

โรควิตกกังวลต่อการแยกจาก

SEPARATION ANXIETY DISORDER

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนโรชา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

โรควิตกกังวลต่อการแยกจาก (Separation Anxiety Disorder; SAD) เป็นความวิตกกังวลต่อการแยกจากผู้ปกครอง หรือเมื่อไปในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย ทำให้เด็กกลัวการถูกทอดทิ้ง เด็กมักมีอาการวิตกกังวลรุนแรงเมื่อแยกจากผู้ปกครอง รู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวเมื่อคนที่ไม่คุ้นเคยเข้าใกล้ ตื่นตระหนก ร้องไห้แง ร้องอาละวาด ไม่ยอมไปโรงเรียน

ความวิตกกังวลต่อการแยกจาก (Separation Anxiety) ถือว่าเป็นพฤติกรรมปกติตามพัฒนาการในช่วงวัยทารก และวัยเตาะแตะ เมื่อเด็กต้องออกจากสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย หรือแยกจากบุคคลอันเป็นที่รัก ไปพบกับสิ่งแวดล้อมใหม่และบุคคลแปลกหน้า

ช่วงทารกอายุ 6-8 เดือน เด็กสามารถรับรู้ว่าการนั้นแยกออกจากแม่หรือผู้ดูแล สามารถจดจำใบหน้าแม่หรือผู้ดูแลได้ และแยกคนแปลกหน้าได้ จึงเริ่มเกิดความวิตกกังวลต่อการแยกจาก มักจะแสดงปฏิกิริยาในทางไม่ดีเมื่อผู้ดูแลจากไป ถือว่าเป็นปฏิกิริยาต้านบวกที่ช่วยป้องกันอันตรายเด็กจากคนแปลกหน้า

เด็กมักจะคลายความวิตกกังวลลงหลังจากอายุ 3 ปี ตามพัฒนาการด้านความคิดและด้านอารมณ์ของเด็ก หากความวิตกกังวลต่อการแยกจากยังมีอาการรุนแรงหรือยืดเยื้อ จนรบกวนการเรียน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน ก็ถือว่าเป็น “โรควิตกกังวลต่อการแยกจาก”

โรคนี้พบได้บ่อยในเด็กและวัยรุ่น พบร้อยละ 4 และพบว่าเริ่มมีอาการในวัยผู้ใหญ่ได้เช่นเดียวกัน ในช่วงวัยเด็กมักจะอาการรุนแรง แม้จากกันเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ทำให้มีอาการตื่นตระหนกได้มาก ถ้าพบในช่วงวัยรุ่นและวัยทำงาน มักทำให้เกิดปัญหาหาก เมื่อต้องออกจากบ้าน ไปเรียน หรือไปทำงาน ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง

โรควิตกกังวลต่อการแยกจากเป็นเกณฑ์หรือประตุนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพกายต่าง ๆ ถึงแม้ว่าจะพบได้บ่อย แต่ก็ได้รับการวินิจฉัยและรักษาค่อนข้างน้อย ดังนั้น เมื่อสงสัยว่าเป็นโรควิตกกังวลต่อการแยกจาก ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม ช่วยบรรเทาอาการ และป้องกันผลกระทบรุนแรงที่ตามมา

ลักษณะอาการ

เกณฑ์การวินิจฉัยโรคตาม คู่มือการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชฉบับล่าสุด DSM-5 ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน กำหนดให้โรควิตกกังวลต่อการแยกจาก มีอาการกลัวหรือวิตกกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับการแยกจากบุคคลอันเป็นที่รัก โดยไม่เหมาะสมตามระดับอายุพัฒนาการ มีอาการแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ อย่างน้อย 3 ข้อ ดังนี้

- 1) ทุกข์ใจซ้ำ ๆ คิดวนเวียนว่าตนเองจะต้องแยกจากไปอยู่ที่อื่น หรือแยกจากคนที่รัก
- 2) กังวลอยู่ตลอดเวลาว่าจะสูญเสียคนที่รักไป เช่น เจ็บป่วย บาดเจ็บ ภัยพิบัติ ตาย
- 3) กังวลอยู่เสมอว่าจะมีสิ่งเลวร้ายกับตนเองทำให้ต้องพลัดพราก เช่น หลงทาง ถูกลักพาตัว อุบัติเหตุ เจ็บป่วย
- 4) ปฏิเสธที่จะออกจากบ้าน ไปโรงเรียน ไปทำงาน หรือไปที่อื่น ๆ เพราะกลัวการพลัดพราก
- 5) ไม่อยากอยู่บ้านคนเดียว หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีคนที่รักอยู่ด้วย

- 6) ไม่ยอมนอนค้างคืนที่อื่นโดยไม่มีคนที่รักอยู่ใกล้
- 7) ฝันร้ายซ้ำแล้วซ้ำเล่าเกี่ยวกับการพลัดพราก
- 8) ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน หรืออาการอื่นทางร่างกายบ่อยครั้ง เมื่อคาดว่าจะต้องแยกจากคนที่รัก

การวินิจฉัยในเด็กและวัยรุ่น อาการกลัวหรือวิตกกังวลดังกล่าวจะต้องคงอยู่นานกว่า 4 สัปดาห์ ส่วนในผู้ใหญ่ อาการจะต้องคงอยู่นานกว่า 6 เดือน โดยทำให้เกิดความทุกข์ใจอย่างมาก และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

และอาการข้างต้นไม่ได้เกิดจากความผิดปกติทางจิตใจอื่น ๆ เช่น ไม่ยอมออกจากบ้านจากการยึดติดรูปแบบเดิม ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงในออทิสติก (autistic spectrum disorder) ความวิตกกังวลทั่วไป (generalized anxiety disorder) การกลัวที่ชุมชน (agoraphobia) หวาดระแวงหรือหลอนจากโรคจิต (psychotic disorder)

ในเด็กเล็ก เด็กอาจบอกว่าเห็นเงาหรือสัตว์ประหลาดเมื่ออยู่คนเดียว ทำให้ไม่กล้าอยู่ตามลำพัง และมักจะตามติดพ่อแม่ไปทุกที่ จะต้องมองเห็นตลอดเวลา

โรควิตกกังวลต่อการแยกจาก มักสัมพันธ์กับโรคแพนิค (panic disorder) หรืออาการตื่นตระหนก (panic attack) โดยรู้สึกวิตกกังวล และหวาดกลัวอย่างฉับพลัน เกิดขึ้นซ้ำ ๆ

สาเหตุ

โรควิตกกังวลต่อการแยกจาก มักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งโดยตรง แต่เกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งปัจจัยทางพันธุกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และมักถูกกระตุ้นด้วยเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องแยกจากบุคคลอันเป็นที่รัก ปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่

- 1) เหตุการณ์ความเครียดที่ทำให้ต้องแยกจาก พลัดพราก สูญเสีย เช่น บุคคลอันเป็นที่รักเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต สูญเสียสัตว์เลี้ยง การหย่าร้างของพ่อแม่ การเข้าโรงเรียนหรือย้ายโรงเรียน การย้ายบ้าน
- 2) พื้นอารมณ์ (temperament) ซึ่งมีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลมากกว่าคนอื่น
- 3) ประวัติครอบครัว ที่มีโรควิตกกังวล โดยเฉพาะโรคแพนิค
- 4) ความขัดแย้งในผู้ปกครอง
- 5) ผู้ปกครองที่ตีเมแอลกอฮอล์ แม่ที่สูบบุหรี่ หรือตีเมแอลกอฮอล์
- 6) ครอบครัวอุปถัมภ์ ครอบครัวบุญธรรม
- 7) รูปแบบการเลี้ยงดูที่กีดกันการพัฒนาความเป็นอิสระ (discourage autonomy)
- 8) สิ่งแวดล้อม เช่น ประสบภัยพิบัติที่ทำให้พลัดพรากจากกัน

การบำบัดรักษา

หลังจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสรุปการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรควิตกกังวลต่อการแยกจาก แนวทางการบำบัดรักษาประกอบด้วย

- 1) การให้ความรู้สำหรับผู้ปกครอง (psycho-education) ในการดูแลอย่างเหมาะสม บ่อยครั้งที่พ่อแม่จะไปเสริมความวิตกกังวลของเด็กเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว
- 2) การให้คำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลตนเองให้กับเด็ก เช่น ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย

- 3) การปรับความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy; CBT)
 - 4) การทำจิตบำบัดรูปแบบต่าง ๆ เช่น การบำบัดผ่านการเล่นในเด็ก (play therapy) จิตบำบัดแบบสัมพันธ์ภาพ (interpersonal psychotherapy) จิตบำบัดแบบประคับประคอง (supportive psychotherapy) จิตบำบัดเชิงลึก (insight-oriented psychotherapy) รวมถึงครอบครัวบำบัด (family therapy)
 - 5) การรักษาด้วยยา (pharmacotherapy) เป็นการรักษาที่มีประสิทธิผลดีในการลดความวิตกกังวล
- การบำบัดรักษาโรควิตกกังวลต่อการแยกจาก ขึ้นอยู่กับอาการและสาเหตุของเด็กแต่ละคน บางคนมีอาการไม่มาก ก็สามารถดีขึ้นได้จากการดูแลที่เหมาะสม แต่บางคนมีอาการมาก จำเป็นต้องปรับความคิดและพฤติกรรม หรือใช้ยารักษา หรือใช้ทั้ง 2 วิธีร่วมกัน

เอกสารอ้างอิง

- American Psychiatric Association, Anxiety Disorders. In: American Psychiatric Association. (2013). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th ed. (DSM-5)**. Washington DC: American Psychiatric Publishing; pp. 189-233.
- Feriante, J. & Bernstein, B. (2022). **Separation anxiety**. จาก <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560793/>
- Taylor, J. H., Lebowitz, E. R. & Silverman, W. K. (2018). Anxiety disorders. In: **Lewis's child and adolescent psychiatry: a comprehensive textbook**, 5th ed. Martin, A., Volkmar, F. R. & Bloch, M., eds. Philadelphia: Wolters Kluwer, pp. 1419-1445.
- World Health Organization. (1993). **The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: diagnostic criteria for research**. [Electronic version]. Geneva, WHO.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไปเผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตนธาดา. (2565). โรควิตกกังวลต่อการแยกจาก. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/sp12-separation-anxiety.html>
(บทความต้นฉบับ: ตุลาคม 2565)