

## โรคกลัวการเข้าสังคม

เป็นเรื่องปกติที่คนบางคนจะรู้สึกเขินอายหรือมีอาการตัวสั่นเล็กน้อยเมื่อต้องขึ้นพูดในที่สาธารณะ  
อย่างไรก็ตาม

ถ้าคุณรู้สึกวิตกกังวลเป็นอย่างมากและมีใครบางคนจ้อง/วิจารณ์คุณทุกครั้งที่คุณอยู่ในสถานที่สา  
ธารณะหรือคนเยอะ คุณต้องตื่นตัว ในกรณีดังกล่าว

คุณอาจรู้สึกวิตกกังวลระหว่างที่พูดหรือแม้กระทั่งตอนกำลังกิน

และคุณกลัวที่จะทำผิดต่อหน้าคนอื่นหรือทำให้ตัวเองอับอาย ท้ายที่สุด

คุณหวาดกลัวที่จะนำเสนอตัวเองในที่สาธารณะ

คุณอาจเป็นโรคกลัวการเข้าสังคมโดยไม่รู้ตัวซึ่งเรียกอีกชื่อว่าโรคกังวลต่อการเข้าสังคม

โรคกลัวการเข้าสังคมทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถทำกิจกรรมสังคมปกติได้ต่อเนื่อง

ส่งผลกระทบต่อชีวิต การงาน หรือการศึกษาของพวกเขาอย่างรุนแรง

ผู้ป่วยจะรู้สึกกระวนกระวายและหดหู่ ทำให้พวกเขาต้องหนีสังคมมากกว่าเดิม ความจริงแล้ว

โรคกลัวการเข้าสังคมรักษาได้ด้วยการบำบัดทางจิตและการรับประทานยา

หากผู้ป่วยต้องการเข้ารับการรักษาตั้งแต่เนิ่น ๆ

อัตราการหายจะสูงและผู้ป่วยจะสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้เป็นปกติ

## 1. โรคกลัวการเข้าสังคมคืออะไร

โรคกลัวการเข้าสังคมเป็นหนึ่งในโรควิตกกังวล

แน่นอนว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคกลัวการเข้าสังคมจะรู้สึกวิตกกังวลหรือเกรงกลัวต่อหนึ่งหรือหลายสถานการณ์ทางสังคมอย่างต่อเนื่อง พวกเขาจะมีความคิดในแง่ลบต่อตัวเอง ผู้อื่น

รวมไปถึงการปฏิสัมพันธ์ในสังคม พวกเขาจะรู้สึกเหมือนถูกตัดสินเมื่ออยู่ในสถานการณ์ทางสังคมในเวลาเดียวกัน

พวกเขาจะรู้สึกกังวลและระแวงระวังตัวว่าคนอื่นจะรู้เรื่องอาการวิตกกังวลของพวกเขา

ทำให้คนอื่นมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับพวกเขาหรือแม้กระทั่งทำให้ตัวพวกเขาเองได้รับความอับอาย พวกเขาอาจรู้สึกว่าทุกคนคาดหวังสูงต่อกันและกัน

และจะด่วนตัดสินบุคคลจากการแสดงออกทางสังคมของเขา/เธอ

ในสถานการณ์สังคม ผู้ป่วยที่เป็นโรคกลัวการเข้าสังคมจะอยู่เงียบ ๆ

เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นจุดสนใจ เมื่อต้องเผชิญกับคนอื่น พวกเขาจะหน้าแดงหรือตัวสั่นได้ง่าย

พวกเขาจะค่อย ๆ หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม อย่างไรก็ตาม พวกเขาแตกต่างผู้ป่วยที่เป็นโรควิปริต (eccentric) ตรงที่พวกเขาไม่ได้รู้สึกชอบในพฤติกรรมเช่นนั้นแต่อย่างใด

พวกเขารู้ว่าพวกเขามีความวิตกกังวลมากเกินไปแต่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ท้ายที่สุดพวกเขาสามารถเลือกที่จะหนีจากสถานการณ์ดังกล่าว

อาการของโรคกลัวการเข้าสังคมมักเริ่มตั้งแต่วัยรุ่น

แต่อาจเริ่มได้ตั้งแต่วัยเด็กหรือเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว

## 2. ปัจจัยเสี่ยงของโรคกลัวการเข้าสังคมมีอะไรบ้าง

ปัจจัยต่อไปนี้อาจเป็นสาเหตุให้คนกลายเป็นโรคกลัวการเข้าสังคมมากขึ้น:

- ความเขินอาย ความขี้กลัวและการหลีกเลี่ยง การเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่น่าอับอายต่าง ๆ ตอนวัยรุ่นโดยไม่มีความมั่นใจทางสังคม อาจเป็นอาการที่ค่อย ๆ พัฒนาจนกลายเป็นโรคกลัวการเข้าสังคม
- การได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีหรือน่ากลัวในสถานการณ์สังคมนำไปสู่ความกลัวต่อสถานการณ์ที่คล้ายกันได้ง่ายขึ้น
- โอกาสที่จะเป็นโรคกลัวการเข้าสังคมจะสูงขึ้นถ้าสมาชิกในครอบครัวเป็น



- เด็กที่ได้รับการประคบประหงมมากเกินไปหรือควบคุมโดยพ่อแม่ และเด็กที่ถูกหัวเราะเยาะใส่ ถูกกลั่นแกล้ง หรือถูกปฏิบัติเสมือนมีโอกาที่จะเป็นโรคกลัวการเข้าสังคม

### 3. วิธีป้องกันโรคกลัวการเข้าสังคม

ถ้าเราต้องการป้องกันโรคกลัวการเข้าสังคม

เราต้องเพิ่มความมั่นใจในตัวเองของเขา/เธอและพัฒนาทักษะทางสังคมของเขา/เธอ

โดยเฉพาะทักษะการพูดในที่สาธารณะ ปัจจุบัน

มีหลักสูตรและสัมมนาทางสังคมให้เข้าร่วมจำนวนมาก

แม้กระทั่งคนที่มีความวิตกกังวลและเก็บตัวตั้งแต่เกิดสามารถพัฒนาทักษะการเข้าสังคมและการพูดได้

หากได้รับการฝึกฝนอย่างเหมาะสม

### 4. สาเหตุของโรคกลัวการเข้าสังคมคืออะไร

คล้ายกันกับความบกพร่องทางอารมณ์อื่น ๆ โรคกลัวการเข้าสังคมพัฒนาจากหลายปัจจัย

รวมไปถึงปัจจัยทางร่างกายและสภาพแวดล้อมเช่น:

#### ปัจจัยทางพันธุกรรม

โรคกลัวการเข้าสังคมเชื่อมโยงได้กับพันธุกรรม

แต่ต้องมีทำการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่าโรคดังกล่าวเชื่อมโยงกับยีนพันธุกรรมจริงหรือไม่

ในทางกลับกัน

นักวิจัยบางคนระบุว่าพฤติกรรมของโรคกลัวการเข้าสังคมอาจเป็นผลจากการลอกเลียนแบบสมาชิกครอบครัวบางคน

ซิกครอบครัวบางคน

#### สารสื่อประสาทในสมอง

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าโรคกลัวการเข้าสังคมเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท เช่น

สารสื่อประสาทอาจอ่อนไหวต่อเซโรโตนินซึ่งรับผิดชอบในการตรวจหาและกำกัับดูแลอารมณ์

นอกจากนี้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคกลัวการเข้าสังคมอาจมีปริมาณโดปามีนน้อยกว่าปกติ

ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทอีกชนิดหนึ่งในสมอง

สารเหล่านี้อาจทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสเป็นโรคกลัวการเข้าสังคมมากขึ้น

#### ปฏิกิริยาต่อความกลัวที่รุนแรงเกินไป



โครงสร้างในสมองเรียกว่าอมิกดาลามีบทบาทในการติดตามและกำกับดูแลปฏิกิริยาต่อความกลัว  
ผลวิจัยบางตัวถือว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคกลัวการเข้าสังคมมีอมิกดาลาที่มีปฏิกิริยารุนแรงเกินไป  
ทำให้ปฏิกิริยาต่อความกลัวเพิ่มสูงขึ้นและรู้สึกตื่นกลัวได้รวดเร็วเมื่อต้องเข้าสังคม

## 5. โรคกลัวการเข้าสังคมจะแสดงอาการอะไรบ้าง

ผู้ป่วยที่เป็นโรคกลัวการเข้าสังคมอาจแสดงอาการทางอารมณ์และทางกายภาพต่อไปนี้:

### อาการทางอารมณ์

- หวาดกลัวสุดขีดเมื่ออยู่กับคนแปลกหน้า
- กลัวสถานการณ์สังคมที่เขา/เธอจะถูกวิจารณ์
- กังวลว่าจะทำให้เขา/เธอต้องอับอายหรือทำให้ทุกคนมอง
- กลัวที่จะทำให้คนอื่นรู้ว่ารู้สึกวิตกกังวล
- อารมณ์วิตกกังวลดังกล่าวมีผลกระทบต่อชีวิตและงานประจำวันของเขา/เธออยู่แล้ว
- กลัวที่จะคุยหรือทำงานกับคนอื่น เพราะกังวลว่าเขา/เธอจะทำให้ตัวเองอับอายขายหน้า
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เขา/เธอจะเป็นจุดสนใจ

### อาการทางกายภาพ

- หน้าแดง
- เหงื่อไหลจำนวนมาก
- ตัวสั่นเทาและเสียงสั่น
- คลื่นไส้
- ลำบากในการพูด
- ท้องไส้ปั่นป่วน
- มือและเท้าเย็น
- ใจสั่น

หากอาการไม่หายและย่ำแย่ลง รวมไปถึงมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

ควรขอคำชี้แนะจากแพทย์

## 6. วิธีตรวจหาและวินิจฉัยโรคประสาทในระยะเริ่มต้น

แพทย์จะตรวจร่างกายเพื่อตัดความเป็นไปได้ของการเป็นโรคอื่น ๆ



เขา/เธอจะต้องผ่านการพูดคุยโดยละเอียดรวมไปถึงการประเมินเพื่อเข้าใจสภาวะทางอารมณ์ของผู้ป่วย จากรายงานการวินิจฉัยเก่าจากตำราวินิจฉัยด้านความผิดปกติทางจิตฉบับที่ 4 (DSM-IV) โดย สมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกา

เกณฑ์การวินิจฉัยสำหรับโรคกลัวการเข้าสังคมประกอบไปด้วย:

- ความกลัวต่อหนึ่งหรือหลายสถานการณ์สังคมที่ชัดเจนและต่อเนื่องที่เขา/เธอเชื่อว่าตัวเองกำลังแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (หรือมีอาการวิตกกังวล) นำไปสู่ความอับอายหรือขายหน้า
- คนที่อยู่ในสถานการณ์ทางสังคมที่เขา/เธอกำลังจะรู้สึกวิตกกังวลอย่างแน่นอน
- ผู้ป่วยสังเกตเห็นว่าอาการวิตกกังวลของเขา/เธอมีความรุนแรงหรือไม่มีเหตุผล
- ผู้ป่วยจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคมที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลหรือพยายามอย่างมากที่จะทนต่อความวิตกกังวลหรือความตึงเครียดของเขา/เธอ
- อาการหลีกเลี่ยงสังคม อาการวิตกกังวลที่รู้ล่วงหน้า หรือความอึดอัดใจของผู้ป่วยเมื่ออยู่ในสถานการณ์ทางสังคมดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อชีวิตการทำงาน (หรือการศึกษา) กิจกรรมทางสังคม หรือ ความสัมพันธ์ทางสังคม ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดความตึงเครียด
- สถานการณ์ข้างต้นไม่ได้เกิดจากการรับประทานยาหรือโรคอื่น ๆ

## 7. วิธีรักษาโรคกลัวการเข้าสังคมมีอะไรบ้าง

แพทย์จะประเมินสภาพของผู้ป่วยและแนะนำยาต้านประทุพหรือการบำบัดทางจิตหรือทั้งสองอย่าง

### 1. ยารับประทาน

ในการรักษาโรคกลัวการเข้าสังคม ยาที่ใช้บ่อยที่สุดคือยาเซโรโตนินโปรตีนที่ได้รับการคัดเลือก (SSRI) และยากลุ่มที่ออกฤทธิ์ยับยั้งเซโรโตนินและนอร์อิพิเนฟริน (SNRI) ทั้งสองวิธีช่วยให้เซโรโตนินและนอร์อิพิเนฟริน กลับคืนความสมดุลและรักษาอาการต่าง ๆ และรักษาโรคกลัวการเข้าสังคมที่มีผลข้างเคียงน้อยลง

#### i) ยาเซโรโตนินโปรตีนที่ได้รับการคัดเลือก (SSRI)

ยา SSRI ที่ใช้อย่างแพร่หลายได้แก่พาร็อกซีทีน, เซอร์ทราลีน, ฟลูออกซามีน ฯลฯ ยาเหล่านี้อาจทำให้รู้สึกคลื่นไส้ นอนไม่หลับ ร่างกายอ่อนล้า ฯลฯ เป็นเวลาสั้น ๆ แต่เมื่อยาออกฤทธิ์ ผลข้างเคียงจะลดน้อยลงหรือหายไป

#### ii) ยากลุ่มที่ออกฤทธิ์ยับยั้งเซโรโตนินและนอร์อิพิเนฟริน (SNRI)

หนึ่งตัวอย่างคือ ฤทธิ์ของยาจะเห็นผลเร็วกว่า SSRI อาการข้างเคียงเช่น มึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ นอนไม่หลับ ฯลฯ อาจเกิดขึ้นในกรณีที่รับประทานยาในระยะเริ่มต้น แต่จะลดลงหรือหายไปหลังผู้ป่วยคุ้นชินกับยา

#### iii) เบนโซไดอะซีปีน

ยาต่อต้านอาการวิตกกังวลประเภทนี้อาจลดระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยเป็นเวลาสั้น ๆ แต่มันจะทำให้ติดนิสัยและมีอาการข้างเคียงระยะยาว ดังนั้น ให้รับประทานยาเป็นเวลาสั้น ๆ เท่านั้น

#### iv) เมต้า บล็อกเกอร์

ยาเหล่านี้ช่วยผู้ป่วยในสถานการณ์เฉพาะหน้า เช่น การขึ้นพูดด้วยการลดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เสียงสั่นเครือ และร่างกายที่สั่นเทา





อย่างไรก็ตาม ยาเหล่านี้ไม่ช่วยรักษาโรคกลัวการเข้าสังคม

## 2. การบำบัดทางจิต

ความคิดและพฤติกรรมบำบัดเป็นการบำบัดทางจิตที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย

จิตแพทย์เริ่มการรักษาด้วยการสร้างความเข้าใจกับผู้ป่วย

จิตแพทย์จะช่วยผู้ป่วยแก้ไขข้อผิดพลาดในการคิดผ่านการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ และการใช้ทักษะต่าง ๆ

จึงทำให้ผู้ป่วยเปลี่ยนพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงของเขา/เธอและลดระดับความวิตกกังวลของเขา/เธอ

ระหว่างการบำบัด ผู้ป่วยจะปฏิบัติตามตารางเวลาที่ตกลงกันระหว่างเขา/เธอกับจิตแพทย์

ผู้ป่วยจะได้รับการฝึกวิธีเผชิญกับสถานการณ์ที่เขา/เธอกลัวตามลำดับและเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการสถานการณ์ของเขา/เธอ

ทำให้เขา/เธอกลับมามีความมั่นใจในการรับมือกับสถานการณ์เหล่านั้น

จิตแพทย์จะให้คำแนะนำกับผู้ป่วยเรื่องทักษะการปฏิสัมพันธ์และการจัดการอารมณ์ให้ผ่อนคลาย

โดยหวังว่าจะปรับปรุงการปฏิบัติตัวของเขา/เธอในสถานการณ์ทางสังคม

และทำให้เขา/เธอมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

## 8. อาการแทรกซ้อนของโรคกลัวการเข้าสังคมมีอะไรบ้าง

หากไม่ได้รับการรักษา โรคกลัวการเข้าสังคมจะมีผลกระทบต่องาน การเรียน และความสัมพันธ์ส่วนตัวของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยขาดความมั่นใจมากขึ้น รู้สึกโดดเดี่ยว และอาจล้มเลิกการเรียนหรือการทำงาน ฯลฯ

โรคกลัวการเข้าสังคมอาจส่งผลให้เกิดปัญหาต่อไปนี้:

- ติดยาเสพติด
- ต่อมแอลกอฮอล์เกินขนาด
- อาการหุดหู่
- ฆ่าตัวตาย

## 9. วิธีดูแลรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคกลัวการเข้าสังคม

ในการรักษาโรคกลัวการเข้าสังคม ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานยาหรือการบำบัดทางจิต ล้วนต้องใช้เวลา ผู้ป่วยควรอดทนต่อการรักษาและติดตามผลการรักษา รวมไปถึงไม่ยอมแพ้ระหว่างการรักษา ในทางกลับกัน ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในระยะเริ่มต้นของการรักษา

- ขอคำปรึกษากับคนที่คุณรู้สึกสบายใจที่จะคุยด้วย
- ทำกิจกรรมผ่อนคลายมากขึ้น
- ต้มเครื่องดื่มคาเฟอีนให้น้อยลง
- ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพในปริมาณที่สมดุล
- นอนหลับให้เพียงพอ
- หยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และหยุดเสพยาเสพติด