สัญญาณเตือนภัย สุขภาพจิตวัยรุ่น

WARNING SIGN OF ADOLESCENT MENTAL HEALTH ISSUES

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บทนำ

ช่วงวัยรุ่นเป็นรอยต่อสำคัญของชีวิตที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย ฮอร์โมน โครงสร้างสมอง และบทบาททางสังคม หลายครั้งที่ผู้ใหญ่มักมองว่าความหงุดหงิด การเก็บตัว หรืออารมณ์แปรปรวนของเด็กวัยนี้เป็นเพียง "อาการวัยต่อต้าน" หรือ "นิสัยตามวัย" ที่เดี๋ยวก็หายไปเอง ทว่าในมุมมองทางการแพทย์ การละเลยสัญญาณเล็ก ๆ เหล่านี้อาจทำให้เราพลาดโอกาสสำคัญในการช่วยเหลือวัยรุ่นที่กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตอย่างเงียบ ๆ

การทำความเข้าใจบริบทของวัยรุ่นยุคปัจจุบัน รู้จักสังเกตสัญญาณเตือนภัย และรู้วิธีเข้าไปประคับประคองใจอย่างถูกวิธี จึงเป็นเกราะป้องกันที่สำคัญที่สุดจากครอบครัวและโรงเรียน

ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นในปัจจุบัน

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก ระบุว่า วัยรุ่นอายุ 10–19 ปี ทั่วโลก ประมาณ 1 ใน 7 คน กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งคิดเป็นสัดส่วนถึงร้อยละ 14 ของภาระโรคทั้งหมดในกลุ่มวัยนี้ ที่น่ากังวลยิ่งกว่าคือ วัยรุ่นส่วนใหญ่ที่มีปัญหาสุขภาพจิตมักไม่ได้รับการสังเกตเห็น ไม่ได้รับการวินิจฉัย และเข้าไม่ถึงการรักษาอย่างทันท่วงที

สำหรับบริบทในประเทศไทย ข้อมูลการเฝ้าระวังของกรมสุขภาพจิตสะท้อนแนวโน้มที่สอดคล้องกัน โดยพบว่าวัยรุ่นไทยมีอัตราความเครียดสูง ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล รวมถึงพฤติกรรมทำร้ายตนเองและความคิดอยากฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยกระตุ้นสำคัญในยุคปัจจุบันมีความซับซ้อนกว่าอดีตมาก ได้แก่

- แรงกดดันด้านการเรียนและอนาคต: การแข่งขันทางการศึกษา ความคาดหวังของครอบครัว และความไม่แน่นอนของเส้นทางอาชีพในโลกยุคใหม่ ทำให้วัยรุ่นจำนวนมากรู้สึกว่าตนเองไม่เก่งพอหรือล้มเหลวตั้งแต่ยังไม่เริ่มต้น
- อิทธิพลของโลกออนไลน์และโซเชียลมีเดีย: การเปรียบเทียบชีวิตตนเองกับภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบของผู้อื่นบนหน้าจอ รวมถึงการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) ที่ตามติดตัวเด็กไปทุกที่ทุกเวลา แม้ในพื้นที่ส่วนตัวของห้องนอน
- ช่องว่างการสื่อสารในครอบครัว: ภาวะเศรษฐกิจที่บีบรัดทำให้พ่อแม่ต้องทำงานหนักขึ้น เวลาคุณภาพในการพูดคุยรับฟังกันลดลง ส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่กล้าปรึกษาปัญหาเมื่อเกิดวิกฤตในชีวิต

ในทางจิตเวชเด็กและวัยรุ่น สมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ และการตัดสินใจ แก้ปัญหาของวัยรุ่นยังพัฒนาไม่เต็มที่ เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดสะสมโดยขาดคนรับฟัง ปัญหาสุขภาพจิตจึงเกิดขึ้นได้ง่ายและลุกลามรวดเร็วหากไม่ได้รับการดูแล

สัญญาณเตือนภัยสำหรับ "พ่อแม่และผู้ปกครอง"

สัญญาณเตือนภัยที่ "พ่อแม่และผู้ปกครอง" สามารถสังเกตได้หัวใจสำคัญในการแยกแยะ "อารมณ์แปรปรวนตามวัย" ออกจาก "ปัญหาสุขภาพจิต" คือการสังเกต ความรุนแรง ระยะเวลา (มักเป็นต่อเนื่องนานเกิน 2 สัปดาห์ขึ้นไป) และผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

พ่อแม่สามารถสังเกตสัญญาณเตือนภัยที่บ้านได้ใน 3 ด้านหลัก ดังนี้

1. ด้านอารมณ์และความคิด

- **หงุดหงิดฉุนเฉียวง่ายผิดปกติ** วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามักไม่ได้แสดงออกด้วยการนั่งร้องไห้เหมือนผู้ใหญ่ แต่มักแสดงออกเป็นความหงุดหงิด โมโหร้าย ก้าวร้าว หรือปะทะคารมกับคนในบ้านด้วยเรื่องเล็กน้อย
- **เบื่อหน่ายและหมดไฟ** หมดความสนใจในกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่เคยชอบ เช่น เลิกเล่นดนตรี เลิกเล่นกีฬา หรือไม่อยากออกไปเจอเพื่อน
- **ความคิดด้านลบต่อตนเอง** พูดจาดูถูกตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า เป็นภาระของครอบครัว หรือพูดเปรยถึงความตาย เช่น "ถ้าไม่มีหนูสักคน ทุกคนคงสบายใจขึ้น" หรือ "เหนื่อย ไม่อยากตื่นขึ้นมาอีกแล้ว"

2. ด้านพฤติกรรมและการเข้าสังคม

- **แยกตัวและปิดกั้นการสื่อสาร** เก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียวตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการกินข้าวร่วมกับครอบครัว หรือไม่ยอมพูดคุยตอบโต้เหมือนเดิม
- **ร่องรอยการทำร้ายตนเอง** พบบาดแผล รอยขีดข่วน รอยกรีด หรือรอยฟกช้ำตามข้อมือ ท้องแขน หรือต้นขา รวมถึงพฤติกรรมสวมเสื้อแขนยาวหรือกางเกงขายาวตลอดเวลาแม้อยู่ในสภาพอากาศร้อนจัด
- **พฤติกรรมเสี่ยงและหุนหันพลันแล่น** เริ่มทดลองใช้สารเสพติด ดื่มสุรา สูบบุหรี่ไฟฟ้า ใช้จ่ายเงินเกินตัว หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

3. ด้านร่างกายและกิจวัตรประจำวัน

- **รูปแบบการนอนเปลี่ยนไปมาก** นอนไม่หลับ หลับยาก ตื่นกลางดึกบ่อย หรือนอนหลับมากผิดปกติ
- **พฤติกรรมการกินเปลี่ยนแปลง** เบื่ออาหารจนน้ำหนักลดฮวบ หรือกินจุผิดปกติเพื่อระบายความเครียด
- **อาการทางกายที่หาสาเหตุไม่พบ** บ่นปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ หรืออ่อนเพลียเรื้อรัง โดยเฉพาะในเช้าวันจันทร์หรือช่วงก่อนสอบ ซึ่งเมื่อพาไปตรวจร่างกายแล้วไม่พบความผิดปกติทางกาย

สัญญาณเตือนภัยสำหรับ "คุณครู"

สัญญาณเตือนภัยที่ "คุณครูและบุคลากรในโรงเรียน" สามารถสังเกตได้วัยรุ่นใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนวันละ 6–8 ชั่วโมง คุณครูจึงเป็นบุคคลสำคัญที่มักมองเห็นความเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อนได้ก่อนครอบครัว

สัญญาณเตือนภัยในรั้วโรงเรียนที่ไม่ควรมองข้าม ได้แก่

- **ผลการเรียนและสมาธิถดถอยอย่างชัดเจน** จากเด็กที่เคยตั้งใจเรียน ส่งงานครบ กลายเป็นเหม่อลอย ไม่มีสมาธิ ไม่ส่งการบ้าน หลับในห้องเรียน หรือผลการเรียนตกลงอย่างรวดเร็ว
- **การมาสายหรือขาดเรียนบ่อยครั้ง** มาโรงเรียนสายเป็นประจำ ขาดเรียนโดยไม่มีเหตุผลอันควร หรือแวะเวียนไปนอนพักที่ห้องพยาบาลบ่อย ๆ ด้วยอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง
- **ความสัมพันธ์กับเพื่อนเปลี่ยนไป** ถูกเพื่อนแกล้ง กีดกันออกจากกลุ่ม นั่งกินข้าวหรือทำกิจกรรมคนเดียวตลอดเวลา หรือมีเรื่องทะเลาะวิวาทก้าวร้าวกับเพื่อนอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน
- **เนื้อหาในงานเขียน ศิลปะ และพื้นที่ออนไลน์** แสดงออกถึงความเศร้า ความสิ้นหวัง ความโกรธแค้น หรือเรื่องความตายผ่านเรียงความ สมุดบันทึก ภาพวาด หรือโพสต์ในโซเชียลมีเดียกลุ่มห้องเรียน รวมถึงพฤติกรรมการแจกของรักของหวงให้เพื่อนคล้ายการบอกลา

แนวทางให้ความช่วยเหลือ

แนวทางให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อพ่อแม่หรือคุณครูสังเกตพบสัญญาณเตือนภัย สิ่งสำคัญที่สุดคือการตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนก และเข้าหาวัยรุ่นด้วยท่าทีที่อบอุ่นปลอดภัย ตามหลักการปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น ดังนี้

เปิดพื้นที่ปลอดภัยและรับฟังอย่างไม่ตัดสิน

เริ่มต้นพูดคุยในบรรยากาศที่เป็นส่วนตัวและผ่อนคลาย ใช้คำถามเปิดที่แสดงความห่วงใย เช่น "ช่วงนี้ดูเหมือนลูกเหนื่อย ๆ มีเรื่องอะไรที่ทำให้ไม่สบายใจไหม เล่าให้ฟังได้นะ" ควรตั้งใจฟังให้มากกว่าพูด หลีกเลี่ยงการสั่งสอน ตำหนิ เปรียบเทียบกับผู้อื่น หรือลดทอนความรู้สึก เช่น คำพูดว่า "เรื่องแค่นี้เอง สมัยก่อนลำบากกว่านี้ตั้งเยอะ" หรือ "คิดมากไปเอง" เพราะจะทำให้เด็กปิดประตูใจทันที

ยอมรับและสะท้อนความรู้สึก

ทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่าความรู้สึกเศร้า โกรธ ท้อแท้ หรือกลัว เป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนรู้สึกได้ และพวกเขาไม่ต้องแบกรับความรู้สึกนั้นไว้เพียงลำพัง

ลดแรงกดดันและดูแลกิจวัตรพื้นฐาน

ในช่วงที่จิตใจของวัยรุ่นกำลังเปราะบาง ควรช่วยลดความคาดหวังหรือภาระงานที่ไม่จำเป็นลงชั่วคราว พร้อมทั้งชวนดูแลพื้นฐานทางร่างกาย เช่น การเข้านอนให้เป็นเวลา การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการขยับร่างกายเบา ๆ

ดูแลความปลอดภัยทางกายภาพอย่างใกล้ชิด

หากพบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมทำร้ายตนเองหรือมีความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ ผู้ใหญ่ต้องรีบเก็บสิ่งของอันตราย เช่น ของมีคม ยา หรือสารเคมี ให้พ้นมือ และจัดให้มีผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้อยู่เป็นเพื่อนอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้อยู่ตามลำพังในห้องปิดล็อก

ประสานความร่วมมือระหว่างบ้านและโรงเรียน

คุณครูและพ่อแม่ควรสื่อสารข้อมูลกันอย่างสร้างสรรค์ ให้เกียรติ และรักษาความลับของนักเรียน เพื่อร่วมกันวางแผนปรับสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนและที่บ้านให้เอื้อต่อการฟื้นฟูจิตใจของเด็ก

การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

ปัญหาสุขภาพจิตไม่ใช่เรื่องน่าอายและไม่ใช่ความล้มเหลวในการเลี้ยงดู แต่เป็นภาวะทางการแพทย์ที่สามารถรักษาและฟื้นฟูให้ดีขึ้นได้สัญญาณวิกฤตที่ควรพาไปพบแพทย์ทันที

ภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช

มีความคิด วางแผน หรือลงมือทำร้ายตนเองและพยายามฆ่าตัวตาย ไม่ว่าจะรุนแรงมากน้อยเพียงใดก็ตาม

อาการทางจิตเวชรุนแรง

มีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน หวาดระแวงผิดปกติ พูดจาสับสน หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้

อาการเรื้อรังและกระทบชีวิตประจำวัน

มีอารมณ์เศร้า วิตกกังวล หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงต่อเนื่องนานเกิน 2 สัปดาห์ ส่งผลให้ไม่สามารถไปโรงเรียน ไม่สามารถเข้าสังคม หรือดูแลกิจวัตรประจำวันของตนเองได้ และได้พยายามพูดคุยช่วยเหลือเบื้องต้นแล้วแต่อาการยังไม่ดีขึ้น

ในประเทศไทย สามารถขอรับคำปรึกษาและนัดหมายผู้เชี่ยวชาญได้ผ่านช่องทางดังต่อไปนี้

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง หรือติดต่อผ่าน Line Official: @1323forthai

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

สามารถเริ่มต้นปรึกษาครูแนะแนวหรือนักจิตวิทยาโรงเรียน เพื่อประเมินอาการเบื้องต้นและประสานส่งต่ออย่างเป็นระบบ

สถานพยาบาลที่มีจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

สามารถเข้ารับบริการได้ที่แผนกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น หรือคลินิกวัยรุ่น ในโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ รวมถึงสถานพยาบาลเอกชนที่มีจิตเวชเด็กและวัยรุ่น

การชวนวัยรุ่นไปพบจิตแพทย์

วิธีชวนวัยรุ่นไปพบจิตแพทย์ ควรสื่อสารด้วยความตรงไปตรงมาและปราศจากการตีตรา หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเอง "ผิดปกติ" หรือ "มีปัญหา"

แต่ให้สื่อสารในเชิงชวนไปหาตัวช่วย เช่น "พ่อกับแม่เห็นว่าช่วงนี้ลูกเครียดและเหนื่อยมาก อยากชวนไปคุยกับคุณหมอที่เข้าใจวัยรุ่น เผื่อคุณหมอจะมีวิธีช่วยให้ลูกสบายใจและผ่านช่วงนี้ไปได้ง่ายขึ้น

บทสรุป

วัยรุ่นทุกคนไม่ได้ต้องการพ่อแม่หรือคุณครูที่สมบูรณ์แบบและแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง แต่พวกเขาต้องการผู้ใหญ่ที่พร้อมจะ "หยุดฟัง" ด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง การสังเกตเห็นสัญญาณเตือนภัยตั้งแต่เนิ่น ๆ และการยื่นมือเข้าไปประคับประคองอย่างเข้าใจ คือกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้เยาวชนก้าวผ่านพายุอารมณ์ของวัยรุ่นไปสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตที่แข็งแรงและมีความสุขได้อย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). **คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นสำหรับผู้ปกครองและครู.** บริษัท บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2566). **แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข.** กระทรวงสาธารณสุข.

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2023). **Facts for families: Teen suicide and self-harm.** https://www.aacap.org

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). **Youth risk behavior survey data summary & trends report.** U.S. Department of Health and Human Services. https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs

World Health Organization. (2024). **Mental health of adolescents.** https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

บทความนี้ อนุญาตให้เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2569). **สัญญาณเตือนภัย สุขภาพจิตวัยรุ่น.** จาก https://www.happyhomeclinic.com/mh42-adolescence-sign.html

(บทความต้นฉบับ: พฤศจิกายน 2569)