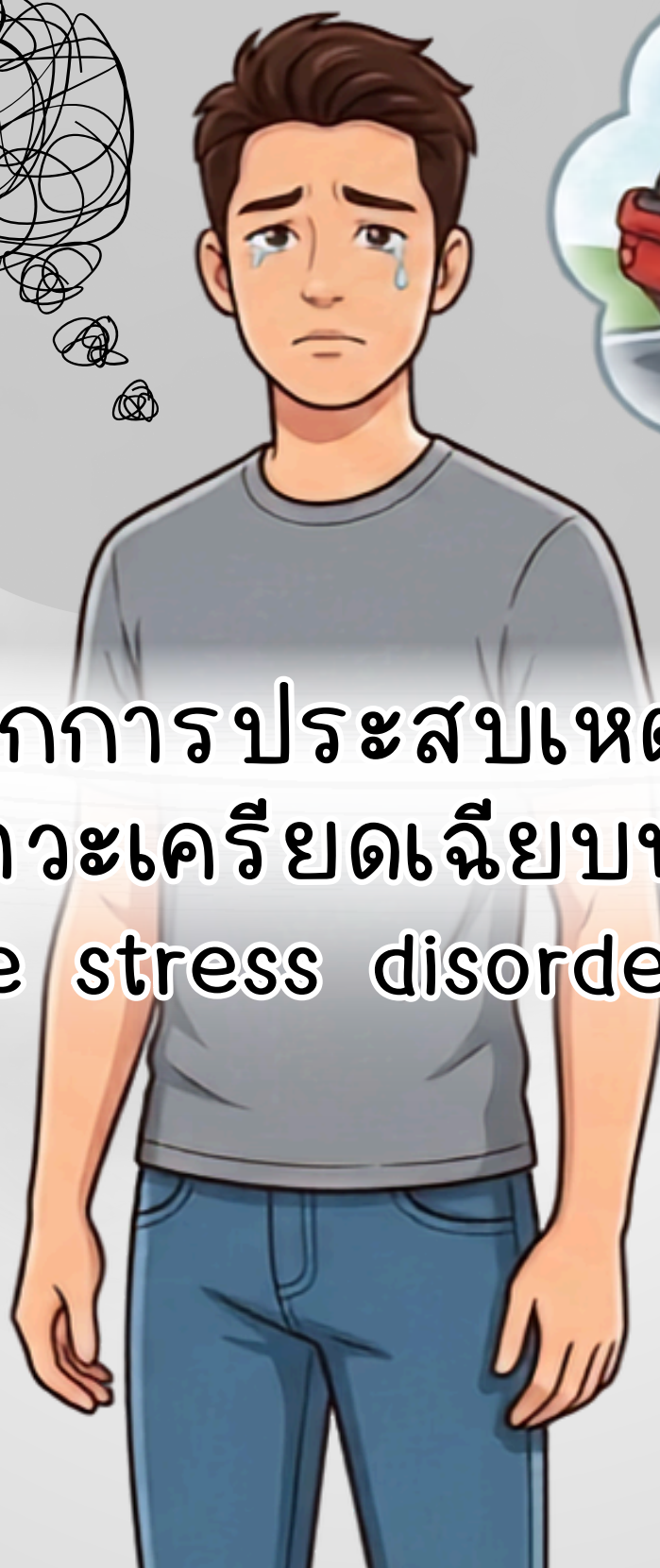
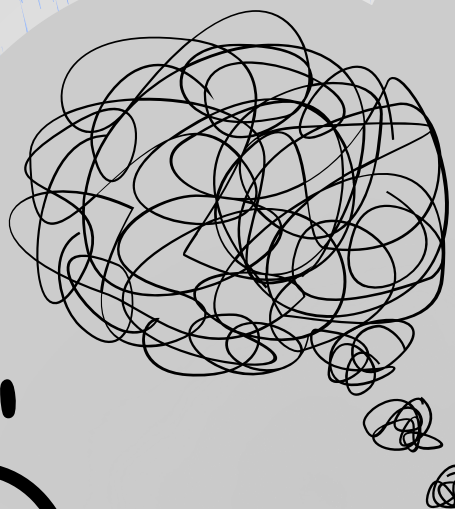




ผลกระทบจากการประสบเหตุการณ์รุนแรง:
ภาวะเครียดเฉียบพลัน
(acute stress disorder ; ASD)

บทความโดย
ศ.ดร.นพ.ธรรมนาถ เจริญบุญ
ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

ผลกระทบจากการประสบเหตุการณ์รุนแรง: ภาวะเครียดเฉียบพลัน (acute stress disorder ; ASD)



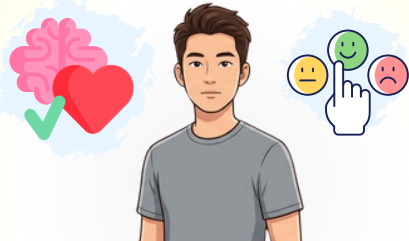
มาเช็คจิตใจภายหลังเหตุการณ์รุนแรง!



คำว่าเหตุการณ์รุนแรงที่กำลังจะพูดถึงนี้ หมายถึง เหตุการณ์ที่รุนแรงซึ่งอาจอันตรายถึงชีวิต หรือบาดเจ็บ เช่น อุบัติเหตุ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ภัยธรรมชาติ และรวมถึงเหตุการณ์ในช่วงที่ผ่านมาที่บ้านเราเพิ่งประสบ ได้แก่ การสู้รบบริเวณชายแดน

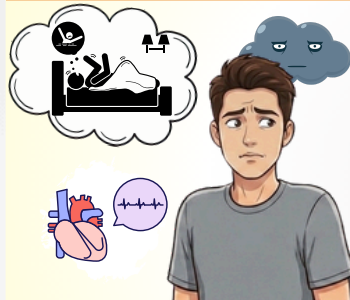
การที่เราประสบเหตุการณ์รุนแรงเช่นนี้
ผลของมันอาจแบ่งง่าย ๆ ได้เป็น 3 กลุ่มดังนี้

คนกลุ่มที่ 1



ไม่ได้รับผลกระทบอะไร
อาจมีตื่นเต้น
ตกใจบ้างตอนประสบเหตุการณ์
แต่หลังจากนั้นก็เฉย ๆ
ไม่ได้มีอะไรเปลี่ยนแปลงไป

คนกลุ่มที่ 2



มีอาการเล็กน้อย หลังจากเหตุการณ์จบ อาจจะมี
อารมณ์กังวล หวาดกลัว ใจคอไม่ดีหรือหุดหู่
และอาจร่วมกับอาการใจสั่น หายใจไม่ค่อยอึด
นอนไม่หลับ หรือฝันร้าย โดยคนกลุ่มนี้อาการ
มักเป็นนิดหน่อยไม่รุนแรง และโดยทั่วไปอาการ
จะหายไปเองใน 2-3 วันหลังเหตุการณ์จบ



โดยทั่วไปคนกลุ่มนี้ไม่ต้องการการรักษาเฉพาะอะไรทางการแพทย์
เพียงแค่หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น เช่น เลิกเสพข่าวอย่างหมกมุ่น พูดคุยกับคน
ใกล้ชิด พักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมอื่น หรือออกกำลังกาย ก็เพียงพอ



คนกลุ่มที่ 3



กลุ่มอาการรุนแรงหรือเกิดภาวะเครียดเฉียบพลัน ซึ่งกลุ่มที่เสี่ยงที่สุดจะเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเหตุการณ์มาก ๆ
เช่น อยู่ในสถานที่จริง ใกล้ชิด เห็นเต็มตา เหตุการณ์รุนแรงอย่างมาก หรือเหตุการณ์นั้นเกิดกับคนใกล้ชิดหรือ
คนรู้จัก โดยอาการที่มีได้แก่



1 ฝันร้าย คิดหรือเห็นภาพ
เหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ



2 มีความหวาดกลัว หรือรู้สึกแย่
ทุกครั้งทีนึกถึง ดูข่าว หรือเห็นสิ่ง
ที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์นั้น



3 อารมณ์ผิดปกติไป
เช่น รู้สึกอื่น ๆ เศร้า
หรือหุดหู่มาก



4 นอนไม่หลับ
หงุดหงิดง่าย ใจสั่น
หรือหายใจไม่อึด



5 อาการที่กล่าวมาไม่ดีขึ้น
แม้จะผ่านจากเหตุการณ์
นั้นมาหลายวัน

ในกรณีนี้ 3 นี้คืออาการของภาวะที่เรียกว่า "ภาวะเครียดเฉียบพลันหลังจากประสบเหตุการณ์รุนแรง"
(acute stress disorder) ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับคนที่ประสบกับเหตุการณ์รุนแรง อาการมักส่งผลกระทบ
อย่างมากต่อผู้ที่ เป็น จนรู้สึกว่าชีวิตตัวเองเปลี่ยนไปไม่เหมือนเดิม รู้สึกเหมือนมีความบาดเจ็บทางจิตใจที่ติดค้าง
สำหรับในกลุ่มที่ 3 นี้ แนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการรักษาต่อไป