



ทำอย่างไรถ้าลูกคุณสมาธิสั้น

นพ.ธิตพันธ์ ธาณีรัตน์

รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยวิชาการ

รพ.สวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต

คนที่ เป็นพ่อแม่หลาย ๆ คน คงตระหนักถึงข้อเท็จจริงที่ว่า การมีลูกเป็นความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่ เริ่มตั้งแต่การดูแล ในช่วงตั้งครรภ์ ช่วงการคลอด การเลี้ยงลูกในวัยทารกจนกระทั่งเข้าสู่วัยเรียน ซึ่งเด็กในแต่ละวัยก็จะมีปัญหาพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเรียน คือ ขน โดยพ่อแม่หลายคนมักเข้าใจว่าเด็กที่ซุกซนมากเป็นเด็กฉลาด แต่นั่นอาจเป็นพฤติกรรมที่ลูกคุณแสดงออกจากการเป็นโรคสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้น หรือ ADHD (Attention Deficit / Hyperactive Disorder) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก (ก่อนอายุ 7 ขวบ) จากความผิดปกติของสารเคมีบางอย่างในสมอง ซึ่งมีผลกระทบต่อทั้งอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของเด็ก ทำให้เกิดปัญหาด้านการเรียน รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมตามมา โดยโรคนี้อประกอบด้วย 3 กลุ่มอาการ ได้แก่ อาการขาดสมาธิ (Attention Deficit) อาการซน (Hyperactivity) และอาการหุนหันพลันแล่น (Impulsivity)

เด็กบางคนอาจจะมีอาการซน อยู่ไม่นิ่ง และอาการวู่วาม หุนหันพลันแล่นเป็นหลัก ซึ่งพบได้บ่อยในเด็กผู้ชาย ในขณะที่เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นบางคนอาจจะไม่ซน แต่มีอาการของการขาดสมาธิเป็นหลัก ซึ่งพบได้ทั้งในเด็กผู้หญิงและผู้ชาย

โรคสมาธิสั้นจะพิจารณาจากประวัติและอาการของเด็กเท่านั้น ไม่มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการหรือการทดสอบใดๆ มาใช้เป็นหลักในการวินิจฉัย (นอกจากใช้ เพื่อการวินิจฉัยแยกโรคอื่น ๆ) ดังนั้นประวัติโดยละเอียดจากพ่อแม่และข้อมูลจากทางโรงเรียน รวมทั้งผลการเรียนของเด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการวินิจฉัยอย่างมาก อาการที่บ่งชี้ว่าเด็กอาจมีโรคสมาธิสั้น ได้แก่

1. อาการขาดสมาธิ

เด็กจะมีลักษณะวอกแวกง่าย ขาดสมาธิและความตั้งใจในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่ต้องใช้ความคิดหรือความตั้งใจมาก เด็กมักจะแสดงอาการคล้ายเหม่อลอยอยู่บ่อย ๆ ฝืนกลางวัน ทำงานไม่เสร็จ ผลการทำงานมักจะไม่มีเรียบร้อย ขาดความรอบคอบ ตก ๆ หล่น ๆ และดูเหมือนสะเพร่า นอกจากนี้ยังมีลักษณะซี้ดิม ทำของใช้ส่วนตัวหายเป็นประจำ มีลักษณะเหมือนไม่ฟังเวลาเราพูดด้วย เวลาสั่งงานก็มักจะลืมทำหรือทำครึ่ง ๆ กลาง ๆ ซึ่งอาการขาดสมาธินี้มักจะมีต่อเนื่องและติดตัวจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่

2. อาการซนและหุนหันพลันแล่น

เด็กจะมีลักษณะซน อยู่ไม่นิ่ง ยุกยิกตลอดเวลา นั่งนิ่ง ๆ ไม่ค่อยได้ ต้องลุกเดินหรือขยับตัวไปมา ชอบวิ่งหรือปีนป่าย เล่นเสียงดัง และผาดโผน หรือทำกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บและอันตราย ทำให้มักประสบอุบัติเหตุบ่อย ๆ เด็กมักจะพูดมาก หรือ พูดไม่หยุด ชอบแกล้งหรือแหย่เด็กคนอื่น นอกจากนี้ยังพบลักษณะวู่วามใจร้อน อารมณ์หุนหันพลันแล่น ทำอะไรไม่คิดถึงผลที่จะเกิดตามมา ทำของเสียหายบ่อย ๆ รอคอยอะไรไม่ได้ มักชอบพูดขัดจังหวะหรือพูดแทรกเวลาผู้อื่นคุยกัน หรือแย่งเพื่อนเล่นของเล่น

จากการวิจัยในปัจจุบันพบว่า เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นเกิดจากการพร่องของสารสื่อประสาทในสมองบางตัว ได้แก่ โดพามีน (Dopamine) และนอร์อะดรีนาลีน (Noradrenaline) โดยมีสาเหตุจากพันธุกรรมกว่าร้อยละ 40 และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม หรือ การเลี้ยงดูเป็นเพียงปัจจัยเสริมที่ทำให้อาการผิดปกติดีขึ้นหรือแย่ลงเท่านั้น ดังนั้นวิธีการรักษาโรคนี้นจึงเน้นไปที่การผสมผสานระหว่างการรักษาด้วยยา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการช่วยเหลือทางด้านจิตใจสำหรับเด็กและครอบครัว รวมถึงการช่วยเหลือทางด้านการเรียนของเด็ก

ยาที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการรักษาโรคสมาธิสั้น คือ ยาในกลุ่มกระตุ้นระบบประสาทหรือ Psychostimulants เช่น Methylphenidate, Dextroamphetamine หรือ Pemoline ซึ่งพ่อแม่และครูหลายคนเข้าใจผิดคิดว่ายาไปบีบบังคับหรือกดสมองของเด็ก ทำให้วิตกกังวล ลังเลหรือไม่สบายใจที่จะให้เด็กใช้ยารักษา แต่ในความเป็นจริงแล้ว ยาจะออกฤทธิ์โดยการไปกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดพามีนและนอร์อะดรีนาลินที่พร่องอยู่ที่ห่อออกมามากขึ้นจนถึงระดับปกติ เป็นผลให้เด็กสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น มีสมาธิยาวนานขึ้น และเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเนื่องจากมีความเป็นไปได้ที่น้อยมากที่เด็กสมาธิสั้นจะหายจากโรคก่อนอายุ 12 ปี แพทย์จึงแนะนำให้รับประทานยาต่อเนื่องจนพ้นวัยประถมก่อน แล้วจึงค่อยพิจารณาลดหรือหยุดยาต่อไป

ผู้ที่เป็นพ่อแม่จำเป็นต้องเข้าใจและปรับให้มีทัศนคติด้านบวกต่อเด็กมากขึ้น กล่าวคือพฤติกรรมที่ก่อปัญหาของเด็กไม่ได้เกิดจากความตั้งใจที่จะก่อวินาศกรรมให้เกิดปัญหา แต่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของสารเคมีในสมองทำให้เด็กไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ นอกจากนี้พ่อแม่ยังจำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิคที่ถูกต้อง เพื่อช่วยในการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบางอย่างของเด็ก อาทิ

1. จัดทำตารางเวลาให้ชัดเจนว่าเด็กต้องทำกิจกรรมอะไรในเวลาใดบ้าง ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน
2. จัดหาสถานที่ที่เด็กสามารถใช้ทำงาน ทำการบ้าน อ่านหนังสือโดยไม่มีใครรบกวน และไม่มีสิ่งที่ทำให้เด็กเสียสมาธิอยู่ใกล้ๆ เช่น โทรทัศน์หรือหน้าต่างที่สามารถเห็นเพื่อนบ้าน
3. ถ้าเด็กวอกแวกง่ายมาก หรือหมดสมาธิง่าย อาจจำเป็นต้องมีผู้ใหญ่หนึ่งประกบอยู่ด้วยระหว่างทำงาน
4. พยายามควบคุมอารมณ์ อย่าตวาด ตาหนีเด็ก หรือลงโทษทางกายที่รุนแรง และควรมีการตั้งกฎเกณฑ์ล่วงหน้าว่าเมื่อเด็กทำผิดจะมีการลงโทษอย่างไรบ้าง
5. เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก เช่น ความมีระเบียบ ความสุภาพ การรู้จักรอคอย รวมไปถึงหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงต่างๆ เป็นต้น

6. หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรค ADHD

การตีหรือลงโทษทางร่างกายมักเป็นวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ได้ผล และมีส่วนทำให้เด็กมีอารมณ์โกรธหรือพฤติกรรมต่อต้าน และก้าวร้าวมากขึ้น วิธีการที่ได้ผลดีกว่าคือ การให้คำชมหรือรางวัลเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมถึงการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยการงดกิจกรรมที่เด็กชอบหรืออาจจะตัดสิทธิ์ต่างๆ

เมื่อผ่านช่วงวัยรุ่น ร้อยละ 30-50 ของเด็กที่เป็นโรคนี้อาจหายได้ ทำให้สามารถหยุดยาได้ในที่สุด เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้วหากสามารถปรับตัวและเลือกงานที่ไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิมากนักก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ในขณะที่ผู้ใหญ่บางคนยังคงมีอาการของโรค ADHD อยู่มาก จึงจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยยาอย่างต่อเนื่อง

การวินิจฉัยแต่แรกเริ่มและให้การดูแลรักษาเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นอย่างถูกต้อง เป็นสิ่งจำเป็นและเป็นประโยชน์ต่ออนาคตของเด็ก ในรายที่ได้รับการวินิจฉัยเมื่ออายุมาก หรือไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องเพียงพอ จะมีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาหรือโรคอื่นๆ ตามมาอีกมาก เช่น ปัญหาเด็กเกเร การติดเกม การติดยาเสพติด โรคเครียด หรือโรคซึมเศร้า เนื่องจากการวินิจฉัยโรคสามารถทำได้ไม่ยากและการรักษาก็ได้ผลดี จึงเป็นที่น่าเสียดายหากเด็กกลุ่มนี้ถูกละเลย โดยเฉพาะสมาชิกตัวน้อยในครอบครัวของคุณหรือแม้แต่ลูกรักของคุณเอง 🙏

คุณหมอบอกคำตอบ

Q : ลูกสามารถนั่งดูทีวีหรือเล่นวิดีโอเกมได้นานเป็นชั่วโมง ทำไมจิตแพทย์ยังบอกว่าเป็นโรคสมาธิสั้นอีกล่ะครับ

A : ในขณะที่เด็กดูโทรทัศน์หรือเล่นวิดีโอเกม ภาพบนจอทีวี จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องทุกๆ 1-2 วินาที ทำให้เด็กได้รับสิ่งเร้าใหม่ๆ ตลอดเวลา จึงสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กได้ และไม่จัดเป็นสมาธิในการดูทีวีหรือเล่นเกม ซึ่งตรงกันข้ามกับสมาธิที่เด็กจำเป็นต้องสร้างขึ้นมาในการทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ ซึ่งเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะขาดสมาธิแบบนี้