

Mass Hysteria

อุปทานหมู่

ดร.พญ.เบ็ญจมาศ พฤกษ์กานนท์

ผอ.สำนักยุทธศาสตร์สุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต

ประเภทความเชื่อตามแบบของสังคมไทย

1. ความเชื่อเกี่ยวกับลัทธิและศาสนา เช่น เชื่อในเรื่องการทำสมาธิเพื่อรักษาโรค, เชื่อในพลังอำนาจของพระเจ้า, เชื่อในเรื่องนรก สวรรค์, เชื่อในเรื่องบาป บุญ
2. ความเชื่อเกี่ยวกับไสยศาสตร์ ผีसाงเทวดา และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น เชื่อในเรื่องคาถาอาคม การทำเสน่ห์ การสะเดาะเคราะห์, เชื่อในเรื่องผีบ้านผีเรือน ผีปอบ ผีแม่หม้าย, เชื่อในเรื่องเครื่องรางของขลัง บั้งไฟพญานาค หรือสิ่งที่มีปาฏิหาริย์ต่างๆ
3. ความเชื่อเกี่ยวกับโหราศาสตร์ โหงวเฮ้ง และฮวงจุ้ย เช่น เชื่อในเรื่องของการดูดวงชะตา
4. ความเชื่อเกี่ยวกับโชคลางและฤกษ์ยาม เช่น เชื่อในเรื่องของการไม่ตัดผมในวันพุธ, การไม่เดินทางไกลถ้าจิ้งจกทัก หรือ การหาฤกษ์ยามสำหรับการทำงานมงคลต่างๆ
5. ความเชื่อเกี่ยวกับความฝันและคำทำนายฝัน เช่น เชื่อว่าถ้าฝันเห็นงูจะได้เนื้อคู่
6. ความเชื่อเกี่ยวกับพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การแห่นางแมวขอฝน, การทำบุญขึ้นบ้านใหม่, งานบุญต่างๆ
7. ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น ห้ามนอนหันหัวไปทางทิศตะวันตก

องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความเชื่อ

1. วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม คือการยึดมั่นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณีเก่าๆ ซึ่งมีความเชื่อเรื่องผี วิญญาณและไสยศาสตร์ค่อนข้างสูง และสังคมไทยนั้น มักปลูกฝังหรืออบรมเลี้ยงดูเด็กและสตรีแบบให้สมยอม คือ ต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ ระมัดระวังมารยาท ต้องควบคุมตนเองตลอดเวลา การแสดงออกหรือแสดงความคิดเห็นสามารถทำได้ยาก ซึ่งสถานะเหล่านี้ก่อให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัว และอาจจะพัฒนาไปเป็นความเครียดสะสมได้

2. สภาพแวดล้อมรอบตัว คือ สถานที่ที่ผู้ป่วยคุ้นเคยหรืออาศัยอยู่เป็นประจำ และบุคคลรอบข้าง มีความคิดความเชื่อลักษณะเดียวกัน ก่อให้เกิดพฤติกรรมคล้ายตามกันไป และเสมือนหนึ่งว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนและส่งเสริมให้ความคิดความเชื่อที่มีอยู่นั้นเป็นเรื่องที่มีอยู่จริงและเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง

3. บุคลิกภาพส่วนตัว โดยทั่วไป มักเป็นคนที่มีความบุคลิกภาพไม่ค่อยมั่นคงเท่าใดนัก เพราะบาง อ่อนไหวง่าย อดทนต่อแรงกดดันหรือความขัดแย้งได้น้อย เกิดความคับข้องใจได้ง่าย ถูกชักจูงและอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น มีความยากลำบากในการปรับตัว ถ้าจะอธิบายให้สามารถเข้าใจได้ง่ายๆ

สาเหตุการเกิดความเชื่อ

1. เกิดจากประสบการณ์ตรง เป็นความเชื่อที่บุคคลได้ประสบมาด้วยตนเอง อาจด้วยความบังเอิญ เป็นเรื่องของธรรมชาติ หรือมีผู้ทำให้เกิดขึ้นก็ตาม ทั้งนี้อาจจะเป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ได้
2. เกิดจากการได้รับข่าวสารต่อๆ กันมา หรืออ้างถึงคำโบราณที่ยึดถือกันมา หรือการโฆษณาชวนเชื่อ เป็นความเชื่อที่เกิดจากการกล่าวอ้างต่อ ๆ กันมา ซึ่งสามารถโน้มน้าวให้ผู้ฟังเชื่อถือได้
3. เกิดจากการที่ได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาของคนรุ่นก่อน เป็นความเชื่อที่เกิดจากพิธีกรรม หรือการปฏิบัติที่ทำสืบต่อกันมา อาจถือเป็นเรื่องของวัฒนธรรมและประเพณีทางสังคม ซึ่งสร้างให้เกิดความเชื่อในกลุ่มคนได้ง่าย
4. เกิดจากการนึกคิดเอาเองตามความรู้สึกของตน เป็นความเชื่อที่คาดเดา หรือคิดเอาเอง หรือรู้สึกไปเอง อาจจะไม่มีความเชื่อใด ๆ มาสนับสนุน

อุปาทานหมู่ (Mass hysteria)

- ▶ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า collective hysteria, mass psychogenic illness หรือ collective obsessional behavior
- ▶ เป็นกลุ่มอาการอันเนื่องมาจาก ความกดดันทางด้านจิตใจ ส่งผลให้มีอาการแสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ปวดท้อง เกร็งท้อง กรีดร้อง หายใจหอบเร็ว (hyperventilation or difficulty breathing) ชัก ไม่รู้สึกตัว แต่เมื่อทำการตรวจทางการแพทย์แล้วไม่พบสิ่งผิดปกติทางร่างกายที่อธิบายอาการต่าง ๆ เหล่านี้ได้ (ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, 2551)
- ▶ เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป แล้วแพร่กระจายไปสู่บุคคลอื่น ๆ ที่มี ความคิด ความเชื่อ ว่าตนเองป่วยเป็นโรคเดียวกัน หรือเผชิญปัญหาเดียวกัน (พิทักษ์พล บุญมาลิก และคณะ, 2556)

ลักษณะของอุปาทานหมู่

Mass psychogenic illness เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในกลุ่มคน ที่มีความเชื่อร่วมกัน และแสดงออกอาการทางร่างกาย เช่น เกร็งตัว กรีดร้อง ไม่รู้ตัว แต่เมื่อทำการตรวจทางการแพทย์แล้ว ไม่พบสิ่งผิดปกติทางร่างกาย ที่อธิบายอาการต่างๆ เหล่านี้ได้ส่วนใหญ่มักเกิดในวัยเด็กวัยรุ่นหญิงมากกว่าชาย

1. **Mass anxiety hysteria** ที่มีลักษณะเด่นเป็นความกังวลที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน และมีการแพร่กระจายของความกังวลนั้น ๆ อย่างรวดเร็ว
2. **Mass motor hysteria** มักมีอาการแสดงออกทางร่างกาย เช่น การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ กรีดร้อง ชัก ไม่รู้ตัว เป็นต้น แต่เมื่อทำการตรวจทางการแพทย์แล้วไม่พบสิ่งผิดปกติทางร่างกายที่อธิบายอาการต่าง ๆ เหล่านี้ได้

อุปาทานหมู่กับความเชื่อเรื่องผีเข้า

- ▶ ลักษณะอาการของอุปาทานหมู่ส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้น มักเป็นอาการทางสติสัมปชัญญะที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว บุคคลที่เป็นมักไม่รู้ตัว แสดงท่าทางแปลกประหลาดออกมา โดยไม่รู้ตัวและไม่สามารถควบคุมตัวเองได้โรคนี้อาจจะถูกเชื่อมโยงเข้ากับเรื่องภูติผีโสมมศาสตร์หรือเทพต่าง ๆ ตามวัฒนธรรม และความเชื่อดั้งเดิมของคนในชุมชนนั้น ๆ
- ▶ **ความเชื่อเรื่องผีปอบ** วชิระ เพ็งจันทร์(2555) กล่าวถึงความเชื่อในภาคอีสาน ในพื้นที่ห่างไกล และมักพบในพื้นที่ชนบท มักเกิดหลังจากในหมู่บ้านมีคนเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุอธิบายไม่ได้ และมักมีผู้เป็นเหยื่อจากความเชื่อดังกล่าว ที่ถูกอ้างว่าเป็นปอบทำ ให้เกิดความทุกข์ทรมาน อับอายสังคมไม่ยอมรับ โดยส่วนใหญ่คนกลุ่มนี้มักเป็นคนที่ขาดการสื่อสารกับสังคม เป็นคนเก็บตัว และสุดท้ายจะถูกกล่าวหาว่าเป็นปอบ
- ▶ ส่วนคนที่มีพฤติกรรม เช่น ลั่น อ้างปอบเข้า จากนั้นกลุ่มคนใกล้เคียงก็มักมีอาการหรือพฤติกรรมเลียนแบบ ถือว่าเป็นพฤติกรรมของอุปาทานหมู่
- ▶ กล่าวได้ว่าการเกิดอุปาทานหมู่ก็มีต้นตอมาจากความเชื่อเรื่องภูติผีโสมมศาสตร์ มนต์ดำ ซึ่งพบปรากฏการณ์ดังกล่าวกระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย

องค์ประกอบ 6 ข้อ ของอุพทานหมู่

1. มีปัจจัยเหนี่ยวนำ เช่น ความเชื่อในท้องถิ่นในการเกิด mass hysteria
2. มีการสื่อสารออกไป ทำให้เกิดความเชื่อเดียวกันแพร่กระจายออกไป
3. มีปัจจัยความเครียดในเรื่องสังคมและเศรษฐกิจ ก่อให้เกิดการขาดความเชื่อถือในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งกระตุ้นให้กลุ่มบุคคลเกิดการรับและการแปลข้อมูลที่ผิด
4. มีประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นที่แต่ละภูมิภาคนับถือ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเกิด mass hysteria ได้
5. มีภาวะของการถูกกระตุ้นเริ่มจาก 1 คนเป็น 2 คน และเหนี่ยวนำ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
6. มีการระบาดของอาการอย่างผิดปกติ คือ ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์การระบาดได้ภายใน 1 สัปดาห์มีการระบาดของผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงมากขึ้น ผลกระทบที่เกิดเป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิต และลุกลามไปยังสถานที่อื่น จำเป็นต้องมีหน่วยงานเข้าไปดูแล

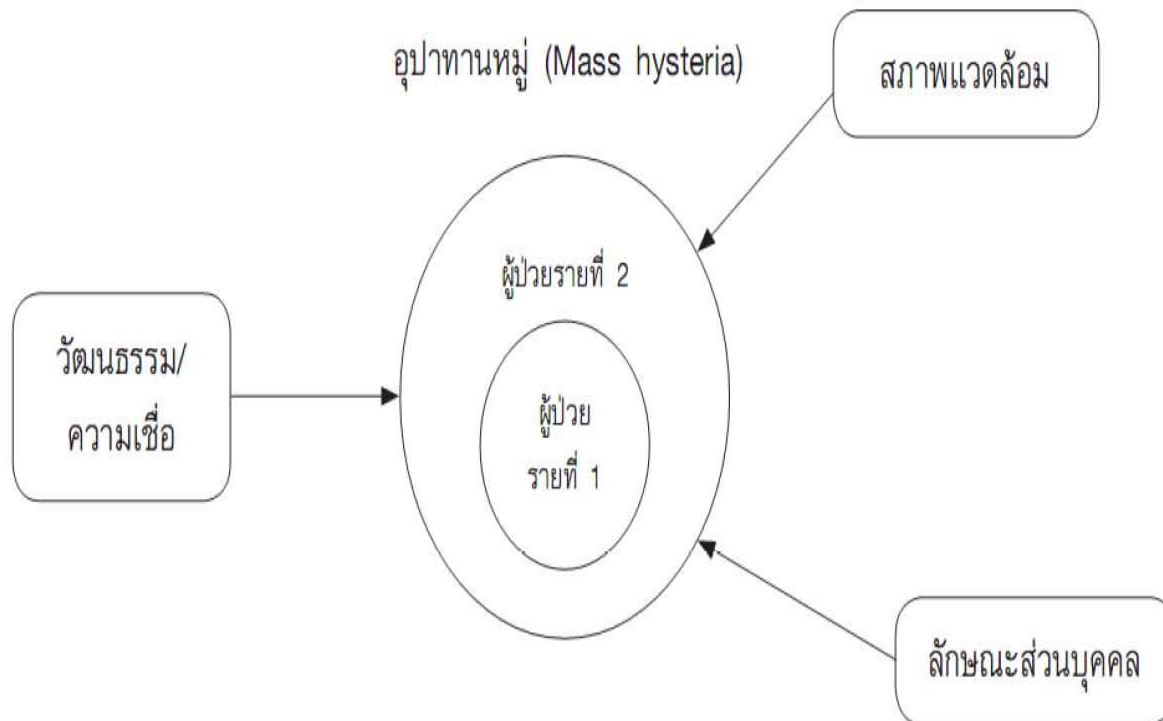
(British historian and Fortean researcher Mike Dash อ้างใน ทวีศิลป์วิษณุโยธิน, 2551)

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเกิดภาวะอุปาทานหมู่

สาเหตุของการเกิดภาวะอุปาทานหมู่ มักเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน

1. **วัฒนธรรม/ความเชื่อ** ในสังคมไทยนั้นมักปลูกฝังและถ่ายทอดความเชื่อเหล่านี้มาสู่รุ่นลูกรุ่นหลานต่อ ๆ กันไปทำให้เกิดความคล้อยตามได้ง่ายและหวาดกลัวต่อสถานะเหตุการณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับความเชื่อเดิม
2. **ลักษณะส่วนบุคคล** มักเกิดในบุคคลที่มีบุคลิกภาพไม่ค่อยมั่นคง มีความเปราะบางด้านจิตใจอ่อนไหวง่าย อดทนต่อความเครียดหรือต่อแรงกดดันทางด้านจิตใจได้น้อย มีความโน้มเอียงที่จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้ง่าย ถูกชักจูงและอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มักมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น ฟังพาผู้อื่นและมีความยากลำบากในการปรับตัว
3. **สภาพแวดล้อม** ซึ่งมีความหมายรวมถึงสถานที่ที่ผู้ป่วยคุ้นเคยหรืออาศัยอยู่เป็นประจำ เช่น บ้าน โรงเรียน หอพัก และบุคคลรอบข้าง พ่อ แม่ พี่น้อง เพื่อนสนิท มีความคิดความเชื่อลักษณะเดียวกัน ก่อให้เกิดพฤติกรรมคล้อยตามกันไป และเสมือนหนึ่งว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนและส่งเสริมให้ความคิดความเชื่อที่มีอยู่นั้นเป็นเรื่องที่มีอยู่จริงและเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเกิดภาวะอุปาทานหมู่



ภาพ 1 สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะอุปาทานหมู่

กรณีตัวอย่างการเกิดภาวะอุปทานหมู่

▶ มีรายงานจากสำนักงานสาธารณสุขแห่งหนึ่งถึงอาการกรี๊ดร้อง
หมดสติ พุดบ่นคล้ายผีเข้าในกลุ่มนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา
แห่งหนึ่งในจังหวัดภาคใต้ โดยได้พยายามควบคุมป้องกันถึงสอง
เดือนแล้วแต่ยังคงมีเหตุการณ์ดังกล่าวอยู่

▶ 10 อุปทานหมู่ที่น่าเหลือเชื่อ !!!

<http://www.unigang.com/Article/8317>



แนวทางปฏิบัติและแนวทางการช่วยเหลือเมื่อเกิดอุปาทานหมู่

โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่

1. **ระยะที่มีการระบาด** หมายถึง ระยะที่ตรวจพบการเกิดการระบาดซึ่งจะต้องมีครบ 3 องค์ประกอบ

ได้แก่ 1) พบผู้ป่วยที่มีอาการของอุปาทานหมู่ตั้งแต่หนึ่งคนขึ้นไป

2) มีสถานที่ที่เกิดการระบาดชัดเจน

3) การระบาดเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

2. **ระยะหลังการระบาด** หมายถึง ระยะที่ภาวะอุปาทานหมู่สงบลง ตรวจไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการ

ของอุปาทานหมู่ และไม่มีรายงานการเกิดผู้ป่วยอุปาทานหมู่รายใหม่เกิดขึ้น

แนวทางปฏิบัติและแนวทางการช่วยเหลือเมื่อเกิดอุปาทานหมู

1. ระยะเวลาที่มีการระบาด

1.1 แยกผู้ป่วยคนแรกที่เกิดอาการหรือ “คนเหนียวน้ำ ” ออกจากกลุ่มเพื่อน

- ▶ เพื่อลดการกระตุ้นให้เกิดอาการในบุคคลคนอื่น ๆ
- ▶ เพื่อทำการรักษาด้วยการตรวจวิเคราะห์ร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย สักพักอาการจะดีขึ้นจนเป็นปกติได้

1.2 จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ ผ่อนคลาย ลดสิ่งกระตุ้น

- ▶ แยกผู้ป่วยออกจากกลุ่มคน หรือบริเวณที่มีเสียงดัง
- ▶ ผู้ที่ให้การช่วยเหลือไม่ควรมีมากเกินไป ซึ่งอาจเป็นการสร้างบรรยากาศให้ อลหม่าน วุ่นวาย
- ▶ ไม่ควรแสดงท่าทีตื่นตระหนกหรือตกอกตกใจต่ออาการหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะยิ่งกระตุ้นอาการของผู้ป่วยให้เพิ่มมากขึ้นจากความตึงเครียดได้

แนวทางปฏิบัติและแนวทางการช่วยเหลือเมื่อเกิดอุปาทานหมู

1.3 ละเว้นการทำพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ และระวังการพูดถึงเรื่องผีหรือเรื่องไสยศาสตร์ ในขณะที่ผู้ป่วยอยู่ด้วยที่จะมีลักษณะที่ทำให้เกิดความกลัว เช่น การไล่ผี การปัดรังควาน การเล่นผีเทรียณ หรือผีถ้วยแก้ว เพราะความรู้สึกลัวจะยิ่งกระตุ้นทำให้เกิดอาการ

1.4 ควรส่งเสริมให้มีพิธีกรรมทางศาสนาหรืออื่น ๆ ที่แสดงถึงความสามัคคีความเอื้ออาทร ความใส่ใจ เช่น การถวายสังฆทาน การทำ บุญอุทิศส่วนกุศล การทำ บุญตักบาตร เพื่อให้ผู้ป่วยสบายใจ คลายความวิตกกังวลได้

1.5 เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยเกิดความกลัวเพิ่มมากขึ้น ผู้ช่วยเหลือควรจัดการเรื่องความเชื่อเหล่านี้โดยเร็ว โดยอาจให้ผู้นำ ทางจิตวิญญาณ หรือผู้ที่เป็นที่เคารพในชุมชนเป็นบุคคลที่ช่วยในการแก้ไขความเชื่อนั้น ๆ อาจอนุญาตให้มีการกระทำ พิธีกรรมเพื่อลบล้างความคิดความเชื่อ เพื่อช่วยให้สภาวะทางจิตใจส่วนรวมกลับมาโดยเร็วที่สุด

แนวทางปฏิบัติและแนวทางการช่วยเหลือเมื่อเกิดอุปาทานหมู

1.6 ผู้ป่วยทุกรายควรได้รับการดูแลหรือปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในอาการหายใจหอบลึกพร้อมกับอาการมือเท้าเกร็ง หรือที่เรียกว่า กลุ่มอาการหายใจเกิน (Hyperventilation syndromes) ควรให้การดูแลดังนี้

1) สำลีชุบแอมโมเนียจ่อที่จมูกผู้ป่วยประมาณ 10-15 นาที กลิ่นของแอมโมเนียจะทำให้ผู้ป่วยกลับหายใจ หรืออาจใช้ถุงพลาสติก หรือกระดาษเจาะรูตรงปลายไว้ประมาณ 0.5-1 เซนติเมตร แล้วเอาปากถุงครอบตรงปากและจมูกของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยหายใจในถุงหรือกระดาษนาน 10-15 นาทีพร้อมกับให้ผู้ป่วยหายใจลึก ๆ ช้า ๆ เพื่อให้ร่างกายนำ เอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กลับคืนสู่กระแสเลือด จะช่วยให้เลือดลดความเป็นด่างลง และแคลเซียมในเลือดกลับสู่ระดับปกติซึ่งจะทำให้มือเท้าหายเกร็งในที่สุด

2) ปลอบโยนและให้กำลังใจผู้ป่วยด้วยท่าทีที่สงบ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลาย ทั้งนี้ไม่ควรเอาใจหรือตามใจจนเกินไป เพราะจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมถดถอยเรียกร้องความสนใจเพิ่มมากขึ้นได้โดยเฉพาะในรายที่มีประวัติของภาวะหายใจเกินซ้ำ ๆ

3) กรณีที่ผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการเพิ่มมากขึ้น ควรนำ ส่งไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล

แนวทางปฏิบัติและแนวทางการช่วยเหลือเมื่อเกิดอุปาทานหมู่

1.7 ครู/อาจารย์นักเรียน/นักศึกษา หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ควรแสดงท่าทีตื่นตระหนกตกใจ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ควรทำความเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ปัจจัยสาเหตุของการเกิดอาการ และลักษณะอาการที่เกิดขึ้น เช่น อาการชัก เกร็ง หายใจลำบาก บวม มือเท้าเกร็ง (hyperventilation syndromes) เป็นต้น

แนวทางปฏิบัติและแนวทางการช่วยเหลือเมื่อเกิดอุปาทานหมู่

2. ระยะเวลาหลังการระบาด

2.1 อบรมหรือให้ความรู้แก่ครู/อาจารย์ นักเรียนหรือนักศึกษา เกี่ยวกับโรคอุปาทานหมู่ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรคอุปาทานหมู่และการป้องกัน แนวทางการดูแล และการเฝ้าระวังการเกิดอุปาทานหมู่

2.2 ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน เกี่ยวกับโรคหรือภาวะอุปาทานหมู่

2.3 ผู้บริหารของโรงเรียนหรือสถานศึกษา ครู/อาจารย์ควรสร้างขวัญและกำลังใจ ในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา เน้นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่งเสริมให้นักศึกษาจัดกิจกรรมนักศึกษาที่เหมาะสม หลีกเลียงกิจกรรมที่สร้างความเครียด ความกดดัน โดยเฉพาะกิจกรรมรับน้องใหม่ที่มักพบอุบัติการณ์ของอุปาทานหมู่ได้บ่อย เนื่องจากนักศึกษาใหม่แต่ละคนมาจากภูมิหลังที่แตกต่างกัน ศักยภาพในการปรับตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ย่อมแตกต่างกันออกไป บางคนอาจปรับตัวได้ยาก ซึ่งจะยิ่งเกิดความกดดันได้ง่าย

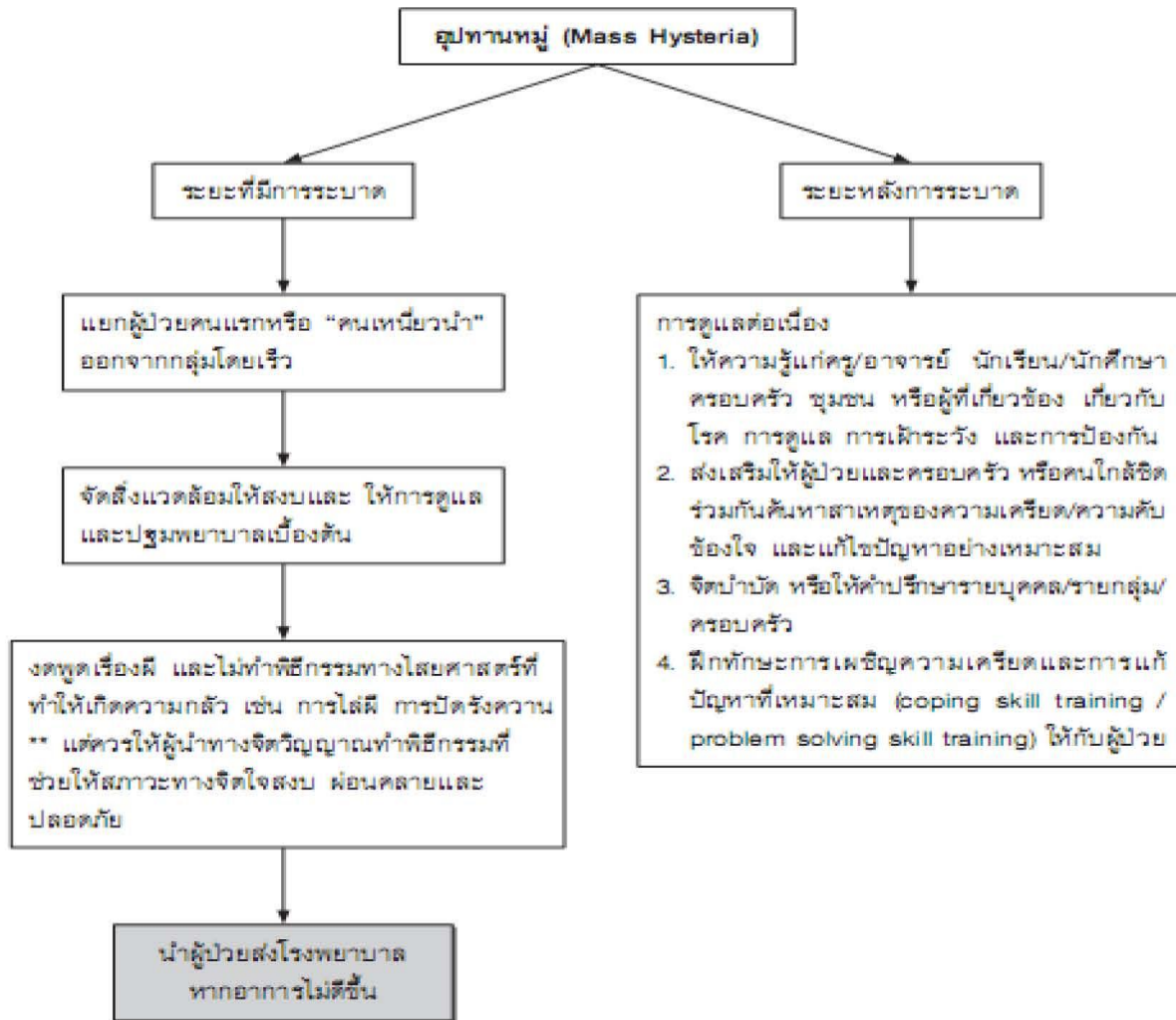
แนวทางปฏิบัติและแนวทางการช่วยเหลือเมื่อเกิดอุปาทานหมู

2.4 แนะนำญาติ คนใกล้ชิด หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ทำความเข้าใจและสืบหาสาเหตุของความเครียด ความคับข้องใจ แล้วหาทางแก้ไขอย่างเหมาะสม เนื่องจาก โดยปัญหาความเครียดอาจมาจากหลากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาภายในครอบครัว หรือปัญหาในหมู่มิตรเป็นต้น

2.5 ในระยะยาวควรหาทางป้องกันด้วยการเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยฝึกให้ผู้ป่วยมีทักษะการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม รวมทั้งปรับสภาพแวดล้อม ครอบครัว และคนรอบข้างที่อาจเป็นสาเหตุหรือปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการได้เนื่องจากผู้ที่มีประวัติภาวะหายใจเกิน มักเกิดอาการขึ้นซ้ำ ๆ เมื่อเกิดความเครียดแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

2.6 ผู้ที่มีอาการซ้ำ บ่อย ๆ ควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์และตรวจสุขภาพจิตจากแพทย์/พยาบาลจิตเวช และตรวจทดสอบด้านจิตวิทยา ในรายที่มีพยาธิสภาพจิตใจ ควรได้รับการรักษาโดยจิตบำบัด ในรายที่มีปัญหาครอบครัว ควรได้รับการรักษาโดยทำครอบครัวบำบัด หรือให้คำปรึกษาครอบครัว กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการเป็นซ้ำบ่อย ๆ อาจให้การช่วยเหลือโดยให้การปรึกษารายกลุ่มหรือทำจิตบำบัดแบบกลุ่ม

แนวทางปฏิบัติและแนวทางการช่วยเหลือเมื่อเกิดอุปาทานหมู่



ภาพ 2 แนวปฏิบัติเมื่อเกิดอุปาทานหมู่ (mass hysteria)

บทสรุป

- ▶ การเกิดอุปาทานหมู่อาจแสดงออกในลักษณะที่หลากหลาย และอาจเกิดจากปัจจัยสาเหตุต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไปตามสภาพการณ์ หรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งลักษณะอาการที่ไม่ชัดเจนทางพยาธิสภาพ อาจนำไปสู่ความเข้าใจผิดอันเนื่องมาจากการเชื่อมโยงเข้ากับความคิด ความเชื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่
- ▶ การทำความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะอุปาทานหมู่ เป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่จะนำไปสู่การเข้าใจสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงของสถานการณ์การเกิดโรค และให้การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ▶ ระยะสั้นเน้นการดูแลและการปฐมพยาบาลผู้ป่วยเบื้องต้นอย่างถูกวิธีการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค
- ▶ ส่วนในระยะยาว เน้นการพัฒนาด้านจิตใจ การสร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจให้กับผู้ป่วย โดยพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดและปรับตัวต่อปัญหาที่เหมาะสม (coping skill training/problem solving skill training) การใช้กลไกการป้องกันทางจิต (defense mechanism) ที่เหมาะสม รวมถึงการส่งเสริมให้ครอบครัว บุคคลรอบข้าง มีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการป้องกันการเกิดซ้ำของโรค รวมถึงเป็นการป้องกันการเจ็บป่วยทางจิตที่อาจเกิดขึ้นในบุคคลเหล่านี้ได้ในอนาคต