

Specific Phobia

โรคกลัวเฉพาะอย่าง

โรคกลัวเฉพาะอย่างคืออะไร?

โรคกลัวเฉพาะอย่าง คือ โรควิตกกังวลชนิดหนึ่ง ที่มีลักษณะอาการหวาดกลัวต่อวัตถุหรือสถานการณ์เฉพาะนั้น ๆ เป็นอย่างมากและไร้เหตุผล ในบางกรณีที่ต้องเผชิญหน้ากับวัตถุหรือสถานการณ์จะทำให้เกิดอาการตื่นตระหนกขึ้นมาได้ โดยปกติแล้วอาการหวาดกลัววัตถุหรือสถานการณ์ประกอบไปด้วย การกลัวเครื่องบิน ความสูง สัตว์ การฉีดยา การเห็นเลือด เป็นต้น ในกรณีที่รุนแรงไม่เพียงแค่ว่ามีอาการหวาดกลัวต่อวัตถุหรือสถานการณ์จริง ๆ เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเอ่ยถึงหรือเห็นสิ่งที่มีความใกล้เคียง ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการหลบเลี่ยง

จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรคกลัวเฉพาะอย่างหรือไม่?

นอกเหนือจากอาการกลัวอย่างสุดขีด ผู้ที่ป่วยเป็นโรคกลัวเฉพาะอย่างจะมีอาการใจสั่น ตัวสั่น ไม่สบายหน้าอก และหายใจไม่ทั่วท้อง เมื่อต้องเผชิญกับวัตถุหรือสถานการณ์ที่หวาดกลัว โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่รู้ดีว่ามีอาการกลัวเป็นอย่างมากและไร้ซึ่งเหตุผล แต่ก็ไม่สามารถจะควบคุมสถานการณ์ไว้ได้ พวกเขาจึงหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์หรือวัตถุต่าง ๆ ไม่ว่าจะกรณีใดก็ตาม ซึ่งก่อให้เกิดขีดจำกัดในการใช้ชีวิตของผู้ป่วย ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่กลัวเครื่องบินจะหลีกเลี่ยงการบินทั้งหมด หรือเลี่ยงการทำงานบนที่สูง ความหวาดกลัวของพวกเขาจึงส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ได้อีกด้วย

ชนิดของโรคกลัวเฉพาะอย่างมีอะไรบ้าง?

ชนิดของโรคกลัววัตถุหรือสถานการณ์เฉพาะอย่างประกอบไปด้วย:

- 1) กลัวสัตว์
หวาดกลัวสัตว์ หรือแมลง
- 2) กลัวสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ
กลัวปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ (เช่น พายุ ความสูง น้ำ)
- 3) กลัวเลือด การฉีดยา บาดแผล
กลัวการเห็นเลือดหรือบาดแผล การฉีดยา และวิธีการรักษาพยาบาลต่าง ๆ
- 4) กลัวสถานการณ์ต่าง ๆ
กลัวสถานการณ์เฉพาะอย่าง (เช่น การข้ามสะพาน การนั่งเครื่องบิน การขับรถ)

จะช่วยตนเองจัดการกับโรคกลัวเฉพาะอย่างได้อย่างไร?

- 1) ขอรับและเข้าร่วมการรักษาอย่างจริงจัง
- 2) สร้างความแน่นอนที่จะเผชิญกับปัญหาอย่างกล้าหาญ
- 3) ออกกำลังกายที่คล้ายเครียดเป็นประจำ เพื่อบรรเทาความวิตกกังวล
- 4) ดำเนินวิถีชีวิตที่สร้างสุขภาพดี: รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและครบถ้วน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ ทำงานอดิเรกที่มีประโยชน์ รักษาการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นในสังคม

วิธีการรักษาโรคกลัวเฉพาะอย่างมีอะไรบ้าง?

1) การบำบัดจิต

การบำบัดความคิด-พฤติกรรม เป็นการรักษาที่ได้ผลสำหรับโรคกลัวเฉพาะอย่าง โดยมีเป้าหมายในการช่วยให้ผู้ป่วยปรับความคิดที่กระตุ้นอาการวิตกกังวลอย่างไร้เหตุผล และเผชิญหน้ากับวัตถุหรือสถานการณ์ที่หวาดกลัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อลดความวิตกกังวลและเพิ่มความสบายใจของผู้ป่วย ในช่วงเริ่มแรกผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องเผชิญกับวัตถุหรือสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลในการบำบัด แต่เมื่อเจอกับสิ่งเหล่านั้นซ้ำ ๆ ความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ ลดลง

2) การรักษาด้วยยา

ในรายที่ซับซ้อน หรือหากผู้ป่วยโรคกลัวเฉพาะอย่างป่วยเป็นโรคทางจิตอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น โรคซึมเศร้า วิตกกังวล ใช้สารเสพติด จะมีการสั่งยาให้ผู้ป่วยรับประทาน

เอกสารฉบับนี้เป็นเอกสารภาษาอังกฤษที่เป็นต้นฉบับ ในกรณีที่มีความคลาดเคลื่อน หรือไม่สอดคล้องกันให้ยึดถือฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก