



พญ.อารีย์ หินเพชร
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ ม.นเรศวร

เหตุการณ์ร้ายผ่านไป แต่ทำไมแผลใจยังตามรบกวน: ทำความรู้จัก PTSD

“ชายคนหนึ่ง หลีกเลี่ยงการขับรถตอนกลางคืน โดยเฉพาะในช่วงเวลาฝนตก พ้าร้อง เพราะจะทำให้เขาใจสั่น ตื่นกลัว และรู้สึกหดหู่ อาการเหล่านี้เกิดขึ้นภายหลังที่เขาประสบอุบัติเหตุขับรถชนตัวพลิกคว่ำ ในคืนเกิดพายุฝน ณ ถนนเชิงเขาเส้นหนึ่ง เมื่อสามเดือนก่อน”

“หญิงคนหนึ่ง มีอาการสะดุ้งผวา เมื่อได้ยินเสียงฝนตก โดยเฉพาะเมื่อฝนตกอย่างหนักและไม่มีทีท่าว่าจะหยุด และยังฝันร้ายเกี่ยวกับเหตุการณ์น้ำท่วมหมู่บ้าน เมื่อ 1 เดือนก่อน เหตุการณ์นั้นมีชาวบ้านจมน้ำตายจำนวนมาก และผู้ป่วยก็เกือบเอาชีวิตไม่รอด ถ้ากู้ภัยมาช่วยไม่ทัน”

“เด็กชายคนหนึ่ง มีพฤติกรรมกรี๊ดร้องอาละวาดเสียงดัง เมื่อต้องพูดถึง ‘พ่อ’ หลังจากอยู่ในเหตุการณ์ที่พ่อเมาอาละวาดทำร้ายร่างกายแม่”

“หญิงวัยกลางคน มีโรคประจำตัวเป็น เบาหวาน โรคอ้วน และความดันโลหิตสูง ช่วงสองเดือนที่ผ่านมา มีอาการวิตกกังวลง่าย นอนไม่หลับ ตื่นเต้นง่าย เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณจากอุปกรณ์เครื่องมือแพทย์ มีฝันซ้ำๆ เห็นตนเองนอนใส่ท่อช่วยหายใจ และหลีกเลี่ยงการนอนโรงพยาบาลทุกกรณี อาการดังกล่าวเกิดภายหลังที่ผู้ป่วยถูกรับเข้ารักษานอนในโรงพยาบาลที่หอผู้ป่วยวิกฤติเมื่อสองเดือนก่อน เนื่องจากติดเชื้อปอดอักเสบ และได้รับการใส่ท่อช่วยหายใจ”

...แม้เหตุการณ์ที่กระทบใจจะผ่านไปแล้ว แต่ความรู้สึก ความกลัว ความทุกข์ใจเมื่อต้องเผชิญกับความทรงจำนั้นยังคงอยู่.....

PTSD คืออะไร ?

Posttraumatic stress disorder: PTSD คือสภาวะการตอบสนองทางอารมณ์ พฤติกรรมและจิตใจที่ทำให้เป็นทุกข์ ภายหลังเผชิญเหตุสะเทือนขวัญ ไม่ว่าจะเป็นผู้ถูกกระทำโดยตรง, เป็นพยานในที่เกิดเหตุ, มีผู้ใกล้ชิดที่ได้รับเหตุสะเทือนขวัญ, หรือแม้แต่เป็นผู้ฟังเรื่องเล่าซ้ำๆ ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญนั้น

เหตุสะเทือนขวัญได้แก่อะไรบ้าง ?

เหตุการณ์ที่มักจะทำให้คนเกิดอาการ PTSD ได้แก่ การประสบอุบัติเหตุรุนแรง ภัยพิบัติธรรมชาติ อยู่ในสงคราม เห็นคนตายหรือความรุนแรงซึ่งหน้า ความรุนแรงในครอบครัว การเจ็บป่วยรุนแรง ภัยคุกคามทางเพศ การถูกทำร้ายร่างกาย หรือถูกจับเป็นตัวประกัน

อาการที่พบบ่อย

- หวาดตื่นเต้น ตกใจง่าย ทุกข์ใจ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ
- ฝันร้ายซ้ำๆ เกี่ยวกับเหตุสะเทือนขวัญนั้นๆ หรือมีความทุกข์ใจ หวาดกลัว เมื่อเห็นสัญลักษณ์ หรือสภาวะแวดล้อมบางอย่างที่ทำให้หวนนึกถึงเหตุสะเทือนขวัญนั้น
- หลีกเลี่ยงที่จะพูดถึง สถานที่ บุคคล ที่เกี่ยวกับเหตุสะเทือนขวัญนั้นๆ หรือหลีกเลี่ยงที่จะพาตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ



ใครบ้างที่มีโอกาสเกิด PTSD ?

ทุกคนมีโอกาสเกิด PTSD ได้ หากต้องเผชิญกับเหตุสะเทือนขวัญรุนแรง โดยเฉพาะคนที่มีความเปราะบางง่ายต่อการเกิด PTSD ได้แก่ เด็กเล็ก, ผู้ที่มีโรคร่วมเป็นโรควิตกกังวล หรือโรคซึมเศร้า

วิธีการดูแลปฐมพยาบาลทางใจเมื่อเผชิญเหตุสะเทือนขวัญ

- ให้ผู้ประสบเหตุและผู้ช่วยเหลือ อยู่ในสถานที่ปลอดภัยทั้งทางกายและทางใจ
- พูดคุยกับคนที่วางใจ
- ประเมินการได้รับ สิ่งยังชีพขั้นพื้นฐานที่เพียงพอ เช่น น้ำ อาหาร ยา รักษาโรค
- ให้ข้อมูลที่จำเป็น เช่น ข้อมูลติดต่อหน่วยงานให้ความช่วยเหลือ ข้อมูลเรื่องการวินิจฉัยรักษา หรือข้อมูลเกี่ยวกับการติดต่อญาติ เป็นต้น
- ลดอ่านข่าวรุนแรงหรือสิ่งกระตุ้น
- ใช้เทคนิคตั้งหลัก (Grounding) เพื่อดูแลจิตใจให้สงบ

ใช้การรับรู้ประสาทสัมผัส ให้ผู้ประสบเหตุกลับมาอยู่กับปัจจุบัน

- คืมน้ำเย็น คมยาคม
- ชวนสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัว ตัวอย่าง
“ ลองมองไปรอบห้องนะคะ เห็นวัตถุอะไรบ้างที่เป็นสีเหลี่ยม ให้บอกมา 5 อย่าง ”
“ เห็นอะไรบ้างที่เป็นสีเขียว ให้บอกมา 4 อย่าง ”
“ ตอนนี้ได้ยินเสียงอะไรบ้าง ให้บอกมา 3 อย่าง ”
“ รู้สึกมีอะไรมาสัมผัสเนื้อตัวเราบ้าง ให้บอกมา 2 อย่าง ”

-เทคนิคผ่อนคลาย (Relaxation techniques)

สอนหายใจเข้าออกช้าๆ หายใจด้วยกระบังลม

การได้รับการปฐมพยาบาลทางใจจะช่วยลดผลกระทบด้านจิตใจหลังเผชิญเหตุ, ช่วยให้ผู้ประสบเหตุปรับตัวเขาสู่ภาวะสมดุลทางจิตใจ และช่วยทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย สงบ

เมื่อไหร่ที่ต้องพบแพทย์ ?

- หากอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้นภายใน 1 เดือน
- นอนไม่ได้
- ทำงานไม่ได้/ เรียนไม่ได้
- มีความคิดทำร้ายตัวเอง

การรักษา

- การรักษาด้วยจิตบำบัด ได้แก่ Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Narrative Exposure Therapy (NET)
- การรักษาด้วยยา ได้แก่ กลุ่มยารักษาซึมเศร้า เช่น Fluoxetine, Sertraline, Venlafaxine

“PTSD ไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางจิตใจและพฤติกรรม หลังเผชิญเหตุสะเทือนขวัญ และสามารถรักษาได้”

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

1. World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International. Psychological first aid: Guide for field workers. Geneva: World Health Organization; 2011.
2. สมาคมอีมดีอาร์ประเทศไทย. การปฐมพยาบาลทางใจ (PSYCHOLOGICAL FIRST AID). กรุงเทพฯ:สมาคมอีมดีอาร์ประเทศไทย; 2565.
3. American Psychological Association. APA clinical practice guideline for the treatment of posttraumatic stress disorder (PTSD) in adults [Internet]. Washington (DC): American Psychological Association; 2025 [cited 2026 Apr 7]. Available from: <https://www.apa.org/about/policy/guideline-ptsd-in-adults.pdf>