

อาการสมาธิสั้น ภัยเงียบของเด็กที่ไม่ร้ายแรงแต่มี

โอกาสเรื้อรัง

คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเด็กและผู้ใหญ่มากขึ้นเรื่อยๆ ในมุมมองหนึ่ง เทคโนโลยีถือเป็นตัวช่วยให้เด็กๆ สามารถเข้าถึงองค์ความรู้ใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว แต่เทคโนโลยีก็เป็นเหมือนดาบสองคม เพราะอาจก่อให้เกิดโทษแก่เด็กได้ โดยเฉพาะหากผู้ใหญ่ที่ปล่อยให้เด็กใช้เทคโนโลยีบางประเภท อาทิ สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตติดต่อกันเป็นเวลานาน และไม่มีการควบคุมระยะเวลาการใช้งาน อาจมีผลเสียที่ร้ายแรงต่อเด็กทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต พบว่าการใช้สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตมีผลทำให้เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น* โดยมีโอกาสเพียง 15-20% เท่านั้นที่สามารถหายขาดเองได้โดยไม่ต้องเข้ารับการรักษา ในขณะที่ 80-85% ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และจะเป็นโรคสมาธิสั้นจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ส่งผลกระทบต่อความคิด การวางแผน และการจัดการบริหารชีวิต จากความผิดปกติของสมองส่วนหน้า ดังนั้นการสังเกตรู้เท่าทันอาการ ยอมรับเพื่อรักษาอาการ อาจจะช่วยให้โรคสมาธิสั้นแก้ไขได้ทันการและหายขาดก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โรคสมาธิสั้นจึงถือว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวควรหมั่นสังเกตพฤติกรรมและใส่ใจเด็กๆ

บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) หรือ BDMS เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวจึงได้จัดกิจกรรมแนะนำวิธีการสังเกตพฤติกรรมและวิธีดูแลเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น ณ มูลนิธิบ้านทานตะวัน จังหวัดนครปฐม เพื่อให้คุณครูที่มูลนิธิฯ ซึ่งทำหน้าที่ดูแลเด็กๆ เสมือนเป็นพ่อแม่ นำไปปรับใช้เพื่อประเมินพฤติกรรมและอาการของเด็กเบื้องต้นก่อนพาเด็กเข้าไปรับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

โดยมีคุณภุชชีย์ ผุงชมเชย นักกิจกรรมบำบัด จากศูนย์พัฒนาการเด็ก โรงพยาบาลพญาไท 2 ในเครือโรงพยาบาล BDMS กล่าวว่า “การสังเกตอาการสมาธิสั้นในเด็ก ควรเริ่มจากการพิจารณาอายุของเด็กกับระยะเวลาของกิจกรรมที่เด็กทำก่อนว่ามีระยะเวลานานเกินไปหรือไม่ โดยนำอายุเด็กมาคูณด้วยสาม ซึ่งจะเท่ากับจำนวนนาทีที่เด็กสามารถอยู่ในสมาธิได้ อาทิ เด็ก 5 ขวบ ควรจะมีสมาธิและสามารถจดจ่ออยู่กับการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ประมาณ 15 นาที” และยังแนะนำวิธีการสังเกตเด็กสมาธิสั้นเบื้องต้น 2 แนวทางดังนี้

1. สังเกตว่าเด็กมีอาการขาดสมาธิหรือไม่ โดยเด็กที่มีอาการขาดสมาธิจะมีอาการ 6 ใน 9 ข้อ ได้แก่ ละเลยในรายละเอียดหรือทำผิดด้วยความเลินเล่อ, มีความยากลำบากในการตั้งสมาธิ, ดูเหมือนไม่ฟังเวลาคนอื่นพูดด้วย, ทำตามคำสั่งไม่จบหรือทำกิจกรรมไม่เสร็จ, มีความยากลำบากในการจัดระเบียบงานหรือกิจกรรม, หลีกเลียงกิจกรรมที่ต้องใช้ความพยายาม, มักทำของหายบ่อยๆ, วอกแวกสนใจสิ่งเร้าภายนอกง่าย และหลงลืมทำกิจวัตรที่ต้องทำเป็นประจำ
2. สังเกตว่าเด็กมีอาการซน อยู่ไม่นิ่ง และหุนหันพลันแล่นหรือไม่ โดยจะต้องมีอาการ 6 ใน 9 ข้อ ประกอบด้วย ยุ กยิก ขยับตัวไปมา, นั่งไม่ติดที่ ชอบลุกเดิน, ไม่สนใจเมื่อมีผู้พูดด้วย, ไม่สามารถเล่นเงียบๆ ได้, เคลื่อนไหวไปมา

ตลอดเวลา, พุดเยอะเกิน, พุดโพล่งขึ้นมาก่อนถามจบประโยค, มีความยากลำบากในการรอคอย และขัดจังหวะหรือ พุดแทรกผู้อื่นในกลุ่มสนทนาหรือกลุ่มเล่น

โดยเด็กจะต้องมีอาการเหล่านี้ก่อน 12 ขวบ และแสดงอาการต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน หากผู้ปกครองสังเกตเห็นว่าบุตรหลานมีอาการเหล่านี้ ควรพบุตรหลานไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อวินิจฉัยโรคโดยละเอียดต่อไป

ทำนี้ BDMS ผากวิธีการปฏิบัติกับเด็กๆด้วย หลัก 3R ซึ่งถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญในการดูแลเด็กๆ และประยุกต์ใช้ได้จริงในการดูแลบุตรหลาน คือ Relationship ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวกับเด็ก ไม่ใช่การหยิบยื่นแค้ของเล่นให้แก่เด็ก ควรเล่นด้วยกันกับเด็ก หรือมีกิจกรรมร่วมกัน เช่นการเล่นิทานก่อนนอน Reinforcement การชื่นชมหรือให้รางวัลแก่เด็กแบบพอดี เมื่อเด็กทำดี ซึ่งต้องเป็นการชมที่เจาะจงว่าพฤติกรรมอะไรที่เด็กทำดี เช่น เก็บของเล่นเข้าที่เองได้ หรืออาบน้ำแปรงฟันด้วยตัวเองได้ และ Rules กฎระเบียบที่ไม่เข้มงวดหรือหย่อนยานเกิน และผู้ปกครองควรปฏิบัติกฏนั้นอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ พร้อมกับการมีต้นแบบที่ดีซึ่งผู้ที่จะเป็นต้นแบบที่ดีที่สุดแก่ลูกคือพ่อแม่ และผู้ปกครองเด็กนั่นเอง

*ข้อมูลอ้างอิง: เด็กไทยป่วยสมาธิสั้นเพิ่ม