

**โรคสมาธิสั้น หรือ Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)** กลุ่มอาการขาดสมาธิ อยู่ไม่นิ่งและวู่วาม หุนหันพลันแล่น อาจมีสาเหตุมาจากการได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมหรือเกิดจากภาวะที่มีผลต่อสมองนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เช่น มารดขาดสารอาหารหรือได้รับสารพิษ การคลอดมีปัญหา เด็กเป็นโรคลมชักหรือสมองอักเสบ ส่งผลให้สารโดปามีนและนอร์เอปิเนเฟริน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ควบคุมสมาธิมีปริมาณน้อยกว่าเด็กปกติเด็กจึงมีสมาธิสั้น แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่สมาธิแหวดล้อมในการเลี้ยงดูที่ดีสามารถช่วยให้เด็กมีอาการดีขึ้นได้

**นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์** จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลนวมินทร์ ระบุว่า การเลี้ยงดูของพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญ เพราะหลายครอบครัวอาจมองข้ามไปว่าการที่เด็กต้อง อยู่ไม่นิ่ง ชอบปีนป่าย หุนหันพลันแล่น หรือ เหม่อลอย หลงลืมบ่อย ทำการบ้านไม่เสร็จ ไม่เป็นระเบียบมักเป็นธรรมชาติของเด็กที่กำลังโต มีพัฒนาการ จนเกิดความเข้าใจ เมื่อปล่อยให้เด็กไปก็ยังมีอาการเพิ่มมากขึ้น ซึ่งแท้จริงแล้วเด็กอาจเป็นโรคสมาธิสั้น และหากไม่ได้รับการรักษาและดูแลที่ถูกต้อง อาจส่งผลกระทบต่อผลการเรียนและพฤติกรรมของเด็ก เช่น สอบตก เกรงหนีเรียน และก้าวร้าวได้

จิตแพทย์ขยายความถึงความสำคัญของการเลี้ยงดูที่มีผลต่อเด็กสมาธิสั้นว่า “จริงๆ แล้วโรคสมาธิสั้นเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องพันธุกรรมด้วย อาจจะไม่สามารถป้องกันได้ แต่พฤติกรรมหรืออาการที่เป็นปัญหาอาจจะดีขึ้นได้ หรือแตกต่างกันได้ด้วยเรื่องของ การเลี้ยงดู บางทีถ้าคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงดูเอาใจใส่ แม้ว่าเด็กจะดื้อซน แต่เราหนักแน่น ก็จะช่วยให้อาการสมาธิสั้นรบกวนเวลาเรียน รบกวนคุณพ่อคุณแม่หน่อยลงไปได้ อีกส่วนหนึ่งก็คือการเอาใจใส่ดูแล สร้างความผูกพันกับลูก จะทำให้เขาเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่มากขึ้น”

การดูแลเด็กที่เป็นสมาธิสั้นนอกเหนือจากพ่อแม่แล้ว คุณครูก็มีส่วนสำคัญ เพราะจะเป็นคนที่ใกล้ชิดกับเด็กและเห็นถึงความแตกต่าง ถ้าคุณครูมีโอกาสนคุยกับคุณพ่อคุณแม่ก็จะช่วยให้เด็กเข้าสู่วิทยาการที่เร็วขึ้น นอกจากนี้เพื่อนๆ ก็มีผลสำคัญในการช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นได้ เช่น บางทีเด็กที่ต้องกินยารักษาอาจรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจอยู่บ้าง การไม่ล้อ ไม่ว่าแล้วก็เข้าใจ มันจะทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกดีกับสิ่งที่เขาเป็นมากขึ้น หรือในกรณีที่เด็กสมาธิสั้นอาจจะมึนจดการบ้านหรือสิ่งที่ครูสอนไม่ทัน หรือจดผิดๆ บ้างเพื่อนๆ ก็สามารถช่วยได้

“เรื่องของสมาธิแหวดล้อมสังคมปัจจุบันก็มีส่วนที่จะทำให้การดูแลเด็กสมาธิสั้นมันยากขึ้น เพราะส่วนหนึ่งเด็กที่มีปัญหา มีพฤติกรรม พ่อแม่บางคนอาจจะให้เครื่องมือต่างๆ เช่น เกมในโทรศัพท์บ้าง ทีวีบ้างเป็นตัวที่ทำให้เขาอยู่กับอะไรบางอย่างได้มากขึ้น



# ‘ความรัก’ เยียวยาเด็กสมาธิสั้น



เขาในภายหลัง รวมถึงโรคสมาธิสั้นด้วย”

หัวใจสำคัญก็คือเมื่อสงสัยว่าลูกเป็นเด็กสมาธิสั้นควรรีบพาไปปรึกษาจิตแพทย์ และคนที่เกี่ยวข้องต้องหารือกันเพื่อช่วยกันปรับเปลี่ยน โดยพ่อแม่ควรตื่นตัวหมั่นสังเกตอาการของลูก และตระหนักก่อนว่ามีโรคนี้จริงๆ เด็กไม่ได้อยากจะเป็น เพียงแต่เขาควบคุมตัวเองไม่ได้ นพ.คมสันต์แนะนำวิธีการสังเกตอาการของเด็กสมาธิสั้นว่าลักษณะไหนที่จะต้องพาไปพบจิตแพทย์หรือกุมารแพทย์ โดยกลุ่มอาการที่มักพบบ่อยๆ มี 2 กลุ่มคือ

กลุ่มอาการสมาธิสั้น (Inattention) สามารถสังเกตได้โดยเด็กจะมีความวอกแวกง่าย เหม่อลอย ขี้หลงขี้ลืม อาจจะจัดเรื่องของระบบระเบียบงานไม่ได้ว่าควรทำอะไรก่อนหรือหลัง สิ่ง 3 อย่างได้ 2 อย่าง สิ่ง 3 อย่างได้อย่างเดียวบ้าง หรืออาจเป็นในลักษณะของงานหรือการบ้านที่ทำออกมาแล้วไม่เรียบร้อย ไม่รอบคอบ อันนี้เป็นอาการในกลุ่มของ ขาดสมาธิหรือแม่แต่สิ่งเร้าเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถทำให้เด็กเสียสมาธิได้แล้ว เช่น นั่งเรียนอยู่ในห้องเรียนพอมมีคนเดินผ่านก็จะหันไปดูโดยทันที เป็นลักษณะเป็นความไวต่อสิ่งเร้าภายนอกโดยผ่านทางตาและหู

กลุ่มอาการซนมากกว่าปกติและหุนหันพลันแล่น (Hyperactivity/impulsivity) คือลักษณะความซนจะมากกว่าเด็กทั่วๆ ไป ซนแบบไม่อยู่นิ่ง

ซึ่งจริงๆ การที่เขายู่งุ่นกับพวกสื่อทีวี โทรศัพท์หรืออะไรต่างๆ ไม่ได้แปลว่าเขาไม่ได้เป็นสมาธิสั้นและการที่ไปอยู่ตรงนั้นนานๆ ก็จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ขาดโอกาสที่จะฝึกเรื่องระเบียบวินัยต่างๆ หรือมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีๆ กับเขา เล่นกับเขา ซึ่งมันจะมีผลสำหรับการดูแล

มักอยู่ไม่เป็นสุข ลุกสี่ลุกกลนตลอดเวลา และชอบปีนป่ายขึ้นไปบนโต๊ะเก้าอี้บ่อยๆ เล่นและทำอะไรเล่นอะไรแล้วรุนแรง

“ถ้าหากพ่อแม่รู้ว่าลูกเป็นเด็กสมาธิสั้น ก็อาจทำให้เด็กมีผลกระทบด้านพฤติกรรมตามมา เช่น เด็กที่มารักษาช่วงวัยรุ่นแล้วจะไม่ได้มาในเรื่องของสมาธิสั้น แต่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรม เช่น ชอบออกจากบ้านดึกๆ ดื่นๆ ออกไปเกี่ยวกับเพื่อนข้างนอก ไม่ยอมกลับบ้าน หรือบางทีก็มีปัญหาเรื่องของยาเสพติด เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เด็กกลุ่มนี้บางทีถ้าชักประวัติย้อนกลับไปในช่วงแรกๆ เราพบว่าเขามีเรื่องของสมาธิสั้นมาก่อนแต่ไม่ได้รับการรักษา เขาก็เบี่ยงเบนออกจากวิถีการเรียนไป เพราะคุณครูดูว่าบ่อยๆ แล้วก็ไปคบกับเพื่อนที่เกเรเหมือนกัน ชวนกันไปมีปัญหายุ่งยากต่างๆ ก็เป็นที่น่าเสียดาย แต่ถ้าเราสามารถทราบได้เร็ว



รักษาเร็วมันก็จะดีขึ้น”

การรักษาโรคสมาธิสั้นนั้น ปัจจุบันจะใช้ยาซึ่งเป็นแค่การประคับประคอง ควบคุมอาการ ไม่หายขาด เด็กที่เป็นสมาธิสั้นประมาณสัก 30-40 เปอร์เซ็นต์ เมื่อโตขึ้นในวัยผู้ใหญ่ อาการพวกนี้ก็ดีขึ้น หายไป แล้วก็หยุดยาได้ ในส่วนของวัยรุ่น เรื่องของชนอยู่ไม่นิ่ง ส่วนใหญ่ก็จะดีขึ้น อาจจะเป็นเรื่องของสมาธิสั้นอย่างเดียว

การเลี้ยงดูของพ่อแม่ และความเข้าใจของคุณครู และกำลังใจของคนรอบข้างนั้นมีความสำคัญต่อเด็กสมาธิสั้น และสามารถช่วยให้เด็กเหล่านั้นดีขึ้น ซึ่งมีหลายกรณีพิสูจน์ว่าเด็กสมาธิสั้นไม่เพียงไม่เป็นปัญหาของสังคม แต่ยังสามารถเติบโต เป็นคนดีคนเก่งของสังคม เป็นที่พึ่งของตนเองและครอบครัวได้ ซึ่งการทำความเข้าใจและหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ กำลังใจในการรับมือช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นอย่างถูกทางนั้น นับเป็นสิ่งจำเป็นมาก

โรงพยาบาลมหารมย์จัดการบรรยาย “ใครๆ ก็บอกว่าหนูเป็นเด็กสมาธิสั้น” วันเสาร์ที่ 16 สิงหาคม เวลา 08.30-12.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 2 โรงพยาบาลมหารมย์ สุขุมวิท 70/3 (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) สอบถามเพิ่มเติมโทร 0 2725 9595)