

โรคตื่นตระหนก (PANIC DISORDER)

โรคตื่นตระหนก(PANIC DISORDER)หมายถึง ความกลัวหรือความตระหนก ตกใจที่เกิดขึ้นอย่างทันทีเหมือนจู่โจม ซึ่งมีอาการทางกายที่รุนแรงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ภายใน 3-10 นาที เกิดขึ้นเป็นพัก ๆ อาจนานถึงครึ่งชั่วโมงโดยเกิดขึ้นร่วมกับความหวาดกลัว

ลักษณะของโรคตื่นตระหนก(PANIC DISORDER)

1. ใจสั่น ใจเต้นเร็ว ล้นเหมือนตึกกลอง
2. เหงื่อแตก
3. ตัวสั่น
4. หายใจติดขัด หายใจไม่อิ่ม หายใจไม่ออก
5. เจ็บหรือแน่นหน้าอก
6. มีความรู้สึกอึดอัดเหมือนอะไรจุกอยู่ที่คอ
7. คลื่นไส้หรือปั่นป่วนในท้อง
8. รู้สึกมึนงง โคลงเคลง เป็นลม
9. รู้สึกเหมือนสิ่งแวดล้อมแปลกไป ไม่เป็นจริง หรือเหมือนรู้สึกเหมือนตนเองเปลี่ยนไป
10. กลัวว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือกลัวว่าจะเป็นบ้า
11. กลัวว่าจะตาย
12. ตัวร้อนวูบวาบ หรือตัวสั่น
13. ชา(รู้สึกเป็นเหน็บ หรือเสียวแปลบ)

การรักษา

ในปัจจุบันวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพ คือการรักษาทางยา ร่วมกับการดูแลทางด้านจิตใจ ผู้ป่วยจะมี อาการดีขึ้นมาก จนหายขาดได้ โดยอาการดีขึ้น อย่างเห็นได้

ชัดภายหลังเริ่มการรักษาแล้ว 6-8 สัปดาห์ เมื่ออาการดีขึ้นแล้วแพทย์ยังคงให้การรักษา ต่อเนื่องอีกอย่างน้อย 6 เดือนเพื่อป้องกันการกำเริบของอาการ การหยุดยา ควร ปฏิบัติ ตามคำแนะนำของแพทย์ ไม่ควรหยุดยาทันที เพราะจะเกิดอาการของการหยุดยา หรือมี อาการ เก่ากำเริบ

คำแนะนำ

1. โรคนี้ไม่เป็นอันตรายถึงเสียชีวิต เหมือนที่ผู้ป่วยมักกลัว
2. ควรไปพบแพทย์เพื่อการตรวจวินิจฉัย และรักษา
3. ไม่ควรบรรเทาอาการด้วยการเสพสุรา หรือใช้ยานอนหลับเพราะอาการอาจรุนแรงขึ้น เมื่อหยุดเสพ
4. ลดหรืองด กาแฟ ชา เครื่องดื่มชูกำลังหรือเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน ประเภทโคล่าทุก ชนิด
5. ออกกำลังกายตามสมควรตามความสามารถ
6. เมื่ออาการต่าง ๆ หุเลาแล้ว ควรออกไปเผชิญกับสถานการณ์ที่เคยหวาดกลัว และลอง ทำกิจกรรมที่เคยหลีกเลี่ยง โดยเริ่มทีละเล็กละน้อยแต่สม่ำเสมอ
7. ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เพื่อลดระดับของความตึงเครียด เทคนิคการหายใจเพื่อ คลายความเครียด

สาเหตุ

1. ศูนย์ ควบคุมการทำงานของสมองและจิตใจเกี่ยวกับความหวาดกลัวไวต่อสิ่งกระตุ้น มากกว่าปกติ
2. กรรมพันธุ์ โรคนี้อาจพบได้ในครอบครัวเดียวกัน 3. การมีอาการจู่โจมเกิดขึ้นครั้งแรก อาจมีความสัมพันธ์กับความตึงเครียดในชีวิต โรคทางอายุรกรรม หรือสหายาบางตัว บาง รายอาจไม่มีสิ่งกระตุ้นเหล่านี้เลยและ ถึงแม้ว่า สิ่งกระตุ้นได้หมดไปแล้วก็ตาม แต่ผู้ป่วย ก็ยังคงมีอาการจู่โจม เกิดขึ้นต่อไป

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย

การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น การหายใจออกช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึกการหายใจ

- นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆหายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1..2..3..4..ให้มึ่รู้สึกว่่าท้องพองออก
- กลับหายใจเอาไว้สักครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
- ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1..2..3..4..5..6..7..8.. พยายามไล่ลมหายใจออกให้หมด สังเกตว่่าหน้าท้องแฟบลง
- ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลับไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าหายใจเข้า



เอกสารอ้างอิง

โรคตื่นตระหนก / พิเชษฐ อุดมรัตน์ พิมพ์ครั้งที่1 กรุงเทพฯ:บริษัท อัลลายด์เพรส จำกัด,2544

ตำราจิตเวชศาสตร์ / สมภพ เรืองตระกูล พิมพ์ครั้งที่ 10 กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์,2557