

สถานที่ที่ไม่อาจขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น หรืออาจก่อให้เกิดความเสียหายเมื่อจะต้อง  
ออกจากสถานที่หรือสถานะการณ์เหล่านั้น

**โรคหวาดกลัวจนตกสั่นขวัญหาย (Panic Disorder)** ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจมีอาการ  
หวาดกลัวถึงกับตกสั่นขวัญหายต่อเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันที่คนส่วนมากไม่รู้สึกล  
กลัว อาหารที่เกิิดขึ้น รวมไปถึงอาการทางกาย เช่น หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ กลืนไม่  
กลืนว่าคนอาจจะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ หรืออาจถึงแก่ชีวิต ความหวาดกลัวเช่นนี้  
อาจทำให้หลายเป็นโรคกลัวการอยู่ในที่โล่งหรือที่ชุมชนได้ บางคนอาจกลายเป็นโรคกลัว  
การออกนอกบ้านเนื่องจากกลัวว่าจะเกิดอาการหวาดกลัวจนตกสั่นขวัญหายขึ้นได้

แต่ไม่มีใครจำเป็นต้องทนอยู่กับปัญหาเหล่านี้ ไม่ว่าอาการจะมากน้อยเพียงใด  
เจ้าหน้าที่ทางสุขภาพสามารถรักษาปัญหาเหล่านี้ได้ หากท่านต้องการพบเจ้าหน้าที่เหล่านี้  
เนื่องขอความช่วยเหลือ โปรดติดต่อแพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแอนนาแห่งศูนย์สุขภาพ  
จิตข้ามวัฒนธรรม ที่เลขที่ 5 ถนนฟลีท พาราเมตตา ( 5 Fleet Street, PARRAMATTA  
2151) โทรศัพท์ (02) 840-3755 หรือหากท่านอาศัยอยู่นอกเขตซิดนีย์โปรดใช้หมายเลข  
1800-648-911

หากท่านต้องการทราบถึงบริการต่างๆสำหรับผู้ประสบเหตุรุนแรงจากการ  
ทรมานหรือสงคราม โปรดติดต่อหน่วยรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพแก่ผู้รอดชีวิตจากทารุณ  
กรรม (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors  
= STARTTS) ที่เลขที่ 152-168 เดอะ ฮอรัลสเลย์ ไครว์ คาร์รามาร์ (152-168 The Horsley  
Drive, CARRAMAR 2163) โทรศัพท์ (02) 794-1900

จบบทความ

  
multicultural health  
communication

Thai  
[BHC-3325]

ความช่วยเหลือในเรื่องโรควิตกกังวล  
Help for Anxiety Problems

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



Health

## ความช่วยเหลือในเรื่องโรควิตกกังวล

### Help for Anxiety Problems

คุณแสงจันทร์อายุ 60 ปี ในวันหนึ่งๆเธอใช้เวลาส่วนมากหมดไปกับการวิตก ทุกข์ร้อนถึงเรื่องต่างๆ คุณแสงจันทร์อยู่กับลูกสาว ทุกวันหลังจากลูกสาวขับรถออกจากบ้านไปทำงานเธอจะรู้สึกหวั่นกลัวว่าอาจจะมีอุบัติเหตุทางรถยนต์เกิดขึ้นกับลูก เธอเองไม่กล้าเดินทางตามลำพังไปยังที่ต่างๆเพราะกลัวจะหลงทาง ไม่ยอมใช้ลิฟท์ในห้างสรรพสินค้าเพราะกลัวว่าลิฟท์จะตก เวลาแมวออกไปข้างนอกเธอก็กลัวว่ามันอาจจะถูกหมาทำร้าย เธอกลัวพายุ กลัวว่าจะถูกฟ้าผ่า

ประชากรในประเทศออสเตรเลียหนึ่งในทุกห้าคนมีปัญหาเรื่องโรควิตกกังวลอย่างรุนแรงจนมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ปัญหาเช่นที่คุณแสงจันทร์ประสบนี้เรียกว่าโรควิตกจริตทั่วไป (Generalised Anxiety Disorder) เป็นความวิตกต่อเนื่องว่าเหตุการณ์ร้ายจะเกิดขึ้นกับคนรอบข้างที่ตนรัก สุขภาพ การงาน ความสัมพันธ์

ถึงแม้ว่าความวิตกกังวลจะแบ่งแยกออกเป็นชนิดต่างๆได้หลายชนิด ลักษณะอาการบางอย่างของโรคก็คล้ายกัน เช่น ผู้มันจะมีลักษณะกระสับกระส่าย เป็นทุกข์ และโกรธง่าย เป็นต้น พวกเขาจะมีปัญหาในเรื่องการผ่อนคลาย สมาธิ และการนอนหลับ อาจมีอาการทางกาย เช่น หัวใจเต้นผิดจังหวะจากที่เคยเป็น เหนื่อยแตก วิงเวียน กล้ามเนื้อเมื่อยล้า การไม่ย่อย มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ หรือถึงกับสูญเสียความรู้สึกทางเพศ โรควิตกกังวลที่พบน้อย ได้แก่

**โรควิตกกังวลชนิดครอบงำ (Phobias)** เราทุกคนจะรู้สึกหวาดกลัวอะไรบางอย่างได้ แต่ผู้ที่เห็นโรควิตกกังวลชนิดครอบงำจะหวาดกลัวอย่างรุนแรงจนมีผลต่อชีวิต เช่น เป็นโรค

กลัวความสูงอย่างที่ไม่ยอมทำงานหรือไม่อาจอยู่ในอาคารสูงๆได้ หรือกลัวแมงมุมจนไม่ยอมเข้าไปในสวนเลข เป็นต้น

**โรควิตกกังวลสังคม (Social Phobias)** ผู้ที่มีปัญหาที่หวาดกลัวที่จะต้องทำอะไรๆในที่สาธารณะแม้แต่การดื่ม การรับประทานอาหาร การพูดหรือเขียน พวกเขาเกรงว่าจะทำสิ่งเหล่านี้ได้ไม่ดี หรือหากทำผิดคนอื่นจะสังเกตเห็นและคิดว่าพวกเขาช่างไร้ค่า ความกลัวชนิดนี้เป็นปัญหาต่อการสร้างความสัมพันธ์ การสมาคม หรือแม้แต่เรื่องงาน

**โรควิตกกังวลหลังการบาดเจ็บ (Post-Traumatic Stress Disorder)** คนจำนวนมากที่ประสบเหตุการณ์ทารุณครั้งสำคัญในชีวิต เช่น สงคราม ถูกทรมาน ข่มเหง อุบัติเหตุทางรถยนต์ ไฟไหม้ หรือการใช้กำลังจะรู้สึกหวาดกลัวอยู่เป็นเวลานานหลังจากเหตุการณ์ร้ายได้ผ่านไปแล้ว พวกเขาอาจฝันร้ายหรือเห็นภาพหลอนต่อไปอีกหลายปี อาจรู้สึกเป็นทุกข์อยู่เกือบตลอดเวลาและมีปัญหาในเรื่องสมาธิ และการนอนหลับ

**โรควิตกกังวลย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive Disorder)** คุณชำนาญไม่เคยได้ทำงานที่ไหนอยู่นานเพราะเขาไม่เคยไปทำงานตรงเวลา เหตุผลอะไรก็เพราะเขาต้องเฝ้าตรวจสอบอยู่ครั้งแล้วครั้งเล่าว่าเขาได้ปิดเตา และใส่กุญแจประตูเรียบร้อยแล้ว คนในประเทศออสเตรเลียจำนวนสองคนในทุกๆ 100 คน มีอาการผิดปกติเช่นนี้ ที่บังคับให้เขาทำบางสิ่งบางอย่างซ้ำแล้วซ้ำเล่า เรื่องล้างมือก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง ผู้ที่มีความผิดปกติเช่นนี้บางคนที่ล้างมือของตนซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนมือเปื่อย

**โรควิตกกังวลในที่โล่งหรือที่ชุมชน (Agrophobia)** ผู้ที่เป็นโรคนี้นี้มักจะรู้สึกกลัวสถานที่ต่างๆ เช่น ซุปเปอร์มาร์เก็ต ห้างสรรพสินค้า สถานที่ชุมนุมชน ที่อื่นจำกัด หรือแม้แต่ถนนสำหรับรถเล่นด้วยความเร็วสูง พวกเขากลัวว่าจะต้องตกอยู่ในสถานะการกระทำหรือ

หมายเลขโทรศัพท์ ฤ กัด อง ในขณะที่  
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็ นปี จจ  
บ้ นอยู่ ตลอดเวลาที่ านอาจ จ่า เป็ นต์  
อง สอบหมาย เลขจากสมุ ติโทรศัพท์