

## ความมหัศจรรย์ของนักเรียน LD ตอน สมาธิสั้น

นำเสนอเมื่อ : 18 ธ.ค. 2552

แก้ปัญหาสมาธิสั้นด้วยผ้ามีดย้อม

**ความมหัศจรรย์ของนักเรียน LD ตอน แก้ปัญหาสมาธิสั้นด้วยผ้ามีดย้อม  
สมาธิสั้น-ไฮเปอร์**

กลุ่มอาการเด็กสมาธิสั้น Attention Deficit Hyperactivity Disorders (ADHD)

โดย น.พ. จอม ชุ่มช่วย ร.พ.ยุวประสาทไวทยโยปถัมภ์

กลุ่มอาการสมาธิสั้น เกิดจากความผิดปกติของสมองโดยที่ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนว่า  
อะไรที่ทำให้สมองมีความผิดปกติแต่จากวิทยาการและวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันมีผลพ  
พิสูจน์ได้ว่าน่าจะเป็นผลมาจากพันธุกรรมแต่ว่าพันธุกรรมจะมีส่วนอย่างไรและมีกรถ่าย  
ทอดอย่างไรยังไม่มีรายละเอียดที่ชัดเจนแต่มีผลต่อสมองทำให้การทำงานของสมองบาง  
ส่วนเกิดการบกพร่องโดยเฉพาะสมองส่วนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสมาธิของคนเราทำให้เกิด  
การทำงานที่ไม่สัมพันธ์กันต่อระบบสั่งงานอื่นๆอาการนี้อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแตอยู่ในครรภ์  
ในอดีตมีชื่อเรียกเกี่ยวกับกลุ่มอาการเหล่านี้ได้ในหลายชื่อเช่น

Hyper Kinetic Disorders / Minimal Brain Abnormality / Minimal Brain Dysfunction

แต่จากการศึกษาในปัจจุบันเรารวมเรียกกลุ่มอาการต่างรวมมาเป็น

Attention Defecit Hyperactivity Disorders (ADHD) หรือใน

บ้านเรานิยมเรียกว่า โรคเด็กไฮเปอร์

จากการทำการวิจัยสำรวจเด็กไทยในเขตกรุงเทพมหานครพบว่ามมีเด็กในกลุ่มสมาธิสั้นประมาณ

ร้อยละ 5-10 ของเด็กวัยเรียนหรือประมาณ 2-3 คนในห้องเรียนขนาด 50 คนสำหรับในต่างประเทศ

พบได้ประมาณร้อยละ 3-15 ขึ้นอยู่กับแต่ละประเทศและระบบการศึกษา

อาการที่สำคัญของเด็กกลุ่มสมาธิสั้นแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆคือ

1. อาการซนมากกว่าปกติ (Hyper Activity) ลักษณะความซนจะมากกว่าเด็กทั่วไป ซนแบบ

ไม่อยู่นิ่ง อยู่ไม่เป็นสุขลุกสี่ลุกรัน ตลอดเวลา

2. อาการสมาธิสั้นสามารถสังเกตได้โดยเด็กจะมีความวอกแวกง่ายแม้แต่สิ่งเร้าเล็กน้อยก็สามารถ

ทำให้เด็กเสียสมาธิได้แล้ว เช่นในขณะที่เด็กกำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ พอมิเสียงดังเบาๆเช่นเสียงของตกพื้นหรือกิ้งก่าหรือหนอนบนพื้น กลุ่มเด็กพวกนี้ก็จะหันไปหาแหล่งต้นเสียงทันทีหรือขณะนั่งเรียนอยู่ในห้องเรียนพอมิคนเดินผ่านก็จะหันไปดูโดยทันทีเป็นลักษณะเป็นความไวต่อสิ่งเร้าภายนอกโดยผ่านทาง ตา /หู นอกจากนั้นยังอาจเกิดจากสิ่งเร้าภายในตัวของเด็กเองในกรณีนี้จะแสดงออกในลักษณะอาการเหม่อลอย นิ่งนิ่งๆ เป็นระยะเวลาหลายๆเหม่อบ่อยเป็นต้น

กลุ่มอาการสมาธิสั้นนี้ยังแสดงออกในรูปของการทำงานไม่ค่อยสำเร็จเพราะในขณะที่กำลังทำงานอย่างหนึ่งอยู่นั้นใจก็จะคิดวอกแวกไปคิดถึงเรื่องอื่นๆต่อไป ทำให้งานกว่าจะเสร็จได้ต้องใช้เวลาานาน ต้องคอยจ้ำจี้จ้ำไชงานถึงจะสำเร็จลุล่วงไปได้

3. อาการหุนหันพลันแล่น (Impulsive) เด็กมักจะแสดงออกในลักษณะที่รอคอยไม่เป็น ยกตัวอย่างเช่นในขณะที่พ่อแม่หรือผู้ใหญ่กำลังคุยกันอยู่เมื่ออยากจะพูดเด็กก็จะพูดแทรกขึ้นมาทันทีโดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมโดยเด็กจะไม่สามารถอดใจทนรอให้การสนทนานั้นเสร็จเสียก่อน หรืออีกตัวอย่างเช่นผู้ปกครองเด็กบอกรให้ช่วยหยิบน้ำให้แก้วหนึ่งลูกจะรีบวิ่งไปหยิบเอาแต่แก้วมายื่นให้เหมือนกับยังไม่ทันฟังคำร้องขอให้เสร็จก่อนก็รีบวิ่งไปก่อนเสียแล้วจะแสดงออกในลักษณะรีบเร่งหุนหันพลันแล่น รอคอยไม่เป็นมักเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุต่อกับตัวเด็กได้ง่าย

ซึ่งลักษณะอาการสำคัญทั้ง 3 ของกลุ่มเด็กสมาธิสั้นข้างต้น เด็กอาจมีลักษณะครบทั้ง 3 กลุ่มได้ หรือโดยอาจมีลักษณะใดลักษณะหนึ่งที่เด่นหรืออาจมีลักษณะเด่นร่วมกัน1-2 อาการเลยก็ได้

สรุปลักษณะที่สำคัญของเด็กสมาธิสั้นคือ วอกแวกง่ายทำงานไม่ค่อยเสร็จ

ซนไม่อยู่นิ่ง หุนหันพลันแล่น

ดังนั้นการวินิจฉัยจึงมักต้องเปรียบเทียบกับเด็กธรรมดาทั่วไปที่สำคัญคือมักทำงานใดๆไม่ค่อยสำเร็จและชอบรบกวนเด็กอื่นๆมากกว่าปกติทั่วไป

แม้แต่การเล่นก็เล่นก็มักเล่นไม่จบเช่นการเล่นต่อตัวต่อเลโก้ โดยเด็กทั่วไปในวัย 7-8 ขวบ

น่าจะนั่งเล่นตัวต่อเลโก้จนได้เป็นรูปเป็นร่างได้แต่ในเด็กกลุ่มสมาธิสั้นอาจทำไม่สำเร็จ

เรามักจะใช้เกณฑ์ของกลุ่มเด็กปกติทั่วไปเป็นเกณฑ์ในการช่วยเปรียบเทียบตัดสินเช่นเด็กวัยประมาณ

7 ขวบจะสามารถนั่งเล่นอยู่กับที่ได้นานประมาณ 15-30 นาทีแต่ถ้าเด็กที่นั่งเล่นอยู่กับที่ได้ก็ให้จุด

คิดไว้ก่อนเป็นต้น

เมื่อกลุ่มเด็กสมาธิสั้นนี้ ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่รักษาอย่างถูกวิธีในวัยเด็กเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่

ก็มีผลต่อเนื่องให้เป็นผู้ที่ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเอง ณ จุดนี้อาจแยกเป็น

## 2 กลุ่มได้คือ

- กลุ่มหนึ่งจะแปรเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเกร่ ก้าวร้าว ต่อต้านสังคม
- อีกกลุ่มจะกลายเป็นคนที่ไม่กล้า กลัว ซึมเศร้า หงอยเหงาคนในกลุ่มนี้จะมองตัวเองไม่ดี ไร้ค่า อาจถึง
- อีกกลุ่มจะกลายเป็นคนที่ไม่กล้ากลัว ซึมเศร้า หงอยเหงา คนในกลุ่มนี้จะมองตัวเองไม่ดี ไร้ค่าอาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

ทั้งสองกลุ่มข้างต้นมักจะพบได้บ่อยในกลุ่มเด็กสมาธิสั้นที่เริ่มโตขึ้นแต่ก็มีบางบางส่วนที่อาจจะไปในทิศทางที่ดีสาเหตุเนื่องจากมีพรสวรรค์ด้านอื่นเป็นพิเศษมาช่วยชดเชย

มาช่วยทำให้เด็กมีความภูมิใจหรือมีสภาพแวดล้อมและพ่อแม่มีความเข้าใจลูกเป็นอย่างดีคอยดูแล

ในวัยเรียนกลุ่มเด็กอาการสมาธิสั้นจะมีผลกระทบต่อการเรียนเด็กกลุ่มนี้จะไม่ค่อยมีช่วงที่มีสมาธิสำหรับการตั้งใจเรียนมีแนวโน้มที่จะล้มเหลวในการเรียนสูงถ้าไม่ได้รับการดูแลและเข้าใจเป็นอย่างดี เช่นในการเรียนบทเรียนวันนี้ยังไม่ทันจะทำความเข้าใจดีในวันรุ่งขึ้นก็มีบทเรียนใหม่เข้ามาอีกแล้ว ทำให้การเรียนไม่ค่อยทันเพื่อนแปรเปลี่ยนไปเป็นการเบื่อไม่อยากเรียนไป

อาจมีบ้างที่ให้ผลเป็นดีในทางกลับกันคือ เด็กมีพรสวรรค์ทางด้านไอคิวบวกกับอาการสมาธิสั้นทำให้สามารถฟังการสอนแบบผ่านๆก็สามารถเข้าใจได้เป็นอย่างดีทุกอย่างที่แสดงออกเหมือนไม่ได้ตั้งใจฟังที่ครูสอนเลยลักษณะอย่างนี้บางครั้งก็กลับกลายเป็นผลเสียต่อเพื่อนเรียนข้างเพราะในช่วงไม่มีสมาธิก็จะไปรบกวนสมาธิของเด็กข้างพลอยทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนไปด้วยอาจดูเหมือนเป็นตัวปัญหาของชั้นเรียนทำให้ความสัมพันธ์ต่อคนอื่นไม่ดีไปด้วย

เมื่อเราสังเกตลักษณะอาการของเด็กและสงสัยว่าน่าจะเป็นกลุ่มอาการสมาธิสั้นแล้วผู้ปกครองควรจะไปพบจิตแพทย์เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญทำการทดสอบวินิจฉัยให้ชัดเจนแน่นอนก่อนแล้วค่อยไปสู่การทำการรักษาต่อไปในการรักษานอกจากการใช้ยาแล้วทางด้านผู้ปกครองต้องมีส่วนช่วยในการรักษา

### ในการเตรียมสภาพแวดล้อมโดยมีหัวข้อหลักๆ 3 ประการดังนี้

1. ต้องมีการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมไม่มีสิ่งรบกวนและสิ่งเร้าต่อเด็กมากเกินไปพยายามจัดห้องหรือบ้านให้มีระเบียบเช่นไม่มีของเล่นวางเกื่อนไปหมดไม่มีบรรยากาศวุ่นวายสับสน เสียงตะโกนโหวกเหวกเปิดเสียงเพลงดังจนเด็กไม่สามารถรวบรวมสมาธิได้เลยแม้แต่การพาไปที่ยวนนอกสถานที่ที่ไม่ควรพาไปในที่อีกกระทึก วุ่นวายเสียงดังเป็นต้น

2. การช่วยเสริมสร้างวินัยในตัวเด็กเพราะจะเป็นตัวนำไปสู่การรู้จักควบคุมตนเองเป็นการเสริมทาง  
อ้อมให้รู้จักรวบรวมสมาธิได้แก่

- การสร้างเสริมวินัยในกิจวัตรประจำวัน โดยการจัดตารางงานให้ทำเป็นเวลาสร้างระเบียบพื้นฐานใน  
บ้านแบบกิจวัตรว่าใครจะช่วยจัดการอะไรบ้าง ใครดูพื้นที่ใครกวาดบ้าน ใครล้างจาน เป็นประจำ

- วินัยในการตรงต่อเวลาฝึกให้เด็กมีตารางเวลาในการทำงาน ว่าควรทำอะไร ในเวลาไหนที่จะเสร็จ  
เมื่อใดเป็นต้น

การสร้างระเบียบต่างๆข้างต้น ควรเป็นไปในลักษณะค่อยเป็นค่อยไปไม่มีทางสำเร็จถ้าจะให้ทำได้

ทุกอย่างในเวลาสั้นๆทันทีที่ทันใจและที่สำคัญผู้ปกครองต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างในตอนเริ่มต้น

และค่อยๆลดตนเองลงทีละน้อย จนเด็กสามารถทำด้วยตนเองทั้งหมด

3. การหากิจกรรมช่วยเสริมทักษะ เช่นการเรียนดนตรี การเรียนศิลปะ การอ่านหนังสือ กีฬาหลักเลี้ยว  
เกมส์ กีฬาหรือกิจกรรมที่มีความรุนแรงเพราะจะกลับกลายเป็นกระตุ้นอาการสมาธิสั้นเป็นการทำให้  
อาการแย่ลงไปอีก

พ่อแม่ต้องมีความเข้าใจ อดทนมีความหนักแน่นในหลักการ และที่สำคัญต้องไม่ใช้ความรุนแรงในการ  
ลงโทษโดยเปลี่ยนเป็นการลงโทษโดยการตกลงกันไว้ก่อนแทน เช่น งดเวลาการดูโทรทัศน์ลงแทนเมื่อ  
ทำไม่ตรงตามกติกา เป็นต้น

ผู้ปกครองสามารถพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อการตรวจยืนยันและการรักษาได้ตามโรงพยาบาลใหญ่ของรัฐ

### **กรณีตัวอย่าง การแก้ปัญหาเด็กเรียนสมาธิสั้นด้วยผ้ามัดย้อม**

**พฤติกรรม** ด.ช.พีวส์นักเรียนชั้น ป.5 มีพฤติกรรมซุกซน ไม่อยู่นิ่ง วอกแวกเมื่อมีสิ่งเร้าใดๆ เกเร ก้าวร้าว ทำงานไม่ค่อยเสร็จ

**ประวัติส่วนตัว** เป็นเด็กที่ครอบครัวสมบูรณ์ เมื่ออยู่บ้านจะเป็นเด็กเรียบร้อยน่ารัก

**วิธีที่ใช้แก้ไขพฤติกรรม** เมื่อเรียนวิชาชีพท้องถิ่นเรื่องการทำผ้ามัดย้อม สังเกตเห็นว่า ด.ช.พีวส์สามารถนั่งมัดย้อมผ้าได้นานๆ  
ลวดลายสวยงาม และงานจะสำเร็จทุกครั้ง และอยู่ในเกณฑ์ดี เมื่อมีงานแสดงผลงานที่ใดๆก็จะได้ไปสาธิตผ้ามัดย้อมเสมอ  
เป็นความภูมิใจและลดความก้าวร้าวลงได้บ้าง