสนใจน้อยลง ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง ระดับนี้ยังสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

ระดับรุนแรง

ความสามารถในการแก้ไขปัญหาลดลงและทำงานได้ไม่เต็มสมรรถภาพ มีพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อปกป้องตนเองมากขึ้น

ระดับรุนแรงมาก

ระดับนี้ทำให้บุคคลเกิดความกลัวอย่างรุนแรงมาก หรือเป็นความกลัวสุดขีด ทำให้บุคคลขาดการควบคุมตนเอง และแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ไม่มีในสภาวะปกติ เช่น กรีดร้อง

โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder)



สาเหตุของการเกิด ความวิตกกังวล

เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น โดยจะเกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและความคับข้องใจ อีกทั้งความวิตกกังวลยังสามารถเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือการเจ็บป่วยทางร่างกาย หรือเกิดจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความขัดแย้งกับบุคคลอื่น เป็นต้น

โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) คือสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลรู้สึกกังวล กระวนกระวายใจ เครียด รู้สึกว่าหวั่น มีความคิดเกี่ยวกับความตายรวมถึงมีอาการนอนไม่หลับและอาการชาหรือเจ็บแปลบตามร่างกายในชีวิต

อาการของความวิตกกังวล

- 1. ความรู้สึกวิตกกังวล** – เป็นอาการหลักที่เกิดขึ้น บุคคลมักรายงานว่าตนเองรู้สึกวิตกกังวลเป็นอย่างมาก รู้สึกว่าตนอยู่ในภาวะตึงเครียด อึดอัด หวาดหวั่น หงุดหงิด กระวนกระวาย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สิ้นหวัง รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ต่ำหนิตนเองและผู้อื่น คิดกลับไปกลับมา และมีการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีเคราะห์ร้ายเกิดขึ้นกับตนเอง อีกทั้งรู้สึกไม่สามารถควบคุมความวิตกกังวลของตนเองได้
- 2. อาการด้านร่างกาย** – เช่น หัวใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เจ็บหน้าอก เหนื่อย เหนือออก กล้ามเนื้อตึง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ท้องอืด รู้สึกชาบริเวณปลายมือและเท้า ประจำเดือนมาผิดปกติ



โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder)



การรักษาโรควิตกกังวล

จิตบำบัด (Psychotherapy) เป็นการรักษาด้วยการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อให้ผู้ป่วยเรียนรู้วิธีรับมือกับปัญหาของโรควิตกกังวลได้ในที่สุด

การรักษาด้วยการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ช่วยให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคแพนิคเรียนรู้ว่าอาการแพนิคนั้นไม่ใช่อาการของโรคหัวใจ หรือช่วยให้ผู้ที่เป็โรคกลัวการเข้าสังคมเรียนรู้ที่จะเอาชนะความเชื่อที่คิดว่าคนอื่นคอยจ้องมองหรือตัดสินตน เป็นต้น

การฝึกจัดการกับความเครียด วิธีฝึกการจัดการกับความเครียดและการทำสมาธิ เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้ป่วยโรควิตกกังวลมีอารมณ์ที่สงบลงและยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัดวิธีอื่นได้ด้วย

การรักษาด้วยยา ยาที่นำมาใช้ในการรักษาและลดอาการของโรควิตกกังวล เช่น ยารักษาอาการซึมเศร้า ยาระงับอาการวิตกกังวล ยาช่วยควบคุมอาการทางร่างกายเมื่อมีความวิตกกังวล ยารักษาโรคลมชัก ยาระงับอาการทางจิต เป็นต้น

การป้องกันโรควิตกกังวล



- หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน
- ควรฝึกทำจิตใจให้ผ่อนคลายและรู้จักปล่อยวาง
- หากเริ่มมีความวิตกกังวลบ่อยครั้งโดยไม่มีสาเหตุชัดเจน ควรไปพบจิตแพทย์

PANIC

DISORDER

โรคแพ닉



โรคแพนิค Panic disorder



เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น โดยจะเกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและความคับข้องใจ อีกทั้งความวิตกกังวลยังสามารถเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ อีกทั้งโรคแพนิคมักพบได้บ่อยในวัยรุ่นตอนปลายหรือผู้ที่ย่างเข้าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยผู้หญิงจะป่วยมากกว่าผู้ชาย

อาการของโรคแพนิค

ผู้ป่วยโรคแพนิคจะรู้สึกหวาดกลัวหรือตื่นตระหนกอย่างไม่มีสาเหตุ ซึ่งเรียกว่าอาการแพนิค โดยอาการนี้จะเกิดขึ้นกะทันหัน รวมทั้งเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แพนิคเป็นอาการที่รุนแรงกว่าความรู้สึกเครียดทั่วไป มักเกิดขึ้นเป็นเวลา 10-20 นาที บางรายอาจเกิดอาการแพนิคนานเป็นชั่วโมง โดยผู้ป่วยโรคแพนิคจะเกิดอาการ ดังนี้

- หัวใจเต้นเร็ว
- หายใจไม่ออก รู้สึกเหมือนขาดอากาศ
- หวาดกลัวอย่างรุนแรงจนร่างกายขยับไม่ได้
- เวียนศีรษะหรือรู้สึกคลื่นไส้
- เหงื่อออกและมือเท้าสั่น
- รู้สึกหอบและเจ็บหน้าอก
- รู้สึกร้อนวูบวาบ หรือหนาวขึ้นมาอย่างกะทันหัน
- เกิดอาการเหน็บคล้ายเข็มทิ่มที่นิ้วมือหรือเท้า
- วิตกกังวลหรือหวาดกลัวว่าจะตาย รวมทั้งรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้
- กังวลว่าจะมีเหตุการณ์อันตรายเกิดขึ้นในอนาคต
- หวาดกลัวและพยายามหลีกเลี่ยงสถานที่หรือสถานการณ์อันตรายที่ทำให้รู้สึกหวาดกลัวในอดีต



โรคแพนิค Panic disorder

สาเหตุของโรคแพนิค



ปัจจัยทางกายภาพ

- การถ่ายทอดทางพันธุกรรม ผู้ที่บุคคลในครอบครัวมีประวัติป่วยเป็นโรคแพนิคหรือปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ก็เสี่ยงป่วยเป็นโรคแพนิคได้
- ความผิดปกติของสมอง อาจเกิดจากการทำงานของสมองส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมการตอบสนองแบบ Fight or Flight เนื่องจากหัวใจจะเต้นเร็วขึ้นเมื่อเผชิญหน้ากับเหตุการณ์อันตราย
- การได้รับสารเคมีต่าง ๆ

ปัจจัยทางสุขภาพจิต

เหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิตส่งผลให้เกิดโรคแพนิคได้ โดยเฉพาะการสูญเสียหรือพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก นอกจากนี้ ผู้ที่เกิดอาการแพนิคมีแนวโน้มที่จะคิดว่าอาการป่วยเล็กน้อย ๆ บางอย่างที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวเนื่องกับสถานการณ์อันตรายต่าง ๆ



การรักษาโรคแพนิค

1. จิตบำบัด วิธีนี้ช่วยรักษาอาการแพนิคและโรคแพนิคได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ป่วยจะเข้าใจอาการแพนิคและโรคแพนิคมากขึ้น รวมทั้งเรียนรู้วิธีที่จะรับมือกับอาการป่วยของตนเอง
2. การรักษาด้วยยา ผู้ป่วยโรคแพนิคจำเป็นต้องใช้ยาเพื่อรักษาอาการแพนิค โดยยาที่ใช้รักษาอาการดังกล่าวประกอบด้วยยาต้านซึมเศร้า กลุ่มยาเบนโซไดอะซีปีน (Benzodiazepines) และยากันชัก

โรคแพนิค Panic disorder



ภาวะแทรกซ้อนของโรคแพนิค

1. โรคกลัวที่ชุมชน (Agoraphobia)

ผู้ป่วยจะกังวลว่าอาจเกิดอาการแพนิคเมื่อออกไปข้างนอก แล้วทำให้รู้สึกขายหน้าที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เป็นปกติได้ หรืออาจหวาดกลัวว่าจะได้รับความช่วยเหลือไม่ทันการหากอาการแพนิคกำเริบขึ้นมา ทั้งนี้ ผู้ป่วยอาจเกิดอาการโฟเบียอื่น ๆ ได้ เช่น ผู้ป่วยอาจกลัวที่แคบ เนื่องจากเคยเกิดอาการแพนิคเมื่ออยู่ที่แคบ

2. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ผู้ป่วยอาจเลี่ยงหรือไม่ทำสิ่งต่าง ๆ หากสิ่งนั้นจะทำให้เกิดอาการแพนิค พฤติกรรมหลีกเลี่ยงนี้ส่งผลต่อการใช้ชีวิต ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้

3. ปัญหาอื่น ๆ ผู้ป่วยโรคแพนิคเสี่ยงใช้สารเสพติดหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้สูง ทั้งนี้ การสูบบุหรี่หรือบริโภคเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีนก็ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดความเครียดหรือรู้สึกกังวลมากขึ้น ส่วนผู้ที่กำลังหยุดใช้ยาหรือถอนยาเสพติด อาจเกิดความวิตกกังวลสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นอันเป็นผลข้างเคียงจากการถอนยา

การป้องกันโรคแพนิค

- 1.งดหรือลดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน
- 2.ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนรับประทานยาหรือสมุนไพรรักษาอาการป่วยต่าง ๆ
- 3.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบถ้วน
- 4.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- 5.เข้ารับการรักษาจากแพทย์อย่างต่อเนื่องและฝึกรับมือกับความเครียด
- 6.ฝึกคิดหรือมองโลกในแง่บวก
- 7.ควรยอมรับว่าตัวเองรับมือกับอาการแพนิคได้ยาก
- 8.เผชิญหน้ากับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น
- 9.ควรพยายามตั้งสติ พุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

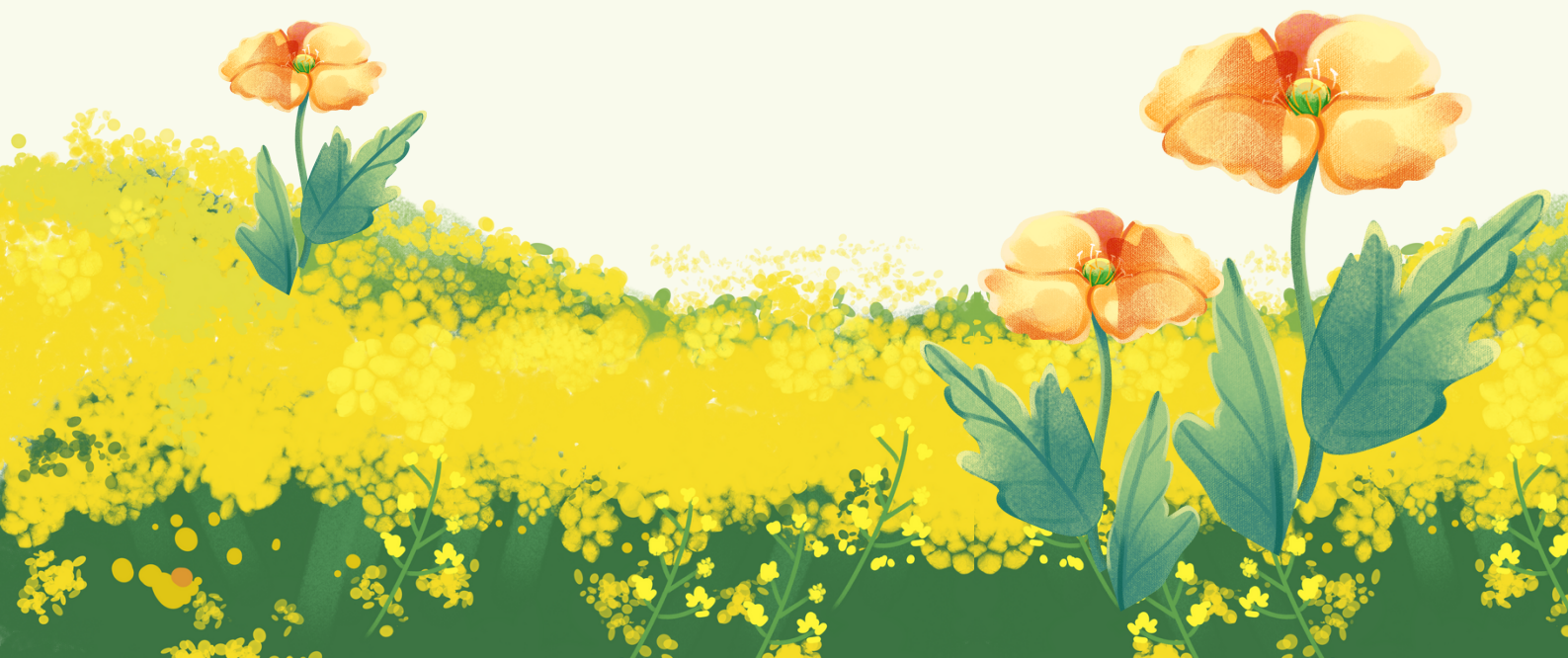
บรรณานุกรม

ความหมาย โรควิตกกังวล. (ม.ป.ป.). POBPAD. <https://www.pobpad.com/%E0%B9%82%>

เรียนรู้และเข้าใจ ‘โรคซึมเศร้า’. (2564, 28 กันยายน). ศิครินทร์ SIKARIN. <https://www.sikarin.com/health/depression>

รู้จัก “โรคแพนิค” อาการเป็นอย่างไร?. (2563, 21 กุมภาพันธ์). ศิครินทร์ SIKARIN. <https://www.sikarin.com/health/%E-panic-disorder>

Anxiety – ความวิตกกังวล. (2565, 1 ธันวาคม). คณะจิตวิทยา FACULTY OF PSYCHOLOGY Chulaiongkorn University. <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/anxiety>



สุขภาพจิตที่ดี เริ่มที่ตัวเรา



งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้