

ความวิตกกังวลคืออะไร?

ความวิตกกังวล คือความรู้สึกหนักใจ กระสับกระส่าย หรือหวาดกลัวเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ สิ่งนี้เป็นอาการตอบสนองตามปกติของร่างกายที่มีต่อความเครียด ความวิตกกังวลช่วยให้คุณมีความตื่นตัวต่อสถานการณ์ที่ท้าทายในที่ทำงาน อ่านหนังสือให้หนักขึ้นเพื่อเตรียมตัวสอบ หรือมุ่งความสนใจไปที่สุนทรพจน์ที่สำคัญ โดยทั่วไปจะช่วยให้คุณรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ถ้ามันกลายเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมและส่งผลต่อชีวิตประจำวันของคุณ สิ่งนี้สามารถทำให้การใช้ชีวิตด้วยประสิทธิภาพลงได้

โรควิตกกังวลคืออะไร?

โรควิตกกังวลเกิดขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวลมากเกินไป จนกระทั่งไปรบกวนกิจกรรมในชีวิตประจำวันของคุณ เช่น การไปทำงาน การไปโรงเรียน หรือการใช้เวลากับเพื่อนหรือครอบครัว โรควิตกกังวลเป็นความผิดปกติทางจิตชนิดหนึ่งที่มีความรุนแรง

โรควิตกกังวลเป็นความผิดปกติทางจิตที่พบบ่อยที่สุดในสหรัฐอเมริกา สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อผู้ใหญ่ชาวอเมริกันมากถึง 40 ล้านคนในแต่ละปี ผู้หญิงมีโอกาสเป็นโรควิตกกังวลมากกว่าผู้ชายถึงมากกว่าสองเท่าในช่วงชีวิตของพวกเขาเอง โรควิตกกังวลสามารถรักษาได้ แต่มีเพียงน้อยกว่า 37% ของผู้ที่กำลังทนทุกข์ทรมานจากอาการดังกล่าวเท่านั้นที่ได้รับการรักษา

โรควิตกกังวลประเภทหลัก ๆ มีอะไรบ้าง?

โรควิตกกังวลที่สำคัญมีหลายประเภท โดยแต่ละประเภทจะมีลักษณะเฉพาะของโรคและส่งผลกระทบต่อผู้คนในรูปแบบที่แตกต่างกันไป

- **โรควิตกกังวลทั่วไป (Generalized anxiety disorder (GAD))** ทำให้เกิดความกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น กังวลเกี่ยวกับครอบครัวหรือรายได้ สิ่งนี้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกวัน และทำให้ยากต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวันหรือการนอนหลับในตอนกลางคืน GAD และภาวะซึมเศร้ามักเกิดขึ้นพร้อมกัน
- **โรคตื่นตระหนก** เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับความตื่นตระหนกเสียขวัญที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและเกิดบ่อยครั้ง ซึ่งเป็นความรู้สึกหวาดกลัวอย่างไม่คาดคิดที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุล่วงหน้า ความตื่นตระหนกเสียขวัญสามารถเกิดขึ้นได้แม้ไม่มีสิ่งที่เป็นอันตรายโดยตรงมากระตุ้น
- **โรคกลัว** เป็นอาการกลัวอย่างมากต่อบางสิ่งที่มีอันตรายน้อยมากหรือแทบไม่มีอันตรายใด ๆ เลย ซึ่งอาจรวมถึงการเดินทางทางอากาศหรือการอยู่ร่วมกับคนกลุ่มใหญ่

โรควิตกกังวลมีอาการอย่างไร?

โรควิตกกังวลมักมีอาการหลายอย่างปะปนกัน อาการเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคลและประเภทของโรควิตกกังวลที่คุณกำลังเผชิญอยู่ อาการเหล่านี้ยังส่งผลต่อการใช้ชีวิตและการใช้เวลา ร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย

กลุ่มอาการของความวิตกกังวลนั้นมีมากมาย อาการต่าง ๆ ด้านล่างนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับโรควิตกกังวลหลายประเภท:

- ความคิดหรือความเชื่อที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
- ความรู้สึกกลัวและหวาดหวั่น
- กลุ่มอาการทางกายภาพ เช่น หัวใจเต้นเร็ว หรือ คลื่นไส้
- การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม เช่น การหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เคยทำโดยปกติก่อนหน้านี้

สาเหตุของโรควิตกกังวลคืออะไร?

มีหลายปัจจัยที่สามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรควิตกกังวลได้ ปัจจัยเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้แตกต่างกันไปในผู้หญิงแต่ละราย โดยปัจจัยเสี่ยงบางประการที่พบบ่อย ได้แก่:

- เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจในช่วงวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่
- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระหว่างรอบประจำเดือน
- ประวัติความวิตกกังวลหรือความผิดปกติทางจิตอื่น ๆ ที่มีในครอบครัว

ตัวเลือกในการรักษาโดยทั่วไปมีอะไรบ้าง?

สำหรับบางราย การรักษาสามารถช่วยบรรเทาอาการวิตกกังวลได้ มีวิธีการรักษาความวิตกกังวลหลายประเภทเพื่อช่วยให้คุณจัดการกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เช่น:

- **การให้คำปรึกษา (จิตบำบัดหรือการบำบัดด้วยการพูดคุย)** การรักษารูปแบบนี้รวมถึงการพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่ได้รับการฝึกอบรม คุณสามารถจัดการความวิตกกังวลของคุณร่วมกับผู้เชี่ยวชาญได้
- **การรักษาด้วยยา** ยาไม่ได้รักษาโรควิตกกังวล แต่สามารถช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ผู้ให้บริการด้านสุขภาพสามารถสั่งจ่ายยาสำหรับอาการวิตกกังวลได้ ประเภทยาที่พบบ่อยที่สุดที่ใช้ในการต่อสู้กับโรควิตกกังวลคือ ยารักษาโรคซึมเศร้า ยารักษาอาการวิตกกังวล (เช่น เบนโซไดอะซีพีน) และ ยากลุ่มเบต้าบล็อกเกอร์

ปรึกษาผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณเพื่อพิจารณาว่าการรักษาแบบใดที่เหมาะสมกับคุณ คุณควรพูดคุยกับผู้ให้บริการของคุณเกี่ยวกับความเสี่ยง ประโยชน์ และผลข้างเคียงต่าง ๆ ก่อนที่คุณจะเริ่มหรือหยุดการรักษาทางการแพทย์

ผู้หญิงและความวิตกกังวล

สุขภาพกายของคุณส่งผลต่อสุขภาพจิตของคุณอย่างไร?

ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงอยู่แล้วอาจมีปัญหาในการรักษาสุขภาพจิต ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง (เป็นอยู่ในระยะยาว) เช่น เบาหวานหรือโรคหัวใจ มักมีระดับความเครียดและความวิตกกังวลสูงกว่า การมีโรคเรื้อรังไม่ได้หมายความว่า คุณจะมีความวิตกกังวลสูงเกินไป แต่หากคุณกำลังประสบปัญหาทั้งสองอย่าง โปรดทราบว่า คุณไม่ได้อยู่คนเดียว กลุ่มสนับสนุนและผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพสามารถช่วยคุณได้

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีต่อสุขภาพอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกาย โยคะ หรือการทำสมาธิ สามารถช่วยปรับปรุงสุขภาพกายและลดความวิตกกังวลได้

คุณควรทำอย่างไรถ้าคุณคิดว่าคุณเป็นโรคจิต?

จัดการนัดวันเพื่อปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ

ในการนัดปรึกษาเช่นนี้ แพทย์ผู้ดูแลหลักของคุณจะดำเนินการตรวจคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น จากนั้นพวกเขาสามารถส่งต่อคุณไปยังผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตได้

ให้ความร่วมมือในการดูแลสุขภาพของคุณ

เปิดใจเกี่ยวกับอาการของคุณและรับฟังทางเลือกในการรักษาที่คุณมี แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับทางเลือกที่คุณรู้สึกว่าอาจเหมาะกับคุณ

ปรึกษาคนที่คุณไว้วางใจเพื่อรับการสนับสนุน

เมื่อคุณดำเนินชีวิตไปพร้อมกับโรคจิต ความวิตกกังวล การมีคนที่คุณสามารถให้ความไว้วางใจในชีวิตก็สามารถช่วยได้ ค้นหาเพื่อนและกลุ่มสนับสนุนที่คุณรู้ว่า จะรับฟังข้อกังวลของคุณและช่วยเหลือคุณให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้

โทรหรือส่งข้อความถึง Suicide and Crisis Lifeline ที่หมายเลข

988 ทันที หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคุณ

ในสหรัฐอเมริกา The Lifeline ให้การสนับสนุนฟรีและเป็นความลับตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันแก่ผู้ประสบความเศร้าเสียใจ ตลอดจนเป็นแหล่งข้อมูลในด้านการป้องกันและจัดการภาวะวิกฤติสำหรับคุณหรือคนที่คุณรัก **โทร 911** หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักตกอยู่ในอันตรายฉับพลันหรือไปที่ห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

คุณจำเป็นต้องรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับโรคจิตและการตั้งครรภ์?

หากคุณกำลังวางแผนที่จะตั้งครรภ์ กำลังตั้งครรภ์ หรือกำลังให้นมบุตร คุณควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณเกี่ยวกับยาที่อาจจะต้องใช้เพื่อรักษาความวิตกกังวล ยาบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ แต่ภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ได้รับการรักษาอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้เช่นกัน ยาบางชนิดอาจส่งผ่านไปยังลูกน้อยของคุณผ่านทางน้ำนมแม่ ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณเกี่ยวกับวิธีการรักษาที่ปลอดภัยสำหรับคุณและลูกน้อยของคุณ

ในระหว่างตั้งครรภ์หรือเป็นคุณแม่่มือใหม่ บางครั้งคุณอาจรู้สึกว่าคุณอยากทำอะไรบางอย่างมันดูมากมายยุ่งเหยิงจนเกินไป คุณสามารถเข้าถึงการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตและแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้ที่ National Maternal Mental Health Hotline ซึ่งเป็นบริการฟรี เป็นความลับ และให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน โทรหรือส่งข้อความไปที่ 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณเกี่ยวกับตัวเลือกสำหรับการรักษาทางการแพทย์ทั้งหมด หรือเกี่ยวกับความเสี่ยงและประโยชน์ของทางเลือกเหล่านั้น ผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณสามารถตอบทุกคำถามของคุณได้ คุณสามารถตัดสินใจร่วมกันว่าวิธีการรักษาแบบใดที่เหมาะสมกับคุณ

เอกสารสรุปข้อมูลฉบับนี้ได้รับการพัฒนาโดยองค์การอาหารและยาสำหรับสุขภาพของผู้หญิง ข้อมูลนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาก่อนหน้านี้ และไม่ควรนำไปใช้แทนการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ

หากต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้หญิงและความวิตกกังวล โปรดไปที่:

www.fda.gov/womens

