

กรมสุขภาพจิต เชิดชูพระคุณแม่ของลูกๆเด็กพิเศษ
พร้อมเผย ผลสำเร็จการใช้โปรแกรมช่วยเหลือแม่ซึมเศร้าหลังคลอด

วันนี้ (10 สิงหาคม 2560) ที่สถาบันราชานุกูล คุณหญิงสรสนันท์ เรืองตระกูล ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน “มอบความสุขนี้ให้แม่ : Happiness for Mom ” เนื่องในวันแม่แห่งชาติ ประจำปี 2560 ร่วมด้วยพลเอกวันชัย เรืองตระกูล ประธานมูลนิธิเพื่อสถาบันราชานุกูล ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ นายแพทย์ชินโรส ลีสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต และ แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ ผอ. สถาบันราชานุกูล เพื่อให้ลูกๆ ที่ บกพร่องทาง พัฒนาการและสติปัญญา ได้แสดงความกตัญญูทเวทิตาต่อผู้เป็นแม่ พร้อมกันนี้ ได้เผยถึงผลการวิจัยการใช้โปรแกรม ช่วยเหลือมารดาที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดว่าได้ผล ภาวะซึมเศร้าน้อยลง

นายแพทย์ชินโรส ลีสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า การฝึกฝนให้เด็กคนหนึ่งช่วยเหลือตัวเองได้ อยู่ใน ระเบียบวินัย และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ เป็นภารกิจสำคัญของพ่อแม่ทุกคน แต่การฝึก สิ่งเหล่านี้ในเด็กที่มีความ บกพร่องทางสติปัญญาย่อมไม่ใช่เรื่องง่าย ผู้เป็นแม่จึงต้องอดทนและเสียสละอย่างมาก จนบางครั้งแทบ ไม่มีเวลาสำหรับดูแล ตัวเอง เพื่อต้องการเห็นลูกก้าวเดินไปข้างหน้าได้ด้วยตัวเองตามศักยภาพและสามารถอยู่ในสังคมนี้ได้ต่อไป แม่ของเด็กกลุ่มนี้ มีความต้องการพิเศษ จึงควรได้รับการยกย่อง ตลอดจนการได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากต่อการดำเนิน ชีวิตที่ต้องต่อสู้เพื่อคนที่รักที่สุด ความอดทนที่ต้องอดทนต่อสภาพปัญหา ในครอบครัวและสังคม ดังนั้นจึงอยากวิงวอนให้ทุก ครอบครัวที่มีลูกหลานเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษช่วยกันดูแลจิตใจซึ่งกันและกันและกันและประคับประคองกันไป เพื่อให้ปัญหาที่ หนักเป็นเบาได้ ส่วนที่เกี่ยวข้องทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ก็ควร สนับสนุน และให้ความเข้าใจเพื่อ ผลักดันให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างยั่งยืน

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า นอกจากกลุ่มผู้เป็นแม่ของลูกๆที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาแล้ว กลุ่มแม่ หลังคลอดเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่กรมสุขภาพจิตได้ให้ความสำคัญ เนื่องจากเป็นกลุ่มเสี่ยงที่เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งในประเทศไทยมี การศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด พบสูงถึง ร้อยละ 16.8 หญิงหลังคลอดมีความเสี่ยงเกิดภาวะซึมเศร้าน่าขึ้น 3 เท่าเมื่อเทียบกับช่วงเวลาอื่นๆ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า หลังคลอด ได้แก่ สุขภาพมารดา ความขัดแย้งระหว่างคู่ สมรส ความเพียงพอของรายได้ และความกดดันทางสังคมของเพศหญิง ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดมักมีอาการรุนแรงในช่วง 3 เดือนแรก ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทารก โดยเฉพาะด้านภาษา หญิงที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดมักจะมี ปัญหาในการเลี้ยงดูบุตร เช่น ขาดปฏิสัมพันธ์กับเด็ก ขาดพฤติกรรมการเล่นดูที่เหมาะสม ขาดการแสดงความรัก รวมถึงมี พฤติกรรมเสี่ยงอันตรายมากขึ้น เช่น การใช้สารเสพติดกับบุตร โดยพบถึงร้อยละ 41 ที่มีความคิดทำร้ายลูก การช่วยเหลือแม่มี ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดตั้งแต่เริ่มแรกจึงมีความสำคัญอย่างมาก ซึ่งจะส่งผลถึงพัฒนาการของเด็กๆ ในอนาคต โดยเฉพาะ พัฒนาการทางด้านภาษา

การสังเกตแม่หลังคลอดที่เสี่ยงมีภาวะซึมเศร้า สามารถสังเกตได้จาก มีอาการเชื่องซึมง่าย เศร้าง่าย ร้องไห้ง่าย อารมณ์จะขึ้น-ลง เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย วิตกกังวลไปหมด ร่างกายอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ฯลฯ หากอาการเป็นอยู่ นานกว่า 2 สัปดาห์ ควรพบจิตแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย เพราะอาจกลายเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดได้ ในการดูแลช่วยเหลือ

ด้าน แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ ผอ .สถาบันราชานุกูล กล่าวเสริมว่า สถาบันราชานุกูลได้ดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาและทดสอบคุณภาพโปรแกรมช่วยเหลือมารดาที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด โดยพญ.วรวรรณ จงสง่าวิทยาลัย และคณะผู้ทำวิจัย ใช้ระยะเวลาในการวิจัย 3 ปี (พ.ศ. 2558 - 2560) ด้วยการพัฒนาโปรแกรมที่ดัดแปลงมาจาก THINKING HEALTHY: A manual for psychosocial management of perinatal depression (2) ของ WHO เป็นรูปแบบการช่วยเหลือโดยการเยี่ยมบ้านที่สามารถทำได้โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวช ซึ่งงานวิจัยนี้ ศึกษาในหญิงหลังคลอด 1 เดือน ที่คัดกรองพบภาวะซึมเศร้า ในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี สระแก้ว กาญจนบุรี ขอนแก่น นครพนม เชียงใหม่ และกระบี่ เปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าหลังคลอด รูปแบบการเลี้ยงดูและ พัฒนาการเด็กระหว่างกลุ่มที่ได้รับก ารช่วยเหลือตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 6 เดือนกับกลุ่มที่ได้รับการช่วยเหลือตามระบบ ข้อมูลเบื้องต้น จากการคัดกรองหญิงหลังคลอด 1,198 คน พบ เสี่ยงภาวะซึมเศร้า 203 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.9 เมื่อได้รับการช่วยเหลือตามโป รแกรม ซึ่งจะเป็นการเยี่ยมบ้าน ให้ความรู้ และแนว ทางการปฏิบัติตน ตลอดจนทักษะต่างๆ ในการดูแลสุขภาพ การรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของ ตนเอง การสร้างความสัมพันธ์กับลูก และกับบุคคลรอบข้าง ซึ่งผลที่ได้ในภาพรวม พบว่า อาการซึมเศร้าของแม่หลังคลอด มีแนวโน้มลดลง ทั้งนี้ อยู่ระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูลลงลึกในรายละเอียดต่างๆ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนานวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับแม่และเด็กต่อไป (www.rajanakul.go.th)

*****10 สิงหาคม 2560