



## โควิด-19 ระบาด ดูแลสุขภาพจิตเด็กอย่างไร

(Mental health care for children in COVID-19 pandemic)

นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 เป็นต้นมา โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) ระบาดหนัก เปลี่ยนแปลงวิถีความเป็นอยู่ของผู้คนมากมาย ผู้คนต้องทำงานจากที่พักอาศัย (work from home) มากขึ้น บางคนก็ตกงาน เรียนจบใหม่ก็ไม่มียาน โรงเรียนปิด ๆ เปิด ๆ เป็นระยะ หรือสลับกันไปโรงเรียนวันเว้นวัน เด็กเริ่มเรียนหนังสือผ่านระบบออนไลน์ เดินทางไปไหนมาไหนก็ต้องใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา บางช่วงก็มีสื่อลือตาวน ปัดสถานที่ต่าง ๆ ปิดตลาด ไปจนถึงปิดเมือง จำกัดเวลาออกจากบ้าน แต่ชีวิตก็ยังคงดำเนินต่อไป

โควิด-19 ระบาด ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแน่นอน ผู้คนส่วนใหญ่คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า “ไม่เครียด” แต่จะเครียดมากหรือเครียดน้อย สามารถปรับตัวกันได้แค่ไหน ขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันทางใจของแต่ละคน แล้วเด็กจะเครียดกันใหม่กับภาวะโรคระบาดเช่นนี้

เด็กก็ไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่ มีความเครียด วิตกกังวล สับสน และตื่นกลัว ได้เช่นเดียวกัน แต่แสดงออกแตกต่างกันไปตามช่วงวัยของเด็กแต่ละคน การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาวะการณ์ มักไม่กระทบกับสภาวะจิตใจอย่างรุนแรงเหมือนกับภัยพิบัติอื่น

สาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความเครียดก็แตกต่างกันไป เด็กบางคนเครียดเพราะว่าพ่อแม่เครียด เด็กบางคนเครียดเพราะว่าพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ เด็กบางคนเครียดเพราะว่าไม่ได้เล่น ไม่ได้พบเจอเพื่อนฝูง ขาดพื้นที่ทำกิจกรรมยามว่าง เช่น สนามเด็กเล่น สนามกีฬา เด็กบางคนเครียดเพราะว่ากลัวการแยกจากจากพ่อแม่ หรือต้องแยกไปกักตัวหรือรักษาเมื่อมีการติดเชื้อเกิดขึ้น หรือถูกส่งไปอยู่กับญาติพี่น้องที่อื่นที่ไม่คุ้นเคย และเหตุผลอื่นอีกมากมายซึ่งผู้ใหญ่อาจไม่ค่อยรู้

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ที่จะช่วยนำพาเด็ก ๆ ให้สามารถเผชิญกับภาวะโรคระบาดได้อย่างเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดี มีหลักการง่าย ๆ โดยใช้คำกุญแจ 5 ตัว คือ C-O-V-I-D ซึ่งย่อมาจาก

C = Calm & Consistency (สงบ ควบคุมอารมณ์ และคงเส้นคงวา)

O = Observe (หมั่นสังเกตการณ์)

V = Ventilate (ให้ระบายความรู้สึก บอกความต้องการ)

I = Information (ให้ข้อมูล)

D = Do and Don't (สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ)

โดยมีรายละเอียดของแต่ละคำ ดังนี้



## 1) Calm & Consistency (สงบ ควบคุมอารมณ์ และคงเส้นคงวา)

ผู้ปกครองเป็นต้นแบบที่สำคัญของเด็ก และเป็นตัวอย่างการรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนให้เด็กเห็น รวมทั้งการจัดการกับความวิตกกังวล และอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของตัวผู้ปกครองเอง

หากผู้ปกครองมีความยากลำบากในการจัดการปัญหาของตัวเอง ก็จะพบความเครียดในการช่วยเหลือเด็กมากขึ้น ผู้ปกครองจึงไม่ควรละเลยความรู้สึกของตนเอง เมื่อรู้ว่าเครียด วิตกกังวล หรือกลัว ก็ควรหาวิธีผ่อนคลาย ระบายความรู้สึกกับคนที่คุ้นเคย สดสื่อบล็อกออนไลน์ลง เนื่องจากจะทำให้ตื่นตระหนกมากขึ้น และให้คิดว่ามีคนที่มีความรู้สึกแบบเดียวกับเรามากมายในสถานการณ์เช่นนี้

ควรสร้างความมั่นใจให้เด็กว่า ผู้ปกครองสามารถเป็นที่พึ่งให้แก่เด็กได้เสมอ โดยเฉพาะในกรณีที่คนในครอบครัวบางคนถูกแยกไปรักษา หรืออยู่ร่วมกันในโรงพยาบาลสนาม หรือสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง

แสดงความรัก โดยบอกเด็กให้รู้ว่าคุณรักและห่วงใย สามารถดูแลปกป้องเด็กให้ปลอดภัยได้ พร้อมทั้งแสดงความใส่ใจ ให้เวลาพิเศษที่จะอยู่กับเด็กมากขึ้น นั่งเล่นเกมเงียบ ๆ อ่านหนังสือด้วยกัน หรือเล่นทานในช่วงก่อนนอน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กสงบ เกิดความรู้สึกปลอดภัย และมีความมั่นคงทางจิตใจมากยิ่งขึ้น

ในขณะเดียวกันกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การรับประทานอาหาร การนอน การออกกำลังกาย การเรียนรู้อื่นๆ ควรจัดให้คงเส้นคงวา คาดเดาได้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการปรับตัวของเด็ก โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ไม่มีความแน่นอน

เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ขัดขวางการดำเนินกิจวัตรประจำวัน เช่น เด็กต้องย้ายที่อยู่ ผู้ปกครองบางคนต้องแยกไปรักษา หรือแยกกักตัวเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ผู้ปกครองยังจำเป็นต้องช่วยให้เด็กดำเนินกิจวัตรประจำวันให้เป็นไปตามปกติ คงเส้นคงวามากเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อลดผลกระทบด้านอารมณ์และพฤติกรรมของเด็ก

## 2) Observe – หมั่นสังเกตการณ์

ควรหมั่นสังเกตการตอบสนองทางอารมณ์ของเด็กที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจ และมองการแสดงออกของเด็กเป็นการตอบสนองปกติในสถานการณ์วิกฤต ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง แต่ก็ควรมีระยะห่างที่เหมาะสมตามวัยของเด็กด้วย โดยเฉพาะเด็กโต

เมื่อเด็กต้องถูกแยกจากผู้ปกครอง เช่น ต้องถูกแยกดูแลในสถานที่อื่น ผู้ปกครองควรรักษาการติดต่อกันระหว่างผู้ปกครองและเด็กอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจจะผ่านช่องทางออนไลน์ หรือทางโทรศัพท์ก็ได้ เพื่อให้รู้ถึงความเป็นไปของเด็กทั้งด้านความเป็นอยู่ ด้านอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ

การอยู่ใกล้ชิดกันมากขึ้น จะทำให้ผู้ปกครองสังเกตเด็กได้ดีที่สุด การแสดงออกทางอารมณ์จะแตกต่างกันไปตามช่วงวัยของเด็ก เด็กมักไม่สามารถพูดบอกออกมาได้ตรง ๆ แต่จะเป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป การรับประทานอาหารหรือการนอนที่เปลี่ยนแปลงไป จะเป็นตัวบ่งชี้ความไม่สบายใจของเด็กได้เป็นอย่างดี

ในเด็กเล็ก อายุไม่เกิน 5 ปี ความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต สังเกตได้จาก

- มีท่าทีหวาดกลัว วิตกกังวล หรือหลีกเลี่ยงบางสถานการณ์
- ร้องไห้โยเยง่าย
- ไม่ยอมนอน



- พฤติกรรมเด็กกว่าวัย เช่น กลับไปดูดนิ้ว บัสสาวะรดที่นอน
- ติดแม่หรือผู้ดูแลหรือครูมากกว่าปกติ
- ก้าวร้าวกว่าปกติ

ในเด็กอายุ 6 – 12 ปี ความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต สังเกตได้จาก

- มีท่าทีหวาดกลัว วิดกกังวล หลีกเสี่ยงบางสถานการณ์
- เศร้า ซอบบอยู่คนเดียว ไม่ร่าเริง
- ผันร่าย กรีดร้อง ผวาตื่น นอนละเมอกลางคืน
- ก้าวร้าว อาละวาด
- พฤติกรรมเด็กกว่าวัย เช่น กลับไปดูดนิ้ว บัสสาวะรดที่นอน ติดผู้ใหญ่
- การเรียนแย่งลง

เมื่อพบว่าเด็กมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ควรชักชวนทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน สร้างความผ่อนคลาย บรรเทาความวิตกกังวล ให้กำลังใจ ถ้ายังไม่ดีขึ้นหรือมีความเสี่ยงมากขึ้น ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็ก

### 3) Ventilate – ให้ระบายความรู้สึก บอกความต้องการ

ควรเปิดช่องทางให้เด็กได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยการสนับสนุนให้เด็กพูดถึงความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ให้ระบายความเครียด วิดกกังวล ลับสน และตื่นกลัว ที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยผู้ปกครองควรรับฟังอย่างเข้าใจ บอกให้เด็กรู้ว่าเราเข้าใจและยอมรับที่เด็กคิดหรือรู้สึกเช่นนั้น ประคับประคอง และให้กำลังใจ รวมทั้งตั้งคำถามจากความคิดและความรู้สึก หรือความรู้สึกทางร่างกายที่เกิดขึ้นนั้น เพื่อทำความเข้าใจและช่วยเหลือเด็กต่อไป โดยยังไม่ด่วนตัดสินว่าเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย

ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้บอกถึงความต้องการของเขาด้วย ให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจบางเรื่อง ซึ่งช่วยเพิ่มคุณค่าในตัวเอง เพิ่มความรู้สึกควบคุมได้ และเพิ่มความผูกพันกับผู้คนรอบข้าง

นอกจากนี้ ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้อารมณ์สบายใจมากขึ้น เช่น ร่วมบริจาคสิ่งของ ทำบุญ สวดมนต์ขอพร เขียนการ์ด และส่งข้อความให้กำลังใจ เป็นต้น

ผู้ปกครองควรช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ให้แก่เด็กด้วย โดยการเพิ่มความสามารถในการรู้จัก ตระหนักถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเรียกว่าอะไร เช่น โกรธ เสียใจ หรือวิตกกังวล เป็นต้น เมื่อเด็กรู้จักและเข้าใจอารมณ์ จะช่วยให้พวกเขาเลือกวิธีจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมยิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็ก โดยผู้ปกครองสามารถพูดสะท้อนอารมณ์ของเด็กขณะที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงไปตรงมา และนุ่มนวลว่า “ตอนนี้หนูรู้สึกกลัวที่จะต้อง....” “แม่เข้าใจว่าหนูรู้สึกไม่ชอบที่.....”

ควรเพิ่มกิจกรรมสร้างสรรค์ในยามว่าง เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอารมณ์มากขึ้น เช่น กิจกรรมศิลปะ การเล่านิทาน ใช้แผนภาพสื่ออารมณ์ และการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น ควรเสริมทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจควบคู่กันไปด้วย โดยการชวนให้เด็กจินตนาการถึงเหตุการณ์บางอย่างที่อาจเกิดขึ้น และช่วยคิดถึงวิธีรับมือกับสถานการณ์เหล่านั้น เมื่อเด็กให้ความร่วมมือ ผู้ปกครองควรแสดงความชื่นชม เพื่อให้เด็กมั่นใจว่าเขาสามารถจัดการจนผ่านพ้นไปได้ด้วยดี



#### 4) Information – ให้ข้อมูล

ผู้ปกครองควรให้ข้อมูล และข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในภาษาที่เด็กเข้าใจง่าย เหมาะสมตามวัย เพื่อให้เด็ก รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น อะไรอาจจะเกิดขึ้นต่อไป ผู้ปกครองกำลังเตรียมตัวอย่างไร และเด็กต้องเตรียมตัวอย่างไร

สิ่งสำคัญคือ ต้องอยู่บนข้อมูลที่จริง และต้องบอกด้วยท่าทีที่สงบ ไม่แสดงความวิตกกังวลหรือตื่นตระหนก ให้เด็กเห็น เพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัย และเข้าใจความหมายของสถานการณ์นั้น

ข้อพึงระวังคือ ข่าวสารทางอินเทอร์เน็ตที่เข้าถึงได้ง่าย มีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด ควรกลั่นกรองก่อน ถ่ายทอดให้กับเด็กอย่างเหมาะสมตามวัย เพื่อลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์

#### 5) Do and Don't – สิ่งที่ต้องทำและไม่ควรทำ

ผู้ปกครองไม่ควรละเลยที่จะพูดถึง สิ่งที่ต้องทำและไม่ควรทำเมื่อเกิดโรคระบาดเพื่อให้เด็กได้รับรู้ พร้อมทั้ง อธิบายเหตุผลที่เหมาะสมกับวัยที่เด็กจะสามารถเข้าใจได้ เน้นที่ความห่วงใยเป็นสำคัญ ข้อกำหนดเหล่านี้ อาจ แปรเปลี่ยนตามปัจจัยแวดล้อมที่แตกต่างกัน ถ้าเป็นเด็กโตหน่อย อาจมานั่งสูมหัวคิดร่วมกัน

สิ่งที่ควรทำ ได้แก่ ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ และควรทำด้วยตนเองมากขึ้น เมื่อออกนอกบ้านควรสวมใส่ หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา ล้างมือบ่อย ๆ และเว้นระยะห่างระหว่างผู้คน (social distancing) เป็นต้น

สิ่งที่ไม่ควรทำ ได้แก่ การอยู่หน้าจอโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ ตลอดเวลา การออกไป เล่นนอกบ้านตามลำพัง เป็นต้น

คำแนะนำเหล่านี้ จะมีส่วนช่วยให้ผู้ปกครองสามารถนำพาเด็ก ให้เผชิญกับโรคระบาดได้อย่างเข้มแข็ง สร้าง ภูมิคุ้มกันทางใจที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ และปรับตัวกับสถานการณ์ได้

#### เอกสารอ้างอิง

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2560). **น้ำท่วม...เด็กก็เครียดได้**. [Online]. Available URL: [www.happyhomeclinic.com/disaster05-flood.html](http://www.happyhomeclinic.com/disaster05-flood.html)

สุภาพจิต, กรม. (2564). **แนวทางดูแลจิตใจเด็กและวัยรุ่นในสถานการณ์โควิด 19**. เอกสารเผยแพร่.

UNICEF. (2021). **Coronavirus (COVID-19) parenting tips**. [Online]. Available URL: [www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips](http://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips)

บทความต้นฉบับ: พฤษภาคม 2564 (เมื่อครั้งโควิด-19 ระบาด)

**บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา**

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). **โควิด-19 ระบาด ดูแลสุขภาพจิตเด็กอย่างไร**. [Online]. Available URL:

[happyhomeclinic.com/disaster07-covid-19.html](http://happyhomeclinic.com/disaster07-covid-19.html)

#### HAPPY HOME ACADEMY

ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า แจ้งวัฒนะ ชั้น 7 โซนการศึกษา ห้อง 724

เลขที่ 99 หมู่ 2 ถ.แจ้งวัฒนะ ต.บางตลาด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

© ลิขสิทธิ์ของ แฮปปี้โฮมคลินิก

[happyhomeclinic@yahoo.com](mailto:happyhomeclinic@yahoo.com)

โทรศัพท์ 08-2014-7272