

แพนิก

โรคแพนิกหายได้

เปลี่ยนความกลัวเป็นความเข้าใจ

การเดินทางออกจากโรคของความตื่นตระหนก

นายแพทย์บุญสนอง วงศ์ตาน้อย

แพนิค

โรคแพนิคหายได้

หนังสือ โรคแพนิคหายได้
ผู้เขียน นายแพทย์บุญสนอง วงศ์ตาน้อย
บรรณาธิการ วารุณี วิรุณห์กร (ครูแนน)
ภาพประกอบ เกสัชกรหญิงนันท์นภัส รังสิเวโรจน์
พิสูจน์อักษร นางสาวกุลรัตน์ แก้วเป็ง
ออกแบบปก-ในเล่ม นายแพทย์บุญสนอง วงศ์ตาน้อย
พิมพ์ครั้งที่ 1

บุญสนอง วงศ์ตาน้อย.

โรคแพนิค หายได้.—กรุงเทพฯ

: โกลเด้น ไทม์ พรินต์ติ้ง, 2564. 162 หน้า.

1. โรคตื่นตระหนก. 2. โรคตื่นตระหนก -- การวินิจฉัย.
- I. นันท์นภัส รังสิเวโรจน์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

616.85223

ISBN 978-616-588-136-4

พิมพ์ที่: บริษัท โกลเด้น ไทม์ พรินต์ติ้ง จำกัด

เลขที่ 1 ซอยเพชรเกษม 25 แขวงปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ

กรุงเทพมหานคร 10160

สงวนลิขสิทธิ์ฉบับภาษาไทยเล่มนี้ ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.
2537 ห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ ก่อนได้รับอนุญาตเป็นลาย
ลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์ รวมทั้งการดัดแปลงในสื่อออนไลน์และ
ออฟไลน์ เว้นแต่เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์เท่านั้น

คำนำ

อาการตื่นตระหนก ตกใจ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคนได้โดยปกติ แต่ถ้าหากสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นกับคุณหรือคนที่คุณรักแบบ “ไม่ปกติ” คุณจะรู้ได้อย่างไร

แพนิค นอกจากจะหมายถึงความตื่นตระหนก ตกใจตามความหมายที่ใช้กันโดยทั่วไปแล้ว ยังมี ความหมายไปถึงความเจ็บป่วยที่เรียกว่า “โรคแพนิค” ซึ่งเป็นโรคที่สร้างความทุกข์ให้กับผู้ป่วยเป็นอย่างมาก

ต้องขอขอบพระคุณคุณหมอมที่เขียนหนังสือ **โรคแพนิคหายได้** เล่มนี้ขึ้นมาเพื่อช่วยให้ผู้ที่ เป็นโรคนี้อันได้รู้วิธีการรับมือและสามารถนำไปปรับใช้เพื่อให้การดำเนินชีวิตของพวกเขาเป็นปกติและหายจากโรคนี้อันได้ ในที่สุดขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่กำลังเผชิญกับโรคแพนิค หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับท่านผู้อ่านทุกท่านค่ะ

ด้วยรักจากใจ

วารุณี วิรุพหฺกร (ครูแนน)

บรรณาธิการ

คำนำผู้เขียน

“หมอครับ ผมอยากให้คนอื่นที่เป็นเหมือนผม ได้รับการรักษาครับ เป็นโรคนี้มันทรมาณมาก ชีวิตมิดมน ไม่รู้จะหาทางออกอย่างไร เหมือนตายทิ้งเป็น” ข้อความดังกล่าวเป็นคำบอกเล่าจากหนึ่งในผู้ป่วยโรคแพนิคที่ได้รับการรักษาจนอาการดีขึ้นแล้ว

หลายปีก่อนหน้านี้ เขาเผชิญกับอาการ ใจสั่น รู้สึกหวิวๆ หายใจไม่อิ่ม อึดอัด มือเท้าชา รู้สึกกลัว เหมือนตัวเองกำลังจะตาย อาการเป็นๆ หายๆ ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล ตรวจร่างกาย ตรวจเลือด ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เอกซเรย์ปอด ผลตรวจปกติ วันดีคืนร้ายก็กลับมีอาการขึ้นมาอีก เขากังวลมาก ถึงขั้นไม่กล้าขับรถหรือออกจากบ้านตามลำพัง เพราะกลัวอาการจะกำเริบ

เรื่องราวดังกล่าวพบได้บ่อยในผู้ป่วยโรคแพนิค ผู้ป่วยจำนวนมากทนอยู่กับอาการตื่นตระหนก กลัวและวิตกกังวลกับอาการเหล่านี้มานานนับปี บางคนเป็นอยู่หลายปีก่อนที่จะเข้ารับการรักษา ในระหว่างนั้นสร้างความทุกข์ทรมานและสูญเสียโอกาสในการใช้ชีวิตที่มี

ความสุขไปอย่างน่าเสียดาย ที่ว่าน่าเสียดายเนื่องจากโรคนี้เป็นโรคที่รักษาได้

ถึงแม้ “โรคแพนิค” จะเป็นโรคที่รักษาได้ แต่ยังมีผู้ป่วยจำนวนมากที่ยังไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม ซึ่งหลายครั้งเกิดจากความไม่รู้ ไม่รู้ว่าอาการที่ตนเองเผชิญอยู่เรียกว่า “โรคแพนิค” ไม่รู้วิธีการจัดการกับอาการที่เกิดขึ้น ไม่รู้ว่าโรคดังกล่าวรักษาให้ดีขึ้นและหายเป็นปกติได้

ความไม่รู้ทำให้อยู่ด้วยความกลัวและความกังวล ความกลัวและความกังวลนั้นย้อนกลับมาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้อาการของโรคแพนิคเป็นมากขึ้น

ในการรักษาผู้ป่วยโรคแพนิค การให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการเกิดโรค อาการต่างๆ ที่พบได้บ่อยและการดูแลตัวเองเบื้องต้น มีความสำคัญมาก ความรู้ความเข้าใจจะช่วยลดความกลัวและความหวาดวิตกซึ่งหลายครั้งพบว่า เมื่อผู้ป่วยได้รับข้อมูลที่เพียงพอ เข้าใจการปฏิบัติตัวและการดูแลตัวเองอย่างถูกต้องแล้ว อาการแพนิกลดลงอย่างชัดเจน

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรค
แพนิคให้อยู่ในรูปแบบที่อ่านง่าย ครอบคลุมคำถามที่พบ
บ่อยซึ่งได้จากผู้ป่วยในระหว่างการทำงานในฐานะ
จิตแพทย์ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้
จะมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยโรคแพนิคและครอบครัว มี
ความรู้ในการดูแลตัวเอง จัดการกับอาการต่างๆ
เบื้องต้นได้และที่สำคัญที่สุดคือเข้าถึงการรักษาอย่าง
เหมาะสม หายเป็นปกติ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็ม
ศักยภาพและมีความสุขครับ

ด้วยความปรารถนาดี
นายแพทย์บุญสนอง วงศ์ตาน้อย

“สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความ
สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ
รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม
ได้อย่างเป็นปกติสุข
และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่
การปราศจากโรคและทุพพลภาพ
เท่านั้น”

นิยามสุขภาพ องค์การอนามัยโลก

สารบัญ

คำนำผู้เขียน	5
สารบัญ	9
บทนำ	13
เรื่องเล่าจากห้องตรวจ	16
ตอนที่ 1 รู้จักโรคแพนิก	30
• แพนิก	32
• โรคแพนิก	34
ตอนที่ 2 จากความปกติสู่ความตื่นตระหนก	35
• ความกลัวและความกังวล ของขวัญจาก ธรรมชาติ	37
• ความกลัวและความกังวลที่มากเกินไป	41
• วงจรความกลัวและความกังวล	42
• เมื่อวงจรความกลัวและความกังวล ทำงานผิดพลาด	50
• ระบบประสาทไวต่อสิ่งเร้ามากเกินไป	52

● แปลผลสิ่งที่รับรู้ผิดไปจากความเป็นจริง	55
● ฉันทไม่กล้าขับรถ ฉันทไม่กล้าเดินห้าง	58
● สุนัขของพาพลอฟ	59
● เจม วัตสัน กับ หนูน้อยอัลเบิร์ต	62
● แพนิคกับชีวิตที่เปลี่ยนไป	69
● โรคแพนิค ไม่ได้ยวดยาย	73
● ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคแพนิค	74
● การวินิจฉัยโรคแพนิค	78
● โรคกลัวที่ชุมชน	82
● คล้ายแพนิคแต่ไม่ใช่แพนิค	86

ตอนที่ 3 โรคแพนิคหายได้	89
● โรคแพนิคหายได้	91
● โอกาสหาย	92
● บทสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคแพนิค	93

ตอนที่ 4 กลับสู่ความเป็นปกติ	100
● การรักษาโรคแพนิค	101
● การรักษาด้วยยา	102
● ต้องรับประทานยานานแค่ไหน?	110
● รับประทานยาไปนานๆ จะติดยาไหม?	111
● การรักษาด้วยจิตบำบัด	113
● การปรับความเชื่อให้สอดคล้องกับความเป็นจริง	123
● การปฏิบัติตัว	126
● การรับมือกับอาการแพนิคฉับพลัน	127
● การฝึกหายใจเพื่อจัดการกับความกังวลและอาการแพนิค	130
● อาหารการกิน	137
● อย่าปล่อยให้หิวเกินไป	138
● นอนหลับให้เพียงพอ	139
● ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	142
● โรคแพนิคในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร	144
● เราจะรู้ได้อย่างไรว่าการรักษาได้ผล?	148
● การกลับเป็นซ้ำ	150

- หากรักษาแล้วไม่ดีขึ้น ทำอย่างไร? 152
- เกี่ยวกับผู้เขียน 155
- อ้ออิง 156

บทนำ

ก่อนเปิดอ่านด้านในเล่ม ผมขอแนะนำเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ก่อนนะครับ

หนังสือเล่มนี้แบ่งเป็น 4 ตอน

➤ ตอนที่ 1 รู้จักโรคแพนิค

จะนำผู้อ่านไปทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างอาการแพนิคกับโรคแพนิค รู้จักโรคแพนิคในมุมมองทางการแพทย์ซึ่งโรคแพนิคเป็นความเจ็บป่วยอย่างหนึ่งที่อธิบายได้ด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ อาการแพนิคที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทและฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย ไม่ใช่โรคที่คิดขึ้นเองหรือรู้สึกไปเองและไม่ใช่โรคที่เกิดจากความอ่อนแอของจิตใจ

➤ ตอนที่ 2 จากความปกติสู่ความตื่นตระหนก

ในตอนนี้จะเล่าถึงที่มาของการเกิดโรคแพนิค อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโรคแพนิค เช่น ความกลัว ความกังวล อาการใจสั่น หายใจเร็ว เหงื่อออก ล้วง

แล้วแต่เป็นปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกายที่
ธรรมชาติให้เราไว้รับมือกับภัยคุกคาม ดังนั้นอาการ
เหล่านี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการปรับตัวเพื่อ
ความอยู่รอดของคนเรา แต่สำหรับผู้ป่วยโรคแพนิค
ระบบการตอบสนองต่อภัยอันตรายดังกล่าวเกิดการ
ทำงานผิดปกติไป กล่าวคือ ตื่นตระหนกง่ายและสงบลง
ได้ยากกว่าคนทั่วไป จนเกิดเป็นโรคแพนิคขึ้นมา

➤ ตอนที่ 3 โรคแพนิคหายได้

ตอนนี้จะเล่าให้ฟังถึงการดำเนินโรคและโอกาส
หายจากโรคแพนิค ทั้งจากข้อมูลทางวิชาการและจาก
ประสบการณ์ในการทำงานบำบัดรักษาผู้ป่วยของ
ผู้เขียนเองครับ

➤ ตอนที่ 4 กลับสู่ความเป็นปกติ

ตอนนี้จะเล่าถึงกระบวนการรักษาโรคแพนิคใน
ปัจจุบัน ได้แก่ การรักษาด้วยยา การรักษาด้วยจิต
บำบัด การปฏิบัติตัวเบื้องต้น การรับมือกับอาการ
แพนิคฉับพลัน รวมถึงการสังเกตความก้าวหน้าในการ
รักษาและคำแนะนำในกรณีที่รักษาแล้วอาการยังไม่ดี
ขึ้น

ผมเชื่อว่า ความรู้ความเข้าใจ จะเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยแพนิกลกลับมาควบคุมชีวิตของตนเองได้ มีสิทธิที่จะมีความสุข มีอิสรภาพที่จะทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ มีสิทธิที่จะไปในที่ที่ตัวเองอยากไป
ครับ

เรื่องเล่าจากห้องตรวจ

คุณสมยศ ชายไทย อายุ 45 ปี อาชีพรับเหมาก่อสร้าง

แต่ละวัน คุณสมยศต้องเดินทางไปพบลูกค้าและติดตามความคืบหน้าของงานตามสถานที่ต่างๆ

6 เดือนก่อน ขณะขับรถไปตรวจงาน คุณสมยศ เกิดอาการเวียนศีรษะ ใจสั่น หัววิงๆ อึดอัด หายใจไม่โล่ง รู้สึกขาดอากาศหายใจเหมือนคนกำลังจะจมน้ำ หายใจไม่ออก เขาตกใจและกลัวมาก จึงหยุดรถข้างทาง เปิดกระจกหน้าต่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเท นิ่งนิ่งๆ อยู่ประมาณ 10 นาที อาการดีขึ้น จึงค่อยๆ ขับรถต่อไปยังโรงพยาบาล ผลการตรวจครั้งนั้นไม่พบความผิดปกติใดๆ ได้ยาบรรเทาอาการเวียนศีรษะและวิตามินมารับประทาน หลังจากนั้นอาการยังคงเป็นๆ หายๆ อีกหลายครั้ง บางครั้งอาการรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษาที่ห้องฉุกเฉิน แต่เมื่อถึงห้องฉุกเฉินอาการสงบลงแล้วและตรวจไม่พบความผิดปกติเช่นเคย