

## โรคกลัวเฉพาะอย่าง

### โรคกลัวเฉพาะอย่างคืออะไร?

โรคกลัวเฉพาะอย่าง คือ โรควิตกกังวลชนิดหนึ่ง

ที่มีลักษณะอาการหวาดกลัวต่อวัตถุหรือสถานการณ์เฉพาะนั้น ๆ เป็นอย่างมากและไร้เหตุผล

ในบางกรณีที่ต้องเผชิญหน้ากับวัตถุหรือสถานการณ์จะทำให้เกิดอาการตื่นตระหนกขึ้นมาได้

โดยปกติแล้วอาการหวาดกลัววัตถุหรือสถานการณ์ประกอบไปด้วย การกลัวเครื่องบิน ความสูง สัตว์ การฉีดยา การเห็นเลือด เป็นต้น

ในกรณีที่รุนแรงไม่เพียงแค่ว่ามีอาการหวาดกลัวต่อวัตถุหรือสถานการณ์จริง ๆ เท่านั้น

แต่ยังรวมถึงการเอ่ยนามหรือเห็นสิ่งที่มีความใกล้เคียง ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมหลบเลี่ยง

### จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรคกลัวเฉพาะอย่างหรือไม่?

นอกเหนือจากอาการกลัวอย่างสุดขีด ผู้ที่ป่วยเป็นโรคกลัวเฉพาะอย่างจะมีอาการใจสั่น ตัวสั่น

ไม่สบายหน้าอก และหายใจไม่ทั่วท้อง เมื่อต้องเผชิญกับวัตถุหรือสถานการณ์ที่หวาดกลัว

โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่รู้ดีว่ามีอาการกลัวเป็นอย่างมากและไร้ซึ่งเหตุผล

แต่ก็ไม่สามารถจะควบคุมสถานการณ์ไว้ได้ พวกเขาจึงหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์หรือวัตถุต่าง ๆ

ไม่ว่ากรณีใดก็ตาม ซึ่งก่อให้เกิดขีดจำกัดในการใช้ชีวิตของผู้ป่วย ตัวอย่างเช่น

ผู้ป่วยที่กลัวเครื่องบินจะหลีกเลี่ยงการบินทั้งหมด หรือเลี่ยงการทำงานบนที่สูง

ความหวาดกลัวของพวกเขาจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ได้อีกด้วย

### ชนิดของโรคกลัวเฉพาะอย่างมีอะไรบ้าง?

#### ชนิดของโรคกลัววัตถุหรือสถานการณ์เฉพาะอย่างประกอบไปด้วย:

1) กลัวสัตว์

หวาดกลัวสัตว์ หรือแมลง

2) กลัวสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

กลัวปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ (เช่น พายุ ความสูง น้ำ)

3) กลัวเลือด การฉีดยา บาดแผล

กลัวการเห็นเลือดหรือบาดแผล การฉีดยา และวิธีการรักษาพยาบาลต่าง ๆ

#### 4) กลัวสถานการณ์ต่าง ๆ

กลัวสถานการณ์เฉพาะอย่าง (เช่น การข้ามสะพาน การนั่งเครื่องบิน การขับรถ)

จะช่วยตนเองจัดการกับโรคกลัวเฉพาะอย่างได้อย่างไร?

- 1) ขอรับและเข้าร่วมการรักษาอย่างแข็งขัน
- 2) สร้างความแน่นอนที่จะเผชิญกับปัญหาอย่างกล้าหาญ
- 3) ออกกำลังกายที่คล้ายเครียดเป็นประจำ เพื่อบรรเทาความวิตกกังวล
- 4) ดำเนินวิถีชีวิตที่สร้างสุขภาพดี: รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและครบถ้วน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ ทำงานอดิเรกที่มีประโยชน์ รักษาการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นในสังคม

#### วิธีการรักษาโรคกลัวเฉพาะอย่างมีอะไรบ้าง?

##### 1) การบำบัดจิต

การบำบัดความคิด-พฤติกรรม เป็นการรักษาที่ได้ผลสำหรับโรคกลัวเฉพาะอย่าง โดยมีเป้าหมายในการช่วยให้ผู้ป่วยปรับความคิดที่กระตุ้นอาการวิตกกังวลอย่างไร้เหตุผล และเผชิญหน้ากับวัตถุหรือสถานการณ์ที่หวาดกลัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อลดความวิตกกังวลและเพิ่มความสบายใจของผู้ป่วย ในช่วงเริ่มแรกผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องเผชิญกับวัตถุหรือสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลในการบำบัด แต่เมื่อเจอกับสิ่งเหล่านั้นซ้ำ ๆ ความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ ลดลง

##### 2) การรักษาด้วยยา

ในรายที่ซับซ้อน หรือหากผู้ป่วยโรคกลัวเฉพาะอย่างป่วยเป็นโรคทางจิตอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น โรคซึมเศร้า วิตกกังวล ใช้สารเสพติด จะมีการสั่งยาให้ผู้ป่วยรับประทาน

