

เมื่อความวิตกกังวล ความกลัว กลายเป็นโรคแพนิค



ชีวิตที่เคยสงบสุข อาจต้องสะดุดเพราะ “โรคแพนิค” เป็นโรคที่ทำให้คุณรู้สึกกลัวและวิตกกังวลอย่างรุนแรงโดยไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน ไม่กล้าออกไปไหน หมกมุ่นเรื่องสุขภาพ จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

นายแพทย์ธนชารินทร์ พิภพพรตนิย์ จิตแพทย์โรงพยาบาล BMHH – Bangkok Mental Health Hospital กล่าวว่า โรคแพนิค (Panic Disorder) มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลและความเครียดที่มากเกินไป ส่งผลให้เกิดอาการตื่นตระหนกอย่างฉับพลันโดยบางครั้งไม่มีสาเหตุมากระตุ้นชัดเจน อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นโดยไม่มีทันตั้งตัวและสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่ออาการของโรคแพนิคมักเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีอาการอยู่ยาวนาน 1 – 10 นาที บางรายอาจมีอาการนาน 30 นาที – 1 ชั่วโมง หากมีอาการซ้ำภายในสัปดาห์หลายครั้ง ควรรีบมาพบจิตแพทย์ โดยอาการที่พบบ่อย ได้แก่

- หัวใจเต้นแรง
- เหงื่อออกมาก
- ตัวลั่น
- หายใจไม่ออก หรือมีอาการคล้ายขาดอากาศหายใจ
- เจ็บแน่นหน้าอก

- คลื่นไส้ หรือท้องเสีย
- เวียนศีรษะ หรือรู้สึกอ่อนแรง
- ผิวหนังเย็น หรือร้อนวาบ
- รู้สึกขาหรือร่างกายไม่ค่อยรับความรู้สึก
- กลัวการสูญเสียการควบคุม หรือกลัวตาย
สาเหตุของโรคแพนิคอาจเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น การเปลี่ยนแปลงทางเคมีในสมอง, มีคนในครอบครัวเป็นแพนิค, ประสบการณ์ที่เลวร้ายในอดีต, ประสบอุบัติเหตุร้ายแรงหรือกระทบต่อจิตใจอย่างหนัก, และเจอเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง
การรักษาโรคแพนิคสามารถทำได้หลายวิธี โดยจิตแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เช่น

1. การใช้ยา: ยาที่ใช้รักษาโรคแพนิคมักจะเป็นยากลุ่มต้านอาการซึมเศร้า (Antidepressants) และยากลดความวิตกกังวล (Anxiolytics) ยาเหล่านี้ช่วยปรับสมดุลของสารเคมีในสมองที่เกี่ยวข้องกับความกลัวและความวิตกกังวล
2. การบำบัดทางจิตวิทยา: การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) เป็นการ

รักษาที่มีประสิทธิภาพ โดยช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความกลัวและอาการที่เกิดขึ้น และเรียนรู้วิธีการจัดการกับอาการเหล่านั้น
3. การฝึกหายใจและการผ่อนคลาย: การฝึกหายใจลึกๆ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถช่วยลดอาการตื่นตระหนกและทำให้รู้สึกสงบลงได้
4. การปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์: การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การนอนหลับเพียงพอ และการหลีกเลี่ยงสารกระตุ้น เช่น คาเฟอีนและแอลกอฮอล์ สามารถช่วยลดโอกาสในการเกิดอาการแพนิคได้
อย่างไรก็ตาม โรคแพนิคถึงแม้จะไม่ได้อันตรายต่อชีวิต แต่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันอย่างมาก เพราะฉะนั้นหากมีอาการเข้าข่ายควรรีบมาพบจิตแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาที่เหมาะสม-



บารมีต้องสร้างเอา
เหมือนอยากให้มีมะม่วงของตนมีผลตก
ก็ต้องหมั่นบำรุงรักษาเอา
ไม่ใช่แห่ไปชื่นชมต้นมะม่วงของคนอื่น
ต้องไปปลูก ไปบำรุง ต้นมะม่วงของตนเอง
การสร้างบารมีก็เช่นกัน ต้องสร้าง ต้องทำเอาเอง

หลวงพ่อเทียน สุริยเมธ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

