

## แบบประเมินโรคแพนิก

### ส่วนที่ 1

โรคแพนิก เป็นอาการที่เกิดขึ้นแบบจู่โจม รู้สึกกลัวหรือตื่นตระหนกอย่างฉับพลันภายในไม่กี่นาที โดยระหว่างที่ท่านมีอาการแพนิก ท่านมีอาการต่างๆ เหล่านี้ร่วมด้วยอย่างน้อย 4 อย่างหรือไม่

- ใจเต้นเร็วและรัว
- เหงื่อแตก
- ตัวสั่น
- อึดอัดหายใจไม่ออก หายใจได้แบบสั้นๆ
- หายใจติดขัดไม่สะดวก
- เจ็บหน้าอก
- คลื่นไส้ หรือ ปั่นป่วนในท้อง
- รู้สึกมึนงง โคลงเคลง วิงเวียนศีรษะ เป็นลม
- รู้สึกหนาวๆ ร้อนๆ
- ตัวชา หรือ เป็นเหน็บ
- รู้สึกเหมือนอยู่ตกอยู่ในความฝัน เหมือนไม่เป็นตัวของตัวเอง
- กลัวที่จะเสียการควบคุม หรือ เสียสติ
- กลัวว่าอาจตายได้

### ส่วนที่ 2

เมื่อท่านมีอาการแพนิก ท่านเคยมีอาการตามข้อด้านล่างนี้ ไม่ว่าจะข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้งสองข้อ เป็นระยะเวลา 1 เดือน หรือมากกว่าบ้างไหม

- ยังคงรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแพนิกที่เกิดขึ้นไปแล้วหรือกังวลถึงผลที่เกิดขึ้นตามมา เช่น การเสียการควบคุมตนเอง อาการเสียสติ อาการหัวใจวาย
- มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด เช่น หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดอาการแพนิก ไม่ออกกำลังกาย เลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย เป็นต้น

### คำแนะนำ

หากในส่วนที่ 1 ท่านมีอาการตามที่ระบุไว้ 4 ข้อขึ้นไป และส่วนที่ 2 ท่านมีอาการอย่างน้อย 1 ข้อ ควรปรึกษาจิตแพทย์