

Obsessive Compulsive Disorder

โรคย้ำคิดย้ำทำ

โรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD) คืออะไร?

โรค OCD มีลักษณะของความคิด แรงกระตุ้น หรือภาพที่แล่นเข้ามาในสมองของผู้ป่วย ซึ่งก่อให้เกิดความกังวลใจ ถึงแม้ว่าผู้ป่วยอาจจะรู้ดีว่าความคิดเหล่านั้นไม่ได้มีความสำคัญ หรือไม่มีเหตุผล แต่ก็เป็นการยากที่จะมองข้ามความคิดนั้นไปได้ ผู้ป่วยรู้สึกเหมือนถูกบังคับให้ทำอะไรซ้ำ ๆ (เช่น ทำการตรวจเช็ค หรือล้างมือซ้ำ ๆ) หรือการแสดงออกด้านสมอง (เช่น ย้ำ 'ตัวเลขนำโชค' ในหัวซ้ำ ๆ) เพื่อเป็นการลดความกังวลใจ ทั้งนี้ เนื่องจากในแต่ละวันผู้ป่วยใช้เวลาอย่างมากกับการย้ำคิดและย้ำทำ โรค OCD จึงรบกวนการใช้ชีวิต และสร้างความกังวลใจเป็นอย่างมาก

สาเหตุของโรค OCD คืออะไร?

- 1) ปัจจัยทางพันธุกรรม
ญาติลำดับที่หนึ่งของผู้ป่วยเป็น OCD มีโอกาสที่จะเป็นโรค OCD สูง
- 2) ปัจจัยทางชีววิทยา
ผลการวิจัยพบว่าโรค OCD มีความเกี่ยวข้องกับระดับซีโรโทนินที่ต่ำ และความผิดปกติของสมองส่วนหน้าส่วนหนึ่งที่ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมและการแสดงออกของอารมณ์ และปมประสาทบาซัลในสมอง
- 3) ปัจจัยทางจิตวิทยา
กลุ่มคนที่มีแนวโน้มเป็นโรควิตกกังวล ยึดถือความสมบูรณ์แบบ หรือชอบจัดวางของให้สะอาด และเป็นระเบียบเรียบร้อย มีแนวโน้มที่จะเป็นโรค OCD

จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรค OCD หรือไม่?

หากคุณเคยมีประสบการณ์ที่ต้องกลับไปตรวจเช็คว่าคุณล็อกประตูบ้าน หรือรถเรียบร้อยดีหรือไม่ หรือล้างมือบ่อยขึ้น 2-3 ครั้ง ในช่วงที่ใช้หัวดใหญ่ขนาดใหญ่ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้แปลว่าคุณเป็นโรค OCD

อย่างไรก็ตาม หากคุณมีอาการย้ำคิดย้ำทำที่กังวลใจคุณดังต่อไปนี้ 1 อาการหรือมากกว่านั้น และใช้เวลากับความวิตกกังวลหรือพฤติกรรมนั้นมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคุณ (เช่น ชีวิตทำงาน เรียนหนังสือ เข้าสังคม) คุณอาจจะเป็นโรค OCD คุณจึงควรขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญดูแลสุขภาพ

- 1) การย้ำคิด
การย้ำคิด คือ ความคิด แรงกระตุ้น หรือภาพที่แล่นเข้ามาในสมองของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง (ตัวอย่างเช่น กลัวการติดเชื้อโรคจากผู้อื่น กลัวว่าเมื่อถูกกระตุ้นแล้วจะมีพฤติกรรมทำร้ายผู้อื่น กลัวการรับผิดชอบต่ออุบัติเหตุที่เกิดขึ้น) ซึ่งส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล
- 2) การย้ำทำ
การย้ำทำ คือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ (เช่น การล้างมือ การจัดเรียงของตามลำดับ การตรวจเช็ค) หรือการกระทำที่เกิดขึ้นจากจิต (เช่น การสวดมนต์ภาวนา การคิดคำนวณ การย้ำคำพูด หรือกลุ่มคำ) ซึ่งผู้ป่วยจะรู้สึกถูกกระตุ้นให้แสดงออกเพื่อตอบสนองต่อความย้ำคิด โดยพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะช่วยลดความกังวลใจ หรือป้องกันการเกิดเหตุการณ์ที่กลัวว่าจะเกิดขึ้น

วิธีการรักษาโรค OCD มีอะไรบ้าง?

การรักษาโรค OCD จะรวมถึงการบำบัดด้วยยา และบำบัดจิต ผู้ป่วยส่วนมากจะรับการรักษาทั้งสองอย่างพร้อมกันเพื่อผลการรักษาที่ดีกว่า

- 1) การรักษาด้วยยา
ในกรณีส่วนใหญ่ จะมีการสั่งยารักษาอาการซึมเศร้า (SSRIs) หรือยาต้านซึมเศร้ากลุ่มไตรไซคลิก(TCA) และเมื่อจำเป็นจะมีการจ่ายยาระงับประสาทเพิ่มเติมด้วย

2) การบำบัดจิต

การบำบัดความคิด-พฤติกรรม เป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลสำหรับ OCD โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยปรับความคิดที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และเพื่อการเผชิญหน้ากับสิ่งของ หรือสถานการณ์ที่หวาดกลัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป (เช่น คิดว่าสิ่งของต่าง ๆ ถูกปนเปื้อนอย่างหนัก) ด้วยการเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์ อากาวิตกกังวล และการย้ำทำของผู้ป่วยจะลดลง โดยในช่วงแรกผู้ป่วยอาจจะรู้สึกกระสับกระส่ายเมื่อต้องพบกับสิ่งของหรือเหตุการณ์ที่หวาดกลัวในการบำบัด แต่เมื่อเห็นสิ่งเหล่านั้นซ้ำ ๆ ความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ ลดลง

การกระตุ้นสมองด้วยสนามแม่เหล็ก (TMS)

TMS เป็นวิธีการรักษาแบบใหม่สำหรับ OCD การรักษาหนึ่งชุดต้องทำการรักษา 20 – 30 ครั้ง การกระตุ้นสมองด้วยสนามแม่เหล็กนี้จะถูกส่งคลื่นไปยังสมองเพื่อส่งผลต่อการทำงานของสมองบางอย่าง ไม่จำเป็นต้องดมยาหลับในการหว่างทำการรักษา

การให้ความร่วมมืออย่างแข็งขันจากผู้ป่วย และสมาชิกในครอบครัว (เช่น การให้การควบคุมดูแล และสนับสนุน) เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การรักษาประสบความสำเร็จ

เอกสารฉบับนี้เป็นการแปลจากภาษาอังกฤษที่เป็นต้นฉบับ ในกรณีที่มีความคลาดเคลื่อน หรือไม่สอดคล้องกันให้ยึดถือฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก