

ชื่อเรื่อง เปิดใจรู้จัก “โรคแพนิค” กับความหวาดกลัวที่มองไม่เห็น

หากคุณกำลังรู้สึกตื่นตระหนกหรือหัวใจเต้นเร็วโดยไม่ทราบสาเหตุ นั้นอาจหมายถึงคุณกำลังเผชิญกับสิ่งที่เรียกว่า "โรคแพนิค" ซึ่งเป็นภาวะทางจิตใจที่ทำให้เกิดอาการวิตกกังวลหรือตื่นกลัวอย่างรุนแรงและฉับพลัน โรคนี้ไม่ใช่แค่ "ความวิตกกังวลธรรมดา" แต่มันเป็นอาการที่สามารถส่งผลกระทบต่อทางจิตใจอย่างมาก การทำความเข้าใจและหาวิธีรับมือกับโรคแพนิคอย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถก้าวข้ามความกลัวนั้นไปได้

โรคแพนิค (Panic Disorder) คือ ภาวะทางจิตใจที่ทำให้เกิดอาการตกใจ วิตกกังวล หรือรู้สึกกลัวอย่างรุนแรงแบบทันทีทันใด โดยไม่มีสาเหตุชัดเจนหรือเรื่องที่ให้อึดใจ มักเกิดขึ้นอย่างฉับพลันและส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจเกิดความไม่สมดุล ซึ่งอาจทำให้คนที่ประสบกับอาการนี้รู้สึกหวาดกลัวสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคร้ายแรง หรือถึงขั้นคิดว่าตัวเองกำลังพบเจอกับอะไรร้ายแรงถึงขั้นชีวิต

อาการจาก “โรคแพนิค” เป็นแบบไหน?

อาการของโรคแพนิคมักเกิดขึ้นแบบฉับพลัน อาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อและมักมาพร้อมกับลักษณะอาการที่หลากหลาย โดยอาการที่พบได้บ่อย ได้แก่

- หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น รู้สึกเหมือนหัวใจเต้นแรงหรือเต้นผิดจังหวะ
- เหงื่อออกมาก โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือหรือเท้า
- รู้สึกหนาวสั่นหรือร้อนรุ่ม อาจเกิดขึ้นสลับกัน
- หายใจไม่อิ่ม รู้สึกหายใจไม่ทั่วท้อง อึดอัด
- รู้สึกเหมือนจะหมดสติ วิงเวียนศีรษะหรือเห็นภาพลลาย
- รู้สึกกลัวว่าจะตาย หรือกลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์ที่ร้ายแรงกับตนเอง
- มีอาการชาและรู้สึกเสียวปลายมือปลายเท้า

อาการเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้พร้อมๆ กันภายในไม่กี่นาทีและอาจกินเวลานานถึง 10-20 นาที โดยบางครั้งอาจเกิดซ้ำอีกครั้งโดยไม่มีสัญญาณบอกล่วงหน้า

สาเหตุหรือสิ่งกระตุ้นให้เกิดโรคแพนิค

โรคแพนิคสามารถเกิดได้จากหลายปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองและระบบประสาท ซึ่งปัจจัยที่พบได้บ่อยอาจรวมถึง

- พันธุกรรม ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคแพนิค มักมีความเสี่ยงที่จะพบกับอาการนี้มากกว่าคนทั่วไป

- ความเครียดเรื้อรัง การเผชิญกับเหตุการณ์ที่กดดันหรือการมีภาวะเครียดสะสม เช่น การทำงานหนัก การเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่ในชีวิต หรือการสูญเสียบุคคลสำคัญ ความกลัวเหล่านี้อาจทำให้เกิดอาการแพนิคได้ง่ายขึ้น

- ความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง การทำงานของสารสื่อประสาทบางชนิดที่ผิดปกติไปอาจทำให้สมองตอบสนองต่อความเครียดได้ไวและรุนแรงเกินกว่าปกติ

- ปัจจัยทางจิตใจ ผู้ที่มีประสบการณ์เผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง เช่น อุบัติเหตุหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ตกใจกลัว อาจทำให้เกิดอาการแพนิคในภายหลัง

- โรคทางกายบางประเภท บางครั้งอาการแพนิคอาจเป็นผลกระทบมาจากโรคอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ หรือภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ ซึ่งทำให้มีอาการที่คล้ายคลึงกัน

วิธีการจัดการและรับมือกับโรคแพนิค

แม้ว่าโรคแพนิคจะเป็นอาการที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ชัดเจน แต่การเรียนรู้วิธีการจัดการอย่างเหมาะสมจะช่วยลดความรุนแรงของอาการได้ การรักษาโรคแพนิคสามารถทำได้หลายวิธี โดยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการและความต้องการของผู้ป่วย ซึ่งมีวิธีการหลักๆ ดังนี้

1. การรักษาด้วยยา : แพทย์อาจแนะนำการใช้ยาที่ช่วยควบคุมการทำงานของสมองเพื่อลดอาการ โดยยาที่ใช้รักษาโรคแพนิคส่วนใหญ่มักเป็นยาในกลุ่มยากดประสาท (Benzodiazepines) หรือยากลุ่มยาด้านซึมเศร้า (SSRIs) โดยยาในกลุ่มนี้จะช่วยควบคุมอาการของโรค ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบมากขึ้น

2. การบำบัดทางจิตวิทยา

- การบำบัดด้วยการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคแพนิค โดยจะเน้นการฝึกฝนให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับความกลัวได้อย่างมีเหตุผลและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นต้นเหตุของความกลัวและความกังวล

- การบำบัดด้วยการฝึกการหายใจและการผ่อนคลาย ช่วยลดอาการทางร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดแพนิค เช่น การฝึกหายใจลึกๆ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วิธีเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

3. การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต

- การออกกำลังกายเป็นประจำ การทำกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาพ เช่น การวิ่ง การฝึกโยคะ หรือการทำสมาธิ จะช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเคมีในสมองที่ทำให้รู้สึกดีขึ้น สามารถลดความเครียดและความกังวล ทำให้จิตใจสงบขึ้นได้

- การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้อาการกำเริบ เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน การสูบบุหรี่ หรือการใช้สารเสพติดต่างๆ

ลบความเชื่อผิดๆ ของ “โรคแพนิค” และขอความช่วยเหลืออย่างถูกต้อง

ผู้ที่ประสบกับอาการแพนิค ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาอ่อนแอหรือไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ โรคแพนิคเป็นภาวะที่สามารถรักษาได้ด้วยการรับการรักษาและการสนับสนุนที่เหมาะสมและถูกต้อง การปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อหาทางออกและรับวิธีการรักษาที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ

การเปิดใจยอมรับว่าตนเองกำลังประสบกับโรคแพนิคและยอมรับความช่วยเหลือจากคนรอบข้างหรือผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต ถือเป็นก้าวแรกที่สำคัญต่อการฟื้นฟูและการเอาชนะความกลัวในใจของตนเอง **“อย่าปล่อยให้อาการแพนิคกลายเป็นข้อจำกัดในชีวิตของคุณ”**

โรคแพนิคเป็นภาวะที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างรุนแรง หากปล่อยไว้โดยไม่รับการรักษา อาจทำให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ จนทำให้ชีวิตเกิดข้อจำกัด การเรียนรู้ที่จะรับมือกับอาการและการหาความช่วยเหลือจากแพทย์และนักจิตวิทยาจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ในการช่วยให้คุณก้าวผ่านความกลัวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ดังนั้น หากคุณหรือคนใกล้ตัวมีอาการแพนิค ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำและการรักษาที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่และมีความสุขมากขึ้นได้

ที่มา : บทความสุขภาพโรคแพนิค . สืบค้นเมื่อ 17 ธันวาคม 2567, จาก

<https://www.paolohospital.com/th-TH/samut/Article/Details> ณัฐฉา สุมาลัย

ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ : นายแพทย์ณัฐฉา สุมาลัย

วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) : วันจันทร์, 18 พฤศจิกายน 2567

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับอาการของโรคแพนิค

1. มีความต้องการที่จะฆ่าตัวตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่
2. เหงื่อออกมาก โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือหรือเท้า
3. หายใจไม่อิ่ม รู้สึกหายใจไม่ทั่วท้อง อึดอัด
4. รู้สึกเหมือนจะหมดสติ วิงเวียนศีรษะหรือเห็นภาพหลาย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. มีความต้องการที่จะฆ่าตัวตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม จากบทความ เรื่อง เปิดใจรู้จัก “โรคแพนิก” กับความหวาดกลัวที่มองไม่เห็น ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
วิธีการจัดการกับโรคแพนิก ได้แก่ การใช้ยารักษาโรค การบำบัดทางจิตวิทยา และการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต		
หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้ผู้ป่วยหลีกเลียงสถานการณ์ต่างๆ จนทำให้ชีวิตเกิดข้อจำกัด		
ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคแพนิก มักมีความเสี่ยงที่จะพบกับอาการนี้มากกว่าคนทั่วไป		
โรคแพนิกสามารถเกิดได้จากหลายปัจจัยที่ส่งผลกระตือรือร้นการทำงานของสมองและระบบประสาท		
การเรียนรู้ที่จะรับมือกับอาการและการหาความช่วยเหลือจากแพทย์และนักจิตวิทยาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง เปิดใจรู้จัก “โรคแพนิค” กับความหวาดกลัวที่มองไม่เห็น

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1. การเปิดใจยอมรับว่าตนเองกำลังประสบกับโรคแพนิค และยอมรับความช่วยเหลือจากคนรอบข้างหรือผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต	
2. มีอาการรู้สึกตื่นตระหนกหรือหัวใจเต้นรัว โดยไม่ทราบสาเหตุทำให้เกิดอาการวิตกกังวลหรือตื่นกลัวอย่างรุนแรงและฉับพลัน	
3. การบำบัดด้วยการปรับความคิดและพฤติกรรม การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยจะเน้นการฝึกฝนให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับความกลัวได้อย่างมีเหตุผลและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น การออกกำลังกายเป็นประจำ การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้มีอาการกำเริบ	
4. พบแพทย์ เพื่อการรักษาด้วยยา แพทย์อาจแนะนำการใช้ยาที่ช่วยควบคุมการทำงานของสมองเพื่อลดอาการ	
5. การรับการรักษาและการสนับสนุนที่เหมาะสมและถูกต้อง การปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางออกและรับวิธีการรักษาที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 4 1 3 5

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุเราจึงไม่ควรย่อปล่อยให้อาการแพนิคกลายเป็นข้อจำกัดในชีวิต

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : โรคแพนิคเป็นภาวะที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างรุนแรง หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ จนทำให้ชีวิตเกิดข้อจำกัด การเรียนรู้ที่จะรับมือกับอาการและการหาความช่วยเหลือจากแพทย์และนักจิตวิทยาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่ง ในการช่วยให้คุณก้าวผ่านความกลัวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ดังนั้น หากคุณหรือคนใกล้ตัวมีอาการแพนิค ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำและการรักษาที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่และมีความสุขมากขึ้นได้

อ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยเกี่ยวกับการเรียนรู้วิธีจัดการอย่างเหมาะสมจะช่วยลดความรุนแรงของอาการในการรักษาโรคแพนิคสามารถทำได้หลายวิธี จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เห็นด้วย เพราะ การรักษาโรคแพนิคสามารถทำได้หลายวิธี โดยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการและความต้องการของผู้ป่วย เช่น 1. การรักษาด้วยยา โดยแพทย์อาจแนะนำการให้ยาที่ช่วยควบคุมการทำงานของสมองเพื่อลดอาการ 2. การบำบัดทางจิตวิทยา การบำบัดด้วยการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) การบำบัดด้วยการฝึกการหายใจและการผ่อนคลาย 3. การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต การออกกำลังกายเป็นประจำ การทำกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาพ จะช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเคมีในสมองที่ทำให้รู้สึกดีขึ้น สามารถลดความเครียดและความกังวล ทำให้จิตใจสงบขึ้นได้ การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้อาการกำเริบ เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน การสูบบุหรี่ หรือการใช้สารเสพติดต่างๆ

ผู้ที่ประสบกับอาการแพนิค ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาอ่อนแอหรือไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ โรคแพนิคเป็นภาวะที่สามารถรักษาได้ด้วยการรับการรักษาและการสนับสนุนที่เหมาะสมและถูกต้อง

การปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อหาทางออกและรับวิธีการรักษาที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : เติมคำตอบ

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