

โรคย้ำคิดย้ำทำ

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. จิรภรณ์ อังวิทยาธร
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เชื่อว่าหลายท่านก่อนออกจากบ้านมักจะกังวลว่า ปิดน้ำปิดไฟ ปิดเตาแก๊ส ถอดปลั๊กไฟ ใส่กุญแจบ้าน หรือยัง พฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้เป็นสิ่งผิดปกติมากจนถึงกับจัดเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ ถ้าเช่นนั้นจะต้องมีอาการแค่ไหน เพียงใดจึงจะบอกได้ว่าเป็นอาการของโรคย้ำคิดย้ำทำ

โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive Disorder หรือ OCD) นั้น อาการของโรคเป็นเหมือนชื่อโรค คือมีอาการคิดและทำซ้ำ ๆ เรื่องเดิม ๆ โดยไม่สามารถบังคับตัวเองให้หยุดคิดหรือหยุดทำได้ จนทำให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

อาการย้ำคิด เช่น คิดวิตกกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตัวเองอยู่ตลอดเวลา กลัวติดเชื้อโรคจนทำให้ไม่กล้าแตะต้องสิ่งของหรือถูกเนื้อต้องตัวผู้อื่น กลัวการออกนอกบ้าน อาการย้ำทำจะเป็นการกระทำซ้ำ ๆ เพื่อตอบสนองหรือกำจัดความกลัวหรือความวิตกกังวล เช่น กลัวเชื้อโรคจนต้องล้างมือ อาบน้ำ หรือทำความสะอาดสิ่งของต่าง ๆ บ่อยจนเกินไป ต้องคอยตรวจเช็คน้ำไฟ เต้าแก๊ส หรือกลอนประตู จนบางครั้งออกจากบ้านไปแล้ว ยังต้องย้อนกลับมาตรวจดูอีก ต้องคอยตรวจนับจำนวน ต้องจัดวางสิ่งของต่าง ๆ ให้เป็นหมวดหมู่ หันไปในทิศทางเดียวกัน และต้องเป็นระเบียบมากเกินกว่าเหตุ อาการชอบดืงผม สะสมขยะ สะสมของที่ผู้อื่นทิ้งแล้วก็เป็นส่วนหนึ่งของอาการของโรคย้ำคิดย้ำทำ

ผู้ที่เป็โรคย้ำคิดย้ำทำ ส่วนใหญ่รู้ตัวว่าคิดวิตกกังวลหรือจินตนาการไปเองโดยไม่มีเหตุผล ต้องเสียเวลาในแต่ละวันไปกับการย้ำคิดย้ำทำจนถึงกับทำให้เกิดความทุกข์ เกิดปัญหาด้านการเรียน การทำงาน การเข้าสังคม การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันตามปกติได้ ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม บางรายมีความเครียด ซึมเศร้า สิ้นหวัง หรือสูญเสียความสนใจในสิ่งที่เคยชอบเคยทำ อาจมีอาการรุนแรงจนนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

คนปกติบางครั้งอาจมีอาการย้ำคิดย้ำทำได้ เช่น บางวันอาจจะกังวลว่าลืมปิดน้ำปิดไฟ แต่เมื่อได้ตรวจดูและแน่ใจว่าปิดแล้วก็จะสบายใจ หยุดคิดและทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไปได้ตามปกติ ซึ่งแตกต่างจากผู้ที่เป็โรคนี้ แม้จะรู้ว่าไม่ได้ลืม ก็ยังต้องคิดวนเวียนซ้ำซากอยู่กับเรื่องนี้โดยไม่สามารถหยุดคิดได้

โรคย้ำคิดย้ำทำไม่ได้พบแต่ในผู้ใหญ่หรือผู้สูงวัย โรคนี้พบได้ตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่นเป็นต้นไป ส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการก่อนอายุ 25 ปี อายุเฉลี่ยที่เริ่มมีอาการคือช่วง 20-22 ปี สาเหตุของโรคอาจเกิดจากการทำงานของสมองและระบบประสาทส่วนกลางบกพร่อง ซึ่งเกี่ยวข้องกับสารสื่อประสาทคือ serotonin อาจเกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรมซึ่งพบไม่มากนัก ตลอดจนสาเหตุทางด้านสภาพแวดล้อมและประสบการณ์ชีวิตที่เลวร้ายตั้งแต่ในวัยเด็ก

ถ้าพบว่าเริ่มมีอาการของโรคย้ำคิดย้ำทำ ควรรีบไปพบแพทย์ การรักษาต้องพิจารณาตามสาเหตุ อาการ และความรุนแรงของโรค ซึ่งแพทย์จะไม่บอกให้ผู้ป่วยหยุดคิดหรือหยุดการกระทำซ้ำ ๆ นั้น การบอกให้หยุดมักใช้ไม่ได้ผล เนื่องจากก่อนจะมาพบแพทย์ผู้ป่วยส่วนใหญ่ได้พยายามมาแทบทุกวิธีแล้วแต่ไม่ได้ผล การรักษาด้วยยา

จะใช้ยาในกลุ่ม Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs) ร่วมกับวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่เรียกว่า Cognitive Behavioral Therapy (CBT) โดยการปรับความคิดและพฤติกรรมของผู้ป่วยที่ละเอียดถี่ถ้วน ควบคุมความคิดและพฤติกรรมไม่ให้ออกนอกกรอบความคิดซ้ำ ๆ อีก เป็นวิธีการที่ใช้เวลาแต่ให้ผลดีในระยะยาว

นอกจากนี้ การหันเหความสนใจไปที่กิจกรรมอื่น ๆ ที่ผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำงานและพบปะผู้คนตามปกติ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว แม้ว่าโรคนี้อาจไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่การเข้ารับการบำบัดอย่างสม่ำเสมอ รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด จะช่วยลดความรุนแรงของโรคและสามารถใช้ชีวิตอย่างปกติสุขได้

เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.psychiatry.org/patients-families/ocd/what-is-obsessive-compulsive-disorder>.
2. <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06052015-1417>.