

ໂຮກຢ້ານການຢູ່ໃນທີ່ຊຸມນຸມຊົນ (Agoraphobia) ສ່ວນຫຼາຍຄົນທີ່ເປັນໂຮກຊນິດນີ້ມັກຢ້ານການຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຕ່າງໆເຊັ່ນຊູເປີມາເກັດ, ສູນການຄ້າໄທຍ໌, ສະຖານທີ່ມີຄົນແອອັດ, ສະຖານທີ່ຄັບແຄບຫຼືຢ້ານແມ່ນແຕ່ຖມິນຟຣີເວຍ໌. ເຂົາເຈົ້າຢ້ານການຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຫຼືເຫດການທີ່ຕົນບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເມື່ອຕ້ອງການ ຫຼື ຈາກບ່ອນທີ່ຍາກ ຫຼືເປັນທີ່ອັບ ອາຍຂາຍໜ້າ ຕໍ່ການຫຼົບໜີ.

ໂຮກຫວາດກົວ (Panic Disorder) ຄົນທີ່ມີບັນຫານີ້ຈະມີຄວາມຕົກໃຈຕື່ນຕໍ່ເຫດການທີ່ຄົນສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຮູ້ສຶກຢ້ານກົວຫຍັງເລີຍ. ຄວາມຮູ້ສຶກຕື່ນກົວຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີອາການທາງຮ່າງກາຍຕ່າງໆເຊັ່ນ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ ແລະ ວິນຫົວ ປວດຮາກ, ພ້ອມໄປກັບຄວາມຢ້ານທີ່ວ່າຈະຄວບຄຸມຕົນເອງ ບໍ່ໄດ້ ຫຼືຈົນຮອດຢ້ານວ່າຕົນເອງຈະຕາຍ. ຄວາມຢ້ານດັ່ງກ່າວອາດນຳໄປສູ່ການເປັນໂຮກ agoraphobia - ບາງຄົນເຖິງຂັ້ນບໍ່ກ້າອອກນອກເຮືອນ ຍ້ອນຢ້ານວ່າ ຕົນເອງອາດເກີດໂຮກຫວາດກົວຂຶ້ນມາໄດ້.

ແຕ່ວ່າບໍ່ມີໃຜຕ້ອງທົນທຸກຢູ່ກັບບັນຫາເຫຼົ່ານີ້. ອາການຜິດປົກກະຕິທາງຈິດໃຈບໍ່ວ່າຈະແມ່ນແບບປານກາງຫຼືເປັນແຮງກໍສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານທາງແພດ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ໃຜຜູ້ນຶ່ງຊ່ວຍເຫຼືອ ຂໍໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາໝໍສ່ວນຕົວຫຼືຕິດຕໍ່ຫາ Anna ທີ່ Transcultural Mental Health Centre, 5 Fleet Street, Parramatta 2151 ໂທ (02) 840 3755 ຫຼື 1800 648 911 ຖ້າໂທຮມາຈາກນອກເມືອງຊິດນີຍ໌. ຖ້າຕ້ອງການຮາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການບໍລິການແກ່ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມບອບຊຳທໍາອະນາໄມທາງຈິດໃຈຫຼືຈາກຜົນຂອງສົງຄາມ ຂໍໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາ Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS), 152-168 The Horsley Drive, Carramar 2163 ໂທ(02) 794 1900

ເບີໂທຮະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຮະໃນສມຸດໂທຮະສັບເບິ່ງໃໝ່.



Laotian  
[BHC-3325]

# Help for Anxiety Problems

## ການຊ່ວຍເຫຼືອ ບັນຫາ ເຮືອງໂຮກຈິດໃຈກັງວົນ

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347



# Help for Anxiety Problems

## ການຊ່ວຍເຫຼືອບັນຫາເລື່ອງໂຮກຈິດໃຈກັງວົນ

ແມ່ຕູ້ຄຳຕີຊຶ່ງມີອາຍຸໄດ້ 60 ປີໃຊ້ເວລາສ່ວນໃຫຍ່ເປັນທຸກກັງວົນໃນແຕ່ລະມື້. ລາວຢູ່ກັບຄອບຄົວຂອງລາວ ແລະທຸກໆມື້ເມື່ອລູກສາວຂັບຮົດອອກໄປເຮັດການ ແມ່ຕູ້ຄຳຕີກໍຢ້ານແຕ່ລູກຈະເກີດອຸບັດຕິເຫດຮົດຕຳກັນ. ນອກຈາກນີ້ລາວຍັງຢ້ານບໍ່ກ້າເດີນທາງໄປຄຸ້ມອື່ນດ້ວຍຕົນເອງຍ້ອນຢ້ານຫຼີງທາງແລະປະຕິເສດບໍ່ຍອມຂີ່ລືຟູຢູ່ໃນສູນການຄ້າ - ຍ້ອນລາວຢ້ານລືຟູເກີດເພຂັ້ນມາ. ເມື່ອແມວຂອງລາວແລ່ນອອກໄປນອກເຮືອນລາວກໍຢ້ານອີກ - ໝາຂີ່ບໍ່ກັດມັນຕາຍບໍ່? ລົມພາຍຸ ລາວກໍຢ້ານ - ຈະເຮັດຢ່າງໃດຖ້າພ້າຜ່າມາຖືກລາວ?

ປະມານນຶ່ງໃນຫ້າຄົນໃນອອສເຕຣເລັຍມີບັນຫາເລື່ອງມີຄວາມກັງວົນຊຶ່ງມີອາການໜັກເຖິງຂັ້ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ຊີວິດໄດ້. ຄົນທີ່ມີບັນຫາແບບແມ່ຕູ້ຄຳຕີນີ້ - ຊຶ່ງເອີ້ນກັນວ່າມີອາການຜິດປົກກະຕິຍ້ອນກັງວົນທົ່ວໆໄປ - ມັກກັງວົນຢູ່ເປັນປະຈຳວ່າຢ້ານເຫດຮ້າຍຈະເກີດຂຶ້ນແກ່ຕົນເອງ ຫຼືຄົນທີ່ຕົນຮັກ, ກັງວົນເລື່ອງສຸຂພາບ ເລື່ອງວຽກ ຫຼື ເລື່ອງຄວາມສຳພັນຂອງຕົນ.

ເຖິງວ່າໂຮກຈິດໃຈຜິດປົກກະຕິເລື່ອງຄວາມກັງວົນຈະມີຫຼາຍແບບແຕ່ວ່າຈະມີອາການບາງຢ່າງທີ່ຄ້າຍກັນ. ຄົນທີ່ມີຄວາມກັງວົນມັກເກີດ ອາຣົມທຸດທງຶດຢູ່ບໍ່ເປັນສຸກເປັນຕົ້ນ. ເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຜ່ອນຄາຍອາຣົມຫຼືຂາດສະມາທິ ຫຼືນອນບໍ່ຫຼັບ ເຂົາເຈົ້າອາດເກີດມີອາການທາງ ຮ່າງ ກາຍເຊັ່ນຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ ເທື່ອອອກ ວິນຫົວ ປວດຮາກ ຮູ້ສຶກວຶ້ງວຽນ ອາຫານບໍ່ລະລາຍ ຫຼື ມີບັນຫາ ເລື່ອງຂັບຖ່າຍ, ຫຼືອາດຮອດເກີດສູນເສັຍຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ. ບັນຫາເລື່ອງ ຄວາມກັງວົນທົ່ວໆໄປມີດັ່ງນີ້:

**ໂຮກຢ້ານ (Phobias)** ຄົນເຮົາທຸກຄົນກໍຍອມມີຄວາມຢ້ານກົວ ໃນບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ແຕ່ວ່າພວກເປັນໂຮກຢ້ານຈະມີຄວາມຢ້ານກົວຢ່າງຮຸນແຮງຈົນມີ

ຜົນກະທົບຕໍ່ຊີວິດເຂົາເຈົ້າ. ຍົກຕົວຢ່າງ ຄົນທີ່ຢ້ານຄວາມສູງ ຢ່າງ ແຮງ ຈົນບໍ່ສາມາດເຮັດວຽກຫຼືຢູ່ໃນຕົກສູງ ຫຼືຖ້າເຂົາເຈົ້າຢ້ານແມງມຸມເຂົາເຈົ້າກໍຈະຢ້ານຈົນ ບໍ່ຍອມຢ່າງເຂົ້າໄປໃນສວນຢ່າງເດັດຂາດ.

**ໂຮກຢ້ານສັງຄົມ (Social phobia)** ຄົນທີ່ມີບັນຫານີ້ຈະຢ້ານບໍ່ກ້າເຮັດສິ່ງບາງຢ່າງໃນທີ່ສາທາຣະນະເຊັ່ນການກິນ ການດື່ມ ເວົ້າ ຫຼືຂຽນ. ເຂົາເຈົ້າຢ້ານວ່າຖ້າເຂົາເຈົ້າເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ຕົວເຮັດຜິດພາດ ຄົນອື່ນຈະສັງເກດເຫັນ ແລະຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນຄົນບໍ່ມີຄຸນຄ່າ. ໂຮກຢ້ານສັງຄົມສາມາດເຮັດໃຫ້ ຄົນເຮົາມີບັນຫາເລື່ອງການມີຄວາມສຳພັນ, ການອອກສັງຄົມ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ການເຮັດວຽກການ.

**ໂຮກກົດດັນຫຼັງຈາກຜ່ານເຫດການບອບຊັກທາງຈິດໃຈ (Post-traumatic Stress Disorder)** ມີຫຼາຍຄົນເມື່ອ ຜ່ານເຫດການບອບຊັກທາງຈິດໃຈມາກ່ອນເຊັ່ນສົງຄາມ, ການທໍຣະມານ, ການຊູ່ເຂັ້ມ ອຸບັດຕິເຫດບົນທ້ອງຖນົນ, ໄຟໃໝ່ຫຼືຄວາມຮຸນແຮງ, ຈະຮູ້ສຶກຢ້ານກົວເປັນເວລາ ດົນນານຫຼັງຈາກເກີດເຫດການນັ້ນແລ້ວ. ເຂົາເຈົ້າອາດຜັນຮ້າຍຫຼືຄິດເຫັນແຕ່ຄວາມຫຼັງເປັນເວລາຫຼາຍໆປີຕໍ່ມາ. ເຂົາເຈົ້າອາດຮູ້ສຶກກັງ ວົນຢູ່ເກືອບຕະຫຼອດເວລາ ແລະ ບໍ່ມີສະມາທິຫຼື ນອນຍາກ.

**ໂຮກເຮັດຫຍັງຊັກຊາກຈົນຜິດປົກກະຕິ (Obsessive Compulsive Disorder)** ຄຳສຸກເຮັດການຫຍັງກໍບໍ່ໄດ້ດົນຍ້ອນລາວໄປການບໍ່ທັນຈັກເທື່ອ. ເຫດຜົນ? ກໍເພາະວ່າລາວຕ້ອງກັບໄປກວດເບິ່ງແລ້ວເບິ່ງອີກວ່າລາວໄດ້ລອກປະຕູເຮືອນ ຫຼືວ່າໄດ້ມອດເຕົາໄຟແລ້ວບໍ່. ມີຄົນປະມານສອງເປີເຊັນໃນອອສເຕຣເລັຍເປັນໂຮກຜິດປົກກະຕິຊນິດນີ້ຊຶ່ງບົບບັງຄັບໃຫ້ ເຂົາເຈົ້າ ເຮັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງຊັກຊາກ. ການລ້າງມືກໍແມ່ນຕົວຢ່າງທີ່ດີອັນນຶ່ງ - ບາງຄົນທີ່ມີໂຮກຈິດຊນິດນີ້ຈະລ້າງມືຊັກຊາກຈົນວ່າໜັງມີລອກ.