

# ແມ່ຍິງແລະຄວາມກັງວົນ



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## ຄວາມກັງວົນແມ່ນຫຍັງ?

ຄວາມກັງວົນ ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກໜັກໃຈກະວົນກະວາຍ ຫຼືຄວາມຢ້ານກົວກ່ຽວກັບ ເຫດການຫຼືສະຖານະການ, ມີແມ່ນການຕອບສະຫນອງປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍຕໍ່ ຄວາມກັດດັນ ຄວາມກັງວົນຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕື່ນຕົວກັບສະຖານະການທີ່ທ້າທາຍໃນ ບ່ອນເຮັດວຽກອ່ານຍາກຂຶ້ນເພື່ອກະກຽມສໍາລັບການສອບເສັງ ຫຼືສຸມໃສ່ການ ປາກເວົ້າທີ່ສໍາຄັນ ໂດຍພື້ນຖານແລ້ວມັນຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮັບມືກັບສິ່ງຕ່າງໆ, ແຕ່ຖ້າ ມັນຍາກທີ່ຈະຄວບຄຸມແລະຜົນມີກະທົບຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງທ່ານ ເຮັດໃຫ້ຊີວິດ ມີປະສິດທິພາບຫນ້ອຍລົງ

## ພະຍາດວິຕົກກັງວົນແມ່ນຫຍັງ?

ພະຍາດຄວາມກັງວົນເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ຄວາມກັງວົນຫຼາຍເກີນໄປ ຈົນກ່ວາມັນ ຂັດຂວາງກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າເຊັ່ນ: ໄປເຮັດວຽກຫຼືໄປໂຮງຮຽນ ຫຼືໃຊ້ເວລາ ກັບຫມູ່ເພື່ອນຫຼືຄອບຄົວ ພະຍາດວິຕົກກັງວົນເປັນຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດທີ່ ຮ້າຍແຮງ

ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດແມ່ນເປັນພະຍາດທາງຈິດທົ່ວໄປທີ່ສຸດໃນສະຫະລັດ ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຜູ້ໃຫຍ່ອາເມລິກາເຖິງ 40 ລ້ານຄົນໃນແຕ່ລະປີຜູ້ຍິງມີ ແນວໂນ້ມທີ່ຈະເປັນພະຍາດວິຕົກກັງວົນຫຼາຍກ່ວາຜູ້ຊາຍໃນໄລຍະຊີວິດຂອງ ເຂົາເຈົ້າສອງເທົ່າ ຄວາມກັງວົນສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ແຕ່ມີພຽງແຕ່ຫນ້ອຍກວ່າ 37% ຂອງປະຊາຊົນຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດດັ່ງກ່າວໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ

## ປະເພດຕົ້ນຕໍຂອງຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງ ຄວາມກັງວົນມີປະເພດໃດແດ່?

ພະຍາດຄວາມກັງວົນທີ່ສໍາຄັນ, ມີຫຼາຍປະເພດ ແຕ່ລະຊະນິດແມ່ນເປັນເອກະລັກ ຂອງພະຍາດແລະຜົນກະທົບຕໍ່ຄົນໃນລັກສະນະທີ່ແຕກຕ່າງກັນ

- **ພະຍາດຄວາມກັງວົນທົ່ວໄປ(ພະຍາດຄວາມກັງວົນທົ່ວໄປ (GAD)** ເຮັດໃຫ້ ເກີດຄວາມກັງວົນຫຼາຍເກີນໄປກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ປະຈຳວັນ, ເຊັ່ນ: ຄອບຄົວຫຼື ລາຍໄດ້ ມີສາມາດເກີດຂຶ້ນທຸກໆມື້ ແລະເຮັດໃຫ້ມັນຍາກທີ່ຈະໄປມື້ຕໍ່ມື້ຫຼື ນອນໃນຕອນກາງຄືນ, GAD ແລະຊຶມເສົ້າມັກຈະເກີດຂຶ້ນຮ່ວມກັນ
- **ພະຍາດຄວາມຕື່ນຕົກໃຈ** ເປັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຕື່ນຕົກໃຈການ ໂຈມຕີຢ່າງກະທັນຫັນແລະເລື້ອຍໆ ຊຶ່ງເປັນຄວາມຮູ້ສຶກຢ້ານກົວທີ່ບໍ່ຄາດຄິດ ທີ່ມາໂດຍບໍ່ມີການເຕືອນໄພ ພະຍາດຄວາມຕື່ນຕົກໃຈສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ ເຖິງແມ່ນບໍ່ມີການຂົ່ມຂູ່ໂດຍກົງ
- **ພະຍາດຄວາມຢ້ານກົວ** ມັນເປັນຄວາມຢ້ານກົວທີ່ຮ້າຍແຮງຕໍ່ບາງສິ່ງທີ່ເປັນ ອັນຕະລາຍພຽງເລັກນ້ອຍຫຼືເກືອບບໍ່ມີອັນຕະລາຍຫຍັງເລີຍ, ມີອາດຈະ ລວມທັງການເດີນທາງທາງອາກາດຫຼືອາໄສຢູ່ກັບກຸ່ມຄົນໃຫຍ່

## ອາການຂອງຄວາມກັງວົນໃຈແມ່ນຫຍັງ?

ຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຄວາມກັງວົນມັກຈະມີອາການປະສົມ ອາການເຫຼົ່ານີ້ແຕກຕ່າງ ກັນໄປຕາມແຕ່ລະບຸກຄົນແລະປະເພດຂອງຄວາມກັງວົນທີ່ເຂົາເຈົ້າມີອາການເຫຼົ່ານີ້ ຍັງມີຜົນກະທົບຕໍ່ວິທີການດໍາລົງຊີວິດແລະໃຊ້ເວລາກັບຄົນອື່ນ

ໂຮກວິຕົກກັງວົນມີຫຼາຍຊະນິດ, ອາການທີ່ລະບຸໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກັບ ຫຼາຍປະເພດຂອງຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຄວາມກັງວົນ:

- ຄວາມຄິດຫຼືຄວາມເຊື່ອທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມກັງວົນ
- ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມຢ້ານກົວແລະເປັນຕາຢ້ານ
- ອາການທາງຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ ຫຼືປວດຮາກ
- ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ, ເຊັ່ນ: ຫຼີກເວັ້ນການກິດຈະກຳທີ່ເຄີຍເຮັດເປັນ ປົກກະຕິ ມາກ່ອນນີ້

## ແມ່ນຫຍັງຄືສາເຫດຂອງຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງ ຄວາມກັງວົນ?

ມີຫຼາຍປັດໃຈທີ່ສາມາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດວິຕົກກັງວົນ ປັດໃຈ ເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນແຕກຕ່າງກັນສໍາລັບແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນ ບາງປັດໃຈສ່ຽງທົ່ວໄປ ລວມມີ:

- ເຫດການທີ່ເຈັບປວດໃນໄວເດັກ ຫຼືຜູ້ໃຫຍ່
- ຮໍໂມນມີການປ່ຽນແປງໃນໄລຍະມີຮອບວຽນປະຈຳເດືອນ
- ປະຫວັດຄອບຄົວຂອງຄວາມກັງວົນໃຈຫຼືຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດອື່ນໆ ທີ່ຢູ່ໃນຄອບຄົວ

## ທາງເລືອກການປິ່ນປົວທົ່ວໄປແມ່ນຫຍັງ?

ສໍາລັບບາງຄົນ, ການປິ່ນປົວສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການວິຕົກກັງວົນ ຊະນິດຂອງ ການປິ່ນປົວຄວາມວິຕົກກັງວົນມີຢູ່ຫຼາຍວິທີເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຈັດການອາການທີ່ ທ່ານພົບໃນແຕ່ລະວັນ, ເຊັ່ນ:

- **ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ (ການປິ່ນປົວຈິດໃຈຫຼືການປິ່ນປົວດ້ວຍການສົນທະນາ)** ຄວາມຕ້ອງການນີ້ມີຄວາມມຸ່ງຫວັງໃນການສົນທະນາກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານ ສຸຂະພາບຈິດໃນການຈັດການຄວາມວິຕົກກັງວົນຂອງທ່ານກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານ ໄດ້
- **ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ** ຢາປິ່ນປົວພະຍາດຄວາມກັງວົນ ແຕ່ມັນສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການທີ່ ເກີດຂຶ້ນ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບສາມາດສັ່ງຢາສໍາລັບອາການ ຄວາມກັງວົນ ປະເພດຢາທົ່ວໄປທີ່ສຸດທີ່ໃຊ້ເພື່ອຕ້ານກັບຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງ ຄວາມກັງວົນແມ່ນ: ຢາປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເສົ້າ ຢາປິ່ນປົວຄວາມກັງວົນ (ເຊັ່ນ:ເບນໂຊໄດອາໄຊພິນ ແລະ ຕົວສະກັດເບຕ້າ )

**ປຶກສາຫາລືກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານເພື່ອກຳນົດວ່າການປິ່ນປົວ ໃດທີ່ເຫມາະສົມສໍາລັບທ່ານ ທ່ານຄວນເວົ້າກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການຂອງທ່ານກ່ຽວກັບ ຄວາມສ່ຽງ, ຜົນປະໂຫຍດ, ແລະຜົນຂ້າງຄຽງກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເລີ່ມຕົ້ນຫຼືຢຸດການ ປິ່ນປົວທາງການແພດ**

# ແມ່ຍິງແລະຄວາມກັງວົນ

## ສຸຂະພາບທາງກາຍຂອງຂ້ອຍມີຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດຂອງຂ້ອຍ?

ຄົນທີ່ມີຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍແລ້ວອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຮັກສາສຸຂະພາບຈິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບຊຳເຮື້ອ (ໄລຍະຍາວ) ບັນຫາສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ພະຍາດເບົາຫວານ ຫຼືພະຍາດຫົວໃຈມັກຈະມີລະດັບຄວາມຄຽດແລະ ຄວາມກັງວົນທີ່ສູງຂຶ້ນ ການມີພະຍາດຊຳເຮື້ອບໍ່ໄດ້ຫມາຍຄວາມວ່າມັນຈະເປັນພະຍາດຄວາມກັງວົນຢູ່ສະເໝີ, ແຕ່ຖ້າທ່ານປະສົບກັບບັນຫາ ທັງສອງກະລຸນາຮູ້ວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ຄົນດຽວ ກຸ່ມສະຫນັບສະຫນູນແລະຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານການດູແລສຸຂະພາບສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະສົ່ງເສີມນິໄສສຸຂະພາບອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ການອອກກຳລັງກາຍ, ໂຍຄະ ຫຼື ການນັ່ງສະມາທິ ມັນສາມາດຊ່ວຍປັບປຸງສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍແລະຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກັງວົນ

## ເຈົ້າຄວນເຮັດແນວໃດຖ້າເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າມີຄວາມກັງວົນ?

### ຈັດການນັດຫມາຍເພື່ອປຶກສາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ

ໃນການປຶກສາຫາລືດັ່ງກ່າວ ແພດປະຖົມພະຍາບານຂອງທ່ານຈະເຮັດການກວດສຸຂະພາບຈິດເບື້ອງຕົ້ນ ຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າສາມາດສົ່ງທ່ານໄປຫາຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

**ໃຫ້ຮ່ວມມືໃນການດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ** ເປີດໃຈກ່ຽວກັບອາການຂອງເຈົ້າແລະຟັງທາງເລືອກການປິ່ນປົວທີ່ເຈົ້າມີ ຄຳເຫັນກ່ຽວກັບທາງເລືອກທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າອາດຈະເຫມາະສົມສຳລັບທ່ານ

**ປຶກສາຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ວາງໃຈເພື່ອໄດ້ຮັບການສະຫນັບສະຫນູນ** ໃນເວລາທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ກັບພະຍາດຄວາມກັງວົນການມີຄົນທີ່ທ່ານສາມາດໄວ້ວາງໃຈໃນຊີວິດຂອງທ່ານສາມາດຊ່ວຍໄດ້ ຊອກຫາຫມູ່ເພື່ອນແລະກຸ່ມສະຫນັບສະຫນູນທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກຈະຟັງຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານແລະຊ່ວຍທ່ານຜ່ານເວລາທີ່ຫຍຸ້ງຍາກນີ້

### ໂທ ຫຼື ສົ່ງຂໍ້ຄວາມຫາສາຍດ່ວນ Suicide and Crisis Lifeline 988 ທັນທີ ຫາກເຈົ້າກັງວົນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈິດຂອງເຈົ້າ

ໃນສະຫະລັດອາເມລິກາ, The Lifeline ໃຫ້ການສະຫນັບສະຫນູນທີ່ເປັນຄວາມລັບ ພຣີ 24/7 ແກ່ຜູ້ທີ່ປະສົບກັບຄວາມໂສກເສົ້າ ແລະເພື່ອເປັນແຫຼ່ງປ້ອງກັນ ແລະຄຸ້ມຄອງວິກິດສຳລັບທ່ານ ຫຼືຄົນທີ່ທ່ານຮັກ, ກະລຸນາໂທຫາ 911 ຖ້າທ່ານ ຫຼືຄົນທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກກຳລັງຢູ່ໃນອັນຕະລາຍທັນທີ ຫຼືໄປຫ້ອງສຸກເສີນຂອງໂຮງໝໍທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ

## ສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຄວາມກັງວົນແລະການຖືພາ?

ຖ້າທ່ານກຳລັງວາງແຜນທີ່ຈະຖືພາ ກຳລັງຖືພາ ຫຼືກຳລັງໃຫ້ນົມລູກ ທ່ານຄວນປຶກສາກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຢາທີ່ທ່ານອາດຈະກິນເພື່ອປິ່ນປົວຄວາມກັງວົນລູກບໍ່ຖ້ວນເດືອນ ຢາບາງຊະນິດສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ລູກບໍ່ຖ້ວນເດືອນ ໄດ້ ແຕ່ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບຈິດທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວກໍສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ລູກບໍ່ຖ້ວນເດືອນໄດ້ ຢາບາງຊະນິດອາດຈະສົ່ງໄປຫາລູກຂອງທ່ານຜ່ານນົມແມ່ ປຶກສາຫາລືກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວທີ່ປອດໄພສຳລັບທ່ານແລະລູກຂອງທ່ານ

ໃນລະຫວ່າງການຖືພາຫຼືເປັນແມ່ໃໝ່ ບາງເທື່ອເຈົ້າອາດຮູ້ສຶກວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເບິ່ງຄືວ່າໜັກເກີນທີ່ຈະທົນໄດ້ ທ່ານສາມາດເຂົ້າເຖິງການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະຊັບພະຍາກອນທີ່ສາຍດ່ວນສຸຂະພາບຈິດແຫ່ງຊາດຂອງແມ່, ເຊິ່ງໃຫ້ບໍລິການພຣີ, ເປັນຄວາມລັບ, ແລະສາມາດໃຊ້ໄດ້ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ ໂທ ຫຼື ສົ່ງຂໍ້ຄວາມຫາ 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)

**ປຶກສາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານກ່ຽວກັບທຸກທາງເລືອກໃນການປິ່ນປົວທາງການແພດ ສົນທະນາຄວາມສ່ຽງ ແລະຜົນປະໂຫຍດຂອງທາງເລືອກເຫຼົ່ານັ້ນ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານສາມາດຕອບທຸກຄຳຖາມຂອງທ່ານໄດ້ ຮ່ວມກັນທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າການປິ່ນປົວໃດທີ່ເຫມາະສົມສຳລັບທ່ານ**

ເອກະສານສະຫຼຸບຂໍ້ມູນສະບັບນີ້ໄດ້ຖືກພັດທະນາໂດຍອົງການອາຫານ ແລະຢາຂອງສະຫະລັດ ສຳລັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເພື່ອການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ ແລະບໍ່ຄວນໃຊ້ແທນທີ່ປຶກສາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າ

ເພື່ອຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບແມ່ຍິງແລະຄວາມກັງວົນ, ໄປຢ້ຽມຢາມ:

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

