

คอลัมน์ ถาม-ตอบ กับนักจิตวิทยา

ในคอลัมน์นี้ โดยไม่ต้องระบุชื่อคุณสามารถที่จะถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จากนักจิตวิทยา ซิรกก์ ชุยก์กะเน็น ภาษาที่ใช้ในการเขียนข้อความถาม อาจเป็นภาษาฟินน์, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาอังกฤษ, หรือภาษารัสเซีย การส่งข้อความให้ส่งโดยทางจดหมายมายังที่อยู่ Mosaiikki, Ilmarisenkatu 17, 40100 Jyväskylä โดยระบุวงเล็บมุมซองว่า คอลัมน์นักจิตวิทยา (Psykologin palsta)

คำถาม

คุณหมอมือที่เคารพ

ดิฉันเป็นกังวลอย่างมากเกี่ยวกับสุขภาพจิตของตัวเอง โดยแท้จริงแล้วดิฉันมีความรู้สึกแย่มาก และกลัวว่าตัวเองกำลังจะเสียดสี ครั้งแล้วครั้งเล่าดิฉันตกอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้หัวใจดิฉันเต้นถี่ไม่เป็นจังหวะแทบจะทันทีทันใด รู้สึกหวาดกลัวและตัวร้อน หายใจลำบากและเริ่มมีอาการเวียนศีรษะที่เล็กน้อย ทั้งที่ในสถานการณ์เหล่านั้นไม่มีอะไรที่เป็นเหตุให้ต้องวิตกกังวล ดิฉันได้เกิดความหวาดกลัวว่าตัวเองกำลังจะตายเมื่ออาการเหล่านั้นเกิดขึ้นและรู้สึกว่าคงไม่มีกำลังที่จะควบคุมสถานการณ์ได้อีกต่อไป ซึ่งก่อนหน้านี้เมื่อครั้งที่อาศัยอยู่ประเทศบ้านเกิด ดิฉันได้ถูกนำตัวส่งแผนกปฐมพยาบาลเบื้องต้นของโรงพยาบาล เป็นจำนวน 2 ครั้งด้วยกัน เพราะญาติของดิฉันหวาดกลัวต่อสถานการณ์เป็นอย่างมาก แต่ในครั้งนั้นแพทย์ไม่ได้ตรวจพบอาการผิดปกติใด ๆ เพียงแต่ประเมินว่าอาจจะเกี่ยวข้องกับระบบประสาท และในขณะที่ดิฉันมีความหวาดกลัวอย่างมาก เพราะอาการเหล่านั้นได้เกิดขึ้นกับตัวดิฉันอีกที่นี่ ที่ฟินแลนด์ เมื่อดิฉันอยู่ที่บ้านเป็นจำนวน 2 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพียงไม่กี่นาที ดิฉันอยากจะเรียนถามคุณหมอว่าดิฉันป่วยเป็นโรคจิตหรือไม่? ดิฉันคงไม่สามารถที่จะทนกับสภาพนี้ได้ และดิฉันก็มีสิ่งอื่น ๆ อีกมากมายที่ทำให้ต้องวิตกกังวล

ลงชื่อ

กังวลจริง ๆ

คำตอบ

คุณกังวลจริง ๆ จากที่คุณได้เขียนเล่ามานั้น ดูเหมือนว่าคุณได้ประสบกับอาการที่เรียกว่า อาการตื่นตระหนก สิ่งที่คุณเขียนเล่ามานั้นอธิบายลักษณะอาการตื่นตระหนกได้เป็นอย่างดี ซึ่งอาการที่พบบ่อยได้แก่ การเต้นถี่ของหัวใจ, อาการเจ็บแน่นหน้าอก, เหงื่อไหลชุ่ม, ไม่มีอากาศหายใจ, เคี้ยวหนาวเดียวร้อน, ตัวสั่น, กระตุก,

เวียนศีรษะ, อ่อนแรง, รู้สึกว่าสิ่งที่ปรากฏหรือดำเนินอยู่ไม่เป็นความจริง, กลัวตายและไม่เพียงแต่ความกลัวที่จะควบคุมตัวเองไม่ได้แต่ยังกลัวที่จะเสียชีวิตอีกด้วย อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นเพียงไม่กี่นาทีหรืออาจกินเวลาถึงครึ่งชั่วโมง โดยทั่วไปแล้วหลังจากอาการได้ทุเลาลงจะมีความรู้สึกเหนื่อยหอบและสับสนเป็นอย่างมาก ซึ่งคนโดยทั่วไปมีความวิตกกังวลว่าอาการเหล่านี้บ่งบอกถึงการเจ็บป่วยอย่างหนักหรือไม่ หรือเป็นอาการที่บ่งบอกว่ากำลังเสียชีวิต กลุ่มอาการเฉพาะเหล่านี้อาจพบเห็นได้โดยทั่วไป ซึ่งมีการประมาณว่า 10% -30 % ของคนเรา อาจจะ ประสบกับอาการเหล่านี้ได้ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต

ถึงแม้ว่าอาการส่วนใหญ่ที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นอาการที่ปรากฏทางของร่างกาย แต่ก็เชื่อกันว่าภายในอาการต้นตอระหนกนั้น เต็มไปด้วยจิตใจที่มีความวิตกกังวลอย่างมาก ความวิตกกังวลนั้นเกิดขึ้นดังกับที่คุณได้อธิบายมา เกิดขึ้นแทบจะทันทีทันใดโดยที่ก่อนหน้านี้ไม่มีสัญญาณเตือน และทั้งที่ไม่มีอะไรเป็นเหตุให้ต้องวิตกกังวล ความรู้สึกหวาดกลัวนั้นมีความรุนแรงและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า ความตื่นตกใจ ในช่วงที่เกิดอาการนี้รู้สึกกลัวตายอย่างมาก และรู้สึกว่าไม่สามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ได้เลยและถ้าอาการนี้เกิดขึ้นใหม่ซ้ำแล้วซ้ำอีก เราเรียกอาการเหล่านี้ว่า โรคตื่นตระหนก (โรคแพนิก)

เพราะว่าอาการเหล่านี้ส่งผลกระทบและไม่น่าพึงปรารถนา จึงทำให้เป็นที่หวาดกลัว ดังนั้นจึงทำให้เกิด เช่น ความต้องการหลีกเลี่ยงจากสถานที่ ที่ซึ่งอาการตื่นตระหนกกำเริบ เช่นเดียวกันความหวาดกลัวว่าจะเกิดขึ้นอีก สามารถเพิ่มความตื่นตัวของระบบประสาทและกระตุ้นให้เกิดอาการอีก ภาวะเหล่านี้นำมาซึ่งการเกิดอาการซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างง่ายดาย เนื่องเพราะเหตุนี้จึงทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงไปอีก บ่อยครั้งอาการที่เกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก, ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาที่เกิดขึ้น และความกลัว เป็นตัวนำให้เกิดอาการอื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวล หดหู่ซึมเศร้า เช่นเดียวกันความกลัวต่าง ๆ เช่น ความกลัวเกี่ยวกับสังคม หรือความกลัวสถานที่สาธารณะต่าง ๆ ล้วนพบในอาการทั่วไปของโรคตื่นตระหนก (โรคแพนิก)

ผู้ถามได้กล่าวในตอนท้ายว่า ในชีวิตมีอะไรมากมายที่ต้องคอยวิตกกังวล ถึงแม้ว่าอาการตื่นตระหนกที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น เป็นอาการที่บ่งบอกถึงสภาพการณ์ปัจจุบันในช่วงของชีวิต แต่หลายคนได้ประสบกับภาวะเครียดในชีวิตก่อนเกิดอาการ คนที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการอพยพเพื่อลี้ภัย เช่น อาจจะเป็นประสบการณ์ก่อนหน้านี้นี้เกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง หรือประสบการณ์เกี่ยวกับการย้ายถิ่นที่ต้องประสบกับความเครียดและความยากลำบาก บางครั้งอาการตื่นตระหนก อาจเกิดขึ้นหลังจากภาวะความเครียดได้ผ่อนคลายแล้ว บางคนอาจมีความ เปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เช่น การย้ายออกจากบ้าน หรือการย้ายถิ่นพำนัก ในภavnันนี้อาจจะเป็นความกังวลของจิตใจสำนึก ซึ่งเพิ่มปัจจัยความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล เช่น การหมั่น, การสมรส, การมีบุตร หรือการแตกร้าง ในความสัมพันธ์

แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าอาการเหล่านี้เป็นอาการที่น่ากลัว แต่โดยทั่วไปไม่ถือว่าเป็นอันตราย ไม่ทำให้ตาย และในระหว่างเกิดอาการก็ไม่ทำให้เป็นบ้าหรือควบคุมตัวเองไม่ได้ โรคตื่นตระหนก(โรคแพนิก) สามารถรักษาได้ ซึ่งผู้ถามไม่จำเป็นต้องหมดหวัง สิ่งที่สำคัญในการรักษาคือ การใช้ยาควบคู่ไปกับการเข้ารับการรักษาจากนักจิตบำบัด เช่น การสนทนากับนักจิตวิทยา ยาที่ใช้ในการรักษาอาการเหล่านี้ ไม่ทำให้อ่อนให้เกิดความต้องการอย่างต่อเนื่อง ยาในกลุ่มนี้ในปัจจุบันเป็นยากลุ่มเดียวกับยาที่ใช้ในการรักษาโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นยากลุ่มใหม่ที่มีชื่อว่า SSRI (serotonin-specific reuptake inhibitor) ซึ่งออกฤทธิ์โดยปรับระดับสารเซโรโทนินในสมองให้สมดุล ที่ฟินน์แลนด์แพทย์ประจำตัวของคุณนั้น มีความรู้และความสามารถในการรักษาอาการเหล่านี้ และสามารถสั่งยาที่คุณต้องการได้ หมอขอแนะนำให้คุณกล้าที่จะนัดหมายเวลากับแพทย์ประจำตัวของคุณ เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้น

เพราะว่าประสิทธิภาพในการรักษาโดยใช้ยากลุ่มนี้ให้ผลค่อนข้างช้า ในเบื้องต้นของการรักษา การบำบัดโดยการสนทนากับผู้รู้จะช่วยได้มาก คุณสามารถที่จะนัดหมายเวลากับศูนย์สุขภาพ เพื่อเข้าพบนักจิตวิทยาพร้อมกับล่าม หรือใช้บริการด้านจิตวิทยา ที่ศูนย์บริการคนเข้าเมืองซึ่งคุณเป็น/หรือเคยเป็นผู้ใช้บริการมาแล้วก่อนหน้านี้ กับนักจิตวิทยานั้นควรจะเริ่มจากการคิดเกี่ยวกับว่า อะไรน่าจะเป็นต้นเหตุของความเครียดที่ทำให้เกิด อาการตื่นตระหนก หลายครั้งเป็นสาเหตุที่เราไม่รู้ได้ด้วยจิตสำนึก เช่น ความโกรธที่ไม่ได้รับการปลดปล่อย, ความกลัว และความผิดหวัง เพื่อคลี่คลายสาเหตุเหล่านี้ต้องได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ ที่สามารถช่วยได้ เพราะว่าอาการตื่นตระหนกอาจจะโยงไปถึงความเครียดในชีวิตประจำวัน ย่อมเป็นการดีที่จะหยุดคิดว่า ทำอย่างไรจึงจะสามารถปลดปล่อยและควบคุมความเครียดได้ดีกว่านี้ และเป็น การดีที่จะคิดเหมือนกันว่า คาดหวังจากตัวเองเกินไปหรือไม่? หรือบุคคลอื่นคาดหวังจากตัวคุณเกินไปหรือไม่? และสิ่งที่สำคัญเช่นกันคือ การถามตัวเองว่า รับประทานอาหาร, พักผ่อน, ดูแลสุขภาพตัวเองโดยการออกกำลังกายเพียงพอหรือไม่? เคยปล่อยให้ตัวเองมีความสุขโดยการลืมความผิดพลาดในบางครั้งหรือไม่? มีหลากหลายวิธีการหรือหนทางที่จะช่วยให้คุณดำเนินชีวิตได้ดี การควบคุมความเครียดนั้นก็เป็ นหนทางหนึ่งที่ได้รับยอมรับว่าสามารถช่วยคุณได้อย่างแน่นอน เพราะว่าปัญหาของคนแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกันและปัญหาเหล่านั้น ย่อมเกี่ยวพันกับภูมิหลังของบุคคลนั้น บ่อยครั้งที่สถานการณ์ต้องการการประเมินเฉพาะรายควบคู่ไปกับการวางแผนการบำบัดรักษากับผู้เชี่ยวชาญ

ซิริก็์ กู ชูยก์กะเน็น

นักจิตวิทยา