

# Panic Disorder

## โรคตื่นตระหนก

### โรคตื่นตระหนกคืออะไร?

โรคตื่นตระหนก คือ โรควิตกกังวลชนิดหนึ่ง ที่มีลักษณะของการตื่นตระหนกกำเริบแบบซ้ำ ๆ โดยระยะเวลาที่หวาดกลัวอย่างหนักจะเกิดเป็นช่วง ๆ ไม่ต่อเนื่อง แสดงออกพร้อมกับอาการทางกาย รวมถึง ใจสั่น หายใจไม่เต็มอิ่ม เหงื่อท่วม ตัวสั่น แน่นหน้าอก และเวียนศีรษะ เป็นต้น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคตื่นตระหนก มักกังวลอยู่บ่อยครั้งว่าอาการเหล่านี้เป็นตัวบ่งชี้ถึงการเจ็บไข้ได้ป่วยหนัก เช่น เป็นโรคหัวใจ หรือสูญเสียการควบคุม จึงหาวิธีป้องกันอาการตื่นตระหนกกำเริบ โดยการหลีกเลี่ยงจากสถานที่หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการหลีกเลี่ยงดังกล่าวสามารถทำให้รู้สึกหวาดกลัว และวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดวงจรความตื่นตระหนก และวิตกกังวลที่รุนแรง

### โรคตื่นตระหนกมีสาเหตุมาจากอะไร?

มีหลากหลายปัจจัยที่น่าจะเป็นสาเหตุเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคตื่นตระหนก เหตุการณ์ที่ตึงเครียด และการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น การตกงานเป็นเวลานาน การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สามารถกระตุ้นให้เกิดโรคตื่นตระหนกได้ ในระยะแรกเมื่อผู้ป่วยอยู่ได้สภาวะที่เครียด กลไกปกติของสมองจะสั่งการเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นภัยคุกคาม ซึ่งเรียกว่าการตอบสนอง “สู้ หรือหนี” ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามอาการตื่นตระหนกมักจะเกิดขึ้น “โดยไม่รู้ตัว” และมักจะถูกตีความว่าเป็นสัญญาณของโรคที่เป็นอันตรายต่อชีวิต หรือ “เป็นบ้า” ต่อมาเมื่อตระหนักว่าร่างกายมีการตอบสนองเพียงเล็กน้อยต่อสิ่งกระตุ้นภายนอก (เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน) ผู้ป่วยบางคนจะมีความหวาดหวั่นอย่างรุนแรงว่าอาการตื่นตระหนกกำลังกำเริบ และด้วยความวิตกกังวลอย่างมากดังกล่าวก็อาจนำไปสู่การเกิดอาการตื่นตระหนกจริง ๆ ขึ้น

สาเหตุของการเกิดโรคตื่นตระหนกไม่ได้มีเพียงสาเหตุเดียว ปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลได้แก่:

- ปัจจัยทางชีววิทยา: ความไม่สมดุลทางเคมีของสารสื่อประสาท ระบบประสาทซิมพาเทติกที่ไวต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ จนเกินไป
- ปัจจัยทางจิตวิทยา: ผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรควิตกกังวล มองโลกในแง่ร้าย และไม่มีความรู้สึกมั่นใจ
- ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม: ประสบการณ์ในวัยเด็กที่เลวร้าย เหตุการณ์ตึงเครียด (เช่น ประสบการณ์ภัยพิบัติ อุบัติเหตุเลวร้ายต่าง ๆ) สิ่งกระตุ้นความเครียดในชีวิตประจำวันอื่น ๆ (เช่น การเปลี่ยนงาน ปัญหาระหว่างบุคคล)

### จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรคตื่นตระหนกหรือไม่?

หากคุณมีประสบการณ์กับความรู้สึกหวาดกลัว หรือรู้สึกอึดอัดไม่สบายอย่างรุนแรง เป็นเวลานานหลายนาทีทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มีอันตรายใด ๆ เกิดขึ้นจริง พร้อมกับมีอาการดังต่อไปนี้มากกว่า 4 อาการ คุณอาจจะกำลังประสบกับอาการตื่นตระหนก หากคุณมีอาการตื่นตระหนกซ้ำ ๆ และกังวลว่าจะมีอาการจะกำเริบอีกในอนาคต คุณอาจจะกำลังป่วยเป็นโรคตื่นตระหนก โดยอาการของโรคตื่นตระหนกประกอบด้วย:

- 1) ใจสั่น
- 2) เหงื่อแตก
- 3) ตัวสั่น
- 4) หายใจลำบาก
- 5) ปากแห้ง
- 6) คลื่นไส้
- 7) รู้สึกเหมือนถูกบีบรัดลำคอ
- 8) เจ็บ หรือรู้สึกไม่สบายหน้าอก

- 9) เวียนศีรษะ หรือเป็นลม
- 10) รู้สึกอ่อนวูบวาบ และหนาวสั่น
- 11) รู้สึกเสียววึบ ๆ หรือชาตามแขนขา
- 12) กลัวที่จะเสียชีวิต
- 13) กลัวที่จะควบคุมอะไรไม่ได้ หรือเป็นบ้า
- 14) รู้สึกว่าไม่ได้อยู่ในโลกความเป็นจริง (รู้สึกราวกับอยู่ในฝัน ที่มีสิ่งแวดล้อมแปลกไปไม่คุ้นเคย) หรือบุคลิกวิปลาส (รู้สึกแยกออกจากร่างกายของตนเอง โดยไม่สามารถควบคุมได้)

### ระยะเวลาของโรคตื่นตระหนกเป็นอย่างไร?

หลังจากเกิดอาการตื่นตระหนกในครั้งแรก ผู้ป่วยจะเริ่มมีความกังวลเกี่ยวกับอาการตื่นตระหนกเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น ตัวอย่างเช่น พวกเขาอาจจะกังวลว่ากำลังป่วยด้วยปัญหาโรคหัวใจที่รุนแรง กังวลว่าอาจจะไม่ได้รับความช่วยเหลือหากเป็นลมกลางถนน หรือกังวลว่ากำลังจะเป็นบ้า และสูญเสียการควบคุม ความกังวลเหล่านี้จะทำให้ผู้ป่วยทำการป้องกันไม่ให้อาการตื่นตระหนกกำเริบขึ้นซ้ำอีก โดยตื่นตัวต่ออาการทางกาย หลีกเลี่ยงสถานที่ หรือเหตุการณ์ที่ยากต่อการหลบหนี หรือไม่ได้รับความช่วยเหลือ (เช่น การเดินทางบน

รถโดยสารที่ยาวนาน ขึ้นลิฟต์ สถานที่แออัดพลุกพล่าน) หรือหลีกเลี่ยงการเดินทางคนเดียว

การหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มักนำไปสู่ความวิตกกังวล และอาจจะพัฒนาเป็น 'อะโกราโฟเบีย' (โรค

กลัวอยู่ในที่ชุมชน) ซึ่งจะจำกัดกิจกรรมของผู้ป่วยให้แคบลงอย่างมาก และยังส่งผลต่อการทำงาน ความสัมพันธ์ และคุณภาพชีวิต

### วิธีการรักษาโรคตื่นตระหนกมีอะไรบ้าง?

- 1) การรักษาด้วยยา

ยาที่แพทย์สั่งจ่ายให้สามารถรับประทานเพื่อบรรเทาอาการรุนแรงต่าง ๆ ของโรคตื่นตระหนกได้

- 2) การบำบัดจิต

การบำบัดด้วยความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลสำหรับโรคตื่นตระหนก และโรคกลัวอยู่ในที่โล่ง ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิดที่กระตุ้นให้เกิดความกังวลอย่างไร้เหตุผล และเพื่อให้บุคคลเปิดรับกับวัตถุ หรือสถานการณ์ที่หวาดกลัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป (เช่น การเดินทางระยะไกลด้วยรถโดยสาร) โดยมีเป้าหมายเพื่อลดความกังวล และเพิ่มความสบายใจของผู้ป่วย ในช่วงเริ่มแรกผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องพบเห็นกับสิ่ง หรือสถานการณ์ที่หวาดกลัวในการบำบัด แต่เมื่อเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นซ้ำ ๆ ความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ ลดลง

รวมทั้งผู้ป่วยจะได้เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลของพวกเขา การให้ความร่วมมือในการบำบัดอย่างแข็งขันจากผู้ป่วยโรคตื่นตระหนก และสมาชิกในครอบครัว (เช่น การให้

การควบคุมดูแล และสนับสนุน) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การรักษาประสบผลสำเร็จ

เอกสารฉบับนี้เป็นการแปลจากภาษาอังกฤษที่เป็นต้นฉบับ ในกรณีที่มีความคลาดเคลื่อน หรือ ไม่สอดคล้องกันให้ยึดถือฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก