

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|-----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>ผู้รับบริการ “ครับผมก็ว่าอย่างนั้น คิดตอนนี่คงตัดสินใจลำบาก นั่นผมฝากอณณะครับแล้ววันหลังผมจะมาขอคำปรึกษาใหม่ะครับ ”</p> <p>ตัวแบบ “คะยืมตีเสมอคะ สวัสดีค่ะ”</p> <p>ผู้รับบริการ “สวัสดีครับ” นักศึกษาพยาบาลลูทีเนียนยิ้มและเดินไปส่งที่ประตู ผู้รับบริการยิ้มอย่างมีความสุข</p> |

เรื่องที่ 2 : การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวล

ตัวแบบ : นักศึกษาพยาบาล 2 คน ผู้ป่วยจิตเวช 1 คน

สถานการณ์ : ตัวแบบได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยหญิง อายุ 34 ปี (คุณไอริม พฤกษาวณิช) ที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลประสาทสงขลา ด้วยโรควิตกกังวล (General Anxiety

Disorder : GAD with Panic Attack) นักศึกษาพยาบาลต้องเข้าไปสร้างสัมพันธ์กับผู้ป่วย และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา และการพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวล คือ สังเกตพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของผู้ป่วย ทดถึงการรับรู้และการดูแลสุขภาพ การพักผ่อนนอนหลับ การรับรู้ตนเอง บทบาทสัมพันธ์ภาพ การปรับตัว เมื่อเผชิญความเครียด และคุณค่าความเชื่อของผู้ป่วย ขณะเดียวกันนักศึกษามาดก็ให้ดูศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล แล้วสิ้นสุดกระบวนการสนทนา

| ภาพประกอบ | ภาพกิจกรรม | เสียง |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ภาพโรงพยาบาลประสาทสงขลา ภาพหอผู้ป่วยจิตเวชหญิง ภาพผู้ป่วยโรคประสาทวิตกกังวล | การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวล วัตถุประสงค์ หลังจากร่วมเรื่อง การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวลแล้วผู้เรียนจะต้องบรรลุวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. อธิบาย ความหมาย ระดับ และชนิดของควมวิตกกังวลได้ 2. บอกถึงลักษณะ และผลของควมวิตกกังวล จากสถานการณ์ตัวอย่างได้ 3. วิเคราะห์สาเหตุของควมวิตกกังวล จากสถานการณ์ตัวอย่างได้ 4. ใช้ทักษะการลดควมวิตกกังวลกับสถานการณ์ตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม | การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวล วัตถุประสงค์ หลังจากร่วมเรื่อง การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวลแล้วผู้เรียนจะต้องบรรลุวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. อธิบาย ความหมาย ระดับ และชนิดของควมวิตกกังวลได้ 2. บอกถึงลักษณะ และผลของควมวิตกกังวล จากสถานการณ์ตัวอย่างได้ 3. วิเคราะห์สาเหตุของควมวิตกกังวล จากสถานการณ์ตัวอย่างได้ 4. ใช้ทักษะการลดควมวิตกกังวลกับสถานการณ์ตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม |

| ภาพประกอบ | ภาพคำขวัญ | เสียง |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Model แสดงกลไกการเกิดความวิตกกังวล</p> | <p>5. ประเมินทักษะการพยาบาลและทักษะการลดความวิตกกังวล สถานการณ์ตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ความวิตกกังวล เงินหาย, ทำการบ้านไม่เสร็จ, ต้องพูดหน้าชั้น โดยเตรียมตัวไม่พร้อม, พรุ่งนี้จะสอบอ่านหนังสือไม่ทัน เมื่อเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น เราจะมีความรู้สึกเช่นไร?</p> | <p>5. ประเมินทักษะการพยาบาลและทักษะการลดความวิตกกังวล สถานการณ์ตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ความวิตกกังวล เงินหาย, ทำการบ้านไม่เสร็จ, ต้องพูดหน้าชั้น โดยเตรียมตัวไม่พร้อม, พรุ่งนี้จะสอบอ่านหนังสือไม่ทัน เมื่อเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น เราจะมีความรู้สึกเช่นไร?</p> <p>: . ความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ อย่างหนึ่ง ของมนุษย์ซึ่งมักจะประสบอยู่เสมอ เมื่อ มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน สภาพการณ์เหล่านี้ทำให้ บุคคลเกิดภาวะหวาดหวั่น และกลัวล่วงหน้าในสิ่งที่ จะเกิดขึ้นกับตนเอง</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพคำขวัญ | เสียง |
|-----------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. ภาพผู้โดยสารนั่งยิ้ม หัวเราะ ที่ๆ</p> | <p>Euphoria</p> | <p>1. Euphoria เป็นภาวะอารมณ์ที่ปราศจากความวิตกกังวล ไม่ทุกข์ ไม่เคียดแค้น ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามจะตรง อารมณ์ดี หัวเราะได้ตลอดเวลา พบได้ในพวกสุนัขภูเขา หรือโรคเมเนีย</p> |
| <p>2. ภาพนักศึกษาที่นั่งอ่านหนังสือ พร้อมจดโน้ต</p> | <p>Mild Anxiety</p> | <p>2. Mild anxiety คือ ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย ประสาทรับรู้ทั้ง 5 มีการตื่นตัวพร้อมที่จะรับสิ่งกระตุ้นที่ตนเองสนใจ ทำทางกระฉับกระเฉงดี ว่องไว การรับรู้ดีขึ้นจดจำได้มากขึ้น</p> |
| <p>3. นักศึกษาพูดหน้าชั้น</p> | <p>3. Moderate Anxiety</p> | <p>3. Moderate Anxiety คือ ความวิตกกังวลในระดับกลาง บุคคลในภาวะนี้จะมีการตื่นตัวมากขึ้น ทำทางกระฉับกระเฉง ว่องไวมาก จนสูญเสียจุดกลอน การรับรู้ถูกจำกัดให้แคบอยู่ใน</p> |


| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพคนกระสับกระส่ายผุดผุดนั่งเดินไปเสียดินมา</p> | <p>4. Severs Anxiety</p> | <p>ขอบเขตสิ่งกระตุ้นที่ตกกำลังสนใจ สิ่งกระตุ้นอื่น ๆ นอกเหนือไปจากนั้นก็จะถูกขจัดออกไป ความวิตกกังวลในระดับนี้ จะมีพลังเกิดขึ้นมากกว่าระดับเล็กน้อย จะต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อขจัดพลังงานส่วนเกินนี้เสียก่อน ความวิตกกังวล จึงลดลงมาอยู่ในระดับเล็กน้อยได้</p> |
| <p>ผู้ป่วยหญิงทำท่าทางหายใจหอบจะเป็นลม หวาดกลัว</p> | <p>5. Panic</p> | <p>4. Severe Anxiety คือ ความวิตกกังวลในระดับรุนแรง ทำให้บุคคลอยู่ไม่นิ่ง เพราะพลังเกิดขึ้นมาก จะกระสับกระส่าย ถูกไล่ออกมากขึ้น พูดมากและเร็วขึ้น หรืออาจพูดไม่ออกเลย เสียงต้นนิ้ว การรับรู้น้อยมาก</p> <p>5. Panic คือ ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุด เป็นภาวะที่เรียกได้ว่าตื่นกลัวสุดขีด ทำให้บุคคลมีพลังงานเกิดขึ้นมากที่สุด และสามารถทำสิ่งที่ยามปกติ หรือบุคคลปกติโดยทั่วไปทำไม่ได้ ในภาวะวิตกกังวลระดับนี้ ประสาทสัมผัสรับรู้ทั้ง 5 จะทำหน้าที่ที่ไม่เต็มที่ การรับรู้โดยที่สุด นอกจากนี้ยังอาจทำให้บุคคลแสดงอาการ</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>ชนิดของความวิตกกังวล อะไรคือความวิตกกังวล ที่ได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น ? อะไรคือความวิตกกังวลที่เป็นขอบเขต และอะไรคือความวิตกกังวลที่เรื้อรัง?</p> | <p>ก้าวร้าวอย่างรุนแรง ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง และผู้อื่นได้ การแตกออก เช่น การร้องไห้ ตีอกชกตัว ก้าวในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้</p> <p>ชนิดของความวิตกกังวล อะไรคือความวิตกกังวล ที่ได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น อะไรคือความวิตกกังวลที่เป็นขอบเขต และอะไรคือความวิตกกังวลที่เรื้อรัง</p> |
| <p>ภาพนักศึกษามีสมาธิในการทำงาน</p> | <p>Normal Anxiety เกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น</p> | <p>ชนิดของทาววิตกกังวล 1. Normal Anxiety เป็นความวิตกกังวลที่ เกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น และจะเกิดขึ้นไม่ นาน เมื่อตัวกระตุ้นลดลง ภาวะวิตกกังวลก็จะ ลดลงตามไปด้วย</p> |
| <p>ภาพผู้ป่วยหญิงโลกประสพ</p> | <p>Neurotic Anxiety เกิดขึ้นเกินขอบเขตต่อสิ่งกระตุ้น</p> | <p>2. Neurotic Anxiety เป็นความวิตกกังวลที่ เกิดขึ้นไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น สาเหตุของ ความวิตกกังวลมีเพียงเล็กน้อย แต่บุคคลนั้นก็</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษรว | เสียง |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพผู้ป่วยชายโรคจิตเดินไปมาท่าเหม่อ ซกมือตนเอง</p> | <p>.Pathologic Anxiety รุนแรงเรื้อรัง เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ ได้</p> <p>ลักษณะของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น มี 2 ลักษณะคือ ความวิตกกังวลต่อ สถานการณ์ และความวิตกกังวลที่ ตั้งอยู่ในตัวบุคคล</p> <p>ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์</p> | <p>ต้นกล้าและตอของต้นไม้ที่งอกขึ้นอย่างเกิน ขอบเขต</p> <p>3. Pathologic Anxiety เป็นความวิตกกังวล ระดับรุนแรงขึ้นไปอย่างเรื้อรัง มักจะเกิดจากการ เก็บกด ข้อขัดแย้งที่ตนเองยอมรับไม่ได้ ผลทำให้ เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ ที่บุคคลอื่นไม่สามารถ เข้าใจได้</p> <p>ลักษณะของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น มี 2 ลักษณะคือ ความวิตกกังวลต่อ สถานการณ์ และความวิตกกังวลที่ ตั้งอยู่ในตัวบุคคล</p> <p>ลักษณะของความวิตก</p> <p>1. State Anxiety เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคล</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>นักศึกษอ่านหนังสืออย่างตั้งใจจาก นั้นไปพูดหน้าชั้น</p> | <p>ความวิตกกังวลที่คงอยู่ในตัวบุคคล</p> | <p>ในบางสถานการณ์เท่านั้น เมื่อสถานการณ์หมดไปความ วิตกกังวลก็หมดไปด้วย</p> <p>2. Trait Anxiety เป็นความวิตกกังวลที่มีติดตัวตลอด เวลา บุคคลจะวิตกกังวลต่อทุกสถานการณ์ โดยที่บุคคล ไม่รู้ตัว</p> |
| <p>รู้หรือไม่ว่ามี hormone บางตัวทำให้ เราทนต่อชนิดภาวะความวิตกกังวล ได้ดีขึ้นและ hormone บางชนิด ทำให้เรามีพลังงานมากขึ้น?</p> | <p>รู้หรือไม่ว่ามี hormone บางตัวทำให้ เราทนต่อชนิดภาวะความวิตกกังวล ได้ดีขึ้นและ hormone บางชนิด ทำให้เรามีพลังงานมากขึ้น?</p> | <p>รู้หรือไม่ว่ามี hormone บางตัวทำให้ เราทนต่อชนิดภาวะความวิตกกังวล ได้ดีขึ้นและ hormone บางชนิด ทำให้เรามีพลังงานมากขึ้น?</p> |
| <p>ผลของผลวิตกกังวลต่อการ เปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยามีอะไรบ้าง?</p> | <p>ผลของผลวิตกกังวลต่อการ เปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยามีอะไรบ้าง?</p> | <p>ผลของผลวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลง ทางสรีรวิทยามีอะไรบ้าง?</p> |
| <p>หากคนเราหาเหตุผลแก้ความ วิตกกังวลเพื่อความสบายใจโดย ใช้กลไกป้องกันทางจิตต่างๆ จะเกิดผลเช่นไรตามมา?</p> | <p>หากคนเราหาเหตุผลแก้ความ วิตกกังวลเพื่อความสบายใจโดย ใช้กลไกป้องกันทางจิตต่างๆ จะเกิดผลเช่นไรตามมา?</p> | <p>หากคนเราหาเหตุผลแก้ความ วิตกกังวลเพื่อความสบายใจโดย ใช้กลไกป้องกันทางจิตต่างๆ จะเกิดผลเช่นไรตามมา?</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อพฤติกรรมก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมอะไรบ้าง</p> <p>หากคนเราหมดสติแล้วความวิตกกังวลเพื่อความสบายใจโดยใช้กลไกป้องกันทางจิตต่างๆ จะเกิดผลเช่นไรตามมา?</p> <p>ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อพฤติกรรมก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมอะไรบ้าง ?</p> <p>ผลของความวิตกกังวล</p> | <p>ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อพฤติกรรมก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมอะไรบ้าง</p> <p>หากคนเราหมดสติแล้วความวิตกกังวลเพื่อความสบายใจโดยใช้กลไกป้องกันทางจิตต่างๆ จะเกิดผลเช่นไรตามมา?</p> <p>ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อพฤติกรรมก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมอะไรบ้าง ?</p> <p>ผลของความวิตกกังวล</p> | <p>ผลของความวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยามีอะไรบ้าง?</p> <p>หากคนเราหมดสติแล้วความวิตกกังวลเพื่อความสบายใจโดยใช้กลไกป้องกันทางจิตต่างๆ จะเกิดผลเช่นไรตามมา?</p> <p>ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อพฤติกรรมก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมอะไรบ้าง ?</p> <p>ผลของความวิตกกังวล</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>รูปสมองแสดงทางเดินของระบบ Hormone</p>  <pre> graph TD A[ภาพสมอง + Model CNS] --> B[Thalamus] B --> C[Hypothalamus] C --> D[Pituitary gland] </pre> | <p>ผลต่อระบบประสาท</p> | <p>1. ผลต่อระบบประสาท เมื่อความวิตกกังวลเกิดขึ้น จะกระตุ้นสมองส่วน Cerebrum คือ Pituitary และ Hypothalamus Pituitary Gland จะหลั่ง ACTH Hormone ซึ่งจะไปกระตุ้นส่วน เปลือกนอกของต่อมหมวกไต หรือ Adrenal Cortex ให้หลั่ง Cortical Hormone มีผลทำให้ร่างกายทนทานต่อภาวะกังวลได้ดีขึ้น Hypothalamus เป็นศูนย์กลางของอารมณ์ เป็นสมองส่วนที่ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ และส่งกระแสไปเลี้ยงต่อมหมวกไตส่วนชั้นกลาง หรือ Adrenal Medula ให้หลั่ง Epinephrine ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจเต้นเร็วขึ้น เตรียมสู้หรือถอยหนี นั่นคือ ภาวะวิตกกังวล ทำให้คนมีพลังะกำลังมากมาย สามารถกระทำในสิ่งที่ยามปกติทำไม่ได้</p> <p>2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา</p> |
| <p>ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา</p> | <p>ภาพอักษร</p> | <p>เสียง</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพกิจกรรม | เสียง |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพคนวิตกกังวลกระสับกระส่ายกุมศีรษะ ถ่ายหน้าแสดงให้เห็นใบหน้าเครียดปากแห้งเหงื่อออกม่านตาขยาย จากนั้นลุกเดินแล้วกลับมานั่ง ถ่ายมือที่กำลังเต้น</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - หัวใจเต้นเร็วและถี่ขึ้น - การหายใจจะลึกและเร็ว - มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิในร่างกาย - ประจําเดือนขาดหาย หรือเปลี่ยนแปลง - ปัสสาวะบ่อย - ปากแห้ง - ความอยากอาหารลดลง - เหงื่อออก - ม่านตาขยายใหญ่ขึ้น - พลังงานส่วนเกินมากขึ้น - มือเข็น - กล้ามเนื้อเกร็ง กล้ามเนื้อเล็กกระตุก ตัวสั่น ใจสั่น |
| <p>ภาพคนเดินกระสับกระส่ายจากนั้นไปปรึกษา ที่ห้องให้บริการปรึกษา</p> | <p>ผลต่อจิตใจ</p> | <p>3. ผลต่อจิตใจ เมื่อบุคคลถูกคุกคามจนเกิดความวิตกกังวล ปฏิกริยาที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลพบได้ทั้งทางจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพผู้ป่วยหญิงพูดคุยกับตัวแบบอย่าง ไม่เต็มใจและภาพผู้ช่วยหญิงนั่งคุกตัว</p> <p>ภาพตัวแบบอ่านหนังสืออย่างตั้งใจ</p> | <p>ผลต่อพฤติกรรม</p> | <p>ทางจิตสำนึก บุคคลจะลดความวิตกกังวล ด้วยการหาเหตุผล แก่ความวิตกกังวลนั้น ๆ เพื่อ ให้ตนเองสบายใจ แต่ความกังวลใจอาจไม่หมด และจะผันแปรไปทางจิตได้สำนึก โดยออกมา ในรูปแบบของการ ไร้กลไกการปรับตัว หรือการ ป้องกันทางจิตที่แตกต่างกันไป ซึ่งไม่สามารถแก้ ปัญหาได้ เพียงช่วยกำจัดให้หมดไปจากจิต- สำนึกหรือช่วยทำให้ลดน้อยลงจนทนได้ เพื่อ รักษาสมดุลของจิตใจ</p> <p>4. ผลต่อพฤติกรรม จะพบว่า ผู้มีความวิตก กังวลจะหยุดจิต โมโหร้าย พูดจาชวนทะเลาะ กระตือรือร้น ถ้าแก้บอกได้ จะออกมาได้ขณะ ชุ่มชื้น ไม่เป็นมิตร บางคนเกิดการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ เยื่ออาหาร ท้องเสีย บางคนก็ ถดถอยจากสังคม เก็บตัวเงียบ ไม่สังคมกับใคร หรือมีพฤติกรรมถดถอยได้</p> <p>และสุดท้ายคือ ศึกษาสาเหตุและทำความเข้าใจ</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>ผลของความวิตกกังวลเล็กน้อย</p> <p>ระดับเล็กน้อย</p> | <p>เข้าใจต่อวิธีจัดการความวิตกกังวล เช่น ไม่อ่านหนังสือก่อนสอบ แล้วหาทบทวน ไม่สับสน ครึ่งต่อไป ถ้าเงาไม่ต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนสอบ ก็อ่านหนังสือเตรียมตัวให้พร้อมก่อนสอบ</p> <p>ผลของความวิตกกังวลเล็กน้อย</p> <p>4 ระดับด้วยกัน ระดับได้บ้าง</p> <p>ที่มีประโยชน์เพราะอะไร</p> <p>และระดับใดที่ไม่มีโอกาส</p> <p>รักษาให้หายได้</p> |
| <p>ภาพคนนั่งกุมหัวจากนั้นเดินกระดกกระดากไป</p> | <p>ผลของความวิตกกังวลเล็กน้อย</p> <p>ระดับเล็กน้อย</p> | <p>ผลของความวิตกกังวลเล็กน้อย</p> <p>1. ระดับเล็กน้อย ช่วยทำให้ การทำงานในชีวิตประจำวันดีขึ้น มีพลังใจในการทำงาน เพื่อดำรงชีวิตที่ดีวางแผน เพื่อเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางได้</p> <p>2. ระดับปานกลาง ทำให้สืบปวยทางด้านร่างกายที่เรียกว่า จิตสรีระแบบรวมนโรคเหล่านี้</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพผู้ป่วยหญิงโรคประสาทร้องไห้ หวาดกลัว</p> | <p>ระดับรุนแรง</p> | <p>ได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไมเกรน หัก หลังในกระเพาะอาหาร สำไส้ใหญ่อักเสบ ไตอักเสบ เป็นต้น</p> <p>3. ระดับรุนแรง จะทำให้เกิดความผิดปกติ ทางจิตใจ เช่น โรควิตกกังวล ซ้ำคิดซ้ำทำ เป็นต้น</p> |
| <p>ภาพผู้ป่วยชายโรคจิต ถูกมัดขังติดกับ เตียง</p> | <p>ระดับรุนแรงมาก</p> | <p>4. ระดับรุนแรงมาก ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ทางจิต และไม่ยอมรับว่าตนเองเจ็บป่วย เช่น โรคลึกลับกตัญญูทางอารมณ์ โรควิตกกังวล โรควิต เภท เป็นต้น</p> <p>ความวิตกกังวลของคนเรามี สาเหตุมาจากอะไรได้บ้าง และทำไมสาเหตุเหล่านั้นจึงก่อ ให้เกิดความวิตกกังวลได้?</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้บรรยายนั่งครุ่นคิด | สาเหตุของท้าววิตกกังวล ประสบการณ์ในอดีต | สาเหตุของท้าววิตกกังวล 1. ประสบการณ์ในอดีต เป็นความวิตกกังวลที่สะสมมาตั้งแต่อดีต |
| ผู้บรรยายนั่งหวาดกลัว | มีสิ่งถูกคามจิตใจ | 2. มีสิ่งถูกคามหรือรู้สึกว่ามีสิ่งถูกคามต่ออัตโนมัติ |
| ผู้บรรยายหญิงนั่งร้องไห้ | จากการสูญเสีย | 3. สูญเสียหรือรู้สึกว่าจะสูญเสียบุคคลที่มีความสำคัญต่อตน |
| ผู้หญิงยืนหันแล้วนั่งกุมศีรษะ | มีสิ่งถูกคามต่อร่างกาย | 4. มีสิ่งถูกคามหรือรู้สึกว่ามีสิ่งถูกคามต่อร่างกาย |
| ภาพถนนที่มีการจราจรวุ่นวายและมีการก่อสร้าง | สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง | 5. สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง หรือรู้สึกว่ามีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง |
| ภาพถนนเดิมดูตื่นต่าหน้าเครียดไม่เชื่อใจตนเอง | เศรษฐกิจเปลี่ยนแปลง | 6. เศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงหรือรู้สึกว่ามีเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลง |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพเด็กนั่งบนรถเด็กเล่นแต่หน้าเศร้าใจไม่มีความสุข</p> <p>ภาพกลุ่มเด็กนักเรียน</p> <p>ภาพกลุ่มวัยรุ่น</p> <p>ภาพสตรีมิครอก์</p> <p>ภาพคนชรา นั่งอย่างโดดเดี่ยวใต้ต้นไม้</p> <p>ภาพน้ำไหลบ่าเข้าท่วมบ้านเรือน</p> <p>ภาพการเปลี่ยนแปลงของเมือง</p> | <p>จากพัฒนาการแต่ละชั้น</p> <p>จากการขาดแคลน</p> <p>จากความไม่แน่นอน</p> <p>การช่วยเหลือด้านจิตใจทำได้อย่างไร</p> | <p>7. วิดกั๊งวลตามขั้นพัฒนาการ เช่น การแยกจากพ่อแม่ สัมพันธภาพกับเพื่อน ๆ ในวัยเด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาทางเพศของวัยรุ่น - การตั้งครรภ์ การเป็นพ่อแม่ ชาติพิภพกรงานของวัยผู้ใหญ่ - การสูญเสีย, สังหาร, การภริณเณอายุของวัยรุ่น <p>8. การขาดการฉลวงหน้าถึงสิ่งที่จะมา</p> <p>ทุกคาม</p> <p>9. ความไม่แน่นอนหรือความคลุมเครือของเหตุการณ์ในอนาคต</p> <p>การช่วยเหลือด้านจิตใจทำได้อย่างไร</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพตัวแบบนั่งคุยกับผู้ป่วยหญิง</p> | <p>และช่วยผู้ป่วยได้ด้วยวิธีใด?</p> <p>การมีกลุ่มคนหลายมีนโยบายอย่างไร?</p> <p>การทำDecondition หมายความว่าอย่างไร?</p> <p>ให้ยาลดความวิตกกังวลจะให้ในกรณีใด?</p> <p>ความวิตกกังวลกับความคิด</p> <p>ไม่มีเหตุผลสัมพันธ์กันเช่นไร?</p> <p>เทคนิคนี้สามารถลดความวิตกกังวลได้อย่างไร?</p> <p>การช่วยเหลือผู้ป่วยวิตกกังวล</p> <p>การช่วยเหลือทางด้านจิตใจ</p> | <p>และช่วยผู้ป่วยได้ด้วยวิธีใด</p> <p>การมีกลุ่มคนหลายมีนโยบายอย่างไร?</p> <p>การทำDecondition หมายความว่าอย่างไร?</p> <p>ให้ยาลดความวิตกกังวลจะให้ในกรณีใด</p> <p>ความวิตกกังวลกับความคิด</p> <p>ไม่มีเหตุผลสัมพันธ์กันเช่นไร?</p> <p>เทคนิคนี้สามารถลดความวิตกกังวลได้อย่างไร?</p> <p>การช่วยเหลือผู้ป่วยวิตกกังวล</p> <p>1. การช่วยเหลือทางด้านจิตใจ คือ การตระหนักและยอมรับว่าผู้ป่วยอยู่ในภาวะวิตกกังวล ศึกษาเหตุการณ์ก่อนเกิดภาวะวิตกกังวล ยอมรับการแสดงออกของผู้ป่วย ช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับตนเอง และเผชิญกับภาวะวิตกกังวลโดย</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพลักษณะ | เสียง |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพผู้หญิงอายุออกจากถุงของโรงพยาบาลแล้วกินยาทำท่าทางเครียด</p> <p>สักครู่เธอมือบีบศีรษะ</p> <p>ภาพคนนั่งสมาธิ.</p> | <p>2. ให้อาลดความวิตกกังวล</p> <p>กรณีรุนแรงและมีโรคอื่นร่วม</p> <p>การให้อาลดความวิตกกังวล</p> <p>ฝึกทำ Relaxation</p> | <p>ไม่เพิ่มความวิตกกังวลอื่น ๆ ให้ผู้ป่วย และช่วยผู้ป่วยใช้พลังงานส่วนเกินไปในทางสร้างสรรค์</p> <p>2. ให้อาลดความวิตกกังวล</p> <p>กรณีรุนแรงและมีโรคอื่นร่วม</p> <p>2. การให้อาลดความวิตกกังวล ภายใต้อาการดูแลของแพทย์ การให้ยาจะให้ในกรณีความวิตกกังวลรุนแรง ผู้ป่วยไม่สามารถจัดการกับมันได้ และมีโรคทางกาย ทำให้ต้องรีบลดความวิตกกังวล เช่น ความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ เป็นต้น</p> <p>3. ฝึกทำ Relaxation</p> <p>3. การฝึก Relaxation หรือการฝึกผ่อนคลาย โดยธรรมชาติมนุษย์มีความสามารถที่จะผ่อนคลายแต่ละระดับเมื่อพบความเครียด การฝึกการผ่อนคลาย เป็นทักษะที่ต้องใช้เวลาและความตั้งใจ ซึ่งก่อนแนะนำผู้ป่วย เราต้องทดลองฝึกดูก่อน</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพเด็กตัวสูงนั่งตักพ่อ แม่เอาตุ๊กตา ตัวมาให้เด็กหันหน้าหนีพ่อแล้วเดิน ร่อนหนีพ่อตลอดแล้วปล่อย ในที่สุดเด็กก็กล้าอุ้มตุ๊กตานั้น จากนั้นพ เด็กไปตุ๊กตานั้น โดยมีพ่ออยู่ด้วยตลอด</p> <p>ภาพเด็กตัวสูงนั่งพ่ออุ้มพาไปข้างต่างๆ สูงนั่ง เด็กเดินร่อนหนีพ่อ พ่อปล่อยและอยู่ด้วยตลอด เด็กก็หายอกเล่นกับสุนัข</p> | <p>4.การทำDeconditionคือการเผชิญกับสิ่งที่กังวลอีกครั้ง</p> <p>-Systemic desensitization เผชิญอย่างค่อยเป็นค่อยไป</p> <p>-Flooding เผชิญอย่างรุนแรง</p> <p>-Assertive Training ฝึกการกล้าแสดงออก</p> <p>การทำ decondition Systemic desensitization</p> <p>เผชิญอย่างค่อยเป็นค่อยไป</p> <p>Flooding เผชิญอย่างรุนแรง</p> | <p>4.การทำDeconditionคือการเผชิญกับสิ่งที่กังวลอีกครั้ง</p> <p>-Systemic desensitization เผชิญอย่างค่อยเป็นค่อยไป</p> <p>-Flooding เผชิญอย่างรุนแรง</p> <p>-Assertive Training ฝึกการกล้าแสดงออก</p> <p>4. การทำ decondition หมายถึง การให้ ผู้ป่วยเผชิญกับสิ่งที่กังวลอีกครั้งหนึ่ง มักใช้หลัง ผู้ป่วยฝึก Relaxation ได้แล้ว โดยเริ่มจากให้ เผชิญกับสิ่งที่กลัวน้อยที่สุด แล้วค่อย ๆ เพิ่มไป ระดับสูงขึ้น เรียกว่า Systemic desensitization หรือให้ผู้ป่วยเผชิญกับความกลัวอย่างเต็มที่ โดยมีผู้รักษาอยู่ด้วย โดยใช้เวลานานพอสมควร จนกระทั่งผู้ป่วยชินกับสิ่งที่เหล่านั้น เรียกว่า Flooding</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพตัวแบบพูดหน้าชั้น</p> | <p>Assertive Training</p> <p>ฝึกการกล้าแสดงออก</p> | <p>หรือฝึกให้กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จะช่วยให้ผู้ปวดลดความวิตกกังวลลงได้ เรียกว่า Assertive training</p> |
| <p>ภาพผู้ช่วยหญิงพูดกับตัวแบบสีหน้าไม่พอใจ</p> <p>ตัวแบบพูดผู้ช่วยพยักหน้ายอมรับ</p> | <p>5. ลดความคิด ไม่มีเหตุผล</p> <p>ลดความคิดไม่มีเหตุผล</p> | <p>5. ลดความคิด ไม่มีเหตุผล</p> <p>5. การลดความวิตกกังวลโดยลดความคิดไม่มีเหตุผล โดยให้ผู้ช่วยเขียนพฤติกรรม ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ อย่างเต็มที่ โดยที่พยายามจะตั้งใจไม่ไปตัดสินข้อ มูล ให้ผู้ช่วยนึกย้อนว่าก่อนจะเกิดพฤติกรรมและอารมณ์ที่เป็นปัญหาดังกล่าว บุคคลคิดอย่างไรบ้าง คำนิยม ความเชื่อ ความคาดหวัง ความกังวล โดยให้เขียนออกมาเป็นรูปธรรมและเฉพาะสถานการณ์ที่เขากำลังเผชิญอยู่</p> <p>นำลักษณะความคิดมาพิจารณาร่วมกัน แยกความคิด มีเหตุผล และ ไม่มีเหตุผล</p> <p>นำความคิดไม่มีเหตุผลมาวิเคราะห์หาความเป็นไปได้</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>กระบวนการพยาบาลผู้ป่วย วิกฤตกังวล บทบาทสำคัญของการ พยาบาลผู้ป่วยวิกฤตกังวลคือ และมีประโยชน์อะไร?</p> | <p>ปรับความคิดให้มีเหตุผลเพราะถ้าปรับไม่ได้ ก็ต้องยอมรับสภาพความเครียด</p> <p>กระบวนการพยาบาลผู้ป่วย วิกฤตกังวล บทบาทสำคัญของการ พยาบาลผู้ป่วยวิกฤตกังวลคือ และมีประโยชน์อะไร</p> |
| <p>ตัวแบบมุ่งอยู่กับผู้ป่วยหญิง</p> <p>ผู้ป่วยหญิงเริ่มร้องไห้จนร้องไห้รุนแรงหาใจ เห็น้อยหอบ</p> <p>ตัวแบบปลอดภัย จับมือ บอกผู้ป่วยว่าหายใจเร็ว เกินไปแล้วควบคุมการหายใจ</p> | <p>กระบวนการพยาบาลผู้ป่วยวิกฤตกังวล</p> <p>การประเมินลักษณะแสดงออกที่เป็นปัญหา</p> | <p>กระบวนการพยาบาลผู้ป่วยวิกฤตกังวล</p> <p>บทบาทที่สำคัญบทบาทแรกของพยาบาล คือ การเก็บข้อมูลเกี่ยวกับภาวะวิกฤตกังวล ทำได้ โดย</p> <p>1. การประเมินลักษณะแสดงออกที่เป็น ปัญหา เพื่อให้ความช่วยเหลือเหลือในมีจุดจับนั้น เพื่อลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพเชิงบวก | เชิงลบ |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>นักศึกษาจับมือผู้ป่วยและบอกถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการ</p> | <p>ประเมินทั้งด้านพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก</p> | <p>2. ประเมินลักษณะการแสดงออกในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านกริยา พฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึกและประเมินการเปลี่ยนแปลงทางด้าน สรีระ ทั้งในด้านความถี่ ความรุนแรง และความยาวนาน เพื่อวางแผนในการพยาบาลระยะยาวต่อไป</p> |
| <p>ตัวแทนสถานพยาบาลที่ทำให้ผู้ป่วยวิตกกังวล</p> | <p>เก็บข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์</p> | <p>3. เก็บข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เข้ามากระทบกับผู้ป่วยที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทั้งลักษณะของสถานการณ์ ความรุนแรงและความยาวนาน ความถี่ของสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อวิเคราะห์ปัญหา ความวิตกกังวลของผู้ป่วย</p> |
| <p>ตัวแทนสถานพยาบาลที่ทำให้ผู้ป่วยแยกตัว ผู้ป่วยบอกถึงสาเหตุ</p> | <p>เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้</p> | <p>4. เก็บข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการติดต่อสถานการณ์ปัญหา ทั้งในด้านการรับรู้ เนื้อหา และลักษณะเพื่อวางแผนในการช่วยปรับเปลี่ยนความคิดและการประเมินผู้ป่วยทั้งในระยะสั้น</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ตัวแบบตามลักษณะปัญหาทางเศรษฐกิจ</p> | <p>เก็บข้อมูลด้านครอบครัวสังคม และสิ่งแวดล้อม</p> | <p>5. เก็บข้อมูลด้านครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสนับสนุนทางสังคมฐานะทางเศรษฐกิจและอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบเสริมในการทำให้มีสุขภาพหรือเป็นตัวเลขที่พยาบาลจะสามารถมองวางแผนพยาบาลได้</p> |
| <p>ตัวแบบตามถึงการใช้จ่ายของผู้ป่วย</p> | <p>เก็บข้อมูลในเรื่องประวัติการใช้ยา</p> | <p>6. เก็บข้อมูลในเรื่องประวัติการใช้ยาของผู้ป่วย รวมทั้งสารเสพติดต่าง ๆ ที่ใช้ เช่น สุรา กัญชา แม้กระทั่งนิโคต กาแฟ ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการคล้าย ๆ กับมีความวิตกกังวล เพื่อเป็นข้อมูลในการพิจารณาให้ความช่วยเหลือ</p> |
| <p>ผู้ป่วยเล่าถึงสภาพภายในครอบครัว</p> | <p>ประเมินลักษณะในการตระหนักถึงปัญหา</p> | <p>7. ประเมินลักษณะในการตระหนักถึงปัญหาความวิตกกังวลของตนเอง ความตั้งใจที่จะรักษาหรือช่วยเหลือตนเอง รวมทั้งความ</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพนักศึกษาพยาบาลนั่งฟังผู้ป่วยหญิงพร้อมจับมือ</p> <p>นักศึกษาถามผู้ป่วย</p> <p>ภาพแบบสอบถาม</p> | <p>วิธีเก็บข้อมูลมี 3 วิธี วิธีใดที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยติดกังวล?</p> <p>วิธีเก็บข้อมูล การสังเกต</p> <p>การสัมภาษณ์</p> | <p>พยาบาลเองครอบครัวที่จะช่วยดูแลปัญหาของผู้ป่วย</p> <p>วิธีเก็บข้อมูลมี 3 วิธี วิธีใดที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยติดกังวล</p> <p>วิธีเก็บข้อมูล 1. การสังเกต สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมและการแสดงออก</p> <p>2. การสัมภาษณ์ ในเรื่องความคิดและสภาพการณ์ ปัญหาที่ไม่สามารถสังเกตได้และแบบแผนสุขภาพทั้ง 11 อย่าง</p> <p>3. การใช้แบบสอบถาม เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความคิดและลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ</p> <p>หลักการให้การพยาบาล ผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> เมื่อโอกาสให้ผู้บรรยายความ กับต้องใจต่างๆทำ ได้โดยวิธีใด? สัญญาณเตือนคืออะไร? การกระตุ้นผู้บรรยายให้พิจารณาระดับความกังวล และบันทึก วิธีการนี้ช่วยผู้บรรยายได้เช่นไร ? ทักษะลดความวิตกกังวลได้อย่างไร? ทักษะใดช่วยให้มีทักษะในการเผชิญ และรับมือกับปัญหา? ช่วยยียดเวลาที่สงบให้มากขึ้น ทำได้อย่างไร ? การให้ยาคะจะให้ในกรณีใดบ้าง ? ผู้บรรยายพอใจเร็ว อึดอัดแน่นหน้าอก เราจะช่วยได้อย่างไร? ทักษะต่างๆ ในการลดความ วิตกกังวลมีอะไรบ้าง? การจัดกิจกรรมสำหรับ ผู้บรรยายวิตกกังวลมีอะไรบ้าง? | <ul style="list-style-type: none"> เมื่อโอกาสให้ผู้บรรยายความ กับต้องใจต่างๆทำ ได้โดยวิธีใด? สัญญาณเตือนคืออะไร? การกระตุ้นผู้บรรยายให้พิจารณาระดับความกังวล และบันทึก วิธีการนี้ช่วยผู้บรรยายได้เช่นไร ? ทักษะลดความวิตกกังวลได้อย่างไร? ทักษะใดช่วยให้มีทักษะในการเผชิญ และรับมือกับปัญหา? ช่วยยียดเวลาที่สงบให้มากขึ้น ทำได้อย่างไร ? การให้ยาคะจะให้ในกรณีใดบ้าง ? ผู้บรรยายพอใจเร็ว อึดอัดแน่นหน้าอก เราจะช่วยได้อย่างไร? ทักษะต่างๆ ในการลดความ วิตกกังวลมีอะไรบ้าง? การจัดกิจกรรมสำหรับ ผู้บรรยายวิตกกังวลมีอะไรบ้าง? | <ul style="list-style-type: none"> เมื่อโอกาสให้ผู้บรรยายความ กับต้องใจต่างๆทำ ได้โดยวิธีใด? สัญญาณเตือนคืออะไร? การกระตุ้นผู้บรรยายให้พิจารณาระดับความกังวล และบันทึก วิธีการนี้ช่วยผู้บรรยายได้เช่นไร ? ทักษะลดความวิตกกังวลได้อย่างไร? ทักษะใดช่วยให้มีทักษะในการเผชิญ และรับมือกับปัญหา? ช่วยยียดเวลาที่สงบให้มากขึ้น ทำได้อย่างไร ? การให้ยาคะจะให้ในกรณีใดบ้าง ? ผู้บรรยายพอใจเร็ว อึดอัดแน่นหน้าอก เราจะช่วยได้อย่างไร? ทักษะต่างๆ ในการลดความ วิตกกังวลมีอะไรบ้าง? การจัดกิจกรรมสำหรับ ผู้บรรยายวิตกกังวลมีอะไรบ้าง? |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>● กรณีผู้ปกครองควบคุมตัวเองไม่ได้ มีวิธีการช่วยควบคุมอย่างไรบ้าง?</p> <p>หลักการให้การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล โดยทั่ว ๆ ไป มีลักษณะดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยระบายความคับข้องใจต่าง ๆ 2. ช่วยให้ผู้ป่วยได้สังเกตสิ่งเร้าหรือสัญญาณเตือนถึงความวิตกกังวล 3. กระตุ้น ให้ผู้ป่วยได้พิจารณาระดับความกังวลของตนเองและบันทึกไว้ 4. ช่วยให้ผู้ป่วยลดความวิตกกังวลโดยทักษะต่าง ๆ ในกรณีลดความวิตกกังวล เช่น การฝึกผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ การลดความวิตกกังวลที่มีเหตุผล การดูตัวอย่าง เป็นต้น | <p>● กรณีผู้ปกครองควบคุมตัวเองไม่ได้ มีวิธีการช่วยควบคุมอย่างไรบ้าง?</p> <p>หลักการให้การพยาบาล</p> <p>เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยระบายความคับข้องใจต่าง ๆ</p> <p>สังเกตสิ่งเร้า</p> <p>รับรู้ระดับความวิตกกังวล</p> <p>ทักษะลดความวิตกกังวล</p> | <p>● กรณีผู้ปกครองควบคุมตัวเองไม่ได้ มีวิธีการช่วยควบคุมอย่างไรบ้าง?</p> <p>หลักการให้การพยาบาลผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล โดยทั่ว ๆ ไป มีลักษณะดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยระบายความคับข้องใจต่าง ๆ 2. ช่วยให้ผู้ป่วยได้สังเกตสิ่งเร้าหรือสัญญาณเตือนถึงความวิตกกังวล 3. กระตุ้น ให้ผู้ป่วยได้พิจารณาระดับความกังวลของตนเองและบันทึกไว้ 4. ช่วยให้ผู้ป่วยลดความวิตกกังวลโดยทักษะต่าง ๆ ในกรณีลดความวิตกกังวล เช่น การฝึกผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ การลดความวิตกกังวลที่มีเหตุผล การดูตัวอย่าง เป็นต้น |
| <p>ภาพหน้ผู้ป่วยหญิงพูด</p> | | |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เผชิญปัญหา | เผชิญปัญหา | 5. ช่วยให้ผู้ป่วยได้มีทักษะในการเผชิญและรับมือกับปัญหา |
| จัดสิ่งแวดล้อม | จัดสิ่งแวดล้อม | 6. ช่วยย้เวลาให้ผู้ป่วยสงบหรือไม่วิตกกังวลให้มากขึ้นโดยจัดกิจกรรมและจัดสิ่งแวดล้อม |
| ดูแลเรื่องยาและการรักษา | ดูแลเรื่องยาและการรักษา | 7. บริหารเรื่องยาและการรักษาอื่น ๆ ให้ผู้ป่วยตามความเหมาะสม หรือตามแผนการรักษาของแพทย์ |
| ช่วยควบคุมอาการ | ช่วยควบคุมอาการ | 8. ช่วยควบคุมผู้ป่วยกรณีผู้ป่วยควบคุมตัวเองไม่ได้ |
| อยู่เป็นเพื่อน | อยู่เป็นเพื่อน | 9. อยู่เป็นเพื่อน และช่วยประคับประคองขณะที่ผู้ป่วยเกิดความวิตกกังวล |
| <ul style="list-style-type: none"> ● การประเมินผลการให้การพยาบาลทำได้เช่นไรบ้าง? | <ul style="list-style-type: none"> ● การประเมินผลการให้การพยาบาลทำได้เช่นไรบ้าง? | <ul style="list-style-type: none"> ● การประเมินผลการให้การพยาบาลทำได้เช่นไรบ้าง |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ภาพตัวอย่างสิ่งกีดขวางผู้ป่วยติดก้นรถ จักร</p> <p>มือ</p> <p>2. การรับรู้ระดับความวิตกกังวล</p> <p>ผู้ป่วยนั่งสมาธิ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ทักษะการเผชิญปัญหาจะมีประโยชน์อย่างไรต่อผู้ป่วยติดก้นรถ • การรับรู้สัญญาณเตือนและระดับความวิตกกังวลมีประโยชน์อย่างไรต่อตัวผู้ป่วยติดก้นรถ? <p>การประเมินผลการให้การพยาบาล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รับรู้สัญญาณเตือน 2. รู้ระดับความวิตกกังวล 3. ใช้ทักษะลดก้นรถ | <ul style="list-style-type: none"> • ทักษะการเผชิญปัญหาจะมีประโยชน์อย่างไรต่อผู้ป่วยติดก้นรถ • การรับรู้สัญญาณเตือนและระดับความวิตกกังวลมีประโยชน์อย่างไรต่อตัวผู้ป่วยติดก้นรถ <p>การประเมินผลการให้การพยาบาล</p> <p>ก็คือ การนำบันทึกต้นพันพฤกษกรรม ความคิด</p> <p>ความรู้สึก และลักษณะทางสรีระในระยะหลังการพยาบาล นอกจากนั้น ยังประเมินความสามารถของผู้ป่วยดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความสามารถในการรับรู้สัญญาณเตือน 2. ความสามารถในการรับรู้ระดับความวิตกกังวล 3. สามารถใช้ทักษะในการลดความวิตกกังวล |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>ทำได้เช่นไรบ้าง?</p> <p>6. การประเมินการพยาบาลควรทำเช่นไร?</p> <p>7. หากผู้ป่วยหนึ่งนึกคุณคิด ถามไม่ค่อย พุดเราจะวางแผนการพยาบาล เพื่อช่วยเหลือเขาได้อย่างไรบ้าง?</p> | <p>ทำได้เช่นไรบ้าง?</p> <p>6. การประเมินการพยาบาลควรทำเช่นไร?</p> <p>7. หากผู้ป่วยหนึ่งนึกคุณคิด ถามไม่ค่อย พุดเราจะวางแผนการพยาบาล เพื่อช่วยเหลือเขาได้อย่างไรบ้าง?</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ผู้ป่วนนั่งเหมอมองไปนอกหน้าต่าง ตัวแบบ เดินเข้ามาพักทาสสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อการ รักษา</p> <p>ผู้ป่วนพยักหน้ารับ ตัวแบบเบิ๊งพูดต่อ</p> | <p>การพยาบาลผู้ป่วยวิกฤต</p> <p>การสร้างสัมพันธ์ภาพ</p> | <p>ตัวแบบ “ ลัทธิคือค่า คุณโอริน ขอนั่งคุยสักคนได้ไหมคะ ”</p> <p>ตัวแบบ “ ขอบขอบคุณที่ฟังคุณด้วยดีฉันชื่อ เอมอร์ ไชยมงคล เป็นนักศึกษาระดับปีที่ 3 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี มาศึกษาที่นี่ 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน คือวัน อังคาร พุธ พฤหัสบดี และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 8 โมงเช้าจนถึง บ่าย 4 โมง ค่ะ ”</p> |
| <p>ผู้ป่วนพูดไม่เองหน้า</p> | | <p>ตัวแบบ “ คุณโอริน ผู้โหมคะว่า วันนี้วันที่ทำอะไรแล้ว ”</p> <p>ผู้ป่วน “ จำไม่ได้แล้ว ไม่ค่อยสนใจ ”</p> |
| <p>ตัวแบบรับฟังด้วยความใจเย็นแล้วพูดต่อ</p> <p>ผู้ป่วนพยักหน้า แล้วพูดแบบรีบร้อน</p> <p>ผู้ป่วนพูดด้วยความกังวล</p> | <p>การให้คำถาม</p> | <p>ตัวแบบ “ วันนี้ วันพุธที่ 14 มิถุนายน นะคะ ”</p> <p>ผู้ป่วน “ ู้ไปก็ไม่มีอะไร โชนะอะไร ”</p> <p>ตัวแบบ “ คิดยังงั้นหรือคะ ที่ว่าวันนี้ไปก็ไม่มีอะไร โชนะ ”</p> <p>ผู้ป่วน “ จะไม่มีอะไร โชนะอะไร ในเมื่อการที่เป็นอยู่ไม่รู้ว่า หายเมื่อไร ”</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ผู้ป่วยเจ็บตักจนแล้วหูดอ ตัวแบบเจ็บ ให้โอกาสผู้ป่วยพูดระบายต่อ</p> | <p>การตีความ</p> <p>การเจ็บ</p> <p>ให้โอกาสระบาย</p> <p>สะท้อนความรู้สึก</p> | <p>ตัวแบบ “อาการอะไรหรือคะ ดูคุณกังวลกับมันมาก”</p> <p>ผู้ป่วย “ใจเต้น เหมือนอาหาร เป็นลมบ่อยๆ กลางคืนก็นอนไม่หลับ”</p> <p>ผู้ป่วย “ระยะแรกๆ อาการดีขึ้นเล็กน้อยตรงกินยาแล้วหลับได้บ้าง แต่ยังเป็นลมบ่อยๆ ช่วงหลังๆ กินยาแล้วไม่ได้ผลเลย ท้องก็ผูก”</p> <p>ตัวแบบ “แล้วมีอาการอย่างไรอีกคะ”</p> <p>ผู้ป่วย “ก็อย่างทีบอกนะแหละ เป็นลมบ่อยๆ ช่วงแรกก็กินยาที่ดีขึ้น ช่วงหลังพอกินยาก็ไม่ค่อยจะดีขึ้น ท้องก็ผูก”</p> <p>ตัวแบบ “ดูคุณไอริธ รู้สึกหงุดหงิดนะคะ”</p> <p>ผู้ป่วย “ใช่สิ เป็นใครก็หงุดหงิดทั้งนั้นแหละ ตอนนั้นฉันก็รู้สึกใจหวิวๆ คล้ายจะเป็นลม ฉันจึงยอมอนุญาตพยาบาลพยาบาลนางนี่”</p> <p>ตัวแบบ “แล้วอาการดีขึ้นบ้างหรือเปล่าคะ”</p> <p>ผู้ป่วย “ดีขึ้นมามาก”</p> |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ผู้ป่วยกลุ่มคนคิดตกใจได้เริ่มมีอาการหายใจสั้นหายใจตันและสั่นจนเกิดภาวะ Panic attack ขึ้น</p> <p>ผู้ป่วยควรมีชื่อตัวแบบมาบีบแน่นด้วยความหวาดกลัว</p> | <p>การประเมิน</p> <p>การรับรู้สัญญาณเตือน</p> <p>การยอมรับพฤติกรรม</p> | <p>ตัวแบบ “ก่อนเกิดการทุกครั้งคุณสังเกตหรือเปล่าคะ ว่ามีเหตุการณ์อะไรมาก่อน”</p> <p>ผู้ป่วย “โอ้! ฉันใจตื่นขึ้นมาอีกแล้ว หายใจไม่ออกช่วยด้วยๆ”</p> <p>ผู้ป่วย “ฉันกำลังจะตายจริงๆ โอ้! เกือบฉีกอก”</p> <p>ตัวแบบ “ใจเริ่มๆ ละ”</p> <p>ผู้ป่วย “ฉันจะตายจริงๆ”</p> <p>ตัวแบบ “ใจเริ่มๆ ละ ตอนนี่ดิฉันเห็นคุณไอริมหายใจเร็วเกินไปนะคะ คุณไอริมหายใจช้าลงหน่อยนะคะ”</p> <p>ผู้ป่วย “ฉันจะตายจริงๆ”</p> <p>ตัวแบบ “ไม่ค่ะ ใจเริ่มๆละ ดิฉันตรวจการเต้นของชีพจรของคุณแล้วได้ 76 ครั้ง/นาที ซึ่งเป็นค่าปกติค่ะ คุณไอริมต้องทำใจเริ่มๆ หายใจเข้าช้าๆ ออกช้าๆละ”</p> <p>ผู้ป่วย “ฉันกลัวค่ะ ฉันกลัว ช่วยฉันด้วยนะ”</p> <p>ตัวแบบ “ตอนนี้คุณทำได้ดีแล้วนะคะ” พร้อมกับจับมือผู้ป่วย</p> <p>“ขอให้คุณฟังดิฉันนะคะ ว่าดิฉันจะอยู่ตรงนี้มีเพื่อนคุณค่ะ”</p> |
| <p>ตัวแบบโน้มตัวเข้าไปใกล้ผู้ป่วยพร้อมปลอบแล้วจับชีพจรบอกผู้ป่วยให้ควบคุมการหายใจ</p> <p>และร่วมปฏิบัติตามหายใจไปพร้อมกับผู้ป่วย</p> | <p>การสังเกต</p> <p>อยู่เป็นเพื่อน</p> | |

| ภาพประกอบ | ภาพอักษร | เสียง |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ผู้ช่วยอาการสงบ ตัวแบบประเมินอาการอีกครั้ง</p> <p>ผู้ปวยมีท่าทางเป็นมิตรและยอมรับตัวแบบมากขึ้น</p> | | <p>หายใจเข้าออกช้าๆ ตามที่คิดนับออกเสียง คิดจะทำด้วยเพื่อช่วยให้คุณมันใจขึ้น ค่ะ เริ่มหายใจเข้าพร้อมกันนะคะ สุดหายใจเข้าช้าๆ ค่ะ นับ 1, 2, 3, 4 ช้าๆค่ะ และหายใจออกให้หมดเสียง นับ 1, 2, 3, 4 ดีมากค่ะ”</p> <p>ตัวแบบ “เป็นไงบ้างคะ ดีขึ้นมั๊ยคะ”</p> <p>ผู้ปวย “พอหายใจช้าลงแล้วมันดีขึ้นจริงๆ แต่มีข้อจับ มีข้อยังเห็นอยู่”</p> <p>ตัวแบบ “ไม่เป็นไรนะคะ อาการเหล่านี้เป็นขึ้นได้ ถ้าคุณหายใจเร็วๆ วิธีนี้ก็ได้ก็คือว่า คุณไอรินต้องพยายามหายใจเข้าช้าๆ ผ่อนหายใจออกช้าๆแล้วอาการก็จะดีขึ้น และหายใจไปเองค่ะ”</p> <p>ตัวแบบ “ตอนนี้มีคุณไอรินดูขึ้นแล้วนะคะ ไม่เย็นเหมือนต้นกัญชู่สิก็อย่างไรบ้างคะ”</p> <p>ผู้ปวย “ดีขึ้นจริงๆ นื่องนก็สบายจัง”</p> <p>ตัวแบบ “คุณไอรินพอจะเล่าเรื่องของคุณไอรินให้ฟังต่อได้มั๊ยคะ”</p> <p>ผู้ปวย “ได้ค่ะ”</p> |