



# 67ปี

28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ข่าวประชาสัมพันธ์

### มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000

ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันวันที่ 13 เดือนตุลาคม หน้า 1,3 มูลค่าข่าว 412,302.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



## สติปกหน้า1 เดลินิวส์

ต่อจากหน้า 1

**โ**ลกทั่วไปไว้ในหลายด้าน แต่กับ “โรค” ทั้งเก่าและใหม่ ก็ยังคงมีอยู่!! ซึ่งยุคนี้ผู้คน “มีภาวะความเครียดสูง” ส่งผลกระทบในแง่อารมณ์ จิตใจ สุขภาพจิตใจ... ที่มีผลต่อสุขภาพกายได้ง่าย ๆ และก็พบอาการแปลก ๆ มากขึ้น อย่างเมื่อเร็ว ๆ นี้ดาราสาวระดับนางเอกรายหนึ่งได้ให้สัมภาษณ์สื่อว่าเธอเผชิญกับอาการที่เรียกว่า “ไฮเปอร์เวนติเลชั่น ซินโดรม” ซึ่งทุกครั้งที่เกิดอาการนี้ จะส่งผลต่อการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างมาก โดยนอกจากนางเอกรายหนึ่งที่มีอาการดังกล่าวแล้ว ทั้งในวงการบันเทิง แวดวงคนดัง ก็แล้ว ๆ ว่ามีหลายคนที่ต้องเผชิญกับอาการนี้ กับ “โรคชื่อประหลาด” อย่าง “ไฮเปอร์เวนติเลชั่น” นี้เช่นกัน

“ไฮเปอร์เวนติเลชั่น” หรือ “หอบจากอารมณ์”

ปัจจุบันมีผู้คนจำนวนมากไม่น้อยที่เกิดอาการนี้...

เกี่ยวกับอาการ “ไฮเปอร์เวนติเลชั่น” นี้ ข้อมูลจากเว็บไซต์ [www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้ข้อมูลไว้ว่า... กลุ่มอาการไฮเปอร์เวนติเลชั่น มักเกิดในผู้ที่มีความเครียดทางจิตใจ และทางจิตสังคม จนทำให้เกิดอาการทางกาย ในลักษณะของการ หายใจถี่และหายใจเร็วเกินกว่าความต้องการของร่างกายมาก!! ทำให้ร่างกายพยายามขับออกซิเจนส่วนเกินออก จนเกิดอาการ เช่น หายใจติดขัด แน่นหน้าอก เกิดอาการ มือจับ และ รู้สึกคล้ายจะเป็นลม...

สำหรับ “การรักษา” นั้น โดยทั่วไปมักให้ยาลดทอน หรือ ให้ผู้ป่วยหายใจในวาล์วรูปกรวยที่ครอบปิดปากและจมูก เช่น กรวย

กระดาษ รวมถึงให้ความมั่นใจว่า... อาการป่วยนี้เกิดจากความเครียด ไม่ใช่อาการของโรคหัวใจ หรือโรคทางกายอื่น ๆ...

เน้นย้ำกันว่าโรคนี้ “ไม่ได้อันตรายถึงชีวิต”

แต่อาจทำให้ “ชีวิตไม่สะดวกเมื่อเกิดอาการ”

โดยที่ “อาการโดยสังเขป” ก็ดังที่ได้แจกแจงข้างต้น

อย่างไรก็ตาม หลายคนก็มีคำถาม มีข้อสงสัย ว่าทำไมปัจจุบัน

ผู้คนจึงมีอาการ “ไฮเปอร์เวนติเลชั่น ซินโดรม” หรือ “หอบจากอารมณ์” ดังที่ว่านี้?? โดยที่สมัยก่อนไม่เคยได้ยิน ซึ่งเรื่องนี้ทาง

**ชื่อแปลก'โรครุนแรง!**  
**‘หอบอารมณ์’**  
**เครียดนิวเกร็ง ‘มือจับ’**

ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยา ที่ปรึกษาโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาภักดีภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระบุผ่าน “สติปกหน้า1 เดลินิวส์” ว่า... อาการไฮเปอร์เวนติเลชั่นที่ปัจจุบันพบได้บ่อยมากขึ้น เพราะสังคมปัจจุบันมีปัจจัยกระตุ้นมากขึ้น จาก “ปัญหาอารมณ์และจิตใจ”

“มีสาเหตุมาจากความเครียด” เป็นหลัก!!

ทั้งนี้ นักจิตวิทยาคนเดิม ระบุว่า... อิงสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์ของผู้คน



มากขึ้น โดยเฉพาะถ้าควบคุมอารมณ์หรือความเครียดในจิตใจไม่ได้ โอกาสที่จะเกิดอาการดังกล่าวนี้ก็จะยิ่งมีเพิ่มขึ้น

**“โรคหอบจากอารมณ์นี้ พบว่า... ระยะเวลา ๑ มานี้เองได้ บ่อยขึ้น ซึ่งแม้จะไม่อันตราย แต่ถ้าหากไม่ได้รับการรักษา หรือฝึก ให้ควบคุมสภาวะทางอารมณ์ ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะเมื่อถูกกระตุ้นมาก ๆ อาการไฮเปอร์เวนติเลชันนี้ก็ยิ่งเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ”** ...เป็นการระบุจากนักจิตวิทยา ที่ก็เป็นการเน้นย้ำ...



**โรคนี้อาการนี้ไม่อันตรายมาก แต่ก็ควรบำบัด มิฉะนั้น “การดำเนินชีวิตอาจจะเกิดปัญหาได้”**

ดร.วัลลภ ให้ความรู้อีกว่า... ปัจจัยกระตุ้นที่ส่งผลทำให้แสดงอาการนี้ เกิดได้ทั้งจากปัญหาความเครียด ภาวะวิตกกังวล ภาวะกดดัน **ในจิตใจ** โดยเมื่อผู้ป่วยมีอาการนี้จะทำให้หายใจเร็ว หายใจลำบาก และอาจมีการ เกร็งที่นิ้วมือ จนเกิดอาการมือจิบ ขึ้นได้ด้วย ทำให้บางคนจึงเรียกโรคนี้อีกจากลักษณะอาการ ว่า... **“โรคมือจิบ”** ซึ่งจะเรียกชื่อตามอาการนี้ หรือเรียกชื่ออื่น ๆ...

**โดยสรุปก็คืออาการ “ไฮเปอร์เวนติเลชัน” หรือ “หอบจากอารมณ์” ซึ่งละเอียดไม่ได้!!**

ดร.วัลลภ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า... ปัจจุบันในสังคมไทยเป็น อาการไฮเปอร์เวนติเลชันหรือโรคหอบจากอารมณ์นี้กันมากขึ้น สุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้นี้ได้ง่ายขึ้น เพราะปัจจุบันด้วยสภาพสังคมของบ้านเราที่มีการแข่งขันสูง ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ต้องมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบมากขึ้น ซึ่งชีวิตที่เร่งรีบเร่งร้อนยังเป็นปัจจัยกระตุ้นทำให้เกิดภาวะความเครียดมากขึ้น อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลทางวิชาการ พบว่า... ระหว่างประชากรชายกับหญิง ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะกับ **“วัยเรียน-วัยทำงาน”**

ทั้งนี้ กับเรื่องนี้-โรคนี้นั้น นักจิตวิทยาคนเดิม ระบุด้วยว่า... จริง ๆ แล้วอาการไฮเปอร์เวนติเลชันที่ว่านี้ ทุกคนทุกอาชีพมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดได้ทั้งนั้น โดยเฉพาะถ้ายังต้องใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียดสูง หรือถูกกดดันทางจิตใจอยู่ตลอดเวลา ส่วนอาการดังกล่าวสามารถนำไปสู่โรคอื่น ๆ ได้หรือไม่? ถ้าสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้าไม่มีการควบคุม หรือปล่อยให้อาการเรื้อรัง ไม่รักษาจริงจัง ในอนาคตก็ส่งผลเสียต่อระบบร่างกายได้เช่นกัน...

**“ในปัจจุบันโรคกว่า 80% นั้นมีสาเหตุจากพฤติกรรมคนเรา ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้เสี่ยงคือการรักษาที่ดีที่สุด”** ...เป็น **“คำแนะนำ”** จากนักจิตวิทยาเกี่ยวกับ **“วิธีเอาตัวรอดจากโรค”** ต่าง ๆ รวมถึงโรคที่ชื่อแปลก...

**“หอบจากอารมณ์” หรือ “ไฮเปอร์เวนติเลชัน!!”**  
ลองสำรวจการหายใจ สำรวจนิ้ว สำรวจมือ...  
หายใจขัด นิ้วเกร็ง มือจิบ บ้างหรือเปล่า??