

Generalized Anxiety Disorder

โรควิตกกังวลทั่วไป

โรควิตกกังวลทั่วไป (GAD) คืออะไร?

GAD คือ โรควิตกกังวลชนิดหนึ่ง โดยมีลักษณะของความกังวลกับทุกเรื่องในแต่ละวันมากเกินไป และบ่อยครั้งไม่มีเหตุผล เช่น เรื่องงาน สุขภาพของตนเอง และครอบครัว การเงิน เป็นต้น ไม่สามารถควบคุมความกังวลได้ในบ่อยครั้งจึงส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่แย่ลง และมีอาการทางกาย เช่น เหนื่อยล้า ภาวะวุ่นวาย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ และอื่น ๆ อีกมากมาย

GAD มีสาเหตุมาจากอะไร?

โรค GAD ไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่นักวิจัยพบปัจจัยที่เกี่ยวข้องอยู่จำนวนหนึ่ง โดยปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันออกไป

1. ปัจจัยทางชีววิทยา: พันธุกรรม และความไม่สมดุลของสารเคมีสารสื่อประสาท สุขภาพร่างกายที่ทรุดโทรม
2. ปัจจัยทางจิตวิทยา: กลุ่มบุคคลที่มีแนวโน้มเป็นโรควิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ลบ และเชื่อใจยาก
3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม: ประสบการณ์ที่ไม่ดีในวัยเด็ก และเหตุการณ์ตึงเครียดอื่น ๆ ในชีวิต เช่น การเปลี่ยนงาน ความสัมพันธ์ ปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น

จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็น GAD หรือไม่?

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกตึงเครียด วิตกกังวล หรือกังวลชั่วขณะ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาที่ทำงาน ปัญหากับเพื่อนและครอบครัว อย่างไรก็ตามหากความกังวลหรือความกลัวของคุณนั้นยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือน หรือมากกว่านั้น พร้อมมีอาการ 3 อย่างดังต่อไปนี้แสดงร่วมด้วย และส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำงาน เข้าสังคม และคลายเครียดของคุณ คุณอาจจะเป็น GAD โดยคุณควรขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญดูแลสุขภาพ

- 1) ภาวะวุ่นวาย หรือรู้สึกตื่นเต้น หรือประหม่า
- 2) เหนื่อยล้าง่าย
- 3) ไม่มีสมาธิ หรือสมองว่างเปล่า
- 4) หงุดหงิดง่าย
- 5) กล้ามเนื้อยึดตึง
- 6) มีปัญหาการนอนหลับ (นอนหลับยาก หรือนอนไม่พอ)

ระยะเวลาของโรค GAD เป็นอย่างไร?

ผู้ป่วย GAD หลาย ๆ คนมีแนวโน้มที่จะมีอุปนิสัยชอบวิตกกังวล และแน่นอนว่าส่วนหนึ่งในกลุ่มคนเหล่านี้ไม่สามารถบอกได้อย่างชัดเจนว่าเป็นโรคนี้ครั้งแรกเมื่อไร ความผิดปกติที่เกิดขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปจะมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยทั่วไปแล้วหากผู้ป่วย ๆ เป็นโรค GAD ที่นานระยะเวลาในการฟื้นตัวก็จะนานขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้โอกาสในการเป็นโรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวลอื่น ๆ ก็สูงกว่าคนทั่วไป

วิธีการรักษา GAD มีอะไรบ้าง?

1) การบำบัดจิต

การบำบัดความคิด-พฤติกรรมเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลสำหรับ GAD เพื่อช่วยทดแทนการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมในขอบเขตของการรับรู้ พฤติกรรม และสรีรวิทยาด้วยการตอบสนองการรับมือแบบปรับตัว การรับรู้หลักที่มุ่งเน้นคือเพื่อทดแทนความคิดที่ไม่มีเหตุผล และความคิดในแง่ลบให้มีความคิดที่มีความสมดุลมากขึ้น ในด้านพฤติกรรมบุคคลจะได้รับทักษะการบริหารเวลาการตั้งเป้าหมาย และการแก้ปัญหาเพื่อช่วยลดความวิตกกังวล และในทางสรีรวิทยา บุคคลจะออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลายเพื่อลดปฏิบัติการความเครียด

2) การรักษาด้วยยา

เพื่อช่วยบรรเทาอาการของ GAD ผู้ป่วยจะได้รับการส่งจ่ายยาระงับความซึมเศร้า ยาระงับประสาท หรือยาไมนเนอร์โอพินเฟรินหากจำเป็น โดยผู้ป่วยควรรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำ ควรลดการใช้ยาระงับประสาทเป็นเวลานานเพื่อหลีกเลี่ยงการติดยา และผลข้างเคียงอื่น ๆ

วิธีดูแลตนเอง หรือช่วยให้ผู้อื่นจัดการกับโรค GAD

สำหรับผู้ที่เป็นโรค GAD

1. สืบหาวิธีการรักษาอย่างจริงจัง และให้ความร่วมมือในการรักษา
2. รักษาการใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ: รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และครบถ้วนสมดุล ออกกำลังกายเป็นประจำ และเพียงพอ จัดตารางเวลาที่มีโครงสร้าง ฝึกฝนทำงานอดิเรกที่มีความหมาย รักษาการติดต่อสื่อสารกับผู้คนในสังคม สร้างความเชื่อมั่นในการเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างกล้าหาญ
3. ออกกำลังกายที่ผ่อนคลายสม่ำเสมอเพื่อบรรเทาอาการวิตกกังวลให้ดีขึ้น

สำหรับสมาชิกในครอบครัวของผู้ที่เป็นโรค GAD

- 1) เข้าใจถึงอาการ และสาเหตุของ GAD หลีกเลี่ยงการตำหนิผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรค GAD และให้เวลากับผู้ป่วยในการฟื้นตัว
- 2) สนับสนุนให้ผู้ป่วยร่วมมือในการรักษาและทำกิจกรรมสันติภาพอย่างแข็งขัน
- 3) หากอาการทรุดลง ควรรีบขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญดูแลสุขภาพโดยเร็วที่สุด

เอกสารฉบับนี้เป็นการแปลจากภาษาอังกฤษที่เป็นต้นฉบับ ในกรณีที่มีความคลาดเคลื่อน หรือไม่สอดคล้องกันให้ยึดถือฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก