

## Social Anxiety Disorder

### โรคหวาดกลัวการเข้าสังคม

#### โรคหวาดกลัวการเข้าสังคมคืออะไร?

โรคหวาดกลัวการเข้าสังคม คือ ลักษณะของอาการการหวาดกลัวที่จะถูกผู้อื่นตัดสิน และอับอายต่อเหตุการณ์ทางสังคมอย่างรุนแรงต่อเนื่อง อาการกลัวนี้อาจจะรุนแรงจนทำให้ผู้ป่วยเอาตัวออกจากสถานที่ หรือเหตุการณ์ที่คิดว่าเขาพวกเขาจะทำอะไรที่ทำให้พวกเขารู้สึกอับอาย หรืออาจจะเจิบเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นจุดสนใจจากผู้อื่น เมื่อผู้ป่วยต้องทำตัวให้เข้ากันได้กับผู้อื่น ผู้ป่วยโรคนี้จะมีอาการหน้าแดง ตัวสั่น เวียนศีรษะ และมีแนวโน้มที่จะเกิดใจสั่น หัวใจตืดขัด และมีปัญหาในการพูดคุยกับผู้อื่นถึงว่าอยากจะทำอะไรก็ตาม

#### โรคหวาดกลัวการเข้าสังคมมีสาเหตุมาจากอะไร?

ยังไม่สามารถระบุถึงสาเหตุของการเกิดโรคหวาดกลัวการเข้าสังคมได้ แต่นักวิจัยก็พิสูจน์พบปัจจัยความเสี่ยงของโรคจำนวนหนึ่ง

- 1) ปัจจัยทางชีววิทยา: พันธุกรรม ความไม่สมดุลทางเคมีของสารสื่อประสาท
- 2) ปัจจัยทางจิตวิทยา: ผู้ที่ชอบเก็บตัว เจียมใจ ชอบความสมบูรณ์แบบ หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อย
- 3) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม: ประสบการณ์ทางสังคมที่เลวร้าย ซึ่งทำให้อับอาย หรือขายหน้า หรือเหตุการณ์ที่เครียดในชีวิต เช่น การเลิกงาน ความสัมพันธ์ และความเครียดจากงาน

#### จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรคหวาดกลัวการเข้าสังคมหรือไม่?

- 1) มีอาการหวาดกลัวเกิดขึ้น และเป็นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้ป่วยเชื่อว่าจะถูกคนอื่นตัดสินจากการแสดงการกระทำอะไรที่นำอับอาย หรือขายหน้า เช่น การร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม ออกไปเที่ยวกับเพื่อน พุดคุยกับผู้มีอำนาจ และการร่วมงานปาร์ตี้
- 2) หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะสร้างความวิตกกังวล หรือหากไม่สามารถหลีกเลี่ยงเหตุการณ์นั้นได้ ผู้ป่วยที่ได้รับผลกระทบจะเจิบเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นจุดสนใจ หรือสร้างความวิตกกังวล หรือความเครียดต่อเหตุการณ์นั้นเพิ่ม
- 3) ระดับความกังวลต่อเหตุการณ์นั้นเกินความเป็นจริง และไร้เหตุผล
- 4) พฤติกรรมการหลีกเลี่ยง หรือความวิตกกังวล มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน และชีวิตสังคม หรือทำให้เกิดความเครียดเป็นอย่างมาก

#### การรักษาโรคหวาดกลัวการเข้าสังคมได้แก่อะไรบ้าง?

- 1) การรักษาด้วยยา  
สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวลอย่างหนัก สามารถรับประทานยาที่แพทย์สั่งให้เพื่อบรรเทาอาการ
- 2) การบำบัดจิต  
การบำบัดความคิด-พฤติกรรม เป็นการรักษาที่ได้ผลสำหรับโรคหวาดกลัวการเข้าสังคม ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยทำให้ผู้ป่วยปรับความคิดที่กระตุ้นอาการวิตกกังวลอย่างไร้เหตุผล และเพื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่หวาดกลัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อลดความวิตกกังวลและเพิ่มความสบายใจของผู้ป่วย ในช่วงเริ่มแรกผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลในการบำบัด แต่เมื่อเจอกับสิ่งเหล่านั้นซ้ำ ๆ ความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ ลดลง
- 3) การเรียนรู้ทักษะทางสังคม และการออกกำลังกายที่ผ่อนคลาย  
การเรียนรู้ผ่านการฝึกสอน และข้อติชม การสังเกตบุคคลในดวงใจ และเข้าร่วมการจำลองสถานการณ์ ทักษะทางสังคมของผู้ป่วยโรคหวาดกลัวการเข้าสังคมจะดีขึ้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มความมั่นใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เมื่อต้องเข้าสังคม อีกทางเลือกหนึ่งผู้ป่วยสามารถเรียนรู้เทคนิคที่จะช่วยลดความวิตกกังวลของพวกเขา

จะช่วยเหลือหรือผู้ที่ป่วยเป็นโรคหวาดกลัวการเข้าสังคมได้อย่างไร?

- 1) ขอรับ และเข้าร่วมการรักษาอย่างต่อเนื่อง
- 2) เลือกดำเนินวิถีชีวิตที่สร้างสุขภาพ: รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและครบถ้วน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ และทำงานอดิเรกที่มีประโยชน์
- 3) ออกกำลังกายที่คลายเครียดเป็นประจำ
- 4) ก้าวผ่านความกลัวต่อการเข้าสังคมก้าวแรก โดยสร้างความแน่นแฟ้นที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างกล้าหาญ

เอกสารฉบับนี้เป็นการแปลจากภาษาอังกฤษที่เป็นต้นฉบับ ในกรณีที่มีความคลาดเคลื่อน หรือไม่สอดคล้องกันให้ยึดถือฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก