

# โรคย้ำคิดย้ำทำ

## โรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD) คืออะไร?

โรค OCD มีลักษณะของความคิด แรงกระตุ้น หรือภาพที่แล่นเข้ามาในสมองของผู้ป่วย ซึ่งก่อให้เกิดความกังวลใจ ถึงแม้ว่าผู้ป่วยอาจจะรู้ดีว่าความคิดเหล่านั้นไม่ได้มีความสำคัญ หรือไม่มีเหตุผล แต่ก็เป็นการยากที่จะมองข้ามความคิดนั้นไปได้ ผู้ป่วยรู้สึกเหมือนถูกบังคับให้ทำอะไรที่ซ้ำ ๆ (เช่น ทำการตรวจเช็ค หรือล้างมือซ้ำ ๆ) หรือการแสดงออกด้านสมอง (เช่น ย้ำ 'ตัวเลขน่าโชค' ในหัวซ้ำ ๆ) เพื่อเป็นการลดความกังวลใจ ทั้งนี้ เนื่องจากในแต่ละวันผู้ป่วยใช้เวลาอย่างมากกับการย้ำคิดและย้ำทำ โรค OCD จึงรบกวนการใช้ชีวิต และสร้างความกังวลใจเป็นอย่างมาก

## สาเหตุของโรค OCD คืออะไร?

- 1) ปัจจัยทางพันธุกรรม  
ญาติลำดับที่หนึ่งของผู้ป่วยเป็น OCD มีโอกาสที่จะเป็นโรค OCD สูง
- 2) ปัจจัยทางชีววิทยา  
ผลการวิจัยพบว่าโรค OCD มีความเกี่ยวข้องกับระดับซีโรโทนินที่ต่ำ และความผิดปกติของสมองส่วนหน้าส่วนหนึ่งที่ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของอารมณ์ และปมประสาททาลามัสในสมอง
- 3) ปัจจัยทางจิตวิทยา  
กลุ่มคนที่มีแนวโน้มเป็นโรควิตกกังวล ยึดถือความสมบูรณ์แบบ หรือชอบจัดวางของให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย มีแนวโน้มที่จะเป็นโรค OCD

## จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรค OCD หรือไม่?

หากคุณเคยมีประสบการณ์ที่ต้องกลับไปตรวจเช็คว่าคุณล็อกประตูบ้าน หรือรถเรียบร้อยดีหรือไม่ หรือล้างมือบ่อยขึ้น 2-3 ครั้ง ในช่วงที่ใช้หวัดใหญ่ระบาด สิ่งเหล่านี้ไม่ได้แปลว่าคุณเป็นโรค OCD อย่างไรก็ตาม หากคุณมีอาการย้ำคิดย้ำทำที่กังวลใจคุณดังต่อไปนี้ 1 อาการหรือมากกว่านั้น และใช้เวลากับความคิดหรือพฤติกรรมนั้นมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน

ซึ่งส่งผลกระทบต่ออย่างหนักต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคุณ (เช่น ชีวิตทำงาน เรียนหนังสือ เข้าสังคม)  
คุณอาจจะเป็นโรค OCD คุณจึงควรขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญดูแลสุขภาพ

### 1) การย่ำคิด

การย่ำคิด คือ ความคิด แรงกระตุ้น หรือภาพที่แล่นเข้ามาในสมองของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง (ตัวอย่างเช่น กลัวการติดเชื้อโรคจากผู้อื่น กลัวว่าเมื่อถูกกระตุ้นแล้วจะมีพฤติกรรมทำร้ายผู้อื่น กลัวการรับผิดชอบต่ออุบัติเหตุที่เกิดขึ้น) ซึ่งส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลใจ

### 2) การย่ำทำ

การย่ำทำ คือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ (เช่น การล้างมือ การจัดเรียงของตามลำดับ การตรวจเช็ค) หรือการกระทำที่เกิดขึ้นจากจิต (เช่น การสวดมนต์ภาวนา การคิดคำนวณ การย่ำคำพูดหรือกลุ่มคำ) ซึ่งผู้ป่วยจะรู้สึกถูกกระตุ้นให้แสดงออกเพื่อตอบสนองต่อความย่ำคิด โดยพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะช่วยลดความกังวลใจ หรือป้องกันการเกิดเหตุการณ์ที่กลัวว่าจะเกิดขึ้น

## วิธีการรักษาโรค OCD มีอะไรบ้าง?

การรักษาโรค OCD จะรวมถึงการบำบัดด้วยยาและบำบัดจิต

ผู้ป่วยส่วนมากจะรับการรักษาทั้งสองอย่างพร้อมกันเพื่อผลการรักษาที่ดีกว่า

### 1) การรักษาด้วยยา

ในกรณีส่วนใหญ่ จะมีการสั่งยารักษาอาการซึมเศร้า (SSRIs)

หรือยาต้านซึมเศร้ากลุ่มไตรไซคลิก(TCA) และเมื่อจำเป็นจะมีการจ่ายยาระงับประสาทเพิ่มเติมด้วย

### 2) การบำบัดจิต

การบำบัดความคิด-พฤติกรรม เป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลสำหรับ OCD

โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยปรับความคิดที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล

และการเผชิญหน้ากับสิ่งของหรือสถานการณ์ที่หวาดกลัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป (เช่น คิดว่าสิ่งของต่าง ๆ ถูกปนเปื้อนอย่างหนัก) ด้วยการเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์

อาการวิตกกังวลและการย่ำทำของผู้ป่วยจะลดลง

โดยในช่วงแรกผู้ป่วยอาจจะรู้สึกกระสับกระส่ายเมื่อต้องพบเจอกับสิ่งของหรือเหตุการณ์ที่หวาดกลัวในการบำบัด แต่เมื่อเห็นสิ่งเหล่านั้นซ้ำ ๆ ความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ ลดลง

การให้ความร่วมมืออย่างแข็งขันจากผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว (เช่น การให้การควบคุมดูแลและสนับสนุน) เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การรักษาประสบความสำเร็จ

