



กังวลมากเกินไปหรือไม่  
**การทำความเข้าใจกับ  
 โรควิตกกังวล**  
 (Thai version)



## โรควิตกกังวลคืออะไร

โรควิตกกังวล รวมถึงความผิดปกติมากมายที่มีความกังวล หรือกลัวมากเกินไปเป็นอาการหลัก ๆ ซึ่งรวมไปถึง โรคกลัว โรคกลัวสังคม โรควิตกกังวลทั่วไป และโรคตื่นตระหนก และโรควิตกกังวลเมื่อต้องแยก

ลักษณะเฉพาะของโรควิตกกังวล ได้แก่ มีความกังวลมากเกินไป และมีการคาดหมายว่าจะเกิดอันตราย นอกเหนือจากอาการทางจิตแล้วยังมีอาการทางร่างกายอีกด้วย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น และหายใจเร็ว

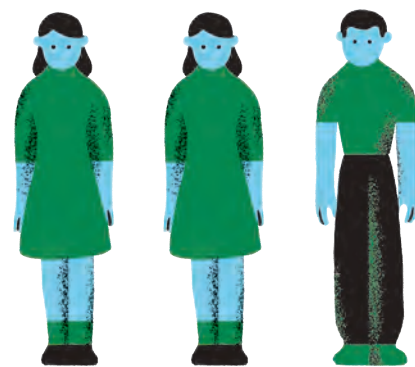
โรควิตกกังวลพบบ่อยมากแค่ไหน



ในกลุ่มชาติพันธุ์ชาวจีนที่อาศัยอยู่ในฮ่องกงซึ่งมีอายุระหว่าง 16 ถึง 75 ปี:

อัตราที่แพร่หลายของโรควิตกกังวลทั่วไป คือ **4.2%**

อัตราที่แพร่หลายของโรควิตกกังวลอื่น ๆ คือ **1.5%**



อัตราส่วนของอัตราที่แพร่หลายในผู้หญิงต่อผู้ชายคือ 2:1 ยกเว้นโรคกลัวสังคมซึ่งมีอัตราส่วนของเพศเท่ากัน

## อาการของโรควิตกกังวลมีอะไรบ้าง

อาการหลัก ๆ:



### ด้านกระบวนการคิด และอารมณ์ ด้านร่างกาย

- มีความกังวลมากเกินไป
- คาดว่าจะเกิดอันตรายขึ้นโดยมีโอกาสน้อย
- อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น และหายใจเร็ว
- มีปัญหาเกี่ยวกับหน้าอก และระบบทางเดินอาหาร
- เกร็งกล้ามเนื้อ
- เหงื่อออก
- ปากแห้ง

ลักษณะของโรควิตกกังวลในประเภททั่วไป:

ประเภท	ลักษณะ
โรควิตกกังวลทั่วไป	มีความกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละวัน
โรคกลัวเฉพาะอย่าง	มีความกลัววัตถุเฉพาะอย่าง หรือสถานการณ์มากเกินไป เช่น กลัวความสูง กลัวแมงมุม หรือกลัวการเห็นเลือด
โรคกลัวสังคม	มีความกลัวในสถานการณ์ทางสังคม
โรคตื่นตระหนก	ประสบกับ "โรคตื่นตระหนก" โดยไม่มีสาเหตุ



หากคุณกำลังประสบกับสถานการณ์คล้ายกัน โปรดปรึกษาแพทย์ หรือนักจิตวิทยาคลินิกเพื่อรับการประเมินอาการอย่างมืออาชีพ และรับความช่วยเหลือ หรือการรักษาที่จำเป็น การรักษาแต่เนิ่น ๆ จะทำให้ฟื้นตัวได้ดีกว่า

## วิธีการรักษาต่อโรควิตกกังวล



### A ยา

เมื่อมีความวิตกกังวล หรือตื่นตระหนกอย่างรุนแรงเกิดขึ้น ผู้ป่วยสามารถรับการจ่ายยาจากแพทย์ได้ ตัวเลือกของยาด้านเศร้า selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI) และ serotonin and noradrenaline reuptake inhibitors (SNRI) ทั้งสองอย่างมีประสิทธิภาพในการรักษาโรควิตกกังวลมากที่สุด (ยกเว้นโรคกลัวเฉพาะอย่าง)



### B การรักษาทางจิตวิทยา

การบำบัดพฤติกรรมด้านกระบวนการคิดได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาโรควิตกกังวลได้มากที่สุดรวมไปถึง โรคกลัวเฉพาะอย่าง โรคกลัวสังคม โรควิตกกังวลทั่วไป และโรคตื่นตระหนก

โรควิตกกังวล สามารถรักษาได้ หากคุณคิดว่าคุณอาจกำลังประสบกับภาวะซึมเศร้า คุณควรขอความช่วยเหลือ

## ต้องการช่วยเหลือผู้ป่วยให้ฟื้นตัวหรือไม่ คุณสมารถ:



อดทนกับอาการของผู้ป่วย



ช่วยเหลือผู้ป่วยในการสร้างการใช้ชีวิตปกติ



รับฟังผู้ป่วยมากขึ้นเพื่อแสดงให้เห็นถึงการให้ความช่วยเหลือ



สังเกตการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของผู้ป่วย

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม:

**1** ☎  
ปรึกษาแพทย์ของคุณ

**2** ☎  
โทร และปรึกษาแผนกต่าง ๆ เหล่านี้:  
 องค์กรโรงพยาบาลด้านสุขภาพจิตโดยตรง  
 2466 7350  
 สายด่วนแผนกสวัสดิการสังคม  
 2343 2255

**3** 🌐  

 เข้าชม  
 shallwetalk.hk



การทำความเข้าใจกับโรควิตกกังวล

精神健康諮詢委員會  
 Advisory Committee on Mental Health



จัดทำขึ้นในปี 2020