FM RAMA

หมอบอกว่าเป็น

โรคแพนิก PANIC DISORDER...

หายได้ไหม ทำยังไงต่อ

1 รู้จักตัวโรค

พบได้ถึง 1 ใน 4 ของประชากรปกติ
มักพบในกลุ่มอายุผู้ใหญ่ตอนต้น
อาจกระตุ้นด้วยความเครียด สารต่าง ๆ
หรือเกิดขึ้นเองก็ได้
หากผู้ป่วยและคนใกล้ชิดเข้าใจโรค
ก็จะจัดการอาการได้ดีขึ้น

ไม่ตายจากโรค ไม่พิการ และรักษาได้!

2 เข้าใจตัวโรค

เกิดจาก ระบบประสาทและสารเคมีในร่างกาย ทำงานผิดปกติ
ทำให้ตอบสนองมากเกินไป เกิดอาการได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น ...

เหงื่อแตก ใจสั่น ตัวสั่น หายใจไม่ออก จุกที่คอ เจ็บแน่นหน้าอก เหน็บชา
คลื่นไส้ ปั่นปวนท้อง วิงเวียนจะเป็นลม หนาวสั่น/ร้อนวูบวาบ
รู้สึกประหลาด เหมือนสิ่งแวดล้อมแปลกไป
รู้สึกกลัวควบคุมตัวเองไม่ได้ กลัวเป็นบ้า กลัวว่าตัวเองจะตาย
... ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นจริง (ควรได้ตรวจวินิจฉัยโดยแพทย์ก่อน)

3 เข้าใจแนวทางรักษา

1. **การกินยา** สำคัญมาก*
มักคงขนาดยาที่ควบคุมอาการได้เป็นระยะเวลา 12 เดือน
แล้วค่อย ๆ ลดลงใน 2-6 เดือน ปรับยาพร้อมแพทย์ และ
อย่าหยุดยาเอง เพื่อควบคุมอาการ และลดโอกาสการเป็นซ้ำ
2. **เรียนรู้วิธีจัดการอาการแพนิก** ควบคู่กับการรักษาอื่น ๆ
3. **เลี่ยง/งด** กาแฟ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ สารเสพติด
ความเครียด เลี่ยงตัวกระตุ้น (ถ้ารู้) และนอนหลับให้เพียงพอ

4 วิธีจัดการอาการแพนิก

1. Relaxation Technique (เทคนิคการผ่อนคลาย)
   - ฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ โดยจับที่ท้องตัวเอง ให้ท้องขยับขึ้น-ลง ตามการหายใจ เช้า-เย็น ครั้ง ละ 10 นาที
   - ใช้เมื่อมีอาการแพนิก
2. Mindfulness (การเจริญสติ)
   - ฝึกสมาธิ ฝึกให้ความคิดอยู่กับปัจจุบัน
   - ให้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นไหลมาแล้วผ่านไป ไม่ต้องฝืน
   - รับรู้ว่า อาการที่เกิด ไม่ได้อันตรายถึงชีวิต
3. Cognitive Behavioral Therapy (การทำจิตบำบัดโดยปรับความคิดและพฤติกรรม)
   - พูดคุย แลกเปลี่ยนกับนักจิตบำบัด หรือแพทย์
   - เพื่อทำความเข้าใจและรู้เท่าทันอาการแพนิก เรียนรู้วิธีจัดการอาการและรู้จักตัวกระตุ้น

อ้างอิง

- มาโนช หล่อตระกูล, ปราโมทย์ สุคนิชย์. "จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี". พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2558.
- Locke AB, Kirst N, Shultz CG. Diagnosis and management of generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. Am Fam Physician. 2015 May 1;91(9):617-24. PMID: 25955736.
- Cackovic C, Nazir S, Marwaha R. Panic Disorder. 2022 Jun 21. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan–. PMID: 28613692.
- Articles from Ramamental - โรคแพนิก (Panic Disorder), available from: https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%81%E0%B8%9E%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%81%20%28Panic%20disorder%29.pdf

จัดทำโดย พญ.พัทธวรรณ พัทธนันทพงศ์
แพทย์ประจำบ้านชั้น ปีที่ 1 สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี