



# PTSD “รู้ไว้ก่อนจะสาย..”



**PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)** หรือโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง เป็นภาวะทางจิตที่เกิดจากการเผชิญกับ เหตุการณ์ที่ตึงเครียดและน่ากลัว หรือ กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง

ทำให้ผู้ป่วยอาจเห็นภาพในอดีต ฝันร้าย เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้สึกวิตกกังวล โดยไม่สามารถควบคุมได้ โดยอาการเหล่านี้ จะค่อนข้างรุนแรงและเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ จนอาจกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้



## ภาวะแทรกซ้อนจากโรค PTSD!

- โรคที่มีผลทางด้านจิตใจ เช่น โรคซึมเศร้า โรคกลัว โรควิตกกังวล เป็นต้น
- พฤติกรรมที่เป็นอันตราย เช่น การหันมาใช้สารเสพติด หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ หรืออาจทำร้ายตนเอง เป็นต้น
- อาการทางร่างกาย เช่น มีอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดหน้าอก เป็นต้น



## การรักษาภาวะ PTSD

- **เรียนรู้และรับมือ** เช่น หากิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย
- **ดูแลตนเองมากขึ้น** ไม่ควรบริโภคของที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
- **การบำบัด** สามารถเข้าพบแพทย์เพื่อพูดคุยปรึกษาเพื่อปรับให้สามารถค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนความคิดได้ แต่วิธีนี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด



จัดทำโดย นายภาณุเดช แก้วนวล ตำแหน่ง : นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

จากบทความ "เจ็บ แต่..ไม่จบ" <https://www.the101.world/young-people-in-custody-infographic/>

จากบทความ PTSD ผลกระทบจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด [https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article\\_detail/PTSD](https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/PTSD)