



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

โรคแพนิค (PANIC) ภาวะตื่นตระหนกที่รับมือได้

โรคแพนิค (Panic) คือ ภาวะตื่นตระหนก วิตกกังวล หรือความกลัว ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันเหมือนโดนจู่โจมซึ่งที่ไม่ได้เผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่อันตรายใด ๆ ซึ่งอาการรุนแรงจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน 3-10 นาที เกิดขึ้นเป็นพัก ๆ อาจนานถึงหนึ่งชั่วโมง โดยมักเกิดขึ้นร่วมกันอาการต่าง ๆ ทั้งนี้ เป็นโรควิตกกังวลประเภทหนึ่งที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติ (Automatic Nervous System) ทำงานผิดปกติ โดยระบบประสาทนี้เป็นระบบที่ควบคุมการทำงานของร่างกายหลายส่วน จึงทำให้เกิดอาการหลายอย่างร่วมกัน เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก ท้องไส้ปั่นป่วน วิงเวียน ซึ่งอาการจะเกิดขึ้นแบบฉับพลันแม้ไม่มีสาเหตุหรือมีเรื่องให้ต้องตกใจ ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกกลัว ตื่นตระหนกเป็นอย่างมาก ไม่กล้าออกไปไหน หมกมุ่นเรื่องสุขภาพ จนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน อาการแพนิค จะเกิดที่ไหนเมื่อไรก็ได้ และคาดเดาได้ยาก โดยขณะเกิดอาการผู้ป่วยมักกลัวและรีบไปโรงพยาบาล ซึ่งแพทย์ที่ห้องฉุกเฉินมักตรวจไม่พบความผิดปกติ และมักได้รับการสรุปว่าเป็นอาการเครียดหรือคิดมาก ซึ่งผู้ป่วยก็มักยอมรับไม่ได้และปฏิเสธว่าไม่ได้เครียด

โรคแพนิค ไม่อันตรายแต่ควรรักษา! โรคแพนิคสามารถรักษาได้ด้วยการรับประทานยาเพื่อปรับสมดุลของสารเคมีในสมองที่ผิดปกติ หรือ การตรวจเลือดหาสาเหตุที่เกิดทางด้านร่างกาย เพื่อการรักษาที่ได้ผลดีนั้นจะต้องมีการรักษาทางจิตใจควบคู่ไปด้วย ปรับแนวคิดและพฤติกรรมของผู้ป่วย รวมถึงคนรอบข้าง คนใกล้ชิด ควรทำความเข้าใจกับโรคนี้อีกและให้กำลังใจผู้ป่วย การฝึกการหายใจเพื่อควบคุมสติ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยสามารถทำได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ผ่อนคลายจากความเครียด รับประทาน พักผ่อนให้เพียงพอและเป็นเวลา อาจหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตประจำวันด้วยความเร่งรีบ รวมทั้งการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือมากเกินไป **แม้ว่าโรคนี้อาจไม่รุนแรง หรือเป็นอันตรายถึงชีวิต แต่อาการของโรคอาจไปสัมพันธ์คล้ายคลึงกับปัญหาสุขภาพร้ายแรง** อื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบหลอดเลือดหัวใจ และหัวใจวายเฉียบพลัน ดังนั้น หากสงสัยว่ามีอาการของโรคแพนิค ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด

10 สัญญาณเตือนภัย ที่อาจบอกว่าคุณกำลังเป็นโรคแพนิค PANIC ทุกครั้งที่ระดับความกังวลในใจของคุณได้ขึ้นมาในระดับสูง เกิดความเครียดเกิดความวิตกกังวลควบคุมตัวเองไม่ได้ อุก่าแนะนำว่าลองจับสังเกตว่าคุณมักจะมีอาการเหล่านี้ทั้งทางร่างกายและจิตใจหรือไม่ ถ้าคุณพบอาการเหล่านี้เป็นประจำบ่อยครั้งอาจจะเป็นสัญญาณเตือนที่บอกว่าคุณกำลังเป็นโรคแพนิคก็ได้ มีอาการรู้สึกเสียขวัญขึ้นมาแบบกะทันหัน: เกิดความกลัวอย่างรุนแรง หรือความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นการเกิดขึ้นมาโดยไม่คาดคิด ใจสั่น: มีอาการหัวใจเต้นเร็วหรือผิดปกติ ระหว่างเกิดความกลัว หายใจถี่: รู้สึกเหมือนหายใจไม่ออก หรือหายใจไม่ออกจริง ๆ ตัวสั่น: ตัวสั่นแบบควบคุมตัวเองไม่ได้ในช่วงตื่นตระหนก เหงื่อออก: เหงื่อออกมากเกินไป แม้ว่าสภาพแวดล้อมจะไม่ร้อนก็



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ตาม เจ็บหน้าอกหรือไม่สบาย: รู้สึกกดดันหรือเจ็บหน้าอกระหว่างการตื่นตระหนก รู้สึกสำลัก: รู้สึกสำลักหรือมี
ก้อนในลำคอ คลื่นไส้หรือปวดท้อง: ปวดท้องหรือรู้สึกคลื่นไส้ในช่วงตื่นตระหนก มีอาการเวียนศีรษะหรือ
หน้ามืด: รู้สึกจะเป็นลมในระหว่างการตื่นตระหนก กลัวที่จะสูญเสียการควบคุมหรือกลัวที่จะเป็นบ้า: รู้สึกว่า
ตนเองอาจสูญเสียการควบคุมตนเอง หรือกลัวควบคุมอารมณ์ไม่ได้ กลัวเป็นบ้า

3 อาการแพนิคที่อาจจะทำให้คุณรู้สึกหวาดกลัวมากจนอาจเกิดอันตรายได้ อาการที่เกิดจากแพนิค
ที่จะทำให้คุณหรือใครหลาย ๆ คนรู้สึกหวาดกลัวมากจนอาจเกิดอันตรายได้ มักจะมี 3 อาการดังนี้

1.รู้สึกเหมือนหัวใจวาย หลาย ๆ คนที่มีอาการตื่นตระหนกเป็นครั้งแรก อาจจะคิดว่าตนเองกำลังจะ
หัวใจวาย เพราะอาการเจ็บหน้าอกนั้นจะรุนแรงมาก แต่เมื่อเข้ารับการตรวจสอบร่างกายแล้วพบว่าสุขภาพ
ของหัวใจนั้นแข็งแรงดี

2.รู้สึกเหมือนกำลังจะตาย หลาย ๆ คนที่มีอาการตื่นตระหนก จะมีความรู้สึกหวาดกลัวมากจนคิดว่า
ตัวเองกำลังจะตาย ภาวะนี้เป็นเรื่องน่ากลัวและน่าสับสนอย่างเหลือเชื่อ เพราะจู่ ๆ ก็เกิดอาการตื่นตระหนก
อย่างรุนแรง และยังไม่ทราบสาเหตุหรือสาเหตุของการเกิดอาการเหล่านี้มาจากไหน จะยิ่งทำให้คุณเกิด
ความรู้สึกกลัวมากขึ้นเข้าไปอีก

3.กลัวว่าตนเองกำลังจะเป็นบ้า อาการตื่นตระหนกจะทำให้คุณรู้สึกเหมือนตนเองกำลังจะเป็นบ้า
เป็นเพราะบ่อยครั้งอาการเหล่านี้ เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุชัดเจน และยังมีอาการทางกายภาพร่วมด้วยไม่ว่าจะ
เป็น ตัวสั่น เหงื่อออก หรือหัวใจเต้นเร็ว สิ่งเหล่านี้จะยิ่งทำให้คนที่อยู่ในอาการตื่นตระหนก ยิ่งคิดเข้าไปอีกว่า
ตนเองกำลังจะเป็นบ้าจริง ๆ

สรุป อาการตื่นตระหนก (Panic attack) คืออาการหวาดกลัวอย่างรุนแรง หรือรู้สึกไม่สบายอย่าง
ฉับพลัน ซึ่งระดับความกลัวจะไต่ไปจนถึงจุดสูงสุดภายในไม่กี่นาที ซึ่งจะมีการแสดงออกถึงความกลัวผ่าน
อาการทางร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน แต่ถึงกระนั้นการประสบกับอาการเหล่านี้ ก็ไม่ได้หมายความว่า
คุณเป็นโรคแพนิคเสมอไป เพราะการแสดงออกของโรควิตกกังวลอื่น ๆ ก็อาจแสดงอาการที่คล้ายคลึงกันได้
ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องเข้ารับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเพื่อรับการประเมินและ
วินิจฉัยที่เหมาะสมนั่นเอง และสิ่งสุดท้ายที่ผู้ก้ำอยากจะทำก็คือ อย่าเก็บอาการเหล่านี้ ไว้คนเดียว ให้นำไป
ปรึกษาหรือเล่าให้คนที่คุณไว้วางใจฟัง เพื่อที่จะได้ร่วมกันหาทางออกอย่างมีคุณภาพ

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลไทยนครินทร์ จำกัด (มหาชน) <https://shorturl.asia/x6Goc>โรงพยาบาลศิครินทร์

กรุงเทพ <https://shorturl.asia/nx0v7>/อูก้า ([ooca](https://ooca.co/about-us/)) <https://ooca.co/about-us/>