

จัดการ วิตกกังวล วัยรุ่น

ANXIETY RELIEF FOR TEENS



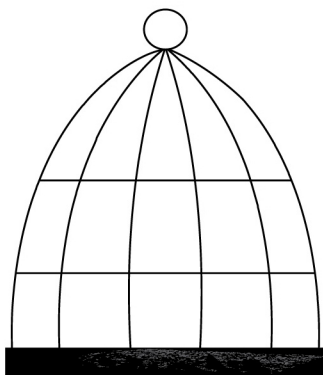
คู่มือบำบัดความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy - CBT)
เพื่อเอาชนะความเครียดและความวิตกกังวลสำหรับวัยรุ่นโดยเฉพาะ

Regine Galanti เขียน

พลอยแสง เอกญาติ แปล
แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา (หมอแมวน้ำเล่าเรื่อง)
คำนิยมและตรวจทาน

จัดการ วิตกกังวล วัยรุ่น

ANXIETY
RELIEF
FOR
TEENS



Anxiety Relief for Teens

จัดการวิตกกังวลวัยรุ่น

Regine Galanti, PhD เขียน
พลอยแสง เอกญาติ แปล
เฉลิมพันธุ์ บุญจามาภิรมย์ ภาพปก
ณิชากรณต์ โชติบรรจง บรรณาธิการ
แพทย์หญิงปรานี ปวีณชนา ตรวจทานและคำนิยม

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2565

ราคา 245 บาท

Original Title: Anxiety Relief for Teens

Copyright © 2020 Penguin Random House LLC

Published by arrangement with Zeitgeist, an imprint of Zeigeist™,
a division of Penguin Random House LLC, New York.

penguinrandomhouse.com

Zeigeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

All right reserved

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2565: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
กาลันตี, เรจิน.

จัดการวิตกกังวลวัยรุ่น = Anxiety Relief for Teens. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์,
2565. 232 หน้า.

1. ความเครียดในวัยรุ่น. 2. การบริหารความเครียด. I. พลอยแสง เอกญาติ, ผู้แปล.
II. ชื่อเรื่อง.

155.9042

ISBN 978-616-04-5448-8

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญผด • บรรณาธิการบริหาร พรางดาว นุประติษฐ์
• บรรณาธิการเล่ม ภาวิดา ใจดี • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไพบูลย์พงษ์ จิตนาภา เรืองอมรวิวัฒน์ • ศิลปกรรม ชีรวัฒน์ เอี่ยมพิทักษ์พร
• กราฟิก อนันต์ เพียรโสภา • ประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ

เพลตและพิมพ์ที่ ทีเอส อินเทอร์เน็ต โทร. 0-2174-6055-60

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

กังวลเรื่องเพื่อน เครียดเรื่องเกรด นอยด์เรื่องอัปเดตโซเชียล ฯลฯ ชีวิตวัยรุ่นไม่ง่ายเลยใช่ไหม

ยิ่งถ้ามีความเครียดและความวิตกกังวลเข้ามาขัดขวางเรื่องง่าย ๆ อย่างยกมือตอบคำถามก็กลายเป็นปัญหาสาหัส-สาครรจ์...บางคนทำการบ้านไม่ได้เพราะมัวแต่กลัวว่าจะทำผิด บางคนเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อนจนเครียด บางคนเก็บตัวอยู่บ้าน ไม่กล้าเข้าสังคม...และอีกสารพันเหลือจะกล่าว ปัญหาเหล่านี้หลายครั้งถูกมองว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ ไม่สลักสำคัญ แต่หารู้ไม่ว่า นี่อาจเป็นอาการของโรควิตกกังวลและปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ซึ่งถ้าปล่อยไว้ไม่แก้ไขก็จะมีบั่นทอนความสุขและความก้าวหน้าในชีวิต

ดร.เรจิน กาลันตี นักจิตวิทยาคลินิกผู้เชี่ยวชาญการบำบัดรักษาเด็กและวัยรุ่น จึงรวบรวมวิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรมหรือที่คนไทยเริ่มรู้จักในชื่อ CBT และเทคนิคการฝึกสติมาออกแบบเป็นแบบฝึกหัดที่ทำตามได้ง่ายๆ เพื่อจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นโดยเฉพาะ แบบฝึกหัดและทักษะต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้มีหลากหลายรูปแบบเพื่อให้ผู้อ่านเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองที่สุด ทั้งยังออกแบบมาเพื่อรับมือกับอาการต่างๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นวิตกกังวล เครียด โกรธ กลัว ตื่นตระหนก หรือ ซึมเศร้า จะต้องมียุทธวิธีในที่ช่วยเหลือนั่นแน่นอน

ดังนั้น อย่ารอช้าอยู่อีกเลย พลิกเปิดหน้าถัดไป แล้วค้นหาหนทางสู่ชีวิตวัยรุ่นที่มีความสุขกันดีกว่า

ด้วยความปรารถนาดี

นานมีบุ๊คส์

คำนิยาม

ความกังวล (anxiety) เป็นอารมณ์พื้นฐานหนึ่งที่เราต้องมี เพื่อช่วยให้เอาชีวิตรอดจากอันตรายที่จะเกิดขึ้น เมื่อเกิดเหตุการณ์บางอย่าง เช่น สุนัขเดินเข้ามาใกล้ สมองจะเกิดความคิดอัตโนมัติ (automatic thought) ว่า "มันกัดเราได้" ส่งผลให้เราารู้สึกกลัว และวิตกกังวล ความรู้สึกนี้จะไปกระตุ้นสมองให้กระตุ้นอวัยวะต่างๆ ตื่นตัวพร้อมสู้ จนมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physiological changes) เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น มีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ นำไปสู่การวิ่งหนีที่เป็นพฤติกรรม (behaviors) ซึ่งช่วยให้เรารอดพ้นอันตรายที่อาจเกิดจากสุนัข

หากความกังวลของเราอยู่ในระดับน้อยที่ไม่รบกวนการใช้ชีวิตก็ถือเป็นเรื่องดี เพราะเป็นการเตรียมพร้อมรับมือกับเรื่องราวต่างๆ โดยไม่ประมาท แต่ถ้าความกังวลมีมากเกินไปจนรบกวนการใช้ชีวิต (impaired functions) เช่น คิดกังวลจนสมองล้า ทำให้สมาธิความจำไม่ดี มีปัญหาการนอน ไม่สามารถมีสัมพันธภาพกับคนอื่น ความกังวลระดับนี้นับเป็นโรคชนิดหนึ่ง นั่นคือโรควิตกกังวล (anxiety disorder) ซึ่งมีอยู่หลายประเภท เช่น โรควิตกกังวลไปทั่ว (generalized anxiety disorder) โรควิตกกังวลกลัวการเข้าสังคม (social anxiety disorder)

วิธีการรักษาโรควิตกกังวลมีหลายวิธี หนึ่งในนั้นเป็นวิธีที่ผู้เชี่ยวชาญหนังสือเล่มนี้ใช้ นั่นคือการทำจิตบำบัดเพื่อปรับความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy: CBT) นอกจากนี้ยังมีวิธีฝึกสติ (mindfulness) การตระหนักรู้สิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ (self-awareness) และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่มีน้ำใจ (acceptance)

การทำจิตบำบัดเพื่อปรับความคิดและพฤติกรรมมีสมมติฐานว่าเมื่อเราเผชิญกับสถานการณ์หนึ่ง เราจะเกิดความคิดอัตโนมัติขึ้นมา แล้วความคิดดังกล่าวก็ส่งผลให้เกิดอารมณ์ต่างๆ โดยอารมณ์นั้นส่งสัญญาณไปยังสมองให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพฤติกรรมตามมา ดังนั้น สิ่งที่เราสามารถปรับเปลี่ยนเพื่อให้ผลลัพธ์แตกต่างจากเดิมคือการปรับความคิดและพฤติกรรม

โรควิตกกังวลก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราเจอกับตัวกระตุ้น (triggers) ความคิดอัตโนมัติจะผุดขึ้นมาทำให้เรารู้สึกกังวล หลังจากนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ใจเต้นเร็ว ขาสั่นตัวสั่น และมีพฤติกรรมเพื่อลดความกังวลตามมา จากตัวอย่างข้างต้น สุนัขเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัว ทำให้เรามีพฤติกรรมวิ่งหนี เมื่อทำแบบนี้แล้วความกังวลลดลง สมองก็เกิดการเรียนรู้ว่าครั้งหน้าถ้าเจอสุนัขอีกให้รีบเดิน แต่ไม่ใช่ว่าวิธีการนี้จะได้ผลเสมอไป ดังนั้น การจะหยุดหรือลดความกังวลลงได้ต้องไปปรับเปลี่ยนที่ความคิดและพฤติกรรม เช่น ปรับความคิดที่ว่า "สุนัขเป็นอันตราย" ด้วยการพิจารณาข้อเท็จจริงว่าสุนัขตัวนี้ตัวเล็กและไม่ดุ ดังนั้น "มันไม่น่ากลัว"

ความคิดนี้จะทำให้เรากังวลน้อยลง ส่วนการวิ่งหนีหรือหลบเลี่ยงที่จะเจอสุนัข เพราะคิดว่ามันจะทำร้ายเรา ให้ปรับพฤติกรรมด้วยการลองเดินเข้าไปใกล้ทีละนิด เมื่อสุนัขไม่กัดเมื่อเราเข้าไปใกล้สมองจะเกิดการเรียนรู้ใหม่ว่าสุนัขไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด ทำให้ครั้งต่อไปที่เจอสุนัขเราจะไม่กังวลและกลัวเท่าครั้งที่แล้ว

จุดเด่นของหนังสือเล่มที่ท่านกำลังถืออยู่นี้คือการที่ผู้เขียนบอกเล่าวิธีฝึก CBT เพื่อรับมือกับความกังวลที่เกิดขึ้นด้วยวิธีที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย ฝึกได้ด้วยตัวเองได้ และยังมีวิธีฝึกสติซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยลดความวิตกกังวล โดยไล่เรียงไปตั้งแต่ทักษะขั้นพื้นฐานที่ต้องรู้ เช่น วิธีระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตอนนั้นแล้วค่อยๆ ไล่ระดับของการฝึกจากง่ายไปยาก โดยมีถ้อยคำให้กำลังใจระหว่างฝึกซึ่งเกิดจากความเข้าใจ (empathy) คนที่มีความวิตกกังวลอย่างแท้จริง ไม่ได้กดดันว่าต้องฝึกสำเร็จในเวลาอันรวดเร็ว ขอแค่มีความพยายาม แม้ฝึกได้น้อยกว่าที่ตั้งเป้าไว้ เท่านี้ก็นับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีและน่าชื่นชมแล้ว

ผมหวังว่าสิ่งที่ท่านผู้อ่านได้จากการอ่านหนังสือเล่มนี้จะทำให้ท่านเข้าใจและรู้วิธีจัดการรับมือกับความวิตกกังวลมากขึ้น แต่หากฝึกด้วยตัวเองไม่สำเร็จก็ไม่เป็นไร ท่านสามารถพบจิตแพทย์หรือนักจิตบำบัดที่ทำ CBT เพื่อให้การช่วยเหลือรักษาได้ค่ะ

แพทย์หญิงปราณี ปวีณนา

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

Certificate in Cognitive Behavior Therapy,
Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy, USA

สารบัญ

บทนำ	8
บทที่ 1 คุณฝึกสมองได้	12
บทที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด กับร่างกาย	44
บทที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ที่รับมียาก	86
บทที่ 4 การเปลี่ยนความคิด	114
บทที่ 5 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	144
บทสรุป	212
ภาคผนวก	214
แหล่งข้อมูล	219
รายการอ้างอิง	222
แหล่งข้อมูลของไทย	224
ดัชนีแบบฝึกหัด	227
กิตติกรรมประกาศ	229
เกี่ยวกับผู้เขียน	230

บทนำ

ทุกคนล้วนมีสิ่งที่หวาดกลัว อาจเป็นสุนัข การพูดในที่สาธารณะ เชื้อโรค หรือการหลงทาง รายการเหล่านี้ไม่มีที่สิ้นสุด ความกลัวเป็นเรื่องดี เพราะทำให้เราไม่พุ่งไปขวางรถที่กำลังแล่นหรือกระโดดลงจากตึกสูง ซึ่งช่วยให้เรายังมีชีวิตอยู่ แต่ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อความกลัวกลายเป็นอุปสรรคต่อชีวิตและขัดขวางการทำให้สิ่งสำคัญสำหรับเรา เพราะเมื่อความกลัวเล่นงานมักเกิดผลกระทบแง่ลบที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ความสำเร็จด้านการศึกษา หรือแผนการในอนาคต

ในฐานะนักจิตวิทยาคลินิก ฉันใช้เวลาในอาชีพนี้ไปกับการช่วยวัยรุ่นแก้ไขรูปแบบการใช้ชีวิตที่ส่งผลเสียต่อตนเอง โดยอาศัยการทำจิตบำบัดเพื่อปรับความคิดและพฤติกรรมกับการฝึกสติเมื่อฝึกฝนบ่อยเข้าทักษะเหล่านี้จะช่วยให้คุณควบคุมความกังวลที่มีมากจนเกินไป โดยปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม และปฏิกิริยาทางกายเพื่อให้คุณผ่านอุปสรรคในชีวิตได้อย่างราบรื่นมากขึ้น เรารู้ว่าทักษะเหล่านี้ใช้ได้ผลเพราะมีการศึกษาวิจัยอย่างแพร่หลายและนักบำบัดก็เคยนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเข้าถึงวัยรุ่นที่กำลังมองหาหนทางกลับมาควบคุมชีวิตตนเองให้ได้อีกครั้ง

หนังสือเล่มนี้นำเสนอแบบฝึกหัดและเทคนิคที่ปฏิบัติตามได้จริงเพื่อรับมือกับความเครียดและโรควิตกกังวล คุณอาจใช้สมุดบันทึก สมุดจดทั่วไป หรือแม้แต่แอปพลิเคชันสมุดโน้ตในโทรศัพท์มือถือเพื่อบันทึกความก้าวหน้าและทำแบบฝึกหัดที่ต้องการ แบบฝึกหัดทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน ดังนี้

- ➕ **ความเข้าใจ:** แบบสอบถามและการประเมินเพื่อเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับโรควิตกกังวลที่คุณเป็น
- ✳ **การฝึกสติ:** แบบฝึกหัดที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณรับมือกับอาการวิตกกังวลที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น
- ⚡ **การลงมือทำ:** เครื่องมือและแบบฝึกหัดเพื่อพัฒนาทักษะสำหรับการจัดการกับความกังวลในระยะยาว

วิธีใช้งานหนังสือเล่มนี้

ขอให้ใช้หนังสือเล่มนี้ในแบบที่เหมาะสมกับคุณได้เลย หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนกล่องเครื่องมือที่เต็มไปด้วยกลวิธีและทักษะหลากหลายประเภท บางทักษะก็อาจใช้ได้ผลมากกว่าทักษะอื่นเมื่อคุณเริ่มศึกษาและฝึกใช้บ่อยๆ ก็จะรู้ว่าตัวเองใช้วิธีไหนแล้วได้ผล ทุกคนต่างมีจุดเริ่มต้นไม่เหมือนกัน เป้าหมายคือการผสมผสานทักษะเหล่านี้เป็นแผนการดูแลตัวเองอย่างต่อเนื่องในแบบที่ได้ผลสำหรับคุณ

หากไม่รู้จะเริ่มตรงไหน ขอให้เริ่มจากจุดเล็กๆ ง่ายๆ อย่างการดูแลตัวเองขั้นพื้นฐาน เช่น นอนหลับให้สนิทและออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือฝึกการตระหนักรู้ (awareness) ในชีวิตประจำวัน โดยติดตามอารมณ์ของตัวเอง ไม่มีเวลาที่สมบูรณ์แบบสำหรับการเริ่มต้น เพราะถ้าคุณรอจนรู้สึกพร้อมจริงๆ ก็คงไม่มีวันได้เริ่มการรอคอยเวลาที่เหมาะสมอาจเป็นแค่การหลีกเลี่ยงหรือถ่วงเวลา ซึ่งเป็นอีกปัญหาที่เราพยายามแก้ไข! ด้วยเหตุนี้ เวลาที่เหมาะสมก็คือตอนนี้ ต่อให้คุณยังไม่พร้อมเต็มที่ก็ตาม

การรับมือกับโรควิตกกังวลไม่มีวิธีครอบจักรวาล จงตัดสินใจว่าอะไรคือสิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลงและใช้แบบฝึกหัดกับทักษะที่เหมาะสมพัฒนาพฤติกรรมใหม่ขึ้นมา โรควิตกกังวลของคุณไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืนจึงไม่มีทางหายในชั่วข้ามคืนเช่นกัน แต่หากคุณฝึกฝนโดยใช้เวลาและทุ่มเทอย่างจริงจัง คุณจะได้เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ที่ช่วยให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นในระยะยาว



A collection of white geometric shapes including squares, circles, lines, and zigzags scattered across the top of the teal background.

บทที่ 1

คุณ
ฝึก
สมอง
ได้

A collection of white geometric shapes including squares, circles, lines, and zigzags scattered across the bottom of the teal background.

วัยรุ่นมีความรับผิดชอบมากมายทั้งการเข้าสังคม การศึกษา และครอบครัว เมื่อเพิ่มความเครียดและโรควิตกกังวลเข้าไป ก็นับว่าน่าทึ่งมากที่คุณยังทำอะไรสำเร็จ! การที่คุณสละเวลามาอ่านหนังสือเล่มนี้ถือเป็นการก้าวแรกที่ยิ่งใหญ่มากทีเดียว แสดงว่าคุณพร้อมเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างแล้ว CBT และการฝึกสติ จะมอบทักษะที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้คุณเป็นคนแบบที่อยากเป็น ก่อนอื่นเราลองถอยออกมาสักก้าวและดูว่าอะไรกันแน่ที่คุณอยากเปลี่ยน การสำรวจตัวตนในตอนนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การรู้จักตัวเองเป็นก้าวแรกแสนสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวก

โรควิตกกังวลมาจากไหน

โรควิตกกังวลพบได้บ่อยกว่าที่คุณคิด มีวัยรุ่นถึง 1 ใน 3 คนที่เผชิญกับโรคนี้ หมายความว่าเพื่อนร่วมชั้นหลายคนของคุณกำลังรับมือปัญหาคล้ายคลึงกัน นักวิจัยรู้ว่ายีนกรรมชาติ (พันธุกรรม)

และการเลี้ยงดู (สภาพแวดล้อม) คือปัจจัยที่บ่งชี้ว่าโรควิตกกังวลจะเกิดขึ้นอย่างไร ตอนไหน และเพราะเหตุใด โรควิตกกังวลมักสืบทอดทางพันธุกรรม ส่วนนี้จึงเป็นปัจจัยด้านธรรมชาติ ในขณะที่เดียวกันประสบการณ์ชีวิตที่สร้างความเครียดอย่างการย้ายบ้านครั้งใหญ่ การหย่าร้างของพ่อแม่ หรือการเลิกกับคนรักก็มีบทบาทสำคัญ

บางครั้งความวิตกกังวลก็เป็นเรื่องดีสำหรับเรา อันที่จริงมนุษย์ถูกสร้างมาให้รู้สึกถึงความกลัว นี่คือกลไกเพื่อความอยู่รอดและเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติของสมองเมื่อเจอกับสถานการณ์อันตราย เราถึงขั้นมีการตอบสนองทางกายที่เรียกว่า "สู้ หนี หรือแช่แข็ง (fight, flight or freeze)" การตอบสนองเหล่านี้ทำให้เราปกป้องตัวเอง หลบหนี หรือหยุดนิ่ง (นึกถึงดวงที่โดนแสงไฟหน้ารถส่อง) เมื่อเผชิญภัยคุกคามจากภายนอก นี่คือสัญชาตญาณที่ช่วยให้เราพันธุ์มนุษย์อยู่รอดมาได้หลายชั่วอายุคน! แต่สัญชาตญาณเดียวกันนี้กลายเป็นปัญหาเมื่อการตอบสนองแบบสู้ หนี หรือแช่แข็งเกิดขึ้นบ่อยเกินไปทั้งที่ไม่มีอันตรายจริงๆ ลองคิดแบบนี้นะ มนุษย์ถ้ากลัวถึงโตเลยอยู่รอดมาได้ แต่หากคุณกลัวการพูดคุยกับเพื่อนร่วมชั้นหน้าดาน่ารักที่เพิ่งย้ายมาใหม่คงไม่มีประโยชน์เท่าไรนัก

แบบทดสอบโรควิตกกังวล

การรับมือกับปัญหาที่มองไม่เห็นหรือไม่รู้จักเป็นเรื่องยาก แบบทดสอบนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจเกี่ยวกับโรควิตกกังวลประเภทต่างๆ มากขึ้น เมื่อคุณรู้ว่าโรควิตกกังวลที่เกิดกับตัวเองเป็นแบบไหน ก็จะเลือกเครื่องมือและเทคนิคที่เฉพาะเจาะจงมาจัดการได้บ่อยครั้งที่คนคนหนึ่งมีอาการวิตกกังวลหลากหลายรูปแบบ จึงอย่าแปลกใจหากอาการของคุณเข้าข่ายโรควิตกกังวลหลายประเภทหรือตรงกับตัวเลือกทั้งหมดในประเภทนั้นๆ คุณไม่ได้เป็นคนเดียวที่รู้สึกแบบนี้ ฉันรู้ว่าแบบทดสอบนี้มีตัวเลือกมากมายเหลือเกิน แต่แค่สอดคล้องกับตัวเองให้มากที่สุดแล้วทำเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับตัวคุณก็พอ

โรควิตกกังวลไปทั่ว (GENERALIZED ANXIETY)

- ☐ ฉันมักไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตอย่างสุขภาพ การเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน การออกเดท หรือครอบครัว
- ☐ ฉันกังวลว่าจะเก่งไม่เท่าเพื่อน
- ☐ ฉันกังวลว่าสถานการณ์ของตัวเองอาจไม่ดีขึ้นในอนาคต

โรคกังวลในการออกไปอยู่ที่สาธารณะ (AGORAPHOBIA)

- ☐ ฉันมักอยู่บ้านเพื่อเลี่ยงความรู้สึกอึดอัดหรือตื่นตระหนก
- ☐ ฉันต้องการใครสักคนมาอยู่ด้วยเมื่อเผชิญสถานการณ์บางอย่าง

โรคกลัวแบบจำเพาะเจาะจง (PHOBIA)

- ☐ ฉันกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์บางอย่างอย่างรุนแรง เช่น...
 - ☐ เลือดหรือเข็ม
 - ☐ สุนัขหรือสัตว์ชนิดอื่นๆ
 - ☐ พายุและสภาพอากาศเลวร้าย
 - ☐ ความมืด
 - ☐ ที่สูงหรือที่ปิดทึบ

โรควิตกกังวลกลัวการเข้าสังคม (SOCIAL ANXIETY)

- ☐ ฉันกังวลเมื่ออยู่กับคนที่ไม่สนิท
- ☐ ฉันรู้สึกว่าการคุยกับคนที่ไม่สนิทเป็นเรื่องยาก
- ☐ ฉันอาย

- ☐ ฉันกังวลเมื่อต้องทำบางอย่างในขณะที่มีคนมองอยู่ (เช่น อ่านออกเสียง พูดในที่สาธารณะ เล่นกีฬา)
- ☐ ฉันกังวลเมื่อต้องไปงานเลี้ยงที่ไม่มีคนรู้จักไปร่วมงาน

โรควิตกกังวลการแยกจาก (SEPARATION ANXIETY)

- ☐ ฉันกลัวเมื่อต้องนอนต่างถิ่นหรืออยู่ห่างจากครอบครัว
- ☐ ฉันอยากอยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่
- ☐ ฉันกังวลว่าจะมีเรื่องร้ายเกิดขึ้นกับพ่อแม่
- ☐ ฉันกลัวเมื่อต้องอยู่บ้านคนเดียวหรือนอนตามลำพัง

อาการแพนิค (PANIC ATTACK)

- ☐ ฉันรู้สึกมวนท้องบ่อยๆ ทั้งที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี
- ☐ อยู่ๆ ฉันก็รู้สึกกลัวขึ้นมาอย่างไม่มีเหตุผล
- ☐ เวลากังวลฉันมัก...
 - ☐ หายใจไม่ค่อยออก
 - ☐ รู้สึกเหมือนจะเป็นลม
 - ☐ รู้สึกเหมือนควบคุมตัวเองไม่ได้
 - ☐ รู้สึกเหมือนสติหลุด
 - ☐ หัวใจเต้นเร็ว

- ☐ ตัวสั่น
- ☐ เหงื่อออกมาก
- ☐ รู้สึกเหมือนล้าลัก
- ☐ รู้สึกวิงเวียน

โรคย้ำคิดย้ำทำ (OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER: OCD)

- ☐ ฉันไม่สบายใจเพราะมีความคิดหมกมุ่นที่สลับไม่หลุด เช่น กังวลว่าตัวเองสกปรกหรือมีเชื้อโรค กังวลว่าอาจมีใครเจ็บปวดเพราะบางอย่างที่ฉันทำหรือไม่ได้ทำ หรือกังวลว่าฉันอาจจะทำเรื่องน่าตกใจบางอย่าง
- ☐ ฉันทำบางอย่างซ้ำๆ โดยหยุดตัวเองไม่ได้ เช่น การนับจำนวน การตรวจสอบ การล้างทำความสะอาด หรือการจัดข้าวของให้เป็นระเบียบ