

Stress Response Syndrome

รศ.พญ.นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล





ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทเรียนและเอกสารชุดนี้ เป็นลิขสิทธิ์ของภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จัดทำขึ้นเพื่อการเรียนการสอน หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชากายภาพบำบัด รหัสวิชา 370419 Psychiatry for Physical Therapy สำหรับนักศึกษากายภาพบำบัดชั้นปีที่ 3 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นเท่านั้น ภาควิชาฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการใช้ข้อมูลใด ๆ ในบทเรียนหรือเอกสาร ไม่ว่าจะบางส่วนหรือทั้งหมด โดยมีให้ผู้ใดเผยแพร่ อ้างอิง ลอกเลียน ทำซ้ำหรือแก้ไขด้วยวิธีใด ๆ เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากภาควิชาฯ หากฝ่าฝืน จะถูกดำเนินการลงโทษทางวิชาการและทางวินัย รวมถึงดำเนินคดีทางกฎหมาย



วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ นักศึกษาอธิบายภาวะความผิดปกติในการปรับตัวต่อความเครียดที่รุนแรงได้
- เพื่อให้ นักศึกษาอธิบายวิธี **approach** ผู้ป่วยเหล่านี้ได้



Stress

- จำเป็นสำหรับการมีชีวิตของสิ่งมีชีวิต
- มากไป/น้อยไป → สูญพันธ์
- พอดี → ปรับตัว → วิวัฒนาการ



Stress ที่รุนแรง

- รุนแรงมากท่วมท้นเช่น เผชิญกับภัยธรรมชาติ การสู้รบ การข่มขืน การถูกทำร้าย → **Acute stress reaction** → **PTSD**
- รุนแรงไม่มาก → **Adjustment disorder**



Acute stress disorder

- **เผชิญภัยคุกคามที่รุนแรง** พบเห็น หรือเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตหรือคุกคามต่อชีวิต การบาดเจ็บสาหัส คุกคามต่อสภาพร่างกายของตนเองหรือบุคคลอื่น
- **หวาดกลัว** อย่างรุนแรง รู้สึกหมดหนทาง หวาดผวา
- ถ้าสุขภาพกายไม่ดีก็จะเสี่ยงต่อการมีอาการ





Acute stress disorder : อาการ

- มีอาการ **dissociative** ต่อไปนี้ ตั้งแต่สามข้อขึ้นไป
 - (1) รู้สึกมึนเฉย แปลกแยก หรือไร้อารมณ์ตอบสนอง
 - (2) ความตระหนักรู้ต่อสิ่งรอบตัวลดลง
 - (3) derealization
 - (4) depersonalization
 - (5) dissociative amnesia (ไม่สามารถระลึกถึงส่วนที่สำคัญของเหตุการณ์นั้น)





Acute stress disorder : อาการ

• Reexperience

- มโนภาพ ความคิด ความฝัน **illusion, flashback episodes** ผุดขึ้นมาอยู่ซ้ำ ๆ
- รู้สึกเหมือนหนึ่งเหตุการณ์เกิดขึ้นมาอีก
- ทุกข์ทรมานใจอย่างมากเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ระลึกถึงเหตุการณ์

• Negative mood ไม่สามารถสัมผัสอารมณ์ทางบวก

• Avoidance

- มีการหลีกเลี่ยงอย่างมาก ต่อสิ่งเร้าซึ่งกระตุ้นให้ระลึกถึงเหตุการณ์

Acute stress disorder : อาการ

• Hyperarousal

- กังวลมาก ตื่นตัวมาก (เช่น หลับยาก หงุดหงิด สมาธิไม่ดี ระวังระไวเกินปกติ สะดุ้งตกใจง่าย กระสับกระส่าย)
- มีความทุกข์ทรมานอย่างมีความสำคัญทางการแพทย์ หรือกิจกรรมด้านสังคม การงาน หรือด้านอื่นๆ ที่สำคัญ บกพร่อง
- มีความผิดปกติ **2** วัน - **4** สัปดาห์ และเกิดภายใน **4** สัปดาห์หลังเกิดเหตุการณ์



Acute stress disorder : การดูแลรักษา =Stabilization

•Social:

- safety, life condition, basic everyday functioning, social contact, Rx relationship

•Psychological:

- basic self care, affect tolerance and regulation, self comforting
- Psychoeducation, supportive psychotherapy



Acute stress disorder : การดูแลรักษา =Stabilization

- Biological:

- hyperarousal : clonidine
- anxiety or panic symptoms : propranolol, clonazepam, alprazolam
- avoidance symptoms : fluoxetine
- insomnia or nightmares : trazodone, topiramate
- Antidepressant + -



การapproach

- ปฏิบัติต่อผู้ป่วยด้วยความนุ่มนวล
- บอกกล่าวและขออนุญาตผู้ป่วยก่อนทำหัตถการใดๆ
- ยืนยันในความปลอดภัย



Acute stress disorder : ทุกรูป

- Severe stressor
- Dissociative symptoms
- Reexperience
- Negative affectivity
- Avoidance
- Hyperarousal
- Significant distress
- 2 day-4 weeks, occur in 4 weeks



Posttraumatic stress disorder (PTSD)

- ได้รับ พบเห็น หรือเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตหรือคุกคามต่อชีวิต หรือการบาดเจ็บสาหัส หรือคุกคามต่อสภาพร่างกายของตนเองหรือบุคคลอื่น
- หวาดกลัวอย่างรุนแรง รู้สึกหมดหนทาง หรือ หวาดผวา (ในเด็กอาจแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่สับสน หรือกระวนกระวาย)



PTSD

- Reexperience
- Avoidance
- Negative mood and cognition
- Hyperarousal









PTSD

• Reexperience

- มโนภาพ ความคิด หรือการรับรู้ ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นผุดขึ้นมา อยู่ซ้ำ ๆ (ในเด็กเล็ก อาจมีการเล่นซ้ำ ๆ)
- ฝันซ้ำๆ ฝันร้าย
- รู้สึกซ้ำๆ/ทำซ้ำๆ เคล้ายอยู่ในเหตุการณ์ (**flash back**)
- ทุกข์ทรมานเมื่อต้องพบสิ่งที่ชวนให้นึกถึงเหตุการณ์
- มี **physiological reaction** เมื่อเผชิญกับสิ่งที่ชวนให้นึกถึง เหตุการณ์



PTSD

• Avoidance

- เลี่ยงความคิด ความรู้สึก หรือการสนทนาที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น
- เลี่ยงกิจกรรม สถานที่ หรือบุคคลที่กระตุ้นให้ระลึกถึงเหตุการณ์



• Negative mood and cognition

- ไม่สามารถระลึกถึงส่วนที่สำคัญของเหตุการณ์
- สนใจหรือการเข้าร่วมในกิจกรรมที่สำคัญต่าง ๆ ลดลง
- รู้สึกแปลกแยก หรือเหินห่าง
- มีอารมณ์ด้านลบอยู่เรื่อยๆ เช่น ก้าว หวาดหวั่น โกรธ อาย รู้สึกผิด
- ไม่สามารถสัมผัสอารมณ์ทางบวกได้
- มีความเชื่อในแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น โลก อยู่อย่างถาวร เช่น “ไม่มีใครที่ไว้ใจได้”
- มีความเชื่อเรื่องสาเหตุและผลจากเหตุการณ์ที่บิดเบือนทำให้ตำหนิตนเอง หรือผู้อื่น



PTSD

•Hyperarousal

- นอนหลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ
- หงุดหงิด ระเบิดอารมณ์โกรธ
- ตั้งสมาธิลำบาก
- ระวังระไวมากกว่าปกติ
- ผวามากกว่าปกติ



PTSD

- อาการ > 1 เดือน
- มีความทุกข์ทรมานอย่างมีความสำคัญทางการแพทย์ หรือกิจกรรมด้านสังคม การงาน หรือด้านอื่นๆ ที่สำคัญ บกพร่อง
 - Acute < 3 mo
 - Chronic ≥ 3 mo
 - Delayed onset > 6 mo



PTSD: co-morbidity

- Depression
- Anxiety
- Substance use
- Dissociation
- Suicide
- Physical symptoms



Treatment

- Psychosocial: stabilization, psychotherapy(EMDR)
- Biological: TCA, SSRI (Fluoxetine, Zoloft)
- Rx comorbidity



Stabilization

- Increase resource
 - Inside/outside
 - Self healing ability
- Decrease negative material



การapproach PTSD

- ปฏิบัติต่อผู้ป่วยด้วยความนุ่มนวล
- บอกกล่าวและขออนุญาตผู้ป่วยก่อนทำหัตถการใดๆ
- ยืนยันในความปลอดภัย
- ให้ผู้ป่วยฝึก **relax**



Adjustment Disorder

- มีอาการทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมตอบสนองต่อความเครียด ภายใน **3** เดือนนับแต่เริ่มต้นของภาวะเครียด มีอาการไม่เกิน **6** เดือนหลังสิ้นสุดภาวะเครียด
- อาการตั้งเครียดมากกว่าการตอบสนองตามปกติวิสัย
- บกพร่องในหน้าที่การงาน การเรียน การเข้าสังคม
- ไม่เข้าเกณฑ์วินิจฉัยโรคทางจิตเวชอื่นๆ และไม่ใช้การเพิ่มขึ้นของความผิดปกติใน **Axis I** และ **Axis II**
- ไม่ใช่ปฏิกิริยาจากการสูญเสียทั่วไป



Adjustment disorder

- **with anxiety** วิตกกังวลหงุดหงิด ตึงเครียด และตื่นเต้น
- **with depressed mood** อาการที่เด่นเป็น อารมณ์เศร้า เสียใจ และรู้สึกสิ้นหวัง
- **with disturbance of conduct** มีความประพฤติที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
- with mixed disturbance of emotions and conduct
- with mixed anxiety and depress mood
- unspecified



- พบได้ในทุกอายุ
- จำนวนวัยรุ่นชายใกล้เคียงกับวัยรุ่นหญิง
- ผู้ใหญ่จะเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย **2** เท่า
- วัยรุ่นมักมีความผิดปกติทางด้านพฤติกรรมและการแสดงออก
- กลุ่มผู้ใหญ่และผู้ที่มีปัญหาโรคทางกาย: ซึมเศร้าเป็นลักษณะเด่น



ระดับของอาการขึ้นกับ

- **Stressors** ลักษณะของความกดดันที่เป็นสาเหตุ
- **Situational context** สภาพแวดล้อมขณะนั้นของผู้ป่วย
- **Intrapersonal factors** เหตุปัจจัยในตัวผู้ป่วยเอง เช่น นิสัย วิธีการปรับตัว บุคลิกภาพ ความผิดปกติทางด้านสมอง



เป้าหมายการรักษา

- ลดอาการและช่วยเหลือให้ปรับตัวที่ดีขึ้นอย่างน้อยก็เท่าระดับเดิมก่อนที่จะเกิดปัญหา
- เปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการกับปัญหาของผู้ป่วย รวมทั้งเหตุการณ์ และสภาพแวดล้อมถ้าสามารถทำได้



วิธีการรักษา: จิตบำบัดแบบประคับประคอง

- หาสาเหตุของภาวะความกดดัน รวมทั้งวิธีการตอบสนองของผู้ป่วย
- ประเมินระดับความรุนแรงและดูว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชอื่นด้วยหรือไม่
- ประเมินบุคลิกภาพ
- ให้ผู้ป่วยเข้าใจและระบายนปัญหาภาวะความกดดันทางจิตใจออกมา
- ให้คำแนะนำหรือกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีวิธีการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น
- ส่งเสริม ให้กำลังใจ



การรักษาอื่นๆ

- **Family therapy** ให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันแก้ไขปัญหา
- **Behavior therapy**
- **Self help groups** ให้มีการทำกลุ่มบำบัดร่วมกันในกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายกัน
- ให้ยาตามอาการ



การapproach

- เหมือนผู้ป่วยทั่วไป



สรุป



References

- นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล. โรคจากเหตุสะเทือนขวัญและความเครียด (**Trauma- and Stressor-Related Disorders**) ใน: กุศลาภรณ์ ชัยอุดมสม, ภัทรี พหลภาคย์, ภาพันธ์ วัฒนวิทย์กิจ. จิตเวชศาสตร์ (**Psychiatry**). พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, 2560. หน้า 213 – 228.



ขอบคุณค่ะ

