



วิธีแก้และป้องกัน "สมาธิสั้นในเด็ก"

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์

8+1

0

7 ถูกใจ

แชร์

180

24 มีนาคม 2558 09:33 น.

ลูกชน ไม่อยู่นิ่ง รอคอยไม่เป็น ทำกิจกรรมอะไรได้ไม่นาน ทั้งหมดนี้เข้าข่ายเป็นเด็กสมาธิสั้นหรือเปล่า? แนวโน้มของเด็กสมาธิสั้นในปัจจุบันเพิ่มมากขึ้น ทำให้คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่มักมีความกังวลใจเรื่องนี้นัก แล้วเด็กที่ซุกซน มีพลังงานเหลือเฟือ แอคทีฟอยู่ตลอดเวลา หรือเรียกว่า "ไฮเปอร์" จัดอยู่ในประเภทเด็กสมาธิสั้นด้วยหรือเปล่า?



ภาพจาก brainynation.center

หลากหลายคำถามที่เป็นคำถาม แต่ยังไม่อาจสืบสนและไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริง รศ.พญ.จันทิศา พฤกษานานนท์ จากศูนย์การแพทย์นวัตเวชและเด็ก ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสมาธิสั้นในเด็กว่า โรคชนอนูไม่นิ่ง สมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorders หรือ ADHD) คือภาวะที่เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้

1. ไซเปอร์ คือ ชกชน ไม่อยู่นิ่ง เคลื่อนไหวตลอดเวลา ยุกยิก หงายเยอะ ชน พุดมาก
2. ขาดสมาธิ จดจ่ออะไรนานๆ ไม่ได้ เบื่อง่าย วอกแวก เหม่อบ๋อย ทำงานไม่เสร็จ ซ้ำลิ้ม
3. หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ อุดทนรอคอยไม่ได้ พุดแทรก พุดโพล่ง ใจร้อน

เด็กบางคนมีอาการครบทั้งหมด เด็กบางคนมีปัญหาเรื่องสมาธิเพียงอย่างเดียวโดยที่ไม่ชน ซึ่งบางคนมีพฤติกรรมเหล่านี้มากกว่าเด็กวัยเดียวกัน และไม่เหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยของเด็กในช่วงอายุนั้นๆ จนรบกวนการใช้ชีวิตของเด็ก เช่น เรียนไม่ได้ ไม่มีเพื่อน หรือถูกลงโทษบ่อย

สาเหตุของโรคสมาธิสั้น ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด อาจมีหลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม ถ้าคุณพ่อคุณแม่หรือมีญาติที่ตอนเด็กๆ ชน อยู่นิ่ง สมาธิสั้น ลูกก็มีโอกาสที่จะเป็นได้เช่นกัน ความผิดปกติในการทำงานของสมอง เช่น สมองได้รับผลกระทบจากการขาดออกซิเจน มีเลือดออก ตัดเชื้อ โรคลมชัก หรือมีความผิดปกติของสารเคมีในสมอง

นอกจากนี้ ยังมีโรคต่างๆ ที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมคล้ายเด็กสมาธิสั้น เช่น ไทรอยด์เป็นพิษ ภูมิแพ้ ขาดอาหาร เด็กที่ได้รับยากันชักบางชนิด เป็นต้น ส่วนอาหารรสหวาน น้ำตาล ซ็อกโกแลต หรือของรับประทานที่มีสารแต่งสีนั้น ไม่มีข้อมูลยืนยันว่าเป็นสาเหตุ แต่หากพ่อแม่สังเกตว่าลูกกินแล้วชนมากขึ้น ก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทนั้นเสีย



ภาพจาก child-development-guide.com

ทั้งนี้ ควรควบคุมและหลีกเลี่ยงการใช้สื่อผ่านจอทุกประเภทเป็นเวลานานๆ ทั้งโทรทัศน์ ซีดี วีดีโอเกมส์ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ไอแพด ไอโฟน ฯลฯ เพราะการปล่อยให้เด็กอยู่หน้าจอนานๆ จะทำให้เด็กหมกมุ่น และคุ้นชินกับอะไรที่เร็วๆ เพราะภาพบนจอเปลี่ยนทุกวินาที ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปีใช้สื่อผ่านจอทุกประเภท เพราะจะทำให้เด็กสนใจสิ่งอื่นน้อยลง สบตาบ่อยลง ส่งผลให้พัฒนาการด้านการพูด การใช้ภาษา และสังคมของเด็กล่าช้าไป

วิธีการรักษา

เด็กชน อยู่นิ่ง สมาธิสั้นนั้น หากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู หรือคุณครูไม่เข้าใจ เด็กๆ เหล่านี้มักถูกต่อว่าว่าเป็นเด็กชน เด็กดื้อ เด็กเกเร ถูกลงโทษรุนแรง เด็กจะคิดว่าตนไม่มีคุณค่า ทำให้เด็กอาจจะไม่อยากกลับบ้าน ไม่อยากไปโรงเรียน โดดเรียน เสี่ยงกับการเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น ติดเกมส์ สูบบุหรี่ กินเหล้า ติดยา เข้าแก๊ง เริ่มลักขโมย หรือมีปัญหาอื่นต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นอาชญากรรมได้เลย จึงควรช่วยเหลือแต่เนิ่นๆ โดยให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจ และใช้การปรับพฤติกรรมทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ร่วมกับการใช้ยารักษา (ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์)

โดยที่บ้าน ฝ่ายผู้ปกครองต้องเข้าใจว่าโรคนี้เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของสมอง ลูกไม่ได้ตั้งใจแกล้ง เขาไม่ได้ตั้งใจที่จะเป็นแบบนี้ เด็กทุกคนอยากเป็นคนดีและเป็นที่ยรักของพ่อแม่ พ่อแม่ต้องอดทนพยายามเข้าใจลูกมากขึ้น จับจังหวะชมให้มาก ให้แรงเสริมทางบวกเมื่อเขาได้พยายามแล้ว หากลูกมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมให้ลงโทษโดยการตัดสิทธิ์หรืองดกิจกรรมบางอย่าง ไม่ควรพูดจาข่มขู่หรือลงโทษด้วยวิธีรุนแรง

นอกจากนี้ยังสามารถใช้กิจกรรมต่างๆ ทั้งกีฬา ดนตรี ศิลปะ และงานบ้าน เพื่อช่วยเสริมให้สมาธิดีขึ้น กีฬาช่วยให้เขาได้ปล่อยพลังออกไป ได้ใช้สมาธิในการมอง การกระโดด ฝึกทักษะการใช้มือ แขน ขา สายตา ดนตรีช่วยฝึกสมาธิการฟัง ศิลปะและงานบ้านช่วยฝึกจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์และการสังเกต

หากพลังลดลงจนถึงระดับที่เด็กเริ่มสงบลงแล้ว จึงให้เริ่มทำการบ้าน อ่านหนังสือ โดยมีพ่อแม่คอยกำกับดูแล และให้แรงจูงใจเป็นช่วงๆ (ไม่ต้องรอให้ทำเสร็จแล้วค่อยชม) เช่น ชมที่เขาตั้งใจเขียน มีความอดทน เป็นต้น



ภาพจาก learningworksforkids.com

สำหรับที่โรงเรียน ผู้ปกครองที่มีลูกเป็นโรคสมาธิสั้น ควรต้องไปคุยกับครูประจำชั้นทุกชั้นปี เพื่อให้ครูเข้าใจถึงปัญหา และจัดที่นั่งเพื่อช่วยลดสิ่งเร้า ควรนั่งหน้าห้อง นั่งใกล้กระดาน ใกล้เพื่อนที่เรียบร้อย และหลีกเลี่ยงการนั่งหลังห้อง ใกล้ประตู ใกล้หน้าต่าง ใกล้เพื่อนที่ซนพุดมาก เพราะจะรบกวนสมาธิของเด็ก อาจแต่งตั้งเด็กให้เป็นผู้ช่วยครู เป็นรองหัวหน้าห้อง พอเริ่มยุคยีกก็ให้ช่วยลบกระดาน เก็บสมุด ตั้งแถวกินนม ฯลฯ เพื่อให้เขาได้ใช้พลังและเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ ครูอาจประกบตัวต่อตัวจะช่วยให้สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น

ส่วนในเด็กเล็กๆ ที่ค่อนข้างซนกว่าเด็กวัยเดียวกัน ควรปรับพฤติกรรมแต่เนิ่นๆ เช่น ให้เขาได้ปลดปล่อยพลังงานออกไปก่อน เช่น วิ่งเล่น ออกกำลังกาย แล้วจึงค่อยทำกิจกรรมที่ใช้สมาธิ เช่น ระบายสี วาดรูป ร้องเพลง เป็นต้น นอกจากนี้คุณหมอยังได้กล่าวถึงสถิติของคนที่เป็นโรคสมาธิสั้นเพิ่มเติมอีกด้วยว่า

1 ใน 3 ของเด็กที่เป็นโรคชนอนุไมนิ่ง สมาธิสั้น เมื่อโตขึ้น มีวุฒิภาวะดีขึ้น เด็กก็จะค่อยๆ หายได้เอง

1 ใน 3 ดีขึ้น เมื่อมีการปรับพฤติกรรมที่ถูกต้องและได้รับการรักษาด้วยยาในการดูแลของแพทย์

1 ใน 3 อาจมีปัญหาการเรียน สอบตก เรียนไม่จบ ซึมเศร้า คิดยาต่อต้านสังคม หรือกลายเป็นอาชญากร

ดังนั้น โรคสมาธิสั้นในเด็ก สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ ด้วยการดูแล เอาใจใส่ เข้าใจในพฤติกรรม และให้กำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเหล่านี้กลับเข้ามาอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติ