

# คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็ก

## กลุ่มปัญหาการเรียน



กรมสุขภาพจิต  
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา  
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

สมาธิสั้น

## Attention-Deficit Hyperactivity Disorder



คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็ก **กลุ่มปัญหาการเรียน**

• สมาธิสั้น • แอลดี • ออทิสติก • บกพร่องทางสติปัญญา • เรียนรู้ช้า



## สมาธิสั้นคืออะไร

สมาธิสั้น เป็นการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชเด็กชื่อ “Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder” หรือเรียกย่อว่า ADHD (ตามเกณฑ์ DSM-5 ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน) หรือ “Hyperkinetic Disorder” (ตามเกณฑ์ ICD-10 ขององค์การอนามัยโลก รหัส F90) เริ่มมีการกล่าวถึงตั้งแต่ ปี ค.ศ.1902 แล้ว มีการศึกษาวิจัยและปรับแนวคิดมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน พบว่ามีจำนวนมากขึ้นทั่วโลก

สมาธิสั้น เป็นกลุ่มอาการที่แสดงให้เห็นได้ตั้งแต่วัยเด็ก เกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมอง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม อารมณ์ การเข้าสังคม และการเรียนรู้ของเด็ก ประกอบด้วย 3 กลุ่มอาการหลัก คือ อาการขาดสมาธิ (inattention) อาการซน อยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) และอาการหุนหันพลันแล่น (impulsiveness)

สมาธิสั้น เป็นโรคที่สามารถรักษาได้ ส่วนใหญ่อาการดีขึ้นถ้าได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี และบางคนสามารถหายเป็นปกติได้

มีการเรียกเด็กกลุ่มนี้ว่า “เด็กไฮเปอร์” (hyperactive) ซึ่งก็คืออาการกลุ่มหนึ่งของโรคสมาธิสั้น คือ ซน อยู่ไม่นิ่ง เคลื่อนไหวตลอดเวลา แต่เป็นคำที่มีความหมายในเชิงลบมากกว่า จึงไม่ค่อยนิยมใช้ นอกจากนี้ยังมีเด็กสมาธิสั้นอีกกลุ่มที่นิ่งได้ ไม่ซน หรือเคลื่อนไหวมากเกินไป มีเพียงอาการขาดสมาธิ เหม่อใจลอย วอกแวกง่าย เด็กกลุ่มนี้มักถูกมองข้าม ไม่ได้ได้รับการดูแลช่วยเหลือเท่าที่ควร



มีบางคนกล่าวถึง “สมาธิสั้นแท้สมาธิสั้นเทียม” ซึ่งเป็นการใช้คำที่ไม่ถูกต้องเช่นเดียวกัน ถ้าเด็กไม่เข้าเกณฑ์การวินิจฉัยก็ไม่ต้องบอกว่าเป็น จะเป็นผลเสียต่อเด็กมากกว่า ในทางกลับกัน ถ้าใช้ก็ควรบอกว่าใช่ จะได้ดูแลรักษาอย่างถูกวิธี

มักมีความเข้าใจผิดว่า เด็กที่ดูโทรทัศน์ แท็บเล็ต หรือเล่นเกม ได้นานต่อเนื่องหลายชั่วโมง ไม่เป็นสมาธิสั้น ซึ่งตัวกระตุ้นเหล่านี้ เป็นสิ่งเร้าที่มีความน่าสนใจและดึงดูดความสนใจได้สูง มีการเคลื่อนไหวของภาพและเสียงตลอดเวลา จึงไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิจดจ่อมาก การสังเกตว่ามีสมาธิหรือไม่ จึงควรพิจารณาจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ต้องทำ แต่ไม่ใช่สิ่ง que เด็กชื่นชอบหรือสนใจมากเป็นพิเศษ เช่น การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นต้น

คำถามที่พบบ่อยคือ “เด็กชน” กับ “เด็กสมาธิสั้น” มีความแตกต่างกันอย่างไรสิ่งที่เป็นเส้นแบ่งของเด็ก 2 กลุ่มนี้ คือ ปัญหาและผลกระทบที่ตามมา ถ้าเป็นเด็กชนทั่วไปก็จะเล่นสนุกตามประสาเด็ก พอถึงเวลาที่จะต้องเรียนหนังสือหรือทำกิจกรรมต่างๆ ก็สามารถยับยั้งตนเอง หยุดพักจากการเล่นสนุกได้ และหันมามีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำได้จนสำเร็จ มีความตั้งใจ และสามารถดึงความสามารถออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ความชุนนั้นไม่เกิดผลกระทบต่อผู้คนรอบข้างจนรู้สึกรำคาญ หรือเพื่อนไม่ยอมเล่นด้วย แต่ถ้าเด็กเป็นสมาธิสั้นจะไม่สามารถยับยั้งตนเอง อยู่ไม่นิ่ง วอกแวกง่าย และไม่จดจ่อกับกิจกรรมที่ทำได้ต่อเนื่องจนสำเร็จ เกิดผลกระทบในทางลบต่อตนเองและผู้อื่น ทำงานไม่เสร็จ รบกวนผู้อื่น





## ระบาดวิทยา

สมาธิสั้น เป็นโรคที่พบได้บ่อยในทุกประเทศทั่วโลก พบความชุกในประชากรเด็กทั่วโลกร้อยละ 5.29 (Polanczyk G. et al., 2007) และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น จากรายงานการสำรวจสุขภาพเด็กประเทศสหรัฐอเมริกา ปี ค.ศ.2012 พบว่าเด็กอายุ 3-17 ปี มีความชุกของโรคสมาธิสั้นร้อยละ 9.5

ผลการสำรวจในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ.2555 โดยกรมสุขภาพจิต อัตราความชุกของโรคสมาธิสั้นในเด็กวัยเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-5 พบร้อยละ 8.1 โดยแยกเป็นเพศชาย ร้อยละ 12 และเพศหญิง ร้อยละ 4.2 (ทวีศิลป์ และคณะ, 2556)

ซึ่งโดยหลักการกระจายตัวแบบปกติตามสถิติ ก็สามารถพบได้ทุกห้อง และทุกโรงเรียน ถ้าห้องหนึ่งมีเด็ก 50 คน ก็จะพบเด็กที่เป็นสมาธิสั้น 2-3 คน ถ้าเป็นโรงเรียนชายล้วน ก็จะพบได้มากขึ้น เนื่องจากโรคสมาธิสั้นพบได้ในเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง ประมาณ 2-9 เท่า และในเด็กผู้หญิงมักมีอาการเด่นชัดในด้านขาดสมาธิมากกว่า

สมาธิสั้น พบว่ามีมานานแล้ว แต่ในอดีตยังไม่เป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย เกณฑ์การวินิจฉัยก็ไม่ชัดเจน จนเริ่มมีการศึกษาวิจัยมากขึ้น กำหนดเกณฑ์การวินิจฉัยที่ชัดเจน ทำให้มีการค้นพบเด็กที่เข้าข่ายโรคสมาธิสั้นมากขึ้น ประกอบกับการดูแลรักษาในปัจจุบันได้ผลดี เป็นที่น่าพอใจ มีผู้เชี่ยวชาญที่ดูแลรักษา มากขึ้น ผู้ปกครองและครูตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่ตามมามากขึ้น จึงทำให้เด็กเข้าถึงบริการด้านการแพทย์มากขึ้น เด็กจึงได้รับการวินิจฉัยเพิ่มขึ้น





## ลักษณะอาการ

สมาธิสั้น ตามเกณฑ์การวินิจฉัย DSM-5 ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน ประกอบด้วย 3 กลุ่มอาการหลัก ดังนี้

1. อาการขาดสมาธิ (inattention)
2. อาการซน อยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity)
3. อาการหุนหันพลันแล่น (impulsiveness)

### อาการขาดสมาธิ (inattention)

แสดงออกให้เห็นอย่างน้อย 6 จาก 9 อาการ ดังนี้

1. ละเลยในรายละเอียด หรือทำผิดด้วยความเลินเล่อ
2. มีความยากลำบากในการตั้งสมาธิ
3. ดูเหมือนไม่ฟังเมื่อมีคนพูดด้วย
4. ทำตามคำสั่งไม่จบ หรือทำกิจกรรมไม่เสร็จ
5. มีความยากลำบากในการจัดระเบียบงานหรือกิจกรรม
6. หลีกเลี่ยงที่จะทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความพยายาม
7. ทำของหายบ่อยๆ
8. มักวอกแวกง่าย ตามสิ่งเร้าภายนอก
9. มักลืมหักิจวัตรประจำวันที่ต้องทำสม่ำเสมอ

### อาการซน อยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) และอาการหุนหันพลันแล่น (impulsiveness)

แสดงออกให้เห็นอย่างน้อย 6 จาก 9 อาการ ดังนี้

1. ยุกยิก ขยับตัวไปมา
2. นั่งไม่ติดที่ มักต้องลุกเดินไปมา



3. มักวิ่งวุ่น หรือปีนป่าย ในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม
4. ไม่สามารถเล่นเงียบๆ ได้
5. เคลื่อนไหวไปมา คล้ายติดเครื่องยนต์ตลอดเวลา
6. พุดมากเกินไป
7. พุดโพล่งขึ้นมา ก่อนถามจบ
8. มีความยากลำบากในการรอคอย
9. ขัดจังหวะ หรือสอดแทรกผู้อื่น ในวงสนทนาหรือในการเล่น

อาการดังกล่าวข้างต้น เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับระดับอายุและ พัฒนาการ แสดงออกให้เห็นก่อนอายุ 12 ปี และแสดงออกในหลายบริบท เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน และในกิจกรรมอื่นๆ อาการคงอยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 6 เดือน และส่งผลกระทบหรือลดคุณภาพในการเรียน การเข้าสังคม หรือการประกอบอาชีพ

สมาธิสั้น ยังแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. แบบอาการเด่นชัดด้านขาดสมาธิ
2. แบบอาการเด่นชัดด้านซน อยู่ไม่นิ่ง และหุนหันพลันแล่น
3. แบบผสม

พบว่าเด็กที่มารักษาส่วนใหญ่มาด้วยปัญหาการเรียน และบางส่วนไม่ได้มาด้วยอาการของสมาธิสั้นโดยตรง แต่มาด้วยปัญหาพฤติกรรม เช่น ต่อด้านก้าวร้าว เป็นต้น และมักพบว่ามีการวินิจฉัยอื่นร่วมด้วย





## wan:nu

เด็กร้อยละ 30-50 สามารถหายขาดจากอาการของโรคสมาธิสั้นได้ เมื่อผ่านช่วงวัยรุ่นไปแล้ว แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม

เด็กสมาธิสั้นที่ไม่ได้รับการดูแลรักษา มักมีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ มีความบกพร่องในทักษะทางสังคมและการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น และสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง

เด็กมักมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เนื่องจากขาดการยับยั้ง และเสียการควบคุม ทำให้คือ ไม่เชื่อฟัง ขอบโต้เถียง โกรธง่าย ก้าวร้าว มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมอันธพาล ติดสารเสพติด และมีบุคลิกภาพต่อต้านสังคมในวัยผู้ใหญ่ สูงกว่าทั่วไป

เด็กที่ไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ไม่เคยได้รับคำชม มักสูญเสียความภาคภูมิใจ จึงหันไปเอาดีในด้านอื่นทดแทน ถ้าเด็กมีทักษะดี ในด้านดนตรี กีฬา หรือศิลปะ ก็อาจได้รับการยอมรับ แต่ถ้าทักษะเหล่านี้ ก็ไม่มีทางเลือกอื่นที่สร้างสรรค์ เด็กก็อาจหันไปหาจุดเด่นในทางลบแทน เช่น ฝ่าฝืนกฎ ระเบียบ หนีเรียน ชกต่อย ตีกัน ติดเกม ติดสารเสพติด ฯลฯ







## แนวทางการดูแลรักษา

การดูแลเด็กสมาธิสั้น ต้องอาศัยความร่วมมือกันจากหลายฝ่าย ทั้ง ครู พ่อแม่ ช่วยกันปรับประคับประคองจิตใจ ให้เด็กสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ยับยั้งควบคุมตนเองได้มากขึ้น มีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำได้นานขึ้นและมีสุขภาพจิตที่ดี

แนวทางการดูแลรักษาเด็กสมาธิสั้น ประกอบด้วยการรักษาด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม การดูแลด้านจิตใจ และการช่วยเหลือด้านการเรียน

กิจกรรมนันทนาการและเสริมสร้างทักษะ เช่น ดนตรี กีฬา และศิลปะ สามารถช่วยให้เด็กมีพื้นที่ในการเรียนรู้และแสดงออกมากขึ้น เสริมสร้างความสามารถภูมิใจ และเด็กได้ปลดปล่อยพลังงานส่วนเกินออกในทางที่สร้างสรรค์ กิจกรรมเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขปัญหามาตรฐานได้โดยตรง แต่ช่วยเสริมในการดูแลรักษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### 1) การรักษาด้วยยา

ในปัจจุบันการใช้ยาถือว่าเป็นมาตรฐานการรักษาในโรคสมาธิสั้น เนื่องจากพบว่า สาเหตุของสมาธิสั้นเกิดจากความผิดปกติในการหลั่งของสารสื่อประสาทในสมอง 2 ตัว คือ นอร์อิพิเนฟริน (norepinephrine) และโดปามีน (dopamine)

การใช้ยาเพื่อไปกระตุ้นการหลั่งของสารสื่อประสาทมากขึ้น ทำให้เกิดสมาธิ จดจ่อได้นานขึ้น และสามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้ดีขึ้น จากการทำงานเพิ่มขึ้นของสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ยับยั้ง ควบคุมพฤติกรรม



มักมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยา เพราะคิดเอาเองว่า ยาไปกดสมองหรือบิบบสมองเลยทำให้นิ่งขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่อยาก รับประทานยา

ยาที่ได้ผลดีที่สุดในการรักษาสมาธิสั้นในปัจจุบัน คือ ยาในกลุ่ม psychostimulants ซึ่งเป็นยาที่มีความปลอดภัย มีผลข้างเคียงน้อย มีประสิทธิภาพในการรักษาสูง และมีการใช้กันต่อเนื่องมานานกว่า 60 ปี (ตั้งแต่ ค.ศ.1954) มีงานศึกษาวิจัยรองรับมากเพียงพอ ทั้งในด้านประสิทธิภาพ และความปลอดภัย เด็กที่ทานยาต่อเนื่องอย่างถูกวิธีจะมีสมาธิดีขึ้น ควบคุม ตัวเองได้มากขึ้น และส่งผลให้ทำงานเสร็จทัน มีผลการเรียนที่ดีขึ้นตามศักยภาพ ที่แท้จริงของเด็กแต่ทั้งนี้การใช้ยาต้องอยู่ภายใต้การดูแลรักษาของแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ ร่วมกับการดูแลรักษาด้วยวิธีอื่นๆ ควบคู่กันไป

## 2) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

คุณครู และบุคลากรด้านสาธารณสุข สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของเด็กกลุ่มนี้ได้โดยวิธีการ ดังนี้

1. กฎระเบียบไม่ควรมีมาก ควรสั้นๆ ง่ายๆ คงเส้นคงวา
2. ปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างกับเด็ก
3. บอกเด็กให้ชัดเจนว่าเราต้องการให้ทำอะไร
4. ทำที่ที่ใช้ต้องสงบ อย่าชวนทะเลาะ
5. มองหาพฤติกรรมที่ดีและชื่นชมบ่อยๆ
6. มีการเตือนถึงผลที่จะตามมาหลังพฤติกรรมที่ไม่ดี
7. กระตุ้นให้เด็กมองตัวเองในแง่ดี และชื่นชมตัวเอง เช่น “วันนี้นั่ง อยู่กับที่ได้นานขึ้น ดีจริงๆ” และถามว่าเด็กรู้สึกอย่างไร



8. ควรให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ เพื่อส่งเสริมความรู้สึกที่ดี
9. รางวัลควรได้รับโดยไม่ซ้ำ หลังจากที่ได้เกิดมีพฤติกรรมที่ดี ถ้ารางวัลไม่ได้ผล อาจเปลี่ยนลักษณะของรางวัล เพื่อเพิ่มแรงจูงใจ
10. การลงโทษต้องอยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะ ไม่ประจานความผิด หลีกเลี่ยงการวิจารณ์ ต่อว่า เยาะเย้ย ถากถาง เนื่องจากเด็กจะมีความลำบากที่จะอยู่ในกฎเกณฑ์

### เทคนิคการออกคำสั่งเพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย

1. ขณะพูดควรสบตา
2. คำสั่งชัดเจน รัดกุม และสม่ำเสมอในแต่ละวัน
3. คำสั่งเป็นขั้นตอน เข้าใจง่าย
4. หลีกเลี่ยงคำสั่งหลายอย่างพร้อมกัน
5. ท่าทีของผู้สั่งต้องสงบ และมีความตั้งใจดี
6. เมื่อสั่งแล้วควรสังเกตว่าเด็กเข้าใจหรือไม่ ถ้าไม่เข้าใจต้องอธิบายซ้ำ
7. ให้ความเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้เด็กซักถาม

### 3) การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมที่สงบ ไม่มีสิ่งรบกวนมากเกินไป จะช่วยเสริมสร้างสมาธิให้ดีขึ้น โดยมีแนวทางการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในห้องเรียนให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ของเด็กดังนี้

1. พยายามจัดที่นั่งข้างหน้า อยู่ใกล้คุณครูเพื่อให้สามารถดูแลได้ใกล้ชิด และสะกิดเตือนได้ง่ายเวลาขาดสมาธิ
2. พยายามให้เด็กอยู่ห่างบริเวณประตูหรือหน้าต่าง



3. จัดให้นั่งอยู่ในวงของเด็กที่ตั้งใจเรียน ห่างไกลจากเด็กที่ซุกซนหรือคุยเก่ง
4. เก้าอี้ของเป็นที่เป็นที่ เป็นทาง ให้มีสิ่งของบนโต๊ะเรียนน้อยที่สุด ไม่มีสิ่งกระตุ้นมากเกินไป
5. มุมสงบของห้องเป็นที่ๆ เด็กทุกคนมีสิทธิใช้ ซึ่งจะช่วยให้เด็กไม่รู้สึกว่าคุณแตกต่างจากผู้อื่น
6. ควรฝึกกฎระเบียบที่ชัดเจน และสม่ำเสมอทบทวนข้อตกลงบ่อยๆ
7. กิจกรรมในแต่ละวันควรมีลักษณะคงที่ มีตารางเรียนแน่นอน

#### 4) การดูแลด้านจิตใจ

เด็กที่เป็นสมาธิสั้น มักมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เนื่องจากมักทำงานไม่สำเร็จ และผิดพลาด มักถูกต่อว่าเป็นประจำ ในขณะที่พ่อแม่ก็มักโทษตัวเองว่าเลี้ยงดูไม่ดี ทำให้เกิดปัญหาหรืออาจโทษเด็กว่าดื้อหรือเกียจคร้าน

การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องกับผู้ปกครอง เกี่ยวกับเรื่องโรคสมาธิสั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยปรับเจตคติในการดูแลได้ดียิ่งขึ้น เพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดต่างๆ และมีความหวังในการแก้ไขปัญหาให้ดีขึ้น

การดูแลด้านจิตใจเด็ก โดยให้เด็กได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจต่างๆ เรียนรู้เทคนิคการจัดการอารมณ์ตนเอง และปรับเปลี่ยนเจตคติที่มีต่อตนเองในด้านบวกเพิ่มขึ้น



## 5) การช่วยเหลือต้นการเรียนรู้

เด็กที่เป็นสมาธิสั้น มักไม่สามารถทำงานได้ต่อเนื่องนาน จึงควรมีการย่อยงานเป็นขั้นย่อยๆ แล้วให้เด็กเตรียมตัวทำงานหรือสอบ ดังนี้

1. ให้งานทีละอย่าง
2. ตรวจสอบดูบ่อยๆ ว่าทำงานอยู่หรือไม่ ทำมากขนาดไหน พร้อมคอยให้กำลังใจ
3. ปรับเปลี่ยนงานให้ดูง่ายขึ้น โดยเฉพาะถ้ารู้จักจุดอ่อนจุดแข็งในความสามารถของเด็กจะช่วยทำให้การเรียนการสอนไปได้เร็ว ซึ่งบางรายอาจต้องใช้ครูการศึกษาพิเศษช่วยในบางด้าน
4. การสอบเพื่อวัดระดับความรู้ ไม่ใช่เพื่อวัดระดับความตั้งใจ
5. เนื่องจากเด็กทำงานช้า จึงควรให้เวลานานขึ้น แล้วค่อยๆ ลดเวลาลงมา ไม่ควรปรับหรือหักคะแนนในการทำงานช้า
6. สมุดจดการบ้าน พร้อมลายเซ็นคุณครูและผู้ปกครอง เป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งใช้ดูการทำงาน และเป็นช่องทางติดต่อกันระหว่างครูกับผู้ปกครอง

