

## บทที่ 7

### ความกลัว ความวิตกกังวล และความผิดปกติอื่นๆ (Panic Anxiety and Their Disorders)

#### เนื้อหา

- ความวิตกกังวล
- ปฏิกริยาของความกลัว และความวิตกกังวล
- ชนิดของความวิตกกังวล และความกลัว

ในคนปกติทั่วไป เมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน พบกับความต้องการต่างๆของชีวิต การเข้าสังคมกับเพื่อนฝูง รอรถประจำทาง อยู่บนเครื่องบิน สิ่งเหล่านี้อาจมีส่วนที่ทำให้ คนที่ประสบกับสิ่งเหล่านี้เกิดความกลัวอย่างรุนแรงหรือเกิดความวิตกกังวล (serious fear and anxiety) ในคนที่ประสบกับสิ่งเหล่านี้ คนที่มีปัญหากังวลใจ อาจจะไม่สามารถออกจากบ้านหรือใช้เวลามากมายในการมีพฤติกรรมที่ไม่ปกติ เช่นล้างมืออยู่ตลอดเวลา

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความรู้สึกที่เป็นอันตราย สำหรับฟรอยด์แล้วเป็นกลาง บอกเหตุของความขัดแย้งระหว่างความต้องการจาก id แต่ถูกห้ามไม่ให้แสดงออกโดย ego หรือ superego ซึ่งความวิตกกังวล นั้นเป็นเหตุสำคัญของความกลัวและความเครียด ในปัจจุบันนี้ DSM ได้แบ่งกลุ่มของความผิดปกตินี้ในฐานะของ "Anxiety Disorders"

ตามประวัติความเป็นมานั้น anxiety disorder เป็นตัวอย่างหนึ่งของอาการทางประสาท (neurotic behavior) ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆอย่างรุนแรง(เช่น ไม่ยอมออกจากบ้าน) หรือใช้กลไกป้องกันตนเอง (เช่น ใช้เหตุผลเข้าข้างตนเอง (rationalization) ว่าเดินทางด้วยรถยนต์ให้ความสะดวกกว่าการที่ต้องเผชิญกับความกลัวในการขึ้นเครื่องบิน) ถึงแม้ว่าคนที่มีอาการทางประสาทจะมีปัญหาเรื่องพฤติกรรม แต่คนที่มีอาการเหล่านี้ ยังคงสามารถอยู่ในโลกของความเป็นจริง และไม่ได้เป็นอันตรายต่อผู้อื่น

DSM - IV - TR ได้แบ่งการเรียกอาการทางประสาท หรือ neurotic ออกแบบเป็นหลายอย่างตามลักษณะอาการของโรคที่สามารถสังเกตเห็นและประเมินได้ คนที่เป็น anxiety disorder จะแสดงอาการของความวิตกกังวล และได้แบ่งอาการที่แสดงออกทางร่างกายอยู่ในกลุ่มของ

## แบบฝึกหัด

1. จงกล่าวถึงลักษณะของความวิตกกังวล
2. ความกลัว (Phobia) ต่างจาก fear อย่างไร
3. Panic และ Phobia เหมือนกันหรือไม่อธิบาย
4. โรคย้ำคิด ย้ำทำ มีสาเหตุมาจากอะไร
5. ท่านเคยมีอาการ Panic , fear หรือ Phobia หรือไม่ และท่านแก้ไขอย่างไร

somatoform และ dissociative disorder และสุดท้ายของอาการของความผิดปกติ คือ depressive neurosis จะรวมอยู่ในกลุ่มของ mood disorder หรืออารมณ์ผิดปกติ

### **ปฏิกิริยาของความกลัว และความวิตกกังวล (The Fear and Anxiety Response Patterns)**

การที่จะแยกและให้คำจำกัดความของความกลัว (fear) และความวิตกกังวล (anxiety) เป็นสิ่งยากมาก เพราะยังไม่สามารถที่จะตกลงกันได้ว่าระหว่าง 2 อารมณ์นี้จะสามารถแยกออกจากกันได้ เมื่อสมัยก่อนการแยกระหว่าง fear กับ anxiety จะถูกถามในแง่ของความรู้สึกที่ชัดเจนหรือคลุมเครือของอันตรายที่คนๆนั้นรู้สึก ถ้าเหตุของความกลัวนั้นชัดเจนจะเรียกประสบการณ์นั้นว่า “fear” แต่ถ้าคนๆนั้นไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่าอันตรายนั้นคืออะไรเรียกว่า “anxiety” ดังนั้นจากความรู้สึก anxiety เป็นเหมือนกับความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นภายในที่คนๆนั้นประสบสิ่งที่น่ากลัวที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดจากสถานการณ์ต่างๆ

ได้มีความพยายามแยกความแตกต่างระหว่าง fear หรือ panic และ anxiety (เช่น Barlow, Chorpita และ Turovsky, 1996 Gray และ Mc Naughton, 1996) โดย fear หรือ panic เป็นอารมณ์พื้นฐาน ซึ่งจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับลักษณะของการต่อสู้หรืออาการตื่นตระหนก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาจาก Sympathetic nervous system ซึ่งทำให้มีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับอันตรายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการถูกปล้น หรือจากคนที่เอาปืนมาจี้ ความกลัวแสดงออกได้ 3 อย่างคือ

1. จากความคิด (เช่น ฉันรู้สึกกลัว)
2. ทางร่างกาย (เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ และหายใจแรงๆ)
3. ทางพฤติกรรม (เช่น วิ่งหนีอย่างรวดเร็ว)

ซึ่งโดยทั่วไปแล้วคนเราจะแสดงออก 2 ทางเช่น ทางร่างกายกับพฤติกรรม โดยไม่มีด้านความคิด สำหรับการตอบสนองต่อความกลัวหรือหลีกเลี่ยงอันตราย คนเรามักจะทำอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงจากระดับปกติไปสู่ระดับที่มากขึ้นอย่างทันทีทันใด

anxiety ต่างจาก fear เพราะเป็นเรื่องของความสับสนซับซ้อนของอารมณ์และความคิดซึ่งสับสนกว่าความกลัว ในระดับของความคิด ความกระวนกระวายใจ จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่ไม่ปกติ วิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต การเตรียมตัวสำหรับอาชีพ และความรู้สึกที่ไม่สามารถทำนายหรือควบคุมอนาคตที่จะเกิดขึ้นได้ การต่อสู้และตื่นตระหนกจะเกิดขึ้นพร้อมกับความกลัวและความวิตกกังวลในการที่จะเตรียมที่จะตอบสนองสิ่งที่จะเกิดขึ้น (“บางอย่างที่ร้ายแรงอาจจะเกิดขึ้น

การรักษา โดยการทำจิตบำบัด การใช้ยา และการทำช็อกไฟฟ้า

**7. Post traumatic stress disorder**

(ให้ดูในบทที่ 6 ความเครียด (Stress))

และฉันควรที่เตรียมพร้อมที่จะรับมือ”) เหมือนกับ fear ที่ anxiety จะเกี่ยวข้องไม่เฉพาะกับความคิดเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับร่างกายและทางพฤติกรรมด้วย ในระดับทางร่างกาย anxiety จะอยู่ในระดับที่มีความตื่นเต้นที่ยาวนานไปจนสะท้อนถึงระดับที่พร้อมที่จะเผชิญกับอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น (เตรียมตัวหรือระยะสำคัญที่จะเกิดขึ้นหรือต่อสู้ – ตื่นตระหนก) ในระดับของพฤติกรรมจะมีลักษณะของการพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะเป็นอันตราย ถึงแม้ว่า anxiety มักจะเกิดในระดับต่ำหรือปานกลาง อาจจะกลายเป็นสิ่งที่ผิดปกติ ถ้าความวิตกกังวลนั้นเป็นอยู่ยาวนานและรุนแรงเหมือนที่มักจะพบในคนไข้ที่เป็น anxiety disorders ถึงแม้ว่าสถานการณ์ที่น่ากลัวที่ทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล โดยที่ไม่ได้เรียนรู้มาก่อน แต่เหตุของความกลัวและวิตกกังวลหลายอย่างที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้

ได้มีการทดลองกับคนและสัตว์เป็นจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าความกลัวและความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากการที่ได้เรียนรู้มาก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าสิ่งนั้นเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน สามารถทำนายได้และเป็นเหตุการณ์ที่น่ารังเกียจ เช่นการถูกทำร้ายร่างกายหรือจิตใจสามารถทำให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลได้ เช่น วันหนึ่งในตอนเย็นเด็กผู้หญิงเห็นพ่อทำร้ายแม่ จะเกิดความเครียดและวิตกกังวลทันทีที่ได้ยินเสียงรถพ่อเล่นเข้าบ้าน ในสถานการณ์แบบนี้จะมีข้อสังเกตหลายอย่างที่อาจจะเข้ามาเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกเครียดกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น สิ่งเร้าที่กระตุ้นไม่แต่เพียงภายนอกเท่านั้น ภายในร่างกายจะรู้สึกได้ เช่น ภาวะหิวหรือลำไส้บีบตัว หรือใจเต้นแรง และจากการจับคู่กันของสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้กลายเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล นอกจากนี้แล้วความคิดและจินตนาการอาจจะกลายมาเป็นตัวปลุกให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลได้ โดยแสดงออกมาทั้งจากภายนอก จิตใจ และความรู้สึกที่สามารถสัมผัสได้ภายในร่างกาย เช่นจากตัวอย่าง เด็กหญิงคนที่พ่อทำร้ายร่างกายแม่อาจจะกลายเป็นคนที่เครียดขึ้นมาทันทีแค่คิดถึงพ่อ

## ชนิดของ Anxiety Disorders

DSM – IV – TR ได้แบ่งประเภทของ anxiety disorders เป็น 7 ชนิดคือ

1. Phobia disorders of the specific type
2. Phobia disorders of the social type
3. Panic disorder with agoraphobia
4. Panic disorder without agoraphobia

จนคิดแน่นอนอยู่ในสมอง พยายามจะเลิกคิดแต่ก็ไม่สำเร็จ การขำทำก็แบบเดียวกัน เช่น ล้างมือวัน  
ละหลาย ๆ ครั้ง ใส่กลอนถอดกลอนอยู่เรื่อยตอนกลางคืน พิถีพิถันเรื่องความสะอาด ผู้หญิงบาง  
คนอาบน้ำวันละหลาย ๆ ชั่วโมง ทำอะไรต้องมีพิธีรีตองมากเกินไป บางคนไม่กล้าเหยียบบรอยแตก  
ตามถนน ไม่กล้าเหยียบกิ่งไม้ที่หัก บางคนมีแรงผลักดันที่อยากจะขโมยของ ๆ คนอื่นอยู่เสมอ  
ชอบจุดไฟเผา บางคนชอบกิน กินแล้วกินอีกจนอ้วน เป็นต้น

ในปี 1903 Pierre Janet ได้อธิบายสาเหตุของโรคนี้ไว้ในหนังสือ Obsessive and  
Psychoasthenia ว่าเกิดจากการที่พลังงานทางจิต (Mental Energy) ลดลงไปจากเดิมอย่างมากทำให้  
มีการแตกแยกของหน้าที่ต่าง ๆ ทางจิตใจ

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์กล่าวว่าโรคชนิดนี้ค่อนข้างจะยุ่งยาก และสับสนกว่าชนิดอื่น ผู้ป่วย  
มักจะมีการตรึงแน่นอยู่ที่ระยะทวารของการพัฒนาทางจิตใจและเพศ ดังนั้นความขัดแย้งในส่วน  
ลึกของจิตใจจึงมักจะสัมพันธ์กับความรู้สึกเกี่ยวกับผู้มีอำนาจ การควบคุมจากภายนอก ความ  
ก้าวร้าว ความประณีต ความสะอาด ความมีระเบียบ ในขั้นแรกของผู้ป่วยพยายามใช้การเก็บกด  
ความขัดแย้งเหล่านี้ไว้ภายในจิตใจ แต่ก็ไม่ประสบผลสำเร็จจึงจำเป็นต้องใช้กลไกป้องกัน  
ตนเองอย่างอื่นเข้าช่วยด้วยที่พบบ่อยคือ Isolation ทำให้มีการแยกความคิดที่ไม่ยอมรับออกจาก  
ความรู้สึก เช่น อาจมีความคิดที่คอยจะทำร้ายผู้อื่นแต่ก็ไม่มีความรู้สึกทำนองนี้เข้ามาเกี่ยวข้องกับ  
การแยกอารมณ์ออกจากความคิดที่สัมพันธ์กันนี้ทำให้เราคิดอะไรก็ได้ โดยไม่มีการ  
กระทบกระเทือนต่ออารมณ์ กลไกป้องกันตนเองดังกล่าวยังใช้ไม่ได้ผลเต็มที่ ต้องอาศัยกลไก  
ป้องกันตนเองอย่างอื่นอีก เช่น Displacement เป็นการย้ายที่ความคิดจากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่ง  
ทำให้มีโอกาสหลีกเลี่ยงจากความกลัวที่เกิดจากความกังวลใจ ผู้ป่วยอาจกลับไปสนใจเรื่องความ  
สะอาดของมือ ต้องล้างมือวันละหลาย ๆ ครั้ง Reaction Formation เป็นการกระทำที่ตรงกันข้าม  
กับความคิดหรือแรงผลักดันในส่วนลึกของจิตใจ เช่น แม่ที่มีความคิดจะทำร้ายลูกอยู่ตลอดเวลา  
กลับกลายเป็นคนที่รักลูก เอาใจใส่ทะนุถนอมลูกดังดวงใจ Undoing ผู้ป่วยมักจะใช้กลไกป้องกัน  
ตนเองแบบนี้เมื่อแบบอื่นๆ ดังกล่าวล้มเหลว พยายามทำบางสิ่งบางอย่างแบบมีพิธีรีตอง เพื่อเป็น  
การแสดงความสำนึกผิดที่คิดไม่ดี

ตัวอย่างเช่น การล้างมือซ้ำแล้วซ้ำอีก ต้องได้รับความทนทุกข์ทรมานจากการกระทำเช่นนี้  
แต่ขณะเดียวกันเป็นการแสดงถึงการชำระล้างบาป หรือความคิดที่ชั่วช้าในจิตใจ เนื่องจาก  
แรงผลักดันภายในจิตใจยังคงสภาพเดิมอยู่ กลไกป้องกันตนเองต่าง ๆ ที่ใช้เพียงแต่ช่วยกันบรรเทา  
อาการของโรคชั่วคราวเท่านั้นจึงก่อให้เกิดการกระทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ ทำนองนี้อยู่ตลอดเวลา

5. Generalized anxiety disorder
6. Obsessive - Compulsive disorder
7. Post – traumatic stress disorder

### **Phobia Disorders**

บางที่เรียกว่า Phobia Reaction หรือ Phobia เป็นปฏิกิริยาซึ่งผู้ป่วยมีความหวาดกลัววัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไร้เหตุผล อาการหวาดกลัวแสดงออกมาในรูปของการเป็นลม อ่อนเพลีย ใจสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ มือสั่น จนกระทั่งความวิตกกังวลอย่างท่วมท้น

Westphal เป็นคนแรกที่รายงานกลุ่มอาการนี้ ในปี ค.ศ. 1872 เป็นรายงานผู้ป่วยชาย 3 ราย ซึ่งมีความกลัวที่โล่งแจ้งหรือที่สาธารณะ

ฟรอยด์เป็นผู้อธิบายถึงจิตพลวัต (Psychodynamic) ของโรคนี จากการศึกษาผู้ป่วยซึ่งเป็นเด็กชายอายุ 5 ปี ในปี ค.ศ. 1909 “ Analysis of a Phobia in a Five – Year – Old Boy ”

### **สาเหตุ**

1. เกิดความกลัวอย่างสุดขีด กะทันหันต่อสิ่งมาเร้าที่เป็นประสบการณ์เดิม
2. เมื่อทำอะไรรู้สึกว่าจะต้องจำใจทำ หรือทำไปด้วยความรู้สึกกลัว
3. เกิดความกลัวที่จะทำ แต่ก็ต้องทำทั้ง ๆ ที่กลัว

**DSM – IV – TR** ได้แบ่งความกลัวออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. Specific Phobias (Simple Phobias) เป็นความกลัวต่อสัตว์บางชนิด เช่น งู แมงมุม หรือกลัวสิ่งที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เช่น น้ำ ความสูง อุโมงค์
2. Social Phobia เป็นความกลัวในสถานการณ์ทางสังคมบางอย่าง เช่น การพูดในที่สาธารณะ รับประทานอาหารในร้านอาหาร หรือ การไปงานเลี้ยง
3. Agoraphobia เป็นความกลัวทั้งที่โล่งแจ้งและที่แคบ

### **1. Specific Phobias**

DSM – IV – TR ได้แบ่งชนิดของ Specific Phobias ออกเป็น 5 ประเภท

- 1.1 สัตว์บางชนิด (animal subtype) เช่น งู , แมงมุม
- 1.2 ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม (natural environment subtype) เช่น ความสูง , น้ำ
- 1.3 เลือด – การฉีดยา – บาดเจ็บ (blood – injection –injury phobia)
- 1.4 สถานการณ์บางอย่าง (Situational subtype) เช่น เครื่องบิน ลิฟต์
- 1.5 อื่น ๆ (A typical subtype) เช่น หายใจไม่ออก หรือ อาเจียน

ไปด้วย เช่น วิตกกังวลเกี่ยวกับการที่จะถูกคุกคามด้วยความกลัวความตาย หรือการถูกประเมิน โดยสังคม ในบางครั้งความวิตกกังวลเหล่านี้จะถูกเรียกว่าเป็นอาการ “พื้นฐาน” (basic) ของ anxiety disorder

นอกจากนี้แล้วยังมีความลำบากในการตัดสินใจ ไม่มีสมาธิ กลัวต่อการทำผิด เพราะฉะนั้นจะไม่รับทำอะไรที่จะต้องเป็นผู้ตรวจสอบ โดยปกติแล้วผู้ที่มีอาการจะเริ่มบ่นเกี่ยวกับอาการดึงเครียดของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะส่วนคอ และหลังส่วนบน นอนหลับไม่สนิท รวมถึงการนอนไม่หลับและฝันร้าย คนที่อาการของ GAD มองดูว่าเป็นคนที่มีความวิตกกังวล ผิดหวัง อยู่ด้วยความยากลำบากตลอดเวลา บางคนจะมีความวิตกกังวลกับเรื่องครอบครัว งาน การเงิน การเจ็บป่วย ซึ่งมีผลทำให้ไม่สามารถที่จะตัดสินใจได้ เพราะจะวิตกกังวลถึงความผิดพลาดที่มองไม่เห็นและอาจทำให้การตัดสินใจนั้นผิด คนกลุ่มนี้จะเป็นพวกที่ไม่สามารถใช้ปรัชญาหรือความจริงที่คนทั่ว ๆ ไปใช้ถึงบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถที่จะควบคุมได้ มองดูแล้วคนที่มีอาการของ GAD จะเป็นพวกที่มองหาสิ่งที่จะทำให้วิตกกังวลและตัวเองไม่สามารถที่จะควบคุมความวิตกกังวลนั้นได้

#### 6. โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive - Compulsive Disorder)

โรคนี้นี้เป็นความแปรปรวนที่มีลักษณะเฉพาะคือ การย้ำคิด (Obsessions) และการย้ำทำ (Compulsions) กล่าวคือ ผู้ป่วยชอบคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำ ๆ ซาก ๆ แม้จะเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลหรือน่าขัน นอกจากนั้นยังชอบทำอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ เป็นพิธีรีตองมากเกินไป ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมความคิดและการกระทำได้

##### สาเหตุของการย้ำคิด

1. การเก็บกดประสบการณ์ทางเพศเมื่อครั้งอยู่ในวัยเด็ก ๆ
2. มีความขัดแย้งใจ ไม่กล้าทำ ไม่กล้าตกลงใจ ตัดสินใจ เพราะลังเล กลัวโน้มน้าวเกรงนี้

##### สาเหตุของการย้ำทำ

1. เพราะสมองบางส่วนพิการ จึงบังคับกล้ามเนื้อบางตอนไม่ได้
2. เพราะความขัดแย้งใจระหว่างความรู้สึกเก็บกดในสิ่งที่อยากทำกับความกลัว
3. ทำอาการซ้ำ ๆ เพื่อช่วยแก้ความทุกข์ใจ แก้อึดอัดกังวลใจในบางขณะ (เช่น แก้อาย แก้เงินในการพูด เลยเคาะนิ้วซ้ำ ๆ กับโต๊ะ)

ความคิดที่ซ้ำแล้วซ้ำอีกจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ ที่พบบ่อยมักจะเกี่ยวกับความรุนแรง ความก้าวร้าวเรื่องเพศ ลามกอนาจาร ศาสนา พิธีกรรม เป็นต้น บางคนอาจจะคิดคำหยาบอยู่เรื่อย ๆ



## ความกลัวชนิดต่าง ๆ

Acrophobia

Algophobia

Astraphobia

Clustrophobia

Hydrophobia

Mysophobia

Monophobia

Nyctophobia

Ochlophobia

Pathophobia

Phonophobia

Pyrophobia

Theophobia

Xenophobia

Zoophobia

## สิ่งที่กลัว

ที่สูง

ความเจ็บปวด

ฟ้าผ่า, ฟ้าร้อง

ที่แคบ

น้ำ

ความสกปรก

การอยู่ลำพังคนเดียว

ความมืด

ฝูงชน

เชื้อโรค

เสียงดัง

ไฟ

พระเจ้า

คนแปลกหน้า

สัตว์

## **2. Social Phobia**

การกลัวสังคมได้ถูกแบ่งแยกจากความกลัวแบบอื่นเมื่อปี 1960 ความกลัวที่จะถูกประเมินในทางไม่ดีจากผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญของการกลัวสังคม ได้มีการแบ่ง social phobia ออกเป็น 2 ลักษณะคือ เฉพาะเจาะจง (specific) และทั่วไป (generalized) คนที่กลัวในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงจะกลัวในสถานการณ์ทางสังคม เช่น กลัวการพูดในที่สาธารณะ ขับถ่ายในที่ห้องน้ำสาธารณะ รับประทานอาหารหรือเขียนหนังสือในที่สาธารณะ คนที่กลัวจะกลัวที่คนอื่นจะมามองดู ตรวจสอบหรือกลัวจะทำสิ่งที่น่าอาย และจากความกลัวทำให้ไม่ยอมออกไปไหน ส่วนคนที่มีความกลัวที่เรียกว่า generalized social phobia จะกลัวมาก ๆ กับสถานการณ์ในสังคมทุกประเภท ซึ่งจะรวมถึงสถานการณ์ในที่สาธารณะทุกชนิด รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และมักจะถูกวินิจฉัยว่าเป็นพวก avoidant personality disorder และจากการสังเกตพบว่าคนเหล่านี้จะไม่มีปัญหาอะไรเลยไม่ว่าจะการพูด ขับถ่ายหรือรับประทานอาหารถ้าอยู่คนเดียว

ผู้หญิงที่เกิดความกลัวของมีคมทุกชนิดที่มีไว้ในบ้าน เพราะตัวเองเกิดความรู้สึกอยากจะเชือดคอสามี หรือในบางคนอาจปกป้องตัวเองจากการที่จะไม่ยอมรับเกี่ยวกับแรงขับทางเพศ โดยการมีอาการของ Syphilphobia ชายอายุ 24 เกิดความกลัวเป็นซิฟิลิส (Syphilis) เพราะฉะนั้นก็ไม่สามารถที่จะมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้ และจากการทำจิตบำบัดพบว่าผู้ชายคนนี้มีปัญหาเกี่ยวกับรักร่วมเพศ จินตนาการขณะมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม รักร่วมเพศซึ่งความรู้สึกอันนี้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลอย่างยิ่ง และ Syphilphobia ทำให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่จะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศ ซึ่งความต้องการนี้เป็นความขัดแย้งอย่างยิ่ง

**3. Conditioning and Avoidance learning** จากเรื่องการทดลองของวัตสัน เรื่องอัลเบิร์ต ซึ่งถูกวางเงื่อนไขให้กลัวหนูขาว ซึ่งในสถานการณ์แบบนี้ Phobia ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ยากในการทำที่จะเข้าใจ และความกลัวต่าง ๆ นี้อาจจะโยงไปยังหลายสถานการณ์ ตัวอย่างในเด็กหญิงอายุ 8 ขวบ ที่ได้ รับการอบรมให้อยู่แต่ในกรอบ และมองดูเรื่องเพศเป็นเรื่องบาป รู้สึกผิด หรือเป็นสิ่งที่ไม่ดีงาม ความชั่วร้าย พอออกจากบ้านไปเกี่ยวกับคูร์กของตัวถูกจูบและกอด ซึ่งการกระทำนั้นไปกระตุ้นความปรารถนาทางเพศ ซึ่งทำให้ผู้หญิงเกิดความรู้สึกผิดอย่างยิ่ง ก็พยายามที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเหล่านี้ โดยการไม่ยอมพบหน้าผู้ชายอีก รวมไปถึงการไม่ออกไปเกี่ยวกับผู้ชาย และรู้สึกไม่สบายใจในการที่จะพบปะกับผู้ชายและในที่สุดเธอก็เลิกออกสังคมที่จะต้องพบผู้ชาย พอถึงจุดนี้เธอจะเกิด Phobia และต้องการความช่วยเหลือ

### **5. Generalized Anxiety Disorder**

อาการของ GAD จะมีอาการจากอาการเรื้อรังเกี่ยวกับความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์หรือการกระทำใด ๆ ซึ่งบางครั้งจะถูกอธิบายในฐานะที่เป็น “ free floating anxiety ” ทั้งนี้เพราะความวิตกกังวลไม่ได้เกิดขึ้นกับสิ่งของหรือสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงเหมือนกับที่เกิดขึ้นใน specific และ social phobias ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นเป็นวัน ๆ อย่างน้อย 6 เดือน และพบว่าควบคุมไม่ได้และจากความวิตกกังวลนี้จะมีอาการ 3 อย่างจากเรื่องต่อไปนี้คือ 1. ไม่สามารถพักผ่อนได้ 2. รู้สึกเหนื่อยง่าย 3. ไม่มีสมาธิ 4. มีความรู้สึกไว (ถูกระตุ้นได้ง่าย) 5. กล้ามเนื้อตึงเครียด 6. นอนไม่หลับ

ลักษณะของคนที่มีอาการของ GAD คือจะมีชีวิตอยู่กับความตึงเครียด วิตกกังวล ไม่สบายใจ อาการขั้นพื้นฐานคือความรู้สึกวิตกกังวลและหวาดหวั่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ลักษณะอารมณ์จะเป็นไปในทางลบ รู้สึกถูกระตุ้นอยู่ตลอดเวลาและรู้สึกว่าตัวเองควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นอกจากนี้แล้วยังมีความผิดปกติของความวิตกกังวลในเรื่องอื่นควบคู่

### 3. Panic Disorder with and without Agoraphobia

การวินิจฉัยว่าเป็น “Panic Disorder ” นั้นจะวินิจฉัยกับเหตุการณ์หรืออาการที่เกิดขึ้นโดย “ไม่คาดคิด” เป็นการเกิดขึ้นของความกลัวซึ่งเมื่อเกิดขึ้นกลัวก็จะเกิดความกลัวว่ามันจะเกิดขึ้นมาอีกอย่างน้อยเป็นเดือน อาการที่เกิดขึ้นในทันทีทันใดหรือฉับพลันจะมีอาการอย่างน้อย 4 อย่างใน 13 อย่าง เช่น หายใจสั้นๆ ใจสั้น เหงื่อออก เวียนศีรษะ รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าตัวเองอยู่ในโลกที่แปลกออกไป กลัวตาย กลัวจะเป็นบ้าหรือกลัวการที่จะเสียการควบคุมตัวเอง ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในทันทีทันใดหรือไม่มีลางบอกเหตุมาก่อน หรือไม่มีอะไรมากระตุ้นโดยสถานการณ์ใดๆ ในบางครั้งอาจจะเกิดขึ้นในเวลาที่ไม่คาดคิด เช่น ระหว่างพักผ่อนหรือระหว่างที่หลับ(รู้จักกันในชื่อ nocturnal panic) หรือในบางกรณีอาการอาจจะเกิดขณะอยู่ในสถานการณ์บางอย่าง เช่น ขณะขับรถ หรืออยู่ในฝูงชน และอาการจะลดลงในเวลาอันรวดเร็ว

อาการของการเกิดความกลัว 10 จาก 13 อย่างจะเป็นอาการทางร่างกาย ซึ่งทำให้คนที่มีความประสพการณ์จากอาการเหล่านี้ไม่ได้ตีความเป็น panic แต่ตีคิดว่าตัวเองอาจเป็นโรคหัวใจและมักจะเข้ารับการรักษาเข้าไปในอาการของโรคทางร่างกาย เช่น โรคหัวใจ ระบบการหายใจ หรือโรคทางประสาทและกว่าจะค้นพบว่าไม่ใช่อาการเหล่านั้นก็ใช้เวลาเป็นปี ๆ เพราะฉะนั้นถ้าคนไข้ได้พบแพทย์ซึ่งมีประสบการณ์กับลักษณะอาการเหล่านี้ หรือถูกส่งไปหาจิตแพทย์ก็จะทำให้วินิจฉัยได้เร็วและไม่เสียเวลาทั้งนี้เพราะ panic disorder เป็นเหตุทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับกิจกรรมทางสังคมและทางร่างกายของผู้ป่วยพอ ๆ กับที่เกิดกับคนไข้ที่เป็นโรคเศร้าซึม (depression) นอกจากนี้แล้วอาการเหล่านี้ยังนำไปสู่การพัฒนาของโรคหรืออาการที่มากขึ้น มีหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่า 30-60 เปอร์เซ็นต์ของคนไข้ที่มีอาการเจ็บหน้าอกแต่ไม่มีอาการผิดปกติในเรื่องของเส้นเลือดที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ และไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น panic disorder

#### ความแตกต่างระหว่าง panic และ anxiety

การเกิดขึ้นของความกลัว (panic) เป็นอาการที่เกิดขึ้นในทันทีทันใดและถึงจุดสูงสุดในเวลา 10 นาที และลดลงในเวลา 20 ถึง 30 นาที และไม่พบบ่อยนักที่จะมากกว่า 1 ชั่วโมง ส่วนเวลาของ anxiety จะต่างกันมักจะไม่มีเกิดขึ้นทันทีทันใด มักจะใช้เวลานานมีความสลับซับซ้อนทางอารมณ์และความคิด รวมไปถึงถึงระดับของอารมณ์ความวิตกกังวล เกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและความรู้สึกเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อที่จะรับมือกับอันตรายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

#### 4. Agoraphobia

เป็นความกลัวต่อสิ่งที่เป็นสาธารณะ สถานการณ์ที่กลัวและหลีกเลี่ยงจะรวมถึงถนน ที่ที่คนแออัด เช่น ศูนย์การค้า, โรงภาพยนตร์, สนามกีฬา หรือแม้แต่ขึ้นเข้าคิว agoraphobia ยังใช้กับความกลัวในการเดินทางหรือหลีกเลี่ยงจาก รถยนต์ รถประจำทาง เครื่องบินหรือรถไฟใต้ดิน ซึ่งอาการเหล่านี้เชื่อว่าพัฒนามาจากการถูกกระทบจากความกลัวอย่างรุนแรง (panic attack) หรือจากการที่เจ็บป่วย หรือความวิตกกังวลที่ต้องอยู่ในสถานที่ที่หนีออกไปยากหรือช่วยให้ออกไปยาก ถ้ามีอันตรายเกิดขึ้น พวกนี้จะรู้สึกไม่สบายใจถ้าต้องอยู่บ้านของตัวเองคนเดียว หรือแม้แต่เดินทางเดินของบ้านของตนเอง

การเกิดขึ้นของ Phobia เชื่อว่ามาจากการพัฒนาการของ

1. Displacement of Anxiety
2. Defense Against threatening impulses
3. Avoidance Learning

*1. Displacement of Anxiety – Phobia* อาจจะเป็นการแสดงให้เห็นถึงการแทนที่หรือทดแทนของความวิตกกังวลที่เป็นผลมาจากสภาวะความตึงเครียด ซึ่งมาจากสถานการณ์หรืออะไรบางอย่าง ซึ่งอันนี้พวกจิตวิเคราะห์เน้นอย่างมาก จากการศึกษาวิจัยของฟรอยด์ สรุปว่า Phobia เป็นการแทนที่ของความวิตกกังวล โดยเกี่ยวข้องกับ Oedipus Complex เด็กชายอันมีความสับสนทางเพศและอิจฉาพ่อของตนเอง เพราะฉะนั้นเขาก็เกิดความกลัว และแทนที่ (Displace) โดยสิ่งภายนอก พอดีรถม้าตัวที่นั่งไปกับแม่ชนและได้รับบาดเจ็บ อันจึงเกิดความกลัวอย่างมาก สำหรับฟรอยด์แล้วสถานการณ์นี้ทำให้มันแทนที่ความกลัวการถูกตัดอวัยวะเพศโดยพ่อ ไปยังความกลัวที่จะถูกกัดโดยม้าแทน เพราะฉะนั้นฟรอยด์จึงบอกว่า Phobia ในเด็กวัยรุ่นเกิดขึ้นเฉพาะพวกที่มีปัญหาในด้านเพศสัมพันธ์ แต่ในคอนหลังก็พบว่าสภาวะความตึงเครียดบางอย่างจะนำไปสู่ปฏิกิริยา Phobia โดยการ ใช้ Mechanism of Displacement เช่น คนที่กลัวที่จะถูกไล่ออกจากงานเพราะหย่อนสมรรถภาพอาจจะเกิดอาการของการกลัว การขึ้นลิฟต์ ซึ่งทำให้เป็นไปไม่ได้ที่จะทำงานที่ทำงาน ซึ่งความรู้สึก Phobia นี้ปกป้องจากความรู้สึกวิตกกังวลหรือความรู้สึกที่ว่าตัวไม่มีค่าไป

*2. Defense Against threatening impulses – Phobia* เกิดขึ้นจากผลของการที่ต้องการจะแทนที่ความต้องการในบางสิ่งบางอย่างที่ก้าวร้าวหรือแรงผลักดันทางเพศเข้ามาแทนที่โดยความกลัวที่เกิดขึ้นจริง ๆ นั้นไม่ใช่สิ่งที่เป็นความวิตกกังวลอย่างแท้จริง เช่น สามีอาจจะเกิดความกลัวทะเลสาบ สระ หรืออะไรที่เกี่ยวกับน้ำ เพราะเขาเกิดความรู้สึกอยากจับภรรยาคนน้ำตาย หรือใน