

โรควิตกกังวลทั่วไป

โรควิตกกังวลทั่วไป (GAD) คืออะไร?

GAD คือ โรควิตกกังวลชนิดหนึ่ง โดยมีลักษณะของความกังวลกับทุกเรื่องในแต่ละวันมากเกินไป และบ่อยครั้งไม่มีเหตุผล เช่น เรื่องงาน สุขภาพของตนเองและครอบครัว การเงิน เป็นต้น ความกังวลนี้ไม่สามารถควบคุมได้ในบ่อยครั้ง จึงส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่แย่งลง และมีอาการทางกาย เช่น เหงื่ออ้อ ล้า กระวนกระวาย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ และอื่น ๆ อีกมากมาย

GAD มีสาเหตุมาจากอะไร?

โรค GAD ไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่นักวิจัยพบปัจจัยที่เกี่ยวข้องอยู่จำนวนหนึ่ง โดยปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันออกไป

1. ปัจจัยทางชีววิทยา: พันธุกรรม และความไม่สมดุลของสารเคมีสารสื่อประสาท สุขภาพร่างกายที่ทรุดโทรม
2. ปัจจัยทางจิตวิทยา: กลุ่มบุคคลที่มีแนวโน้มเป็นโรควิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ลบ และเชื่องช้า
3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม: ประสบการณ์ที่ไม่ดีในวัยเด็ก และเหตุการณ์ตึงเครียดอื่น ๆ ในชีวิต เช่น การเปลี่ยนงาน ความสัมพันธ์ ปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น

จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็น GAD หรือไม่?

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกตึงเครียด วิตกกังวล หรือกังวลชั่วขณะ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาที่ทำงาน ปัญหาที่เพื่อนและครอบครัว

อย่างไรก็ตามหากความกังวลหรือความกลัวของคุณนั้นยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือน หรือมากกว่านั้น พร้อมมีอาการ 3 อย่างดังต่อไปนี้แสดงร่วมด้วย จนส่งผลต่อความสามารถในการทำงาน เข้าสังคม และคลายเครียดของคุณ คุณอาจจะเป็น GAD

โดยคุณควรขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญดูแลสุขภาพ

- 1) กระวนกระวาย หรือรู้สึกตื่นเต้น หรือประหม่า
- 2) เหนื่อยล้าง่าย
- 3) ไม่มีสมาธิ หรือสมองว่างเปล่า
- 4) หงุดหงิดง่าย
- 5) กล้ามเนื้อยึดตึง
- 6) มีปัญหาการนอน (นอนหลับยาก หรือนอนไม่พอ)

ระยะเวลาของโรค GAD เป็นอย่างไร?

ผู้ป่วย GAD หลาย ๆ คนมีแนวโน้มที่จะมีอุปนิสัยชอบวิตกกังวลอยู่ตลอด และแน่นอนว่าส่วนหนึ่งในกลุ่มคนเหล่านี้ไม่สามารถบอกได้อย่างชัดเจนว่าเป็นโรคนี้ครั้งแรกเมื่อไร ระยะเวลาของโรคขึ้นอยู่กับตัวกระตุ้นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยทั่วไปแล้วหากผู้ป่วย ๆ เป็นโรค GAD ที่นาน ระยะเวลาในการฟื้นตัวก็จะนานขึ้นตามไปด้วย นอกจากนั้นโอกาสในการเป็นโรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวลอื่น ๆ ก็จะมีสูงกว่าคนทั่วไป

วิธีการรักษา GAD มีอะไรบ้าง?

1) การบำบัดจิต

การบำบัดความคิด-พฤติกรรมเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลสำหรับ GAD

โดยมีเป้าหมายในการใช้การตอบสนองแบบรับมือที่ปรับเปลี่ยนได้

แทนการตอบโต้ที่ไม่พึงประสงค์ด้านความคิด พฤติกรรม และสรีระร่างกาย

โดยทางด้านความคิดจะมุ่งเน้นการใช้ความคิดที่เหมาะสมทดแทนความคิดที่ไม่มีเหตุผลและเป็นอันตราย ด้านพฤติกรรมผู้ป่วยจะใช้ทักษะการจัดการเวลา ตั้งเป้าหมาย

และการแก้ปัญหาเพื่อลดความวิตกกังวล

และด้านร่างกายผู้ป่วยจะออกกำลังกายที่ผ่อนคลายเพื่อลดการปฏิบัติตอบสนองต่อความเครียด

ด

2) การรักษาด้วยยา

เพื่อช่วยบรรเทาอาการของ GAD ผู้ป่วยสามารถใช้ยาระงับความซึมเศร้า ยาระงับประสาท หรือยาไมนเนอร์เอพิเนพรีนในยามจำเป็น โดยผู้ป่วยควรจะได้รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง เพื่อหลีกเลี่ยงการติดยาเนื่องจากการใช้ยาระงับประสาทเป็นเวลายาวนาน และผลข้างเคียงอื่น ๆ

การดูแลตนเอง หรือผู้อื่นที่ป่วยเป็นโรค GAD ควรทำอย่างไรบ้าง?

สำหรับผู้ที่เป็นโรค GAD

1. สืบหาวิธีการรักษาอย่างจริงจังและให้ความร่วมมือในการรักษา
2. รักษาการใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ: รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วนสมดุล ออกกำลังกายเป็นประจำและเพียงพอ ฝึกฝนทำงานอดิเรกที่มีความหมาย รักษาการติดต่อสื่อสารกับผู้คนในสังคม สร้างความเชื่อมั่นในการเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างกล้าหาญ
3. ออกกำลังกายที่ผ่อนคลายสม่ำเสมอเพื่อบรรเทาอาการวิตกกังวลให้ดีขึ้น

สำหรับสมาชิกในครอบครัวของผู้ที่เป็นโรค GAD

- 1) เข้าใจถึงอาการและสาเหตุของ GAD หลีกเลี่ยงการตำหนิผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรค GAD และให้เวลากับผู้ป่วยในการฟื้นตัว
- 2) สนับสนุนให้ผู้ป่วยร่วมมือในการรักษาและทำกิจกรรมสันทนาการอย่างแข็งขัน
- 3) หากอาการทรุดลง ควรรีบขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญดูแลสุขภาพโดยเร็วที่สุด