

สังเกตอาการลูกเสียง... ภาวะออทิสติก

พญ.ปัญญชลี จงไพบุลย์พัฒนะ

กุมารแพทย์ เฉพาะทางด้านพัฒนาการและพฤติกรรม รพ.พญาไท 2

“พูดช้า ไม่มองหน้า ไม่สบตา เรียกชื่อไม่หัน มีพฤติกรรมซ้ำๆ”

มักเป็นอาการที่นำมาซึ่งการสงสัยภาวะออทิสติก ปัจจุบันการตรวจพบภาวะออทิสติกมีแนวโน้มสูงขึ้น พบได้บ่อยในเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง นอกจากนี้ยังมีความเสี่ยงมากขึ้นหากมีพี่น้องที่มีภาวะออทิสติก

ภาวะออทิสติก คืออะไร

ภาวะออทิสติก หรือ Autistic Spectrum Disorder คือ กลุ่มอาการที่เกิดจากความผิดปกติของพัฒนาการทางสมอง ทำให้เกิดความบกพร่องของพัฒนาการทางภาษาและการสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และมีพฤติกรรมบางอย่างที่ผิดปกติไป อาการส่วนใหญ่จะเริ่มปรากฏให้เห็นได้ชัดเจนเมื่ออายุประมาณ 2 ปี โดยจะมีอาการมากหรือน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

อาการต้องสงสัย “ภาวะออทิสติก” ที่คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตได้

ความผิดปกติของพัฒนาทางภาษาและการสื่อสาร

1. ไม่ค่อยสบตา
2. ไม่ค่อยตอบสนองต่อเสียงเรียกชื่อ
3. ไม่แสดงท่าทางหรือชี้ เพื่อบอกความต้องการ
4. ไม่ชี้เพื่อบอกสิ่งที่สนใจ หรือไม่สนใจเวลาชี้ชวนให้ดูสิ่งต่าง ๆ
5. ไม่เลียนแบบสีหน้า ไม่เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น
6. ใช้ภาษาของตัวเองที่คนอื่นฟังแล้วไม่เข้าใจ (ภาษาต่างดาว)
7. พูดตามเลียนแบบซ้ำ ๆ โดยไม่เข้าใจความหมาย
8. พูดซ้ำกว่าวัย
9. มีพัฒนาการถดถอย โดยเฉพาะด้านภาษาและการสื่อสาร

ความผิดปกติทางพฤติกรรม

1. ชอบทำอะไรซ้ำ ๆ เดิม ๆ เช่น ทานอาหารซ้ำ ๆ ใช้ของซ้ำ ๆ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ยาก

2. ทำท่าทางที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวซ้ำ ๆ เช่น เดินเขย่งเท้า กระโดดสะบัดมือเวลาดีใจ เอานิ้วมือตัวเองมาอมและขยับไปมาใกล้ใบหน้า
3. สนใจในบางเรื่องจนหมกมุ่นมากเป็นพิเศษ
4. เล่นของเล่นซ้ำ ๆ มองส่วนที่สนใจเป็นพิเศษ เช่น มองล้อรถหมุน ๆ
5. ไม่เล่นสมมติตามวัย
6. ตอบสนองต่อสิ่งเร้าบางอย่างมากหรือน้อยเกินไป เช่น กลัวเสียงใคร่เป่าผมอย่างมาก หรือไม่ตอบสนองกับความเจ็บปวด
7. ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง ชอบแยกตัว เล่นกับคนอื่นไม่เป็น

“ภาวะออทิสติก” รู้เร็ว รักษาเร็ว ดีอย่างไร

การได้รับการฝึกกระตุ้นพัฒนาการ กิจกรรมบำบัด ปรับพฤติกรรม และออรรถบำบัดตั้งแต่วัยเด็ก จะช่วยให้พัฒนาการที่ใกล้เคียงกับพัฒนาการปกติตามวัยได้มากที่สุด โดยเฉพาะเมื่อเข้ารับการบำบัดรักษาเมื่ออายุน้อยกว่า 3 ปี จะส่งผลลัพธ์ที่ดี

ต่อการรักษาและพัฒนาการทุกด้าน รวมถึงช่วยลดอาการของ “ภาวะออทิสติก” ลงได้ ดังนั้นหาก คุณพ่อ คุณแม่ สงสัยว่าลูกอาจมีความเสี่ยงหรือเข้าข่าย “ภาวะออทิสติก” ควรพามาพบกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการหรือพฤติกรรมเด็ก เพื่อรับการตรวจประเมินเพิ่มเติม และการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

5 โรควิตกกังวล ที่พบได้บ่อยในวัยทำงาน

โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder)

ถือเป็นโรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยมากขึ้นในปัจจุบัน มีความแตกต่างไปจากความวิตกกังวลทั่วไปซึ่งเป็นความรู้สึกที่สามารถพบได้ในชีวิตประจำวัน จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิตพบคนไทยมากกว่าหนึ่งแสนคนป่วยด้วยโรควิตกกังวล ซึ่งโรควิตกกังวลนี้จะเป็นความกังวลที่มากกว่าปกติ ไม่ใช่เพียงแค่การคิดมากเกินไปจนส่งผลต่อการดำเนินชีวิต

ถ้าเราสังเกตเห็นถึงความวิตกกังวลมากจนเกินไปก็อาจสันนิษฐานได้ว่า เรามีแนวโน้มที่จะเป็นโรควิตกกังวล ซึ่งสาเหตุของโรคนี้เกิดจากความผิดปกติทางจิตใจ หรือความไม่สมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งอาจเกิดจากพันธุกรรมก็ได้ รวมถึงอาจเกิดจากสภาพแวดล้อม การเลี้ยงดู หรือการเลียนแบบพฤติกรรมจากพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิด การประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดโรควิตกกังวลซึ่งมีหลายประเภท และนี่ คือ 5 โรควิตกกังวลที่มักพบได้บ่อยในวัยทำงาน

โรควิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder)

เกิดความกังวลที่มากกว่าปกติในเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น งาน ครอบครัว สุขภาพ การเรียน ซึ่งผู้ป่วยยังสามารถระงับความรู้สึกได้ด้วยตัวเอง แต่หากผู้ป่วยยังรู้สึกวิตกแบบเดิมนานเกินกว่า 6 เดือน ไม่สามารถปรับตัวให้รับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ อาจทำให้เกิดความอ่อนเพลีย กระวนกระวาย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด และนอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่สนิท หากมีอาการลักษณะนี้ ควรเข้าไปพบแพทย์เพื่อหาแนวทางรักษาต่อไป

โรคแพนิค (Panic Disorder)

หรือโรคตื่นตระหนก คือเกิดความวิตกกังวลโดยไม่มีสาเหตุ ตื่นตระหนก กลัวว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือกลัวตาย มีอาการเจ็บป่วยนิดหน่อยก็กลับมีความกังวล เช่น กลัวว่าจะเป็นโรคร้าย ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วไม่ได้ป่วยทางกายแต่ป่วยทางจิตต่างหาก อาการโรควิตกกังวลเกินเหตุ อาจเกิดเป็นพักๆ ทำให้เหงื่อออก ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว ร้อนวูบวาบ แน่นหน้าอก วูบเหมือนจะเป็นลม อาการแบบนี้อาจทำให้เสียสุขภาพจิตและอาจนำไปสู่ภาวะอื่นๆ ได้ เช่น ภาวะซึมเศร้า ติดสารเสพติด เป็นต้น

โรคกลัวสังคม (Social Phobia)

ความวิตกกังวลที่จะต้องไปอยู่ในสถานการณ์ที่คิดว่าต้องถูกจ้องมอง ทำอะไรที่น่าอาย ต้องคอยหลบ รู้สึกประหม่า และมักคิดในแง่ลบว่าคนอื่นจะนินทาหลัง ทำให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานดำเนินชีวิตประจำวัน อาจทำให้เกิดอาการหน้าแดง เหงื่อออก คลื่นไส้ หัวใจเต้นเร็ว ปวดหัว ที่น่าสนใจ คือโรคนี้นักแอบแฝงอยู่ในตัวบุคคลที่ดูเป็นปกติสุขดี มองดูภายนอก ร่างกายก็สมบูรณ์แข็งแรงดี และไม่มีที่ท่าว่าจะป่วยแต่อย่างใด สาเหตุของอาการนี้อาจเกิดจากการเลี้ยงดู ขาดทักษะการเข้าสังคม หรือเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของสมอง พันธุกรรม

โรคกลัวแบบเฉพาะ (Specific Phobia)

ความวิตกกังวลที่มากเกินไปในเรื่องบางเรื่อง บางสิ่งบางอย่างแบบเจาะจง เช่น กลัวเลือด กลัวที่แคบ กลัวรู กลัวสุนัข เป็นต้น แม้ว่าจะรู้สึกกลัวไม่สมเหตุสมผล แต่ก็ไม่สามารถห้ามความกลัวได้ พยายามจะหลีกเลี่ยงไม่เผชิญกับสิ่งที่ตัวเองกลัว ผู้ป่วยมักเกิดปฏิกิริยาทางกายขึ้นมาหากอยู่ในสถานการณ์จำเพาะเจาะจง เช่น ใจสั่น หน้ามืด มือเท้าเย็น อาจทำให้ใจสั่น หายใจลำบาก เหงื่อออก

โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive Disorder)

ความวิตกกังวลที่เกิดจากการคิดซ้ำไปซ้ำมา ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์แบบซ้ำๆ ก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลใจ แม้ว่าอาการแบบนี้จะไม่รุนแรง หรือส่งผลกระทบต่อการทำงานดำเนินชีวิตประจำวันมากนัก แต่ทำให้เสียเวลาชีวิตไปกับพฤติกรรมเหล่านั้นไม่น้อย ซึ่งอาการย้ำคิดย้ำทำแบบนี้กลับพบบ่อยในคนวัยทำงาน เช่น คิดว่าลืมล็อกประตูบ้านต้องเดินกลับไปดูว่าล็อกหรือยัง คิดว่าลืมปิดก๊อกน้ำต้องกลับไปเช็คอีกครั้ง เป็นต้น

โรควิตกกังวล รักษาอย่างไร ?

ทั้ง 5 โรคที่กล่าวมานี้ สามารถส่งผลให้เจ้าตัวรู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิดใจ ตลอดจนเกิดความเครียด หลายๆ ครั้ง หากสังเกตตัวเองว่าเข้าข่าย 5 โรคนี้ สามารถพบจิตแพทย์เพื่อทำการพูดคุย สอบถามอาการ และประวัติความเจ็บป่วย พร้อมทั้งตรวจร่างกาย เพื่อแยกโรคว่าแท้จริงแล้วอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดจากร่างกาย หรือจิตใจ หากมาจากจิตใจ แพทย์จะทำการพูดคุย พร้อมใช้เครื่องมือในการประเมินโรคทางจิต ก่อนวางแผนการรักษา ซึ่งการรักษาโรควิตกกังวลจะขึ้นอยู่กับประเภทของโรค

ปัจจุบันการพบจิตแพทย์สามารถทำได้ง่ายขึ้น ไม่จำเป็นต้องเขินอาย หรือกลัวการเข้าพบจิตแพทย์ เนื่องจากการเข้าพบไม่ต่างอะไรกับการหาที่ปรึกษา หาเพื่อนช่วยคิด เพียงแต่เพื่อนในที่นี้คือแพทย์ที่มีหลักการ

รักษา โดยจะพูดคุยให้คำปรึกษาด้วยการรับฟัง แสดงความเห็นใจและให้คำอธิบาย หรือมีกิจกรรมให้ทดลองทำ เป็นการบำบัดจิตบำบัด การบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy หรือ CBT) หันมาดูแลให้ความสำคัญกับตัวเอง เช่น การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึงการทำสมาธิ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงบางรายแพทย์อาจทำการรักษาด้วยยา เพื่อลดอาการวิตกกังวล เป็นต้น

ที่มา : <https://www.phyathai.com/th/article/the-5-common-anxiety-disorders-ptp>