

แนวทางการดูแล เด็กชน สมาธิสั้น

ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่าย
ทั้งครอบครัว ครู และบุคลากรสาธารณสุข

การดูแลรักษาประกอบด้วย

1. เสริมสร้างศักยภาพครอบครัว

ครอบครัวควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติ
ของโรค และแนวทางการช่วยเหลือ มีทักษะการดูแล
อย่างเหมาะสม และมีทัศนคติเชิงบวกต่อตัวเด็ก
ควรมองว่าเป็นความบกพร่องที่ต้องช่วยกันแก้ไข
แทนที่จะมองว่าเด็กก็เกียจ ไม่สนใจการเรียน

2. การไ้ช้ยา

ปัจจุบันการไ้ช้ยาสามารถช่วยให้เด็กมีสมาธิ สงบ
และควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลไ้การเรียน
ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น



3. การปรับพฤติกรรม

การชมเชย หรือให้รางวัลเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่
เหมาะสมรวมถึงการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
โดยการตัดสิทธิ หรือตักกิจกรรมที่เด็กชอบ
จะช่วยลดอุปสรรคในการเรียนรู้ ฝึกให้เด็กสามารถ
จดจ่อกับกิจกรรมต่างๆ ได้นานขึ้น รู้จักการตั้งใจฟัง
คำสั่งที่มอบหมายให้ทำ รู้จักการรอคอย

4. การช่วยเหลือด้านการเรียนรู้

ควรมีการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ไม่มีสิ่งกระตุ้น
มากเกินไป ควรนั่งเรียนด้านหน้า ไม่ควรนั่งใกล้
หน้าต่างหรือประตู เมื่อเด็กเริ่มเบื่อ ให้ลูกเดินบ้าง
เช่น เข้าห้องน้ำ ลบกระดาน เป็นต้น
สิ่งแวดล้อมในห้องเรียนที่เหมาะสมกับเด็ก คือ
ห้องเรียนต้องค่อนข้างสงบไม่สับสนวุ่นวาย
และไม่มีสิ่งกระตุ้นมาก มีระเบียบ กำหนดกิจกรรม
ที่เด็กจะทำอย่างชัดเจน เป็นขั้นตอน

ข้อมูล : คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพบริการ
และส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด – 5 ปี

สถาบันราชานุกูล เลขที่ 4737 ถนนดินแดง
เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400
โทร 02 245 4601-5
www.rajanukul.com

โรคชน สมาธิสั้น

ATTENTION DEFICIT / HYPERACTIVITY DISORDER
: ADHD



โรคชน สมาธิสั้นเป็นปัญหาที่สำคัญต่อ
การเรียนรู้และการใช้ชีวิตประจำวัน
แต่สามารถช่วยเหลือให้ดีขึ้นได้

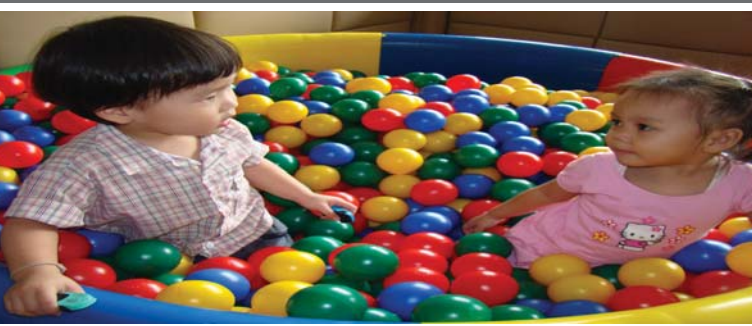


โรคชุน สมาธิสั้นมักแสดงอาการก่อนอายุ 7 ปี แสดงออกอย่างต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 6 เดือน โดยมีอาการหลักอยู่ 3 ประการ คือ

ลักษณะอาการ

1. อาการสมาธิสั้น

- มีความยากลำบากในการตั้งสมาธิ
- มักวอกแวกง่าย
- ดูเหมือนไม่ฟังเมื่อมีคนพูดด้วย
- ทำตามคำสั่งไม่จบ หรือทำกิจกรรมไม่สำเร็จ
- หลีกเลียงที่จะทำกิจกรรมที่ต้องให้ความพยายาม
- ละเลยในรายละเอียด หรือทำผิดด้วยความเลินเล่อ
- มีความยากลำบากในการจัดระเบียบงานหรือกิจกรรม
- ทำของหายบ่อยๆ
- มักลืมกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำสม่ำเสมอ



2. อาการชุนไม่อยู่นิ่ง

- ยุกยิก หยับตัวไปมา
- นั่งไม่ติดที่ มักต้องลุกเดินไปมา
- มักวิ่งวุ่น หรือปีนป่าย ในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม
- ไม่สามารถเล่นเงียบๆ ได้
- เคลื่อนไหวไปมา คล้ายติดเครื่องยนต์ตลอดเวลา
- พุดมากเกินไป

3. อาการหุนหันพลันแล่น

- มีความยากลำบากในการรอคอย
- พุดโพล่งขึ้นมา ก่อนถามจบ
- ง่ายหงุดหงิด หรือส่อแตกเรวผู้อื่น ในวงสนทนา หรือในการเล่น



สาเหตุ

โรคชุน สมาธิสั้นเกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมองบางส่วน ในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด คาดว่าเกิดจากระดับสารเคมีในสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมสมาธิไม่สมดุล ทำให้เด็กไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ดี แม้เด็กจะพยายามควบคุมตัวเองแล้วก็ตาม

จากผลการศึกษาส่วนใหญ่ เชื่อว่าโรคนี้มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม โดยพบว่าเด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่เป็นโรคชุน สมาธิสั้นมีโอกาสที่จะเป็นโรคนี้ได้มากกว่าเด็กอื่นๆ ถึง 4 เท่า

นอกจากนี้ การที่พ่อแม่ ติดเหล้า ติดบุหรี่ยาเสพติด หรือโรควิถีในครอบครัว ก็เชื่อว่าเป็นสาเหตุเช่นกัน

