

Clinical Psychology Service Branch(CPSB)

CPSB ของกระทรวงสวัสดิการสังคม (SWD) ให้การช่วยเหลือด้านจิตวิทยา
ขั้นแรกเริ่ม คำปรึกษา การประเมินด้านจิตวิทยา และการรักษาผู้ที่ประสบ
เหตุการณ์สะเทือนใจ

ผู้ที่ต้องการรับบริการจาก CPSB จะได้รับการแนะนำผ่านทางศูนย์
Integrated Family Service Centre ของ SWD

สายด่วน SWD: 2343 2255

เว็บไซต์ SWD: <http://www.info.gov.hk/swd>

Integrated Family Service Centre

หากแผนแม่บทฉบับภาษาไทยมีความแตกต่างจากฉบับภาษาอังกฤษ
ให้ยึดฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก



ภาวะเครียด
ล้นเกินเหตุสะเทือนใจ

ภาวะเครียดหลังเกิดเหตุสะเทือนใจ (Post-traumatic Stress Disorder หรือ PTSD) คืออะไร

เมื่อเราประสบหรือพบเจอกับเหตุสะเทือนใจ (เช่น ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ไฟไหม้ อุบัติเหตุการจราจร การปล้นจี้ การทำร้ายร่างกาย และโศกนาฏกรรมในครอบครัว) ความรู้สึกปลอดภัยทางร่างกายและจิตใจของเราอาจสั่นคลอนหรือผุดปกติไป เราอาจประสบกับปฏิกิริยาความเครียด เช่น วิตกกังวลและตื่นตระหนก (โปรดดูแผ่นพับ “เหตุการณ์รุนแรง - การจัดการความเครียด”) หากความวิตกกังวลดังกล่าวคงอยู่นานกว่า 1 เดือน ทั้งยังส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเรา เป็นไปได้ว่าอาจเป็นอาการของ PTSD

อาการของ PTSD

รู้สึกเหมือนประสบกับเหตุสะเทือนใจอยู่ซ้ำๆ และไม่สามารถควบคุมได้ในรูปแบบต่างๆ ดังต่อไปนี้

- ย้อนเห็นภาพอดีตของเหตุการณ์สะเทือนใจและรบกวนจิตใจอยู่ซ้ำๆ
- ผันรำยเกี่ยวกับเหตุการณ์สะเทือนใจอยู่ซ้ำๆ
- มีความรู้สึกหรือมีปฏิกิริยาเหมือนประสบกับเหตุการณ์สะเทือนใจอีกครั้ง
- รู้สึกสะเทือนอารมณ์อย่างรุนแรงหรือมีปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกาย (เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออก) หลังจากประสบกับสิ่งกระตุ้นหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สะเทือนใจ

การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนในด้านความตื่นตัวหรือปฏิกิริยาทางพฤติกรรม เช่น

- ซ้ำร้ายคาญหรือหงุดหงิดง่าย
- บุ่มบ่ามหรือมีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง
- ระแวงระวังผุดปกติ
- รู้สึกวิตกกังวลหรือหวาดกลัวง่าย
- ไม่ค่อยมีสมาธิ
- ไม่่วงนอน นอนไม่หลับ ตื่นเร็ว ตื่นง่าย

การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกนึกคิดในเชิงลบ เช่น

- จดจำเกี่ยวกับแง่มุมสำคัญของเหตุการณ์สะเทือนใจไม่ได้
- มีมุมมองในเชิงลบกับตนเอง ผู้อื่น หรือโลกใบนี้ (เช่น “ฉันเป็นคนไม่ดี”, “ฉันไว้ใจใครไม่ได้เลย” และ “โลกนี้เต็มไปด้วยอันตราย”)
- มีความเชื่อว่าตนเองหรือผู้อื่นควรเป็นผู้รับผิดชอบกับเหตุการณ์สะเทือนใจที่เกิดขึ้น
- มีความรู้สึกในเชิงลบที่รุนแรง (เช่น วิตกกังวล กระวนกระวาย โกรธแค้น และรู้สึกผิด)
- เลิกสนใจสิ่งต่างๆ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองเคยชอบ
- รู้สึกแปลกแยกและปลีกตัวออกจากผู้อื่น
- ไม่ค่อยมีอารมณ์ความรู้สึกในเชิงบวก (เช่น สุขใจ พึงพอใจ และรัก)

หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุสะเทือนใจอย่างต่อเนื่อง

- หลีกเลี่ยงความทรงจำ ความคิด และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สะเทือนใจ
- หลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ กิจกรรม สถานที่ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สะเทือนใจ

ข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับ PTSD

ผู้ที่ประสบกับเหตุการณ์สะเทือนใจอาจมีอาการ PTSD ไม่ว่าจะมียาเสพติดหรือเพศใด จากการศึกษาในต่างประเทศพบว่าอัตราความชุกตลอดชีวิตของ PTSD ในกลุ่มประชากรทั่วไปอยู่ที่ 8% กล่าวคือประมาณ 8 คนจาก 100 คนเคยประสบกับ PTSD ในช่วงหนึ่งขงชีวิต

อัตราความชุกในกลุ่มเพศหญิงจะสูงกว่าเพศชาย ผลการวิจัยบ่งชี้ว่าอาการ PTSD จะหายไป 3 เดือน หลังจากประสบเหตุสะเทือนใจในประมาณ 50% ของผู้ใหญ่เหล่านี้ อย่างไรก็ตาม บางคนอาจประสบอาการ PTSD เป็นเวลาถึง 1 ปี หรือนานกว่านั้น

PTSD รักษาหายหรือไม่

PTSD สามารถรักษาได้ด้วยบริการจากผู้เชี่ยวชาญ การรักษาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การบำบัดทางจิตและการรับประทานยา การบำบัดทางจิตสำหรับ PTSD ที่ใช้กันโดยทั่วไป ได้แก่ Cognitive Behavioural Therapy และ Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy (EMDR) โดยทั้งสองประเภทเป็นการบำบัดเกี่ยวกับความทรงจำและปฏิกิริยาจากเหตุสะเทือนใจ

คุณควรขอความช่วยเหลือหากพบว่าตนเองสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนของคุณมีอาการดังที่ระบุไว้ข้างต้น

ขอคำแนะนำโดยเร็วที่สุดจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา หรือผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์

ข้อมูลอ้างอิง:
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition, American Psychiatric Association, 2013