

ยาคลายเครียด

อาจารย์ ดร.ภก. พงศธร มีสวัสดิ์ สม

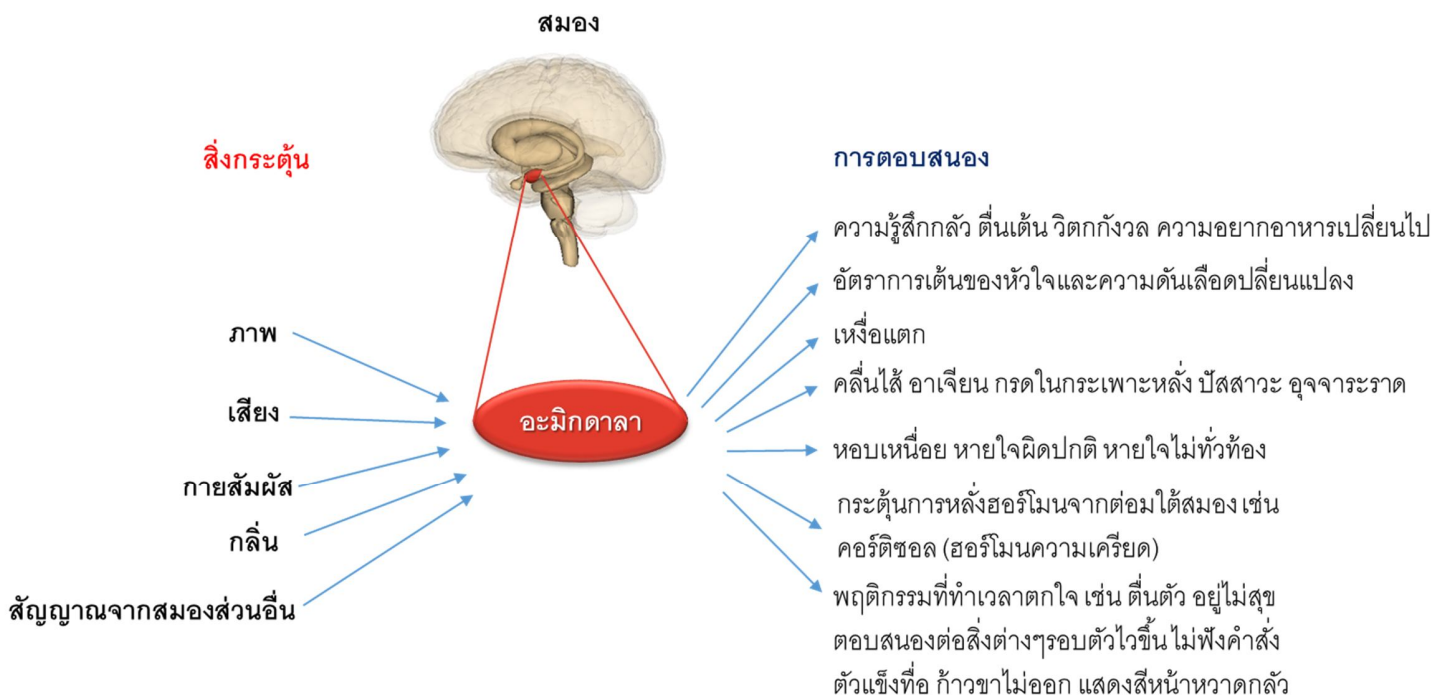
ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

จากข่าวตามสื่อต่างๆ เกี่ยวกับน้องๆ ทีมหมูป่า อะคาเดมี่ ที่ทุกท่านรวมทั้งคนทั้ ทั่วโลกได้ติดตามกันมาอย่างต่อเนื่อง ในช่วงที่ทีมช่วยเหลือกำลังจะนำน้องๆ ออกมาจากถ้ำได้มีการให้ยาบางอย่างเพื่อช่วยให้การช่วยเหลือเป็นไปได้ง่ายขึ้น ท่านอาจสงสัยว่าเพราะเหตุใดจึงต้องให้ยา และอาจสับสนว่ายาคือยาอะไร ยาระงับประสาท หรือยาคลายกังวลกันแน่เพราะมีการใช้คำที่แตกต่างกันไป

การทำงานของสมองเมื่อมีความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล ความกลัว ความเครียด เป็นความรู้สึกรูปแบบที่มีประโยชน์ทำให้เราหลีกเลี่ยงภัยอันตราย เอาตัวรอด หรือทำงานให้ลุล่วงอาการเหล่านี้เกิดจากการทำงานประสานกันของสมองหลายส่วน ทั้งส่วนที่รับรู้ แปลผลความรู้สึกต่างๆ ส่วนที่ควบคุมอารมณ์ และส่วนที่ควบคุมการตอบสนองต่างๆ ของอวัยวะภายในร่างกาย เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจจะกล่าวโดยย่อคือ ปกติในร่างกายของเราจะมีสมองส่วนหนึ่งเรียกว่า อะมิกดาลา (amygdala) เป็นส่วนหนึ่งของสมองที่ควบคุมความรู้สึกและอารมณ์เมื่อมีสิ่งกระตุ้นความกลัวต่างๆ เข้ามากระตุ้นประสาทสัมผัสของเรา ไม่ว่าจะเป็นภาพ เสียง กลิ่นสัมผัส จะกระตุ้นให้อะมิกดาลาทำงาน และทำให้เกิดความรู้สึกในเชิงวิตกกังวลหวาดกลัว ตื่นตระหนก ตกใจ เครียด รวมทั้งยังส่งสัญญาณไปกระตุ้นสมองส่วนอื่นๆ ทำให้การเปลี่ยนแปลงในร่างกายหลายอย่างดัง**ในรูปที่ 1** ตัวอย่างเช่น เมื่อเราเห็นงูกำลังเลื้อยเข้ามา นอกเหนือจากความรู้สึกกลัวแล้ว ร่างกายจะตอบสนองต่อสถานการณ์นี้หลายด้าน เช่น ใจสั่น แสดงสีหน้าหวาดกลัว การตอบสนองของร่างกายจะเร็วและมากกว่าปกติอย่างเด่นชัด เราอาจจะรีบวิ่งหนีอย่างทันทีทันใด วิ่งเร็วกว่าปกติ หรือบางครั้งสามารถกระโดดขึ้นที่สูงที่ปกติไม่ได้ การตอบสนองเหล่านี้เกิดจากการกระตุ้นการทำงานของอะมิกดาลา และในสถานการณ์นี้สมองส่วนอื่นๆ จะช่วยควบคุมด้วยไม่ให้เราทำสิ่งที่เสี่ยงเกินไปได้รับอันตราย เช่น กระโดดลงจากสะพานสูง และเมื่อรอดพ้นสมองส่วนอะมิกดาลาก็กลับมาทำงานปกติอีกครั้งความกลัวหรือวิตกกังวลก็จะหายไปเมื่อเหตุการณ์ผ่านไป และการตอบสนองต่อความกลัวหรือความวิตกกังวลของแต่ละคนจะแตกต่างกันไ้ขึ้นกับสถานการณ์ ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา พื้นฐานจิตใจ และปัจจัยภายในสมองรวมทั้งมีอาการทางกายที่แตกต่างกัน เช่น บางคนอาจมีปวดท้อง หรือปัสสาวะราด

รูปที่ 1 หลักการทำงานของสมองที่ควบคุมความกลัวและวิตกกังวล



ความวิตกกังวลเมื่อประสบเหตุร้าย

หากเราลองจินตนาการว่าตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกับน้องๆ ทีมหมูป่า เราอาจทำอะไรไม่รู้และไม่รู้ว่าจะมีชีวิตรอดอยู่ได้อย่างปลอดภัยยาวนานแค่ไหน จากเหตุการณ์นี้จะเห็นได้ว่าน้องๆ ทีมหมูป่าสามารถควบคุมตนเองได้ไม่ตื่นตกใจมากเกินไป ยังสามารถสื่อสารได้ดีเมื่อทีมช่วยเหลือเข้าไพบครั้งแรก แสดงว่าได้รับการฝึกฝนทางจิตใจมาดีในระดับหนึ่ง แต่การติดอยู่ในถ้ำเป็นเวลานานอาจมีผลกระตุ้นสมองส่วนอะมิกดาลาเป็นอย่างมากจนน้องๆ เองไม่รู้ตัว และอาจไม่สามารถควบคุมความตื่นตระหนกได้โดยเฉพาะในสถานการณ์คับขัน การที่ทีมช่วยเหลือต้องนำน้องๆ ดำน้ำออกมาจากถ้ำที่มีเส้นทางแคบเคียวยากลำบากและซับซ้อนอาจส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ สมองส่วนอะมิกดาลาอาจถูกกระตุ้นมากเกินไป จนอาจก่อให้เกิดปัญหาขณะที่ทีมช่วยเหลือดำน้ำนำตัวออกมา เช่นการหายใจอาจผิดปกติหรือหมดลมหมดเกร็งจนเกิดภาวะขาดออกซิเจนทำให้ตัวเขียวและเสียชีวิต ความตื่นตระหนกอาจทำให้ตัวแข็งทื่อหรือไม่ทำตามที่ได้ตกลงไว้ได้ โดยเฉพาะเมื่อเกิดเหตุไม่คาดฝันขณะที่อยู่ใต้น้ำ ซึ่งทีมช่วยเหลือที่มีสัญญาณชีพจรและสัญญาณชีพจรที่ผิดปกติให้ยาบางชนิดโดยมีวัตถุประสงค์หลักคือลดความรู้สึกวิตกกังวล ความตื่นตระหนกและลดการตอบสนองต่างๆ ของร่างกายที่มากเกินไปหรือที่เรียกว่ายาคลายเครียดนั้น แอสอนจะใช้ยาอะไรนั้นเราคงไม่สามารถก้าวล่วงไปถึงจุดนั้นได้ บทความนี้จะชี้ให้เห็นถึงยากลุ่มนี้ประเภทต่างๆ เท่านั้น

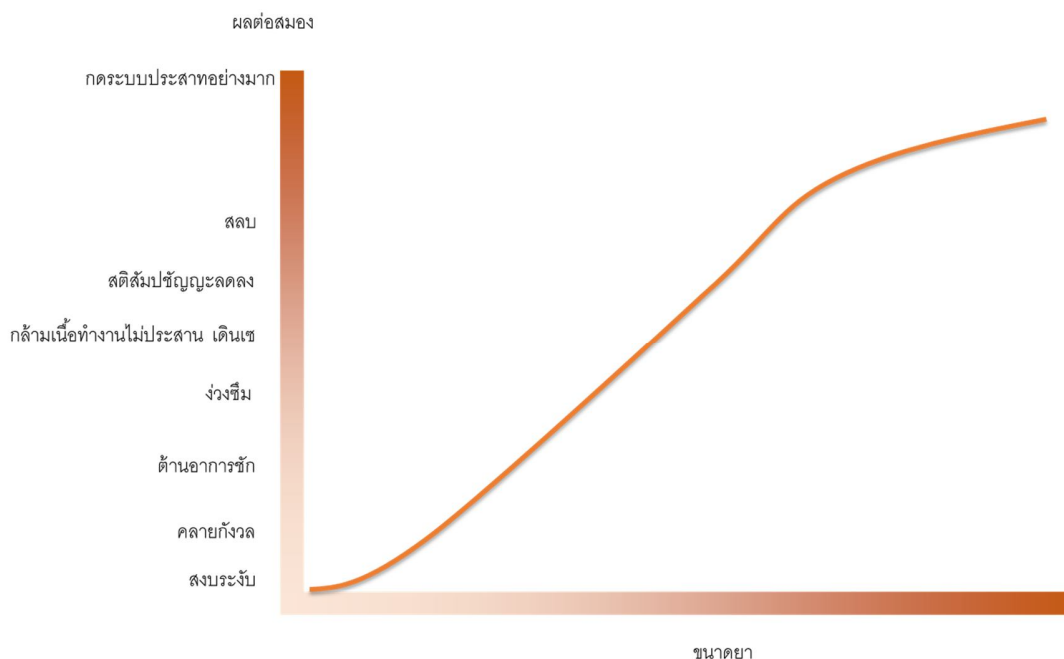
ยาคลายความกังวลหรือยาคลายเครียด

ยาคลายความกังวลมีหลายกลุ่มมาก แต่ละกลุ่มมีที่ใช้ทางการแพทย์แตกต่างกันแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

- **กลุ่มที่ออกฤทธิ์สงบประสาท** หรืออาจถูกเรียกในชื่ออื่นๆ เช่นยากล่อมประสาทชนิดมีฤทธิ์อ่อน **ยากลุ่มนี้**สามารถลดการกระตุ้นสมองส่วนอะมิกดาลาได้รวดเร็ว ระดับการสงบประสาทของยากลุ่มนี้แสดงในรูปที่ 2 จะเห็นได้ว่าเมื่อให้ในขนาดที่เหมาะสมจะลดการทำงานของสมองส่วนอะมิกดาลาลงบางส่วน ให้ผลลดความวิตกกังวล และเมื่อเพิ่มขนาดยาขึ้นเรื่อยๆ จะมีผลลดการทำงานของสมองส่วนอื่นด้วย ซึ่งอาจให้ทั้งการรักษาและผลข้างเคียงได้อีกหลายอย่างเช่น
 - ผลการรักษา อาจใช้รักษาอาการชักในผู้ป่วย วยโรคลมชัก **ใช้ทำให้ผู้ป่วย วังงซึมและสงบลงก่อนผ่าตัด** หรือใช้สลผู้ป่วย วยเพื่อผ่าตัด ใช้ระยะสั้นเพื่อลดผลข้างเคียงของยาอื่นที่กระตุ้นสมอง และใช้ระยะสั้นในผู้ป่วย วยนอนไม่หลับ
 - ผลข้างเคียงอื่นๆ เช่น เติ้นเซ ความจำเสื่อมชั่วคราวในช่วงที่ยาออกฤทธิ์**และหมดสติหากได้รับในขนาดสูงมากเกินไป**

ยากลุ่มนี้จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทางการแพทย์ได้หลากหลายเป็นได้ทั้งยาคลายกังวล **ยาระงับประสาท และยาสลบ ขึ้นกับขนาดของยา และวัตถุประสงค์ทางการแพทย์**ดังนั้นการใช้ยากลุ่มนี้จะต้องใช้ในขนาดที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ**และต้องได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด**

รูปที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างขนาดยาและผลของยาคลายวิตกกังวลที่ออกฤทธิ์ สงบประสาท



- กลุ่มที่ออกฤทธิ์ปรับการทำงานของสารสื่อประสาทในสมอง กลุ่มนี้ออกฤทธิ์ ช้ามากต้องรับประทานอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์กว่าจะเริ่มเห็นผลการรักษา ส่วนใหญ่จะใช้ในการปรับสภาพจิตใจในกรณีที่ผ่านเหตุการณ์เลวร้าย แต่ยังคงมีความวิตกกังวล กลัว เครียด **จนผิดปกติ** ทำให้แม้เหตุการณ์ผ่านไปนานแล้วแต่ยังมีวลีเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอยู่เช่น กลัวความมืด กลัวน้ำ กลัวที่แคบ คิดถึงหรือฝันถึงเหตุการณ์นั้นๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก หรือเรียกว่า **post-traumatic stress disorder หรือ PTSD** โรคนี้ยังอาจพบได้จากผู้ประสบเหตุภัยพิบัติอื่นๆ เช่น สึนามิ น้ำท่วมเฉียบพลัน หรือหลังสงคราม ยากลุ่มออกฤทธิ์ ปรับการทำงานของสารสื่อประสาทในสมองจะมีประโยชน์ในการรักษาโรคดังกล่าว **โดยต้องรับประทานอย่างสม่ำเสมอและรับการรักษาในระยะยาว** อาจใช้ร่วมกับยากลุ่มที่ออกฤทธิ์สงบประสาทและการรักษาอื่นๆ เช่น จิตบำบัด
- กลุ่มที่ออกฤทธิ์ลดอาการทางกายจากความวิตกกังวลเช่น ลดอาการใจสั่น หรือปวดท้อง โดยที่ไม่ได้ลดความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวล

สรุป

อาการวิตกกังวล กลัว เครียดสามารถเกิดขึ้นได้แต่หากมีมากกว่าปกติ หรือในบางสถานการณ์อาจต้องได้รับการดูแลรักษา ยาที่ใช้ลดอาการเหล่านี้มีหลายกลุ่มซึ่งมีที่ใช้ในทางการแพทย์แตกต่างกันการใช้ยาที่มีผลคลายกังวล **ลดอาการต้นตอ** เพื่อช่วยในการล้าเลียงที่มหมูป ำออกมาจากถ้ำก็เป็นตัวอย่างที่ดีของการใช้ยากล่าวคือ ยามีทั้งผลการรักษาและผลข้างเคียงเสมอ ยิ่งยามีผลข้างเคียงที่อันตรายยิ่งต้องอยู่ในความดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ การตัดสินใจใช้ยาเพื่อให้ได้ผลการรักษาตามต้องการจะต้องบูรณาการความรู้เรื่องยาเพื่อตัดสินใจว่าใช้แล้วจะได้ประโยชน์มากกว่าความเสี่ยง และการใช้ยาให้ถูกผล ถูกโรค ถูกขนาด ถูกวิธี และถูกเวลา อย่างที่ทีมผู้ช่วยเหลือสามารถนำทีมหมูป ำออกมาได้อย่างปลอดภัยทุกคนโดยไม่ได้รับผลข้างเคียงที่รุนแรงจากการใช้ยาคือเป็นอันตราย

แม้ทีมหมูป ำทุกคนจะรอดชีวิตออกมาอย่างปลอดภัย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นหากชุมชนและสังคมปรารถนาดีและอยากมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเยี่ยวยและสนับสนุนอย่างเหมาะสมโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ทางสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทยได้ให้คำแนะนำตามลิงค์

<https://www.facebook.com/483246708446017/posts/1485607524876592/>