

## ภาวะวิตกกังวลและอาการแพนิคในช่วงโควิด-19

ในระหว่างที่ต้องใช้ชีวิตในช่วงที่มีโรคระบาด ซึ่งส่งผลต่อกลุ่มคนผิวดำ คนละติน คนพื้นเมือง และชุมชนที่มีรายได้น้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ ชาวนิวยอร์กอาจประสบกับภาวะวิตกกังวลหรืออาการแพนิคเป็นครั้งแรก ผลกระทบที่มีมานานของความไม่เป็นธรรมและความไม่เท่าเทียมทางเชื้อชาติในเมืองของเรา ความโดดเดี่ยวที่มาพร้อมกับการสูญเสียงาน การเจ็บป่วย การเสียชีวิตของผู้ที่เป็นที่รักและสมาชิกชุมชน และปัจจัยความเครียดอื่น ๆ ที่อาจก่อให้เกิดภาวะวิตกกังวลหรืออาการแพนิคที่อาจมีหรือไม่มีมาก่อนหน้านี้ เอกสารฉบับนี้มีคำแนะนำเกี่ยวกับคำจำกัดความของภาวะวิตกกังวลและอาการแพนิค วิธีการจัดการกับอาการเหล่านี้และการช่วยเหลือผู้อื่น และภาวะวิตกกังวลและอาการแพนิคต่างจากอาการของ โควิด-19 อย่างไร

ประสบการณ์ของภาวะวิตกกังวลและอาการแพนิคอาจมีหน้าตาและความรู้สึกที่ต่างกันสำหรับคนแต่ละคน และอาจแตกต่างกันไปสำหรับคนจากกลุ่มเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม หรือท้องถิ่นที่ต่างกัน บางคนอาจประสบกับภาวะวิตกกังวลและบรรยายถึงอาการทางกายเป็นส่วนใหญ่ เช่น การหายใจไม่เต็มปอด หรือหัวใจเต้นเร็ว ในขณะที่บางคนอาจบรรยายถึงอาการทางอารมณ์เป็นหลัก เช่น ความกังวล หรือความหวาดกลัว บางคนอาจลงเลที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้ให้บริการสุขภาพและสถาบันบริการสุขภาพต่าง ๆ ที่มีประวัติการเลือกปฏิบัติและการกดขี่ชุมชนคนผิวดำผ่านการดำเนินงานและนโยบายที่เป็นภัย ซึ่งบางส่วนยังคงเกิดขึ้นจนถึงทุกวันนี้ นอกจากนี้บางคนอาจลงเลที่จะไปรับบริการสุขภาพเนื่องจากความหวาดกลัวว่าจะติดเชื้อ โควิด-19 จากสถานที่บริการสุขภาพ

### ภาวะวิตกกังวลคืออะไร

ภาวะวิตกกังวลอาจมาในรูปแบบของความรู้สึกตื่นกลัว หวาดกลัว ตึงเครียด ตัวชา กังวล หรือความรู้สึกว่าอะไรไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น นอกจากนี้ยังอาจเกี่ยวข้องกับอาการทางกาย เช่น การหายใจไม่เต็มปอด หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก มือที่เย็นเฉียบ ตัวสั่น ไม่มีสมาธิ และการนอนไม่หลับ ผู้คนอาจประสบและบรรยายถึงภาวะวิตกกังวลที่แตกต่างกันออกไปตามวัฒนธรรม และอาจมีชื่อเรียกที่ไม่เหมือนกัน การมีปฏิกริยาต่อเหตุการณ์ที่ตึงเครียดเป็นประสบการณ์ปกติของมนุษย์ สถานการณ์ที่ตึงเครียดมากเป็นพิเศษอย่างการระบาดของโควิด-19 อาจนำไปสู่ภาวะวิตกกังวลที่รุนแรงมากขึ้น ซึ่งอาจสร้างความทุกข์และทำให้ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้

### อาการแพนิคเป็นอย่างไร

ผู้ที่มีอาการแพนิคอาจรู้สึกถึงภาวะวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นอย่างทันทีทันใดและมาพร้อมกับการทางกายภาพ เช่น หัวใจที่เต้นเร็ว เหงื่อออก ตัวสั่น เจ็บหรือรู้สึกแน่นที่หน้าอก หายใจไม่สะดวกหรือหายใจไม่เต็มปอด วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือปวดท้อง หลายคนที่ประสบกับอาการแพนิกรายงานว่าตนอาจรู้สึกเหมือนกำลังจะตายแม้ว่าไม่มีภัยอันตรายที่จวนตัว

อาการแพนิกอาจมีสาเหตุที่รู้แน่ (สาเหตุการณ์ได้) หรืออาจเกิดขึ้นทันทีทันใด โดยไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้า และบางทีอาจไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน (สาเหตุการณ์ไม่ได้)

### **อาการหายใจไม่เต็มปอดของฉันทเป็นอาการของภาวะวิตกกังวล อาการแพนิก หรือโควิด-19**

การหายใจไม่เต็มปอดเป็นอาการที่พบบ่อยเมื่อเกิดภาวะวิตกกังวล อาการแพนิก และโควิด-19 รวมถึงอาการอื่น ๆ

วิธีการแยกแยะความแตกต่างคือการถามตัวเองว่า:

- **ฉันทเคยมีอาการที่คล้ายคลึงกันนี้ในอดีตหรือไม่** หากคุณมีประวัติของภาวะวิตกกังวลหรือความหวาดกลัวอื่น ๆ หรือมีประวัติของการเกิดอาการแพนิกโดยเฉพาะ เป็นไปได้ว่านี่คือสิ่งที่คุณกำลังประสบอยู่
- **อาการของฉันทจะดีขึ้นภายใน 10 ถึง 15 นาทีหรือไม่** โดยปกติ อาการแพนิกจะไปถึงจุดรุนแรงสูงสุดในเวลาประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นอาการจะเริ่มลดลง การหายใจไม่เต็มปอดที่เกิดจากโควิด-19 มีโอกาสน้อยที่จะดีขึ้นภายในระยะเวลาอันสั้น
- **หากใช้เทคนิคการผ่อนคลาย อาการของฉันทจะดีขึ้นหรือไม่**  
ภาวะวิตกกังวลและอาการแพนิกมักตอบสนองดีต่อเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การหายใจเข้าออกช้า ๆ การฝึกสมาธิ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่อาจช่วยให้คนคนหนึ่งรู้สึกใจเย็นลง การหายใจไม่เต็มปอดที่เกิดจากโควิด-19 มีโอกาสน้อยที่จะดีขึ้นจากเทคนิคการผ่อนคลาย
- **อาการหายใจไม่เต็มปอดของฉันทเป็นอาการที่เกิดร่วมกับอาการอื่น ๆ เช่น เป็นไข้ ไอ หรือเจ็บคอ หรือไม่** หากใช่ เป็นไปได้ว่าคุณมีอาการของโควิด-19 โดยทั่วไป ผู้คนที่ติดเชื้อโควิด-19 จะมีอาการอื่นร่วม เช่น ไอ เป็นไข้ หนาว ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ สูญเสียการรับรู้อาหารหรือกลิ่น หรืออาการในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย คลื่นไส้ และอาเจียน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าสู่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)

### **ฉันทจะจัดการกับภาวะวิตกกังวลและอาการแพนิกอย่างไร**

#### **ติดต่อสื่อสาร**

- พูดคุยกับเพื่อนฝูง ครอบครัว สมาชิกชุมชน และผู้ที่เป็นที่พึ่งพิงทางจิตใจอื่น ๆ ทุกวันผ่าน โทรศัพท์ แชทวิดีโอ หรืออีเมล
- ช่วยเหลือผู้อื่น โดยการติดต่อกับพวกเขาทางโทรศัพท์ แชทวิดีโอ ข้อความ หรืออีเมล  
การทำเช่นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทั้งคุณและคนที่คุณช่วยเหลือ

#### **ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย**

- หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าผ่านจมูกและหายใจออกผ่านปาก สังเกตท้องของคุณขยายตัวเมื่อคุณหายใจเข้า และรู้สึกถึงการหดตัวของท้องเมื่อคุณหายใจออก ทำซ้ำ
- การฝึกเจริญสติ (การมีสติและการอยู่กับปัจจุบัน)  
พาตัวเองกลับสู่ปัจจุบัน โดยการดึงความสนใจของคุณกลับมาขังสิ่งรอบตัว ยกตัวอย่างเช่น ลองสังเกตสิ่งของห้าอย่างที่คุณมองเห็น สิ่งที่คุณรู้สึก สามอย่างที่คุณได้ยิน สองอย่างที่คุณได้กลิ่น และหนึ่งอย่างที่คุณรับรส
- ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น การแช่น้ำอุ่นหรือการอาบน้ำอุ่น การพักผ่อนในห้องที่เงียบสงบ การเดินเล่นข้างนอก การพูดคุยกับผู้ที่เป็นที่รัก หรือการฟังเพลงที่คุณชอบ

## จดจ่อกับสิ่งที่คุณควบคุมได้

- อยู่ที่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ แม้ว่า คุณจะรู้สึกสบายดี ใส่หน้ากากเมื่อคุณอยู่นอกบ้าน รักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตระหว่างคุณกับผู้อื่นนอกครัวเรือนของคุณ ล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที อย่าจับใบหน้าด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโควิด-19 โปรดเข้าดู [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)
- พยายามจำกัดเวลาที่คุณดูและอ่านข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับโควิด-19 ติดตามข้อมูลข่าวสารจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น เช่น [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) หรือ [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)
- สร้างและรักษากิจวัตรประจำวันที่ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย การดื่มน้ำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการนอนหลับอย่างเพียงพอให้ได้มากที่สุด

## ฉันจะช่วยคนที่มืออาการแพนิคได้อย่างไร

- ใจเย็น การที่คุณใจเย็น พยายามทำความเข้าใจ และไม่ตัดสินอาจช่วยลดอาการแพนิคของผู้ที่มีอาการได้
- สอบถามว่าอะไรทำให้ใจเย็น บางคนจะรู้ว่าอะไรที่ทำให้พวกเขาใจเย็นลงและผ่อนคลายได้ ดังนั้นเริ่มจากการถามว่ามีอะไรที่จะช่วยพวกเขาได้หรือไม่ หากไม่มี ลองดูวิธีการด้านล่างนี้
- ช่วยให้ผู้ที่มีอาการจดจ่อกับลมหายใจของตนเอง หากเป็นไปได้ หาทิ้งงีบ ๑ ชั่วโมง และขอให้ผู้ที่มีอาการหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ ร่วมกับคุณสักสองสามนาที
- ทำกิจกรรมทางกายภาพ ยกแขนขึ้นและลง และยกหรือย่อเท้าไปด้วยกัน แม้แต่การเคลื่อนไหวเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ อาจช่วยให้ร่างกายคลายความเครียดลงได้
- เบี่ยงเบนความสนใจ ขอให้ผู้ที่มีอาการพูดชื่อสิ่งของห้าอย่างที่เห็นหรือได้ยินรอบตัว หรือขอให้บรรยายสิ่งที่ชื่นชอบ
- สนับสนุนให้ไปรับความช่วยเหลือ บางครั้งเมื่ออาการแพนิคหายไป ผู้คนจะรู้สึกอาย ให้กำลังใจผู้ที่มีอาการว่าภาวะวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาธรรมชาติต่อความเครียด และสนับสนุนให้ไปรับความช่วยเหลือ:
  - NYC Well เป็นบริการสุขภาพจิตฟรีที่รักษาความลับ เปิดบริการ 24 ชั่วโมงต่อวัน เจ็ดวันต่อสัปดาห์ เจ้าหน้าที่ของ NYC Well สามารถให้คำปรึกษาเบื้องต้นและส่งต่อการรักษา โดยมีบริการกว่า 200 ภาษา สำหรับความช่วยเหลือ โปรดโทรติดต่อ 888-692-9355 [แชทออนไลน์](#) หรือเข้าดู “[App Library](#)” (ห้องสมุดแอป) เพื่อค้นหาแอปและเครื่องมือออนไลน์ที่สามารถช่วยในการจัดการกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้จากที่บ้าน