



ภาวะไฟเบีย

โรคกลัวที่มากกว่าที่คิด

เป็นโรคกลัวขั้นรุนแรงต่อสถานการณ์หรือสิ่งของบางอย่าง เช่น สัตว์ ที่แคบ ที่สูง การขึ้นยานพาหนะ สิ่งของในชีวิตประจำวัน เลือด หรือเข็มฉีดยา โดยไม่มีเหตุผลและไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้เกิดปัญหาในชีวิตประจำวัน

อาการ

- ✔ ตื่นกลัว วิตกกังวลรุนแรง
- ✔ ควบคุมตัวเองไม่ได้
- ✔ หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่
- ✔ ความดันเลือดสูง
- ✔ เหงื่อออก
- ✔ พุดตืดขัด ปากแห้ง
- ✔ คลื่นไส้
- ✔ มือ เท้า หรือตัวสั่น
- ✔ หมดสติ
- ✔ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ



วิธีรักษา



• ปรับพฤติกรรมและฝึกจิตใจ เช่น ฝึกการผ่อนคลายและหายใจที่ถูกต้อง ทดลองเผชิญกับสิ่งที่กลัว ปรับความคิด และนั่งสมาธิ



• เมื่อมีอาการกลัวขั้นรุนแรงจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ควรพบจิตแพทย์



• แพทย์จะพิจารณาใช้ยารักษาตามอาการ เป็นรายบุคคล เช่น ยากล่อมประสาท หรือยาลดความดันเลือด

