

“ความวิตกกังวล” สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการ เช่น จากวัยเด็กสู่วัยรุ่นซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเครียดและกังวล นอกจากนี้ ยังอาจมีปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือการเจ็บป่วย รวมไปถึงสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่อาจกระตุ้นให้เกิดความกังวล เช่น การนำเสนอผลงาน การสัมภาษณ์งาน หรือความขัดแย้งกับผู้อื่น



อาการของความวิตกกังวล

- ด้านความรู้สึกและจิตใจ รู้สึกวิตกกังวล ตึงเครียด หวาดหวั่น หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย บางครั้งรู้สึกสิ้นหวังหรือไร้ค่า มีความคิดตำหนิตนเองหรือผู้อื่น และคิดซ้ำไปซ้ำมา
- ด้านร่างกาย ระบบประสาทอัตโนมัติ โดยเฉพาะระบบประสาทซิมพาเทติกจะถูกกระตุ้น ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อหน้าอก กล้ามเนื้อตึง ปวดเมื่อย เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ท้องอืด ซากที่ปลายมือและเท้า ปัญหาเรื่องการนอนหลับ ตื่นกลางดึกและนอนไม่หลับอีก ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า
- ด้านความคิด สติปัญญา และการรับรู้ หมกมุ่น ไม่มีสมาธิ สัมผัสง่าย สับสน ความสามารถในการตัดสินใจลดลง รู้สึกเหมือนหัวตื้อหรือโหวงๆ อารมณ์โกรธและโมโหง่าย โกรธง่าย ฉุนเฉียวกับเรื่องเล็กน้อย และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้
- ด้านพฤติกรรม แสดงออกทางคำพูดและท่าทาง เช่น หน้ามึน คิ้วขมวด กระสับกระส่าย พูดเร็ว หรือพูดเรื่องซ้ำเดิม มีการเคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดหมาย หลีกเสี่ยงสถานการณ์ หรือบุคคลที่ก่อให้เกิดความกังวล

ดอกไม้แห่งใจ สวยสร้างสุข

ดอกไม้ | ลดความเครียด ช่วยนอนหลับ

การใช้สมุนไพรเหล่านี้สามารถช่วยให้ร่างกายและจิตใจสงบ ผ่อนคลายจากความเครียดและความกังวลได้ แต่ควรใช้ให้เหมาะสมตามอาการและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

