

# โฟเบีย

กลัวสุดขีด...หวีดสุดเสียว!

ดร.บัญชา ธนบุญสมบัติ

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

[www.facebook.com/buncha2509](http://www.facebook.com/buncha2509)

[buncha2509@gmail.com](mailto:buncha2509@gmail.com)

081-4242-010



ที่มาของภาพ [http://www.andrige.com/portfolio/wp-content/uploads/Phobia\\_Logo\\_Rendered-image.jpg](http://www.andrige.com/portfolio/wp-content/uploads/Phobia_Logo_Rendered-image.jpg)

บทความนี้ตีพิมพ์ครั้งแรกใน นิตยสาร สารคดี ปีที่ 23 ฉบับที่ 267 พฤษภาคม พ.ศ.2550 หน้า 153-158

ตีพิมพ์รวมเล่มในหนังสือ จิตพิกล คนพิลึก สนพ.สารคดี พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม พ.ศ.2550

จัดทำเป็น pdf เพื่อประโยชน์สาธารณะ อังคาร 8 กรกฎาคม พ.ศ.2557

ผู้อ่านที่พบข้อความที่ไม่รัดกุม ผิดพลาด หรือต้องการแสดงทัศนะต่างๆ ต่อบทความนี้

โปรดติดต่อผู้เขียนได้ตามที่อยู่ที่ให้ไว้

เกิดเป็นคนก็ย่อมมีความรู้สึกกลัวเป็นของธรรมดา แต่หากใครมีความกลัวอะไรบางอย่างที่เกินเหตุ เกิดขึ้นซ้ำๆ โดยที่ไม่สามารถระงับได้ และพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่กลัวนั้นสุดชีวิต ก็แสดงว่าคนๆ นั้นเป็นโฟเบีย (phobia) หรือโรคกลัว (phobic disorder) เข้าแล้ว ที่ว่ากลัวเกินเหตุก็อย่างเช่น กลัวภาพงูที่อยู่ในหนังสือ หรือในโทรทัศน์ แม้จะรู้ทั้งรู้ว่าไม่ใช่งูจริงๆ ก็ตามที

## ประเภทของโฟเบีย

แม้คนเราจะกลัวอะไรได้สารพัด แต่วงการจิตวิทยาแบ่งโฟเบียเป็น 3 แบบหลักๆ อย่างนี้ครับ

- โฟเบียแบบแรกเป็นความกลัวที่มีสิ่งที่กลัว หรือสถานการณ์ที่กลัวแบบบอกได้ชัดๆ เช่น กลัวสัตว์บางอย่าง (เช่น กลัวงู หนู แมงมุม แมลงสาบ ช้าง ฯลฯ) กลัวสิ่งของ (เช่น กลัวโทรศัพท์) กลัวปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ (เช่น กลัวฟ้าร้อง) กลัวเหตุการณ์หรือสถานการณ์บางอย่าง (เช่น กลัวอาเจียน กลัวหายใจไม่ออก) รวมทั้งกลัวเลือดและการฉีดยา โฟเบียแบบนี้เรียกว่า **โรคกลัวเฉพาะเจาะจง (specific phobia)**
- โฟเบียแบบที่สองเป็นความกลัวว่าจะทำสิ่งที่น่าละอายในระหว่างที่ต้องอยู่ต่อหน้าคนอื่น หรือไม่ก็มีอาการระแวง เกิดหูแว่วว่า คนอื่นกำลังซุบซิบนินทาตนเองอยู่ โฟเบียแบบนี้เรียกว่า **โรคกลัวกิจกรรมทางสังคม (social phobia)** ซึ่งจะทำให้คนที่เป็นจะพยายามหลีกเลี่ยงการพูดต่อหน้าคนอื่น หรือหลีกเลี่ยงการเข้ากลุ่มสังสรรค์ แม้แต่กับเพื่อนวัยเดียวกันก็ตาม
- โฟเบียแบบสุดท้ายนี้ออกจะแปลกสักหน่อย คือ คนที่เป็นจะกลัวการอยู่ในสถานที่ (หรือสถานการณ์) ที่ทำให้ตนรู้สึกกระวนกระวายใจ โดยกลัวว่าจะหาทางออกมาจากสถานที่ (หรือสถานการณ์) นั้นได้ยากหากเกิดอาการตื่นตระหนกขึ้นมา

สถานที่อาจจะเป็นที่โล่งกว้างๆ (เช่น กลางท้องถนน) หรือที่ๆ แออัดเต็มไปด้วยผู้คน (เช่น ในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ) ก็ได้ ส่วนสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกระวนกระวายใจ ก็อย่างเช่น การเข้าคิว การจับจ่ายซื้อของ การนั่งรถไฟ การนั่งชมภาพยนตร์ในโรงหนัง รวมทั้งการนั่งเก้าอี้ตัดผมและเก้าอี้ทำฟัน (เพราะหากนั่งแล้ว อยู่ๆ จะลุกออกไปง่ายๆ ไม่ได้)

ในภาษาอังกฤษเรียกโฟเบียแบบนี้ว่า **อะโกราโฟเบีย (agoraphobia)** ซึ่งผมยังหาคำแปลเป็นไทยที่ดูใจไม่ได้ จึงขอทับศัพท์ไปพลางๆ ก่อน (หากแปลโดยยึดรากศัพท์ของคำว่า agora ซึ่งมาจากภาษากรีกหมายถึงถึง marketplace แปลว่า ตลาด ก็อาจทำให้เข้าใจผิดเพี้ยนไปได้) คนที่เป็นอะโกราโฟเบียมักจะมี "บริเวณปลอดภัย" (safety zones) ของตนเอง เช่น หากบริเวณปลอดภัยเป็นบ้าน คนๆ นี้ก็จะไม่ชอบไปไหน หรือหากจะจากบ้านไป ก็กลัวรู้สึกกระวนกระวายใจอย่างยิ่ง ในกรณีสุดโต่ง บริเวณปลอดภัยอาจจะเหลือแค่ห้องนอนหรือเตียงนอน ซึ่งทำให้เขาหรือเธอไม่ยอมออกจากห้องหรือลุกจากเตียงเลย!

ลองมาดูความกลัวของคนอเมริกันกันหน่อย (เพราะเก็บสถิติกันเก่งจัง) จากข้อมูลของ phobia-fear-release.com พบว่าคนอเมริกันกลัวแมงมุมมากที่สุด เรียกว่า อะแรคโนโฟเบีย (arachnophobia) โดยผู้หญิงมักจะกันราวครึ่งหนึ่ง และผู้ชายอีก

ราว 10% มีอาการกลัวแมงมุมอย่างน้อยในระดับหนึ่ง สถิติแบบนี้ทำให้เข้าใจได้ว่า ทำไมฮอลลีวูดเองถึงได้สร้างหนังชื่อ Arachnophobia ออกมาหลอก (เอาเงิน) คนอเมริกันและคนทั่วโลกเมื่อหลายปีก่อน

	
การ์ตูนล้อคนกลัวแมงมุม	โปสเตอร์โฆษณาภาพยนตร์เรื่อง Arachnophobia ในปี ค.ศ. 1990

ส่วนผมเองนั้น...อะแฮ่ม...ไม่ถึงกับกลัวแมงมุม แต่ก็ไม่ชอบเอามากๆ โดยเฉพาะไ้ตัวใหญ่ๆ ที่มีขนเยอะๆ ซึ่ง... อีๆ... น่าเกลียดจริงๆ และหากวันไหนแจ๊คพ็อตแตก ดันไปเจอในห้องน้ำ ผมก็จะถืออาวุธที่ฉีดน้ำคยระวังไว้ไม่ให้คลาดสายตา ในใจก็เตือนว่า “อย่าเข้ามาเชียวนะ เราติดอาวุธหนักนะ” ;-)

โรคกลัวอันดับสองของมะกัน ได้แก่ โรคกลัวกิจกรรมทางสังคม เพราะพบว่าในบรรดาคนที่มีความอายุนั้น มีอยู่ถึง 5.3 ล้านคน ที่มีอาการกลัวที่วุ่น

อันดับสามของมะกัน ได้แก่ โรคกลัวการเดินทางโดยเครื่องบิน ซึ่งเรียกได้หลายชื่อ เช่น aviophobia, aviotophobia และ aerophobia เป็นต้น ความกลัวแบบนี้ขีดขวางหน้าที่การงานของคนอเมริกันจำนวนไม่น้อย เพราะอเมริกาเป็นประเทศใหญ่ จึงใช้การเดินทางโดยเครื่องบินอย่างแพร่หลาย ดังนั้น จงอย่าได้แปลกใจ หากคุณเจอข้อมูลเกี่ยวกับหนังสือซีดี หรือคอร์สบำบัดโรคกลัวการเดินทางโดยเครื่องบินนี้จำนวนมากในอินเทอร์เน็ต

ส่วนคนไทยเรานั้น แม้จะไม่ค่อยมีใครพูดถึงเรื่องนี้กันนัก แต่ก็มีคนดังบางคนเป็นเหมือนกัน ไม่เชื่อลองไปถามคุณนก รัตน์วงศ์สกุล ดูก็ได้ว่าการเดินทางโดยเครื่องบินทำให้ชีวิตไม่รื่นรมย์ยังไง...อิ..อิ



ตัวอย่างสื่อ CD-ROM สำหรับการบำบัดโรคกลัวการเดินทางโดยเครื่องบิน

โฟเบียที่เหลือคือ อันดับ 4-10 ได้แก่ อะโกราโฟเบีย (agoraphobia) โรคกลัวที่คับแคบ (claustrophobia) โรคกลัวความสูง (acrophobia) โรคกลัวการอาเจียน (emetophobia) โรคกลัวมะเร็ง (carcinophobia) โรคกลัวพายุฝนฟ้าคะนอง (brontophobia) และโรคกลัวความตายหรือสิ่งที่ตายแล้ว (necrophobia) (โพลล์ของสำนักอื่นอาจจะให้ข้อมูลอันดับ 1-10 ที่แตกต่างกัน แต่ตัวหลักๆ อย่างเช่น กลัวแมงมุม และกลัวการเดินทางโดยเครื่องบินนี่ติดอันดับต้นๆ แน่)

### ตัวอย่างโฟเบียในชีวิตจริง (เพิ่มเติม)

เมื่อได้รู้ความลับของคนอเมริกันไปแล้ว ก็อยากชวนมาดูความกลัวแบบอื่นๆ เพิ่มเติม ผมลองคัดโฟเบียบางอย่างมาแสดงไว้ในตารางต่อไปนี้ (สำหรับรายชื่อโฟเบียนับร้อย ได้ให้เว็บไซต์ไว้ในขุมทรัพย์ทางปัญญา)

#### ตารางแสดงชื่อของโฟเบียแบบเฉพาะเจาะจงบางอย่าง

สิ่งที่กลัว	ชื่อภาษาอังกฤษ
แมลง	entomophobia, insectophobia
แมงมุม	arachnophobia, arachnophobia
ผีเสื้อ	lepidophobia
หนอน	scoleciphobia
แมว	ailurophobia, felinophobia, galeophobia, elurophobia
หมา	cynophobia
งู	ophidiophobia, snakephobia
ค้างคาว	chiroptophobia
กบ	ranidaphobia
โทรศัพท์	telephonophobia
หุ่นรูปคนหรือสัตว์	automatonophobia
สิ่งของที่อยู่ทางซ้ายมือ	levophobia
คนแปลกหน้า	xenophobia
หัวเข่า	genuphobia

ความสูง	altophobia, hypsiphobia
การฉีดยา	trypanophobia
ความเจ็บปวด	algophobia, odyinophobia
ความสุขสรรค์	hedonophobia
การตั้งครรภ์	maieusiophobia
การตั้งครรภ์/การให้กำเนิดบุตร	tocophobia
การให้กำเนิดบุตร	parturiphobia
การอยู่เป็นโสด	anuptaphobia
การแต่งงาน	gamophobia
ความมั่งคั่ง	plutophobia
เงิน	chrometophobia, chrematophobia
ทอง	aurophobia
การเดินทางโดยเครื่องบิน	aviophobia, aviatoophobia, aerophobia
ฝูงชนที่อยู่กันอย่างหนาแน่น	demophobia, enochlophobia
การได้ยินข่าวดี	euphobia
ดวงจันทร์	selenophobia
ดวงอาทิตย์	heliophobia
ต้นไม้	dendrophobia
แม่น้ำ	potamophobia
น้ำท่วม	antlophobia
ฟ้าร้อง	ceraunophobia

จากรายชื่อโฟเบียที่ฝรั่งรวบรวมไว้ (รวมทั้งที่ไม่ได้แสดงไว้ในตาราง) ผมขอตั้งข้อสังเกตบางอย่างเอาไว้ดังนี้

- โฟเบียเกี่ยวกับสัตว์หลายชนิดก็เข้าใจได้ไม่ยาก เช่น กลัวหนู กลัวงู กลัวหนอน และ (เหะ..เหะ..) กลัวแมงมุม เพราะสัตว์พวกนี้เป็นพาหะของโรค (หนู) อาจมีพิษ (งู) หรือไม่ก็น่าขยะแขยง (หนอนและแมงมุม)
- โฟเบียเกี่ยวกับประสบการณ์หรือความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ก็เข้าใจได้ไม่ยาก เช่น กลัวความเจ็บปวด กลัวการฉีดยา และกลัวความสูง
- ดูเหมือนจะไม่ค่อยมีชื่อโฟเบียเกี่ยวกับพืช ผัก หรือผลไม้มากนัก (เมื่อเทียบกับสัตว์) เท่าที่ค้นได้เห็นแต่โรคกลัวต้นไม้ (dendrophobia) เท่านั้น
- โฟเบียหลายอย่างดูไม่น่าจะเป็นไปได้ เช่น กลัวโทรศัพท์ หรือกลัวสัตว์สวยงามที่ไร้พิษภัยอย่างผีเสื้อ

ประเด็นสุดท้ายนี้คงต้องขอให้ข้อมูลที่น่าสนใจสักหน่อย...

เพื่อนผมคนหนึ่งกลัวผีเสื้อเป็นที่สุด ถึงขนาดเห็นแค่ภาพยังไม่ได้ และบอกว่ายิ่งตัวลายเยอะ ๆ หรือตัวที่กำลังกระพือปีกพยับยิ่งแล้วใหญ่ ตอนแรกผมคิดว่าแปลกจริงวู๊ เป็นไปได้ไงเนี่ย? แต่พอลองไปสืบค้นในอินเทอร์เน็ตดู ปรากฏว่า

อ๊ะ! มีคนเป็นเหมือนกัน เรียกว่า เลพิโดโฟเบีย (lepidophobia) ซึ่งหมายถึง อาการกลัวผีเสื้อและผีเสื้อกลางคืน ส่วนอาการก็เกือบเหมือนกันเปี้ยบคือ ยิ่งเห็นมันประพือปีกยิ่งน่ากลัว แต่คนที่เขียนบันทึกข้อมูลในอินเทอร์เน็ตดีกว่าหน่อย คือ เห็นภาพได้ แดมยังชอบวาดภาพผีเสื้อเล่นอีกต่างหาก (แต่ไม่เอาตัวจริง)

อีกคนหนึ่งกลัวหนอน แต่ไม่กลัวผีเสื้อ แต่หากจับผีเสื้อหางย้ง แล้วจ้องไปที่ลำตัวมัน ก็จะทำให้ร้องเสียงดังลั่นว่า “มันคือหนอน!” (จ้าก...)

เพื่อนรุ่นน้องอีกคนยิ่งหนักกว่า เพราะรายนี้กลัวสองอย่าง อย่างแรกคือ สัตว์ที่มีขาเยอะๆ อย่างกิ้งกือหรือตะขาบ เธอบอกว่าตอนเด็กๆ ถึงขนาดจ้างเพื่อนเอากิ้งกือไปทิ้ง เรื่องกิ้งกือนี้ยังพอเข้าใจได้ แต่กลัวอีกอย่างนี้สิน่าฟังจริงๆ นั่นคือ กลัวโดนัทแบบที่มีถั่ว หรือเม็ดช็อคโกแลตเล็กๆ โรยติดอยู่ที่ผิว อันนี้น่าขยะแขยงมากถึงขนาดว่ามีอยู่ครั้งหนึ่งที่เพื่อนๆ เอาโดนัทแบบนี้มาแบ่งกินกัน พอเธอเห็นเท่านั้นถึงกับร้องเสียงดังลั่นห้องว่า “เอามันออกไป!” จนคนรอบข้างตื่นตะลึง!

คุณประภาส ชลศรานนท์ หรือ “พีจิก” เล่าไว้ในหนังสือ *คุยกับประภาส* (เรื่อง ลูกแก้ว หน้า 21) ว่ามีเพื่อนคนหนึ่งซึ่ง... “ไม่รู้ทำไม มันบอกว่าทุกครั้งที่เดินเข้าไปซื้อของอะไรก็ตามคนเดียว ไม่ว่าจะซื้อน็อต ซื้อกระดาษ หรือซื้อแค่ลูกอมสักบาทหนึ่ง ถ้าเข้าไปคนเดียวแล้วเผชิญหน้ากับคนขายเพียงลำพัง หัวใจมันจะเต้นแรง เหงื่อกาฟานจะไหล และก็ไม่มียอมถามไถ่รายละเอียดของสินค้า รีบซื้อรีบจ่ายให้มันจบๆ ไปเสีย

มันบอกผมว่า มันเป็นโรคกลัวคนขายของ

เพื่อนรู้อย่างนี้ก็เลยยิ่งล้อ ยิ่งแกล้งให้เข้าไปซื้อของคนเดียว ก็เลยยิ่งอาการหนัก

ผมเล่าเรื่องนี้ให้ใครฟัง ใครๆ เขาก็หาว่าผมเล่าเรื่องตลกอำเพื่อนหรือเปล่า ก็อย่างที่บอก ปมด้อยใครปมด้อยมันใครไม่เป็นเองคงไม่เข้าใจหรอก”

กรณีเพื่อนคุณประภาสนี้ ผมขอเดาจากข้อมูลที่มีอยู่ว่า น่าจะเข้าข่ายเป็นอะโกราโฟเบีย (agoraphobia) นั่นคือจริงๆ แล้วอาจจะไม่ได้กลัวคนขายของ แต่กลัวสถานการณ์ที่มีการซื้อขายหากต้องไปซื้อเพียงลำพัง

สำหรับโรคกลัวโทรศัพท์นี่ มีกรณีศึกษาจริงเช่นกัน คือ กวีชื่อ โรเบิร์ต เกรฟส์ (Robert Graves) เกิดอาการกลัวโทรศัพท์หลังจากที่ระเบิดได้ตูมขึ้นใกล้ๆ ตัวเขา ในขณะที่เขากำลังใช้โทรศัพท์อยู่



นั่นเป็นตัวอย่างความกลัวแบบแปลกๆ ที่ผมพอจะหาตัวอย่างยืนยันได้ ส่วนใครสนใจว่าคนในกองบรรณาธิการของสารคดีกลัวอะไร ลองอ่านเรื่อง 'โหด-หวีด-สยอง' ในสารคดี ปีที่ 21 ฉบับที่ 241 มีนาคม 2548 หน้า 54

อย่างไรก็ตาม ต้องรู้ไว้ด้วยว่า ฝรั่งเศสเขาก็เล่นกับภาษาของเขาเอามันส์อยู่เหมือนกัน เพราะชื่อโฟเบียบางชื่อนั้นก็ผูกกันขึ้นมาเล่นๆ สนุกๆ บางชื่อก็เป็นชื่อเฉพาะของอะไรสักอย่างที่ฟังแล้วก็เก๋ เท่ และมีอารมณ์ขัน ลองดูตัวอย่างชื่อโฟเบีย (ปลอมๆ) ในตารางใกล้ๆ นี้ดูได้

**ตารางแสดงชื่อเรียกโฟเบียที่ตลกๆ ขึ้นมาเล่นๆ หรือตั้งขึ้นมาเป็นชื่อเฉพาะของอะไรบางอย่าง**

ชื่อโฟเบีย	ความหมาย [และ ข้อสังเกต – ถ้ามี]
aibohphobia	โรคกลัวคำพาลีโนโดรม [สังเกตว่าตัวสะกดของคำเป็นพาลีโนโดรมซะเอง คืออ่านจากหลังไปหน้าจะได้เหมือนเดิม]
anachrophobia	โรคกลัวว่าสิ่งของจะถูกย้ายที่ไปชั่วคราว [คำนี้เป็นชื่อหนังสือเล่มหนึ่ง]
anatidaephobia	โรคกลัวว่า ฌ ที่ใดที่หนึ่งจะมีเปิดกำลังจ้องมองคุณอยู่ [คำนี้มีมาขึ้นมาจากนักเขียนการ์ตูนล้อเลียนชื่อดัง แกรี ลาร์สัน (Gary Larson) ในหนังสือ The Far Side Gallery]
arachibutyrophobia	โรคกลัวเนยตัวติดเพดานปากด้านบน [คำนี้มีมาขึ้นมาจากเผยแพร่ในอินเทอร์เน็ต]
arachnophobiaphobia	โรคกลัวคนที่กลัวแมงมุม [คำนี้มีมาขึ้นมาจากเพื่อล้อคนที่กลัวแมงมุมโดยเฉพาะ]
hippopotomonstrosesquippedaliophobia	โรคกลัวคำที่สะกดยาวๆ [คำว่า hippopotomo หมายถึง ใหญ่]
luposlipaphobia	โรคกลัวว่ากำลังถูกไล่ล่าโดยหมาป่า และวิ่งหนีไปรอบๆ ใต้ในครัวพร้อมกับใส่ถุงเท้า โดยพื้นครัวเพิ่งขัดมันลงแว็กซ์
phobophobia	โรคกลัวความกลัว

**สาเหตุของโฟเบีย และวิธีการรักษา**

ถึงตรงนี้แล้วคงจะสงสัยว่าอะไรกันหนอที่ทำให้คนๆ หนึ่งเกิดโฟเบียขึ้นมาได้ และ (ที่สำคัญ) วิธีการบำบัดอาการโฟเบียทำกันอย่างไร?

ทฤษฎีและแนวทางการบำบัดที่นักจิตวิทยาใช้เป็นหลักยึดถืออยู่มี 4 แบบหลักครับ ได้แก่ ทฤษฎี/แนวทางเชิงจิตวิเคราะห์ เชิงพฤติกรรม เชิงการรู้คิด และเชิงปัจจัยทางชีววิทยา

ยกตัวอย่างเช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ห่มองว่า อะโกราโฟเบียอาจเกิดจากประสบการณ์ที่คนๆ นั้นถูกแม่ทอดทิ้ง หรือไม่ได้รับความอบอุ่นจากแม่ในวัยเด็ก โดยต่อมาความกลัวที่ว่าจะถูกทอดทิ้งและไม่เอาใจใส่นี้ได้ขยายผลออกไปจนกลายเป็นความกลัวว่าจะไม่ได้รับการเหลียวแลหากอยู่ในสถานการณ์หนึ่งๆ ส่วนทฤษฎีเชิงการรู้คิดมองว่า อะโกราโฟเบียเกิดจากการที่

คนๆ นั้นพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่น่าระอึกระอ่วนหรือน่าเจ็บปวด

ในกรณีของโรเบิร์ต เกรฟส์ ซึ่งกลัวโทรศัพท์นั้น อธิบายได้ง่ายๆ ด้วยทฤษฎีเชิงพฤติกรรม ในกรณีนี้ความกลัวเกิดจากการสร้างเงื่อนไขแบบคลาสสิก (classical conditioning) กล่าวคือ สิ่งที่ทำให้ตกใจกลัวจริงๆ แล้วได้แก่ เสียงระเบิดที่ตั้งสนั่นหวั่นไหว แต่เนื่องจากเสียงระเบิดเกิดขึ้นในขณะที่เขากำลังใช้โทรศัพท์ จึงกลับกลายเป็นว่า เมื่อเห็นโทรศัพท์ครั้งใด ความกลัวก็จะตามมาทันที

เพื่อนของผมคนหนึ่งก็กลัวเสียงพลุและเสียงประทัด เพราะเคยประสบอุบัติเหตุโดนประทัดเข้าที่บริเวณหน้าอก ตอนอายุได้สิบกว่าขวบ

ส่วนปัจจัยเชิงชีววิทยามองว่า โฟเบียบางอย่างอาจเกี่ยวข้องกับยีนและพันธุกรรมก็เป็นได้ เช่น โรคกลัวเลือดและการฉีดยามักจะพบในกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องเป็นญาติกัน จากสถิติพบว่าประมาณ 64% ของคนไข้ที่เป็นโรคนี้จะมีญาติสนิทอย่างน้อยหนึ่งคนเป็นด้วยเช่นกัน

ตามปกติแล้ว คนที่มีโรคกลัวอย่างใดอย่างหนึ่งจะไม่ไปพบแพทย์เพื่อรับการบำบัด แต่จะพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้กลัวแทน เขาหรือเธอจะยอมไปพบแพทย์ก็ต่อเมื่อจำเป็นจริงๆ เช่น กลัวความเจ็บปวดแต่อยากมีลูก กลัวการโดยสารทางเครื่องบิน แต่จำเป็นต้องเดินทาง หรือ กลัวการพูดต่อหน้าคนมากมาย แต่ต้องทำเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เป็นต้น

ในการบำบัดโฟเบีย จิตแพทย์อาจยึดแนวทางใดแนวทางหนึ่งเป็นหลัก หรืออาจจะผสมผสานกันก็ได้ เช่น

การรักษาโรคกลัวสัตว์ แพทย์ผู้บำบัดอาจจับสัตว์นั้นให้คนไข้ดูอยู่ห่างๆ เพื่อแสดงว่า เห็นไหม ไม่มีอันตรายใดๆ เลย จนกระทั่งคนไข้กล้าสัมผัสสัตว์นั้นบ้าง เรียกว่า **การทำให้ดูเป็นแบบอย่าง (modeling)**

ผู้บำบัดอาจจัดลำดับความกลัวของคนไข้ในสิ่งต่างๆ โดยไล่จากสิ่งที่กลัวน้อยที่สุดไปถึงสิ่งที่กลัวมากที่สุด จากนั้นก็จะค่อยๆ ทำให้คนไข้หายกลัวโดยไล่จากสิ่งที่กลัวน้อยสุดเรื่อยๆ ไปจนถึงสิ่งที่กลัวมากที่สุด โดยในระหว่างการบำบัดจะมีการฝึกสอนให้คนไข้รู้จักผ่อนคลาย (relaxation training) ไปพร้อมๆ กัน ความผ่อนคลายนี้จะเข้าไปไล่ที่ความกลัวไปเรื่อยๆ แบบนี้เรียกว่า **การลดความไวต่อความกลัวอย่างเป็นระบบ (systematic desensitization)**

ผู้บำบัดอาจให้คนไข้เผชิญหน้ากับสิ่งที่กลัวซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยไม่ฝึกสอนวิธีการผ่อนคลาย แบบนี้เรียกว่า **การเผชิญหน้ากับความกลัวอย่างเต็มที่ (flooding)**

วิธีการบำบัดทั้ง 3 แบบที่เล่ามา (modeling, systematic desensitization และ flooding) นี้เป็นตัวอย่างวิธีการหลักตามแนว **พฤติกรรมบำบัด (behavior therapy)**

อย่างไรก็ดี หากต้องการรักษาคนที่เป็โรคกลัวเลือดหรือกลัวเข็มฉีดยา คือ เห็นเลือดแล้วเป็นลม นั่นก็น่ารู้ไว้ด้วยว่าแพทย์จะไม่ใช้การผ่อนคลาย เพราะยิ่งจะทำให้เป็นหนักขึ้น



ทำไม? เหตุผลก็คือ หากคุณกลัวเลือด แวบแรกที่คุณเห็นเลือด หัวใจก็จะเต้นเร็วขึ้นและความดันเลือดก็จะพุ่งปรี๊ดชั่วขณะ จากนั้นหัวใจก็จะเต้นช้าลงและความดันเลือดก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว แล้วคุณก็เป็นลมล้มพับทันที หากคุณใช้การผ่อนคลายก็เท่ากับทำให้เป็นลมเร็วขึ้นไปอีก ในกรณีนี้ แพทย์จะให้คุณเกร็งกล้ามเนื้อตอนที่เห็นเลือดที่สุดแล้วจะนำกลั้วแทน

สำหรับการรักษาโรคกลัวกิจกรรมทางสังคม ก็อาจใช้ยาที่ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้จิตใจสงบ ร้อมๆ กับใช้การรักษาเชิงพฤติกรรมบำบัด โดยการฝึกทักษะการเข้าสังคมร่วมกัน

ส่วนการรักษาโรคกลัวแมงมุมนั้น ในปัจจุบันมีการใช้ระบบความจริงเสมือน (virtual reality, VR) เพื่อให้คนไข้เข้าไปใกล้แมงมุมคอมพิวเตอร์เข้าไปเรื่อยๆ จนกระทั่งกล้า "สัมผัส" อันจะส่งผลให้ความกลัวลดลงไปในที่สุด (อาจจะไม่หายขาด แต่จะไม่ตื่นตระหนกเมื่อจู่ๆเจอกับแมงมุม เหมือนตอนก่อนการรับการรักษา) ในกรณีเช่นนี้ เป็นการใช้นวัตกรรมพฤติกรรมบำบัด (ให้ทดลองเข้าไปใกล้และสัมผัส) ผสมกับแนวคิดเชิงการรู้คิด (คุณหมอมองว่า แมงมุมไม่น่ากลัว) ประกอบกัน เป็นต้น

	
การใช้ความจริงเสมือนในการบำบัดโรคกลัวแมงมุม	แมงมุมกรากในโปรแกรม

เมื่อได้รู้จักไฟเบียกันไปบ้างแล้ว หากใครที่มีอาการอะไร ก็ลองหาวิธีบำบัดให้เหมาะสม (ขอแนะนำให้นักจิตแพทย์มืออาชีพ) ส่วนใครที่ไม่เป็น แต่มีเพื่อนเป็น ก็อย่าเอาไปแกล้งเพื่อนเข้าละ


การตุ๋นล้อพลูโตไฟเบีย (plutophobia) หรือโรคกลัวความร่ำรวยมั่งคั่ง

ส่วนใครที่เป็นโรคกลัวความร่ำรวยมั่งคั่ง โรคกลัวเงิน หรือโรคกลัวทอง ก็แบ่งเงินทองมาให้ผมมั่งก็ได้ครับ อธิ

**ขุมทรัพย์ทางปัญญา**

องค์กรที่มีข้อมูลซึ่งเชื่อถือได้ขอแนะนำ Anxiety Disorders Association of America ที่ <http://www.adaa.org> และ  
หากสนใจรายชื่อของโฟเบียชนิดต่างๆ ขอแนะนำ Complete Phobia List ที่ [http://www.phobia-fear-  
release.com/phobia-list-2.html](http://www.phobia-fear-release.com/phobia-list-2.html) และ The Indexed Phobia List ที่ <http://www.phobialist.com/reverse.html>

ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาโฟเบีย ผมนำมาจากหนังสือ Abnormal Psychology (Eight Edition) เขียนโดย Gerald C.  
Davison และ John M. Neale (ISBN 0-471-39221-9) และหนังสือ Abnormal Psychology (Fifth Edition) เขียนโดย  
Ronald J. Comer (ISBN 0-7167-5792-3)