

## เด็กชน - ขาดสมาธิ

นำเสนอเมื่อ : 3 ส.ค. 2552

"อาการชน-ขาดสมาธิเป็นความผิดปกติด้านจิตเวชที่พบบ่อยที่สุดของเด็ก เด็กทุก 20 คนจะเป็น 1 คน มีผลกระทบต่อการพัฒนาความรู้ความสามารถของเด็ก และทำให้บิดามารดาเกิดความวิตกกังวลมากพอสมควร การรักษาโดยพฤติกรรมบำบัด จัดการศึกษาเล่าเรียนให้เหมาะสม และบำบัดทางยาจะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมและการเรียนดีขึ้น"

คุณทราบไหมครับว่าเด็กที่ชนผิดปกติ และขาดสมาธิจนไม่สามารถเรียนหนังสือได้นั้น เป็นโรคชนิดหนึ่งที่พบบ่อยมากที่สุดเพียง 2-9% เชี่ยวชนะครับ โดยเฉลี่ยตีเสียว่า 5% ก็หมายความว่าเด็ก 20 คนจะเป็นโรคนี้ 1 คน นับว่ามากโขไหมครับ

เด็กชายเป็นมากกว่าเด็กหญิง 3 ถึง 7 เท่า ไม่ได้เกิดจากการเลี้ยงดูไม่ดีหรอกครับ เชื่อว่ากรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องของ ในญาติพบถึง 30%

และในพี่น้องกันกับเด็กที่เป็นพบว่า พี่น้องที่เป็นหญิงจะมีความเสี่ยง ที่จะเป็นผู้ชายสูงขึ้น 3 เท่า ส่วนพี่น้องที่เป็นผู้ชายจะเสี่ยงสูงขึ้นเป็น 5 เท่าเลยทีเดียวครับ และอย่าลืมนะว่าผู้ใหญ่ก็เป็นโรคนี้ได้เช่นกัน

ลักษณะสำคัญของโรคคือ ขาดความสนใจหรือขาดสมาธิ คือ ไม่สามารถเอาใจจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดต่อเนื่องกันนานนั่นเอง หรือมีอาการอยู่ไม่สุข วิวอกแวก ชุกชน อย่างผิดวิสัยของวัยนั้น เรียกว่า ชนเกินเหตุว่างนูเออะ เด็กหลายรายมีอาการทั้ง 2 อย่างเลย ขาดสมาธิด้วย และชนมากด้วย

### อาการที่พบบ่อย ได้แก่

- ปฏิบัติตามคำสอนไม่ได้หรือได้ด้วยความลำบาก
- ไม่สามารถสนใจในการเรียน การเล่น หรือในกิจกรรมใดๆ ได้นาน
- ทำของหายบ่อยๆ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนต่างๆ ที่ของนั้นเป็นของที่ใช้ประจำ
- ท่าที่ไม่สนใจฟัง
- ไม่ใส่ใจในรายละเอียด
- ดูลึบสน ยุ่งเหยิง
- มักมีปัญหาเกี่ยวกับกิจกรรมหรืองานใดๆ ที่ต้องมีการวางแผนล่วงหน้า
- มักขี้ลืม
- ถูกเบี่ยงเบนหรือหักเหความสนใจได้ง่าย

เด็กที่เป็นโรคขาดสมาธิจะมีอาการดังกล่าวข้างต้น 6 อย่างขึ้นไปครับ สำหรับเด็กที่เป็นโรคชนผิดปกติ จะมีอาการอย่างน้อย 6 จากอาการต่อไปนี้

- หยุกหยิก
- นั่งอยู่นิ่งไม่ได้

- ริ่งหรือป็นป่ายโดยไม่สมควร
- พุดมาก
- เล่นเงียบๆ ไม่เป็น
- ดุขงหรือไม่วางอยู่ตลอดเวลา
- พุดหรือตบโพล่ง
- ทนรอหรือรอคิวไม่ได้
- นกขัดจั้งหวะ หรือสออด

## อะไรเป็นสาเหตุของโรค

เรามักจะนึกถึงว่าโรคนี้เกิดจากสมองได้รับบาดเจ็บหรือกระทบกระเทือนละมั้ง ไม่ใช่ครับ

สมองของเด็กยังมีกายวิภาคหรือโครงสร้างปกติแต่กระบวนการทางเคมีในสมองคงไม่ปกติ ขาดสารบางอย่างในบริเวณที่สำคัญของสมองที่ควบคุมวางแผนสั่งการ เลยทำให้เกิดอาการผิดปกติขึ้นดังที่เห็น อย่างที่ผมกล่าวมาแล้วข้างต้นว่าไม่ได้เกิดจากการเลี้ยงดูไม่ดี แต่สภาพบ้านและโรงเรียนที่ไม่เหมาะสมทำให้อาการของเด็กรุนแรงขึ้นครับ โรคนี้ไม่ได้เกิดจากเด็กกินอาหารที่มีน้ำตาลมากไปหรือน้อยไป หรือกินน้ำตาลเทียม ไม่ได้เกิดจากสึผสมอาหารหรือสารที่ใส่ในอาหาร ไม่ได้เกิดจากการแพ้อาหารหรือขาดวิตามิน และไม่ได้เกิดจากดูโทรทัศน์มากไปหรือเล่นวิดีโอเกมส์มากไปครับ

## จะช่วยเหลือเด็กได้อย่างไร

ต้องร่วมมือกันหลายฝ่ายครับ ทั้งผู้ปกครอง ครูที่โรงเรียนและแพทย์ แพทย์จะช่วยวางแผนและให้การรักษา ยาอาจช่วยเด็กได้มาก เด็กบางคนต้องการการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ต้องประสานกับครูที่โรงเรียนเพื่อจัดการเรียนและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

## ที่บ้านจะช่วยเด็กอย่างไร

เด็กที่เป็นโรคชุน-ขาดสมาธิอาจสร้างความยุ่งยากกับผู้ปกครอง เด็กอาจไม่สามารถเข้าใจคำชี้แนะหรือแนะนำ เด็กมักจะซนหรืออยู่ไม่สุขตลอดเวลา ผู้ปกครองจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงชีวิตในบ้านบางอย่างเพื่อช่วยเหลือเด็กครับ

ลองทำตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

## ▪ จัดระเบียบในบ้านให้เป็นเวลา

จัดเวลาดูทีวีนอน เวลากิน เวลาเล่น เวลาทำการบ้าน เวลาดูโทรทัศน์ เวลาเล่นเกม และเวลาเข้านอน เขียนกำหนดเวลาต่างๆ เหล่านี้ไว้บนกระดานหรือกระดาษแผ่นโตๆ ให้เด็กเห็นได้ชัดเจน ถ้าเด็กยังอ่านหนังสือไม่ได้ให้ลองใช้รูปภาพ หรือสัญลักษณ์มาช่วย ถ้าจะเปลี่ยนแปลงอะไรต้องอธิบายให้เด็กรู้ล่วงหน้า และพยายามให้มั่นใจว่าเด็กเข้าใจการเปลี่ยนแปลงนั้น

## ▪ วางกฎในบ้าน

วางกฎเกี่ยวกับความประพฤติของเด็กในบ้าน เป็นกฎที่สั้น ชัดเจนและไม่ซับซ้อน และต้องอธิบายอย่างกระชับชัดเจนให้เด็กรับทราบ บอกถึงว่าถ้าทำตามจะเป็นอย่างไร และไม่ทำตามจะลงโทษอะไร เขียนกฎเหล่านี้แขวนไว้ให้เด็กเห็นได้ง่าย การลงโทษเด็กกรณีไม่ทำตามกฎต้องยุติธรรม ทันควันและคงเส้นคงวาดวยครับ

## • ใช้ทางบวก

หมายถึงทำในทางบวกมากกว่าทางลบ บอกเด็กว่าคุณต้องการอะไร แทนที่จะบอกว่าคุณไม่ต้องการอะไร แม้อะไรเล็กๆน้อยๆก็บอกในทางบวกครับ เช่นให้แต่งกายใส่เสื้อผ้าหรือให้ปิดประตูเบาๆ ขอนี้สำคัญครับ เพราะโดยทั่วไปแล้ว เด็กพวกนี้จะได้รู้แต่คำบอกทั้งวันว่าทำอะไรไม่ถูกไม่ควร เด็กก็ต้องการคำชมเชยเมื่อประพฤติดีด้วยครับ

## ▪ ทำให้มั่นใจว่าเด็กเข้าใจ

ทำอย่างนี้ครับ ตอนแรกก็บอกให้เด็กตั้งใจ มองตาเด็ก แล้วพูดว่าคุณต้องการอะไรอย่างนุ่มนวล ชัดถ้อยชัดคำ แล้วถามเด็กให้ลองทวนสิ่งที่คุณบอกไป ที่สำคัญต้องให้คำแนะนำที่สั้นและง่าย ถ้าเป็นกิจกรรมที่ซับซ้อน ควรให้คำแนะนำไปที่ละขั้นตอน แต่ละขั้นตอนให้ใช้เพียง 1-2 คำแนะนำ อย่าลืมแสดงความชื่นชมเมื่อเด็กทำสำเร็จแต่ละขั้นตอนครับ

## ▪ คงเส้นคงวา

คุณต้องรักษาคำมั่นสัญญาที่ให้กับเด็ก ทำในสิ่งที่คุณพูดว่าคุณจะทำ ถ้าเด็กละเมิดกฎให้ตักเตือนอย่างสงบ ถ้าไม่เป็นผลให้ลงโทษตามที่บอกไว้แต่แรก

## ▪ มีที่เลี้ยงคอยดูแลตลอดเวลา

คุณต้องเข้าใจว่าเด็กโรคนี้ต้องการผู้ใหญ่ดูแล ใกล้ชิดกว่าเด็กทั่วไป จึงต้องมีคนดูแลทั้งวัน

#### ▪ คอยดูเขาเล่นกับเพื่อน

ต้องตระหนักว่าเด็กซุน-ขาดสมาธินั้นยากที่จะเรียนรู้ทักษะและกฎกติกาทางสังคม คุณต้องเลือกเพื่อนให้เด็ก หาเพื่อนที่มีทักษะทางภาษา และทางร่างกายพอๆ กันมาเล่นกับเด็ก เอาแค่ 1-2 คน แต่ครั้งพอยาหลายคน คุณต้องคอยเฝ้าสังเกตดูอย่างใกล้ชิด ให้รางวัลเพื่อเขามีพฤติกรรมการเล่นที่ดี พยายามอย่าให้เด็กตีกัน ผลักกัน หรือตะโกนเถียงกันในบ้านหรือสนามเด็กเล่น

#### ▪ ช่วยเด็กเตรียมตัวไปโรงเรียน

เด็กโรคนี้จะยุ่งยากไม่น้อยในตอนเช้าที่จะไปโรงเรียน คุณต้องเตรียมการเสียตั้งแต่กลางคืนก่อนครับ เตรียมเสื้อผ้าชุดโรงเรียน เตรียมกระเป๋าหนังสือวางไว้ให้พร้อม เผื่อเวลาไว้ให้พอสำหรับแต่งตัวและรับประทานอาหารเช้า ถ้าเด็กของคุณชาในการแต่งตัวและรับประทานอาหารเช้าก็ต้องเผื่อเวลาไว้มากหน่อย

#### ▪ จัดเวลาทำการบ้านและที่ทำการบ้าน

ครับ คุณต้องช่วยหาสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ที่ที่จะห่างจากสิ่งที่จะมาดึงดูด หรือหักเหความสนใจของเด็กออกไปจากการบ้าน คุณต้องช่วยแบ่งการบ้านออกเป็นส่วนเล็กๆ ให้เด็กทำทีละส่วนแล้วก็พักสลับกันไป ให้กำลังใจเด็กให้มากที่สุดครับแต่ต้องให้เด็กทำการบ้าน

#### ▪ มุ่งไปที่ความอดสาหะไม่ใช่คะแนน

คุณต้องให้รางวัลเด็กเมื่อเขาพยายามทำการบ้านให้เสร็จ ไม่ใช่ให้รางวัลเฉพาะตอนได้คะแนนดี

## ▪ คอยกับคุณครูที่โรงเรียน

คุณต้องติดตามว่าเด็กเป็นอย่างไรเมื่ออยู่ที่โรงเรียนอยู่ในห้องเรียน เล่นในสนาม ในโรงอาหาร ติดตามถามความก้าวหน้าจากครู  
ควรประสานกับครูเรื่องการเรียนเพื่อคุณจะได้ช่วยครูสอนที่บ้านอีกแรงหนึ่ง

## เด็กจะหายไหมเมื่อโตขึ้น

เรามักจะคิดว่าเด็กจะหายไปเองเมื่อโตขึ้น  
ไม่จริงครับ

เด็กส่วนใหญ่ไม่หาย แต่เด็กจะอาการดีขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น

อาการช่นอยู่ไม่สุขมักจะหายเมื่อถึงปลายๆ วัยรุ่น

แต่ราวครึ่งหนึ่งจะยังคงถูกเบี่ยงเบนความสนใจได้ง่าย อารมณ์อ่อนไหว ซ้ำโมโห  
และไม่สามารถทำภารกิจให้สมบูรณ์ได้

เด็กที่ผู้ปกครองดูแลและเอาใจใส่ด้วยความรักร่วมมือกับแพทย์และโรงเรียนอย่างดี  
จะมีโอกาสดีที่สุดที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ปรับตัวได้ดีครับ

ที่มา..หนังสือ [นิตยสารไกล์หมอปปีที่ 24 ฉบับที่ 5 พฤษภาคม 2543](#)

[หางาน ตำแหน่งงานราชการ เอกชน กว่า 10,000 อัตรา](#)

[http://www.elib-online.com/doctors/child\\_autistic04.html](http://www.elib-online.com/doctors/child_autistic04.html)