

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ทำความเข้าใจกับความวิตกกังวล



ความรู้สึกกังวลหรือกลัวเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน ทุกคนกลัดกลุ้มหรือรู้สึกวิตกกังวลเป็นครั้งคราว ความกังวลในระดับต่ำถึงปานกลางสามารถช่วยให้คุณโฟกัสไปที่ความใส่ใจ พลังงานและแรงจูงใจได้ หากความกังวลอยู่ในระดับรุนแรง คุณก็อาจรู้สึกหมดหนทาง สับสน และกลุ่มใจยิ่งยวดเกินกว่าความรุนแรงที่แท้จริงหรือที่ควรจะเป็นจากเหตุการณ์นั้น ความหวาดกลัวท่วมท้นที่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันไม่ใช่เรื่องปกติ ความกลัวประเภทนี้อาจเป็นอาการของโรควิตกกังวลทั่วไป หรืออาการของปัญหาอื่น เช่น โรคซึมเศร้า

ความวิตกกังวลอาจทำให้เกิดอาการทางร่างกายและอารมณ์ สถานการณ์หรือความกลัวเฉพาะอย่างอาจทำให้เกิดอาการเหล่านี้บางส่วนหรือทั้งหมดในช่วงเวลาสั้น ๆ เมื่อเหตุการณ์ผ่านไป อาการต่าง ๆ ก็มักจะหายไปเอง

อาการทางกายจากความวิตกกังวล ได้แก่:

- ตัวสั่น กระตุก หรือมือเท้าสั่น
- รู้สึกจุกคอกหรือจุกอก
- หายใจไม่ออกหรือหัวใจเต้นเร็ว
- อาการมีนงงจะเป็นลม
- เหงื่อออก หรือมือเปียกชื้นหรือเย็น
- รู้สึกอึดอัดหรือวิตกกังวล
- กล้ามเนื้อตึง ปวด หรือระบม (ปวดกล้ามเนื้อ)
- เหนื่อยล้ามาก
- ปัญหาการนอน เช่น นอนไม่หลับหรือไม่สามารถหลับสนิทได้ทั้งคืน ตื่นเร็ว หรือกระสับกระส่าย (รู้สึกไม่ได้พักผ่อนตอนตื่นนอน)

ความวิตกกังวลส่งผลต่อสมองในส่วนที่ช่วยควบคุมวิธีการสื่อสารของคุณ ทำให้ยากขึ้นที่จะแสดงตัวตนของคุณได้อย่างสร้างสรรค์ หรือทำงานอย่างมีประสิทธิภาพกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน อาการทางกายจากความวิตกกังวล ได้แก่

- กระสับกระส่าย หงุดหงิดง่าย หรือรู้สึกหวาดหวั่นหรือตื่นเต้น
- กังวลมากเกินไป
- กลัวว่าจะเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น รู้สึกโชคร้าย
- ไม่สามารถรวมสมาธิ รู้สึกเหมือนจิตใจว่างเปล่า



โรควิตกกังวล

โรควิตกกังวลเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นมีอาการทั้งทางร่างกายและอารมณ์ โรควิตกกังวลรบกวนการเข้ากับผู้อื่นและส่งผลต่อกิจกรรมประจำวัน ผู้หญิงมีโอกาสเป็นโรควิตกกังวลมากกว่าผู้ชายสองเท่า ตัวอย่างของโรควิตกกังวล ได้แก่ โรควิตกกังวลทั่วไป โรควิตกกังวลเฉพาะที่ โรควิตกกังวลทั่วไป

บ่อยครั้งที่ไม่ทราบสาเหตุของโรควิตกกังวล หลายคนที่เป็นโรควิตกกังวลกล่าวว่าพวกเขา รู้สึกกลัวและวิตกกังวลมาตลอดชีวิต ปัญหานี้เกิดได้กับทุกเพศทุกวัย เด็กที่มีพ่อหรือแม่เป็นโรควิตกกังวลจะมีโอกาสเป็นโรควิตกกังวลได้มากกว่าเด็กคนอื่นถึงสองเท่า

โรควิตกกังวลมักเกิดร่วมกับปัญหาอื่น เช่น:

- ปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรควิตกกังวล
- การใช้สาร
- ปัญหาทางร่างกาย เช่น โรคหัวใจหรือโรคปอด อาจต้องตรวจสุขภาพให้ครบถ้วนก่อนที่จะสามารถวินิจฉัยโรควิตกกังวลได้



โรคแพนิค

โรคแพนิคเป็นความรู้สึกวิตกกังวลสูงอย่างกะทันหัน หรือความกลัวอย่างรุนแรงโดยไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจนหรือเกิดในขณะที่ไม่มีความวิตกกังวลใดๆ โรคแพนิคเกิดขึ้นได้ทั่วไป บางครั้งก็เกิดกับผู้มีสุขภาพแข็งแรง โรคนี้มักเกิดในเวลาเพียงไม่กี่นาที แต่อาการที่เกิดขึ้นอาจอยู่นานกว่านั้น สำหรับบางคน อาจมีความวิตกกังวลเพิ่มอย่างรวดเร็วในระหว่างที่เกิดอาการ

อาการต่าง ๆ ได้แก่ รู้สึกเหมือนกำลังจะตายหรือสูญเสียการควบคุมตัวเอง หายใจเร็ว (ภาวะหายใจเร็วเกินไป) ชาหรือรู้สึกเสียวซ่าที่มือหรือริมฝีปาก และหัวใจเต้นเร็ว คุณอาจรู้สึกวิงเวียน เหงื่อออก หรือตัวสั่น อาการอื่น ๆ ได้แก่ หายใจลำบาก เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก และหัวใจเต้นผิดปกติ อาการเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและไม่มีการเตือนล่วงหน้า

บางครั้งอาการของโรคแพนิครุนแรงมากจนคน ๆ นั้นกลัวว่าตัวเองกำลังมีอาการหัวใจวาย อาการหลายอย่างของโรคแพนิคสามารถเกิดร่วมกับโรคอื่น ๆ ได้ เช่น ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานมากเกินไป โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) อาจต้องตรวจสอบสุขภาพให้ครบถ้วนก่อนที่จะสามารถวินิจฉัยภัยโรควิตกกังวลได้

ผู้ที่มีอาการตื่นตระหนกโดยไม่คาดคิดซ้ำ ๆ และกังวลเกี่ยวกับการเกิดอาการจัดว่าเป็นโรคแพนิค



โรคกลัว

โรคกลัวเป็นความกลัวที่รุนแรงและไม่มีเหตุผลซึ่งรบกวนชีวิตประจำวัน คนที่เป็นโรคกลัวจะมีความกลัวที่ผิดส่วนกับอันตรายที่แท้จริง และไม่สามารถควบคุมความกลัวได้

โรคกลัวเป็นเรื่องปกติและบางครั้งก็มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น โรคแพนิคหรือโรคทูเรตต์ (Tourette's disorder) คนส่วนใหญ่จัดการกับโรคกลัวโดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือวัตถุที่ทำให้พวกเขาารู้สึกตื่นตระหนก (พฤติกรรมหลีกเลี่ยง)

โรคกลัวเกิดขึ้นเมื่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงรุนแรงมากจนรบกวนความสามารถที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมประจำวันของคุณ โรคกลัวมีสามประเภทหลัก ๆ:

- กลัวการอยู่คนเดียวหรือกลัวการอยู่ในที่สาธารณะที่อาจไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือหนีออกไปไม่ได้ (โรคกลัวที่ชุมชน - Agoraphobia)
- กลัวสถานการณ์ที่บุคคลอาจถูกวิจารณ์จากผู้อื่น (โรคกลัวกิจกรรมทางสังคม - Social Phobia)
- กลัวสิ่งเฉพาะเจาะจง (โรคกลัวเฉพาะอย่าง - Specific Phobia)
- โรคกลัวสามารถได้รับการรักษาเพื่อช่วยลดความรู้สึกกลัวและวิตกกังวลได้
- ปรึกษาแพทย์หากคุณรู้สึกว่าคุณมีอาการวิตกกังวล



เครดิต

ผู้เขียน: Healthwise Staff

Medical Review: William H. Blahd Jr. MD, FACEP - Emergency Medicine & Kathleen Romito MD - Family Medicine & Adam Husney MD - Family Medicine & David Messenger MD



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC