

กันได้ ย่อมดีกว่า



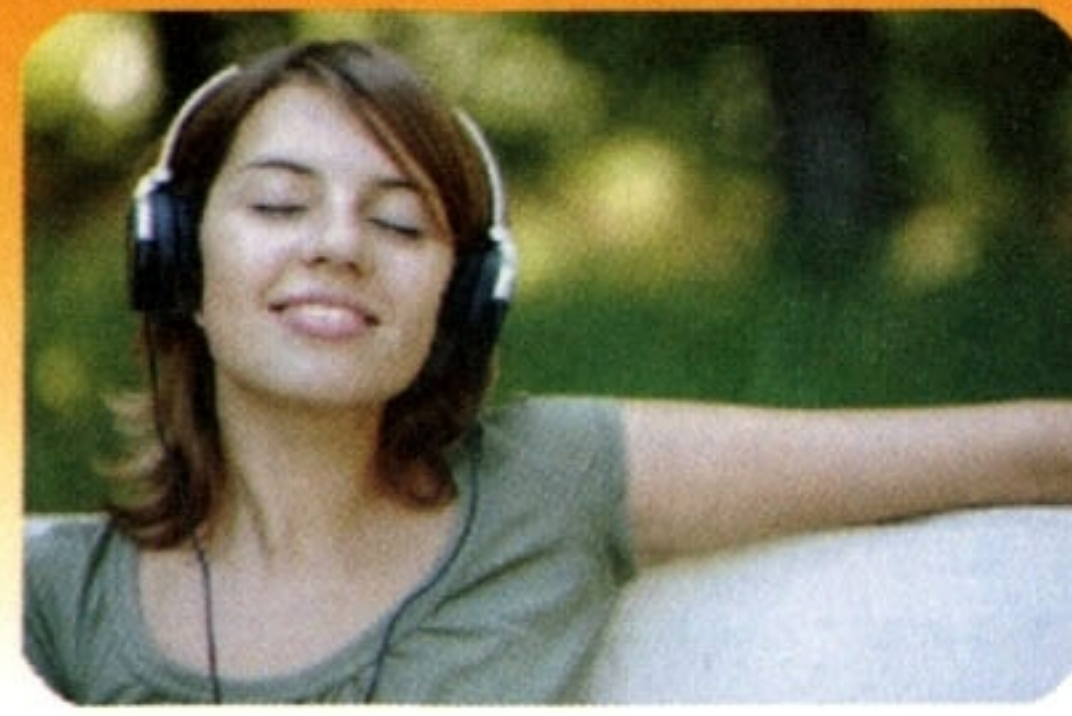
คงไม่มีใครอยากตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นการเรียนรู้วิธีการที่จะดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอจึงเป็นแนวทางป้องกันที่ดีที่สุด ซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายไม่อดอาหาร หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลังในปริมาณมาก เนื่องจากมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท

2. พักผ่อนให้เพียงพอ ควรนอนคืนละ 6-8 ชั่วโมงเป็นประจำไม่ควรอดนอนติดต่อกันนานหลาย ๆ คืน และไม่ฝืนทำงานหนักต่อเนื่องเกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน

3. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ โยคะ หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เป็นประจำสม่ำเสมอ ครั้งละ 30-45 นาที ต่อเนื่องกัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

4. เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย ใจสั่น ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมนุมชน มีคนหนาแน่น อัดอัด อากาศร้อน หายใจไม่สะดวกหรือสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด มีภาวะกดดันทางอารมณ์สูง



5. ฝึกการหายใจที่ถูกต่อนั้นคือ หายใจด้วยความแผ่วเบา ลึกและยาว หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ ไม่กระแทกลมหายใจหรือหายใจแรง ๆ ถึ ๆ เมื่อรู้สึกเหนื่อย

6. มีวิธีการจัดการความเครียด และ การแก้ไขปัญหอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การคิดเชิงบวก ไม่กังวลไปล่วงหน้า และเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก

เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหนักใจควรปฏิบัติ ดังนี้

- สำรวจปัญหาและทำความเข้าใจว่าปัญหาคืออะไร วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา
- คิดหาวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี พิจารณาถึงผลดีและผลเสียของแต่ละทางเลือก
- ดำเนินการ ลงมือแก้ปัญหาตามที่คิดไว้
- ติดตามผล ประเมินผลการแก้ไขปัญหา ถ้าวิธีแรกไม่ได้ผลก็ใช้วิธีต่อ ๆ ไปจนกว่าจะได้ผลและหากไม่สามารถจัดการกับความเครียด หรือ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง อย่าอายที่จะขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ตัว หรือผู้เชี่ยวชาญ

"เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ควรระลึกไว้เสมอว่าไม่มีเหตุการณ์อะไรในชีวิตที่เลวสุด ๆ หรือดีสุด ๆ ของทุกอย่างมักเป็นของกลาง ๆ มากกว่าสุด ๆ ข้างใดข้างหนึ่งย่อมมีดีในเรื่องร้าย ๆ เสมอ"

รู้จักและเข้าใจ

Hyperventilation syndrome



ด้วยความปรารถนาดีจาก.....
คลินิกคลายเครียด
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
โทร (053) 917540
E-mail, facebook : mfuturelax@gmail.com

อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายโดยเฉียบพลัน เช่น **หายใจลำบาก แน่นหน้าอก หอบเหนื่อย ใจสั่น** อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งโดยมากทั้งตัวผู้ป่วยเองและบุคคลใกล้ชิด มักตกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น เกรงว่าจะเป็นอาการแสดงของโรคหัวใจ โรคปอด แถมในบางรายอาจมีอาการคล้ายโรคทางสมอง เช่น **มือเท้าชา เกร็ง กระตุก เหมือนจะชัก**

แต่รู้ไหมว่าอาการที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้นอาจเกิดจากความเครียด ความวิตกกังวลที่สะสมค้างค้ำ อยู่ในจิตใจได้ด้วยเช่นกัน ในทางการแพทย์เรียกชื่ออาการที่เกิดขึ้นนี้ว่าภาวะฉุกเฉินทางจิตใจ (Hyperventilation Syndrome)

ทางจิตวิทยาสามารถอธิบาย ที่มา ที่ไป ได้ดังนี้ คือ เมื่อมีปัญหา หรือเรื่องมากระทบจิตใจของเราแต่ละคน สมองจะทำการประมวลผลว่าสิ่งที่กระทบนั้นเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี ซึ่งถ้าผลที่ออกมาคือเรื่องที่ไม่ดี ไม่สอดคล้องกับความสามารถ หรือความต้องการของเรา สมองจะหลั่งสารเคมีบางอย่างเพื่อให้ร่างกายตื่นตัวเป็นพิเศษพร้อมที่จะเผชิญและนำตนเองให้ออกจากสภาพกดดัน แก้ไขปัญหานั้นๆ ซึ่งถ้าสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดีร่างกายก็จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติอีกครั้ง

แต่ในบางครั้งสมองประเมินแล้วว่าเป็นปัญหาที่ไม่สามารถจะแก้ไขได้ จึงเกิดความเครียดในระดับสูง ซึ่งถ้าคน ๆ นั้นไม่มีวิธีการ ในการระบายออก หรือไม่มีวิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสม ประกอบกับร่างกายอยู่ในสภาวะอ่อนแอร่วมด้วย ระบบประสาทอัตโนมัติจะทำงานผิดปกติไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง นั่นคือ มีการหดขยายตัวของกล้ามเนื้อและหลอดเลือดที่ผิดปกติไป



มีผลให้เกิดการหายใจเข้าออกที่ลึกและแรง จนเกิดภาวะกรด-ด่างในเลือดเสียสมดุล ทำให้ร่างกายมีอาการของ Hyperventilation Syndrome ขึ้น โดยภาวะฉุกเฉินที่เกิดขึ้นนี้เป็นความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นจริง ไม่ได้แกล้งทำ โดยผู้ป่วยเองสูญเสียความสามารถควบคุมร่างกายไปชั่วคราว และเมื่อได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกวิธีแล้ว ร่างกายจะค่อย ๆ ผ่อนคลายกลับสู่สภาวะปกติ และไม่เป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตแต่อย่างใด

แนวทางการช่วยเหลือ



1. รักษาอาการ คือทำให้ผู้ป่วยหยุดหอบเหนื่อย ทำได้โดย การจัดให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่อากาศถ่ายเทไม่มีคนมุง หรือเสียงดัง คลายเสื้อผ้าออก เพื่อให้หายใจได้สะดวก ผู้ให้ความช่วยเหลือไม่ควรแสดงท่าทีตกใจต่ออาการของผู้ป่วย แต่ต้องแนะนำให้หายใจช้าลง อาจให้หายใจในถุงกระดาษ (ห้ามใช้ถุงพลาสติกโดยเด็ดขาด) ปลอบและให้ความมั่นใจว่า ลักครู่อาการจะดีขึ้น เมื่อเป็นมากขึ้นให้พามาพบแพทย์อาจจำเป็นต้องใช้ยาช่วย

2. การแก้ไขสาเหตุ

- หากพบสาเหตุทางกายร่วมด้วย เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อเนื่องร่วมกับการดูแลสภาวะเรื่องการกิน การนอน ให้เหมาะสม

- เมื่อไม่พบสาเหตุทางด้านร่างกาย ควรแก้ไขเหตุของความตึงเครียด หรือวิกฤติการณ์ในชีวิตที่กำลังเผชิญอยู่โดยการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูดระบาย หรืออาจส่งพบผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวช เพื่อแก้ไขปัญหาเชิงลึกต่อไป