

Panic Disorder โรคแพนิค

เกณฑ์วินิจฉัยโรคแพนิค



มีอาการ panic attack เกิดขึ้นซ้ำๆ โดยคาดเดาล่วงหน้าไม่ได้ว่าจะเกิดเมื่อไหร่



ในบรรดา panic attack ที่เกิดขึ้น มีอย่างน้อย 1 attack ที่เกิดความกลัวตามมาอย่างน้อย 1 เดือนขึ้นไปว่าจะเป็นอย่างอื่น และ/หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปนานอย่างน้อย 1 เดือน โดยพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่เจ้าตัวคิดว่า จะกระตุ้นให้เกิดอาการซ้ำ



นอกจากการใช้ยารักษาแล้ว การฝึกหายใจให้ถูกวิธีก็ช่วยลดอาการแพนิคได้!!! สแกนเพื่อรับชมวิดีโอฝึกการหายใจได้ที่นี้

อาการ panic attack

จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่กี่นาที มีอย่างน้อย 4 อาการจาก 1. ใจสั่นเต้นแรง 2. เหงื่อแตก 3. ตัวสั่นเทา 4. หายใจหอบขัด 5. รู้สึกอึดอัด 6. เจ็บแน่นหน้าอก 7. พะอืดพะอมคลื่นไส้ 8. ปวดหัว/เวียนหัว/เป็นลม 9. ร้อนวูบวาบเหมือนเป็นไข้ 10. รู้สึกชาบนลุกชู 11. รู้สึกว่าหลุดลอยออกจากร่างกายหรือหลุดจากโลกความจริง 12. กลัวจะคุมตัวเองไม่ได้/กลัวจะเป็นบ้า 13. กลัวว่ากำลังจะตาย

(มีทั้งแบบ 1. รู้สิ่งกระตุ้นชัดเจน เช่นกลัวที่สูง กลัวสังคม และ 2. แบบไม่รู้ชัดเจนคาดเดาไม่ได้ ซึ่งโรคแพนิคจะเป็นแบบหลัง)

หมายเหตุ

***ก่อนวินิจฉัยต้องตัดสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดอาการแพนิคออกไปทั้งหมดก่อน เช่นโรคหัวใจ/ไทรอยด์ หรือโรคจิตเวชอื่นๆ เช่นโรคซึมเศร้า, phobia, PTSD, โรคย้ำคิดย้ำทำ



มอร์นิ่งมายด์คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวช



morningmindclinic



095-995-3216