

สมาธิสั้น ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. กุลนิตา เต็มชวาลา

“สมาธิสั้น” เป็นโรคที่รู้จักกันแพร่หลายในปัจจุบัน จากการสำรวจ (พ.ศ. 2555) พบว่าเด็กวัยเรียนในประเทศไทยมีอาการของโรคสมาธิสั้นถึง 8% กล่าวคือในหนึ่งห้องเรียนที่มีนักเรียน 50 คนจะมีเด็กที่ป่วยด้วยโรคสมาธิสั้นอยู่ประมาณ 4 คน ดังนั้นหากเราทันทันและรักษาได้อย่างทันท่วงทีก็สามารถทำให้เด็กมีอาการที่ดีขึ้นได้

อาการของเด็กสมาธิสั้น (ตามเกณฑ์วินิจฉัยของ DSM-5)

1. อาการขาดสมาธิ

- ไม่สามารถทำงานที่ครูหรือพ่อแม่สั่งจนสำเร็จ

- ขาดสมาธิในการทำงานหรือทำกิจกรรมอื่น
- ดูเหมือนไม่ค่อยฟังเวลาพูดด้วย
- ไม่สามารถตั้งใจฟังและเก็บรายละเอียดได้ทำให้ทำงานผิดพลาดบ่อยๆ
- ไม่ค่อยเป็นระเบียบ
- พยายามหลีกเลี่ยงงานที่ต้องใช้ความคิดหรือสมาธิ
- รอกแวงง่าย
- ทำของใช้ส่วนตัวหรือของใช้ที่จำเป็นหายอยู่บ่อยๆ
- ซี้ด

2. อาการนอนไม่นิ่ง และอาการหุนหันพลันแล่น

- ยุกยิก อยู่ไม่สุข
- นิ่งไม่ติดที่ ลุกเดินบ่อยๆ
- ชอบวิ่ง ปีนป่าย
- เล่นเสียงดัง
- ดิ้นตัวตลอดเวลา
- พุดมาก
- พุดโพล่งโดยยังฟังไม่จบ
- รอคอยไม่เป็น
- มักจะขัดจังหวะหรือแทรกเวลาผู้อื่นพูด

หากมีอาการในข้อ 1 หรือ 2 มากกว่า 6 อาการขึ้นไป โดยที่อาการเกิดก่อนอายุ 12 ปี ซึ่งอาจมีลักษณะเด่นเฉพาะ 1 หรือข้อ 2 หรือทั้งสองข้อ มีโอกาสที่จะเป็นโรคสมาธิสั้นได้

สาเหตุของสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้นเกิดจากความผิดปกติของสมอง คือ มีปริมาณสารเคมีบางตัวในสมอง (Dopamine, Noradrenaline) น้อยกว่าปกติ ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย เช่น กรรมพันธุ์ การได้รับพิษสารตะกั่ว การสูบบุหรี่ของมารดาระหว่างตั้งครรภ์ การคลอดก่อนกำหนด ภาวะแทรกซ้อนอื่นระหว่างตั้งครรภ์ เป็นต้น ส่วนการเลี้ยงดู การดูทีวี การเล่นเกมไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงของโรคสมาธิสั้น แต่อาจส่งผลให้อาการสมาธิสั้นมากขึ้นได้

การดูแลรักษาเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น

เป้าหมายของการรักษาโรคสมาธิสั้น คือ

การช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมตัวเองให้มีความตั้งใจเรียนและทำงานได้ดีขึ้น

ซึ่งอาจต้องได้รับการรักษาหลายด้านรวมกัน กล่าวคือ ด้านการรักษาด้วยยา เพื่อปรับสมดุลสารเคมีในสมอง

ด้านการปรับพฤติกรรมและการช่วยเหลือด้านจิตใจสำหรับเด็กและครอบครัว

1. จัดทำตารางเวลากิจกรรมในแต่ละวัน
2. จำกัด เวลาดูทีวี / เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ต
3. จัดหาสถานที่ที่เหมาะสมในการทำการบ้านโดยไม่มีสิ่งรบกวน
ถ้าเด็กวอกแวกหรือหมดสมาธิง่ายอาจต้องมีผู้ใหญ่ประกบระหว่างทำการบ้าน
4. พูดหรือสั่งงานในขณะที่เด็กพร้อมฟัง ให้เด็กพูดทวนคำสั่งก่อนลงมือปฏิบัติ
5. สั่งงานทีละขั้นตอนให้กระชับ เข้าใจง่าย และคอยกำกับให้ทำจนเสร็จ
6. หากเด็กทำผิด ผู้ปกครองควรสงบอารมณ์ตนเองและใช้ท่าทีจริงจังในการจัดการ
ลดการลงโทษหากพฤติกรรมที่ไม่ดีเกิดจากอาการของโรค
7. บอกเด็กล่วงหน้าถึงสิ่งที่ต้องการให้ปฏิบัติและชื่นชมทันทีเมื่อเด็กทำได้
8. ให้เด็กมีโอกาสได้ใช้พลังงานให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬาหรือช่วยงานบ้านที่สามารถทำได้

ด้านการเรียน

ทางโรงเรียนควรมีส่วนร่วมในการดูแล เช่น จัดที่นั่งใกล้โต๊ะครู ห่างจากประตู หน้าต่าง
เขียนการบ้านบนกระดานให้ชัดเจน หลีกเลี่ยงการสั่งงานด้วยวาจา ตรวจสอบจุดจัดงานว่าทำงานได้ครบถ้วนหรือไม่
หากเด็กหมดสมาธิอาจจัดกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ช่วยลบกระดานดำ หรือแจกหนังสือ
และควรติดต่อประสานงานกับผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

หากสงสัยว่าเด็กมีโอกาสเป็นโรคสมาธิสั้นควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการรักษาที่ถูกต้องและเหมาะสม