

มารู้จักกับ

โรควิตกกังวล

โรคที่วัยทำงานไม่ควรมองข้าม!

ภาวะความกังวลที่อยู่อย่างต่อเนื่อง ถึงแม้จะผ่านเหตุการณ์นั้นไปแล้ว และถ้าเครียดเกิน 6 เดือน หรือไม่รักษา อาจก่อให้เกิดเป็น **โรคเรื้อรังทางจิตเวช**



อาการ

- วิตกกังวลทุกเรื่องที่เกิดขึ้น
- ไม่กล้าตัดสินใจ
- นอนไม่หลับ
- หลงลืม
- เหนื่อยล้าง่าย
- ปวดตึงกล้ามเนื้อ
- ขาดสมาธิ



วิธีรักษา

- **การทำจิตบำบัด**
พูดคุยปรึกษากับจิตแพทย์ หรือนักจิตบำบัด เพื่อให้เข้าใจกับอารมณ์มากขึ้น และปรับเปลี่ยนแนวคิดเดิมๆ
- **การใช้ยาบำบัด**
ทานยาตามที่จิตแพทย์สั่งควบคู่กับการบำบัดจิตเพื่อผลลัพธ์ที่ดี



ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะดีขึ้นหลังจากรักษาถึง **2 แบบ** ควบคู่กัน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับมือกับความวิตกกังวล และฝึกการผ่อนคลายอยู่เสมอ

สำนักงานประกันสังคม ให้ความคุ้มครองการรักษา โรคจิตเวชทุกประเภท สามารถใช้สิทธิในโรงพยาบาลตามสิทธิโดย **ไม่เสียค่าใช้จ่าย**



สายด่วน 24 ชั่วโมง **1506**

www.sso.go.th
SSO PLUS

@ssothai
ssofanpage

