

มารู้จักและช่วยเด็กสมาธิสั้นกันเถอะ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล

Dip. American Board of Psychiatry and Neurology

Dip. American Board of Child and Adolescent Psychiatry

หน่วยจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช

เจี๊ยะ - จรวดน้อย

“หนูชื่อเจี๊ยะ อายุ 6 ขวบ ทุกคนในบ้านบอกว่าหนูเป็นเด็กที่ซนสุด ๆ ประมาณว่าหนูอยู่เฉย ๆ หนึ่ง ๆ ไม่ได้ วิ่งไป วิ่งมาอย่างกับจรวดตลอดทั้งวัน เหมือนหนูมีพลังงานเหลือเฟือ มือไม้หนูก็อยู่ไม่สุข ชอบจับโน่นจับนี่ตลอดเวลา หนูชอบปีนป่ายมาก อะไรพอจะให้หนูปีนได้หนูปีนหมดคุณแม่บอกว่าหนูเหมือนลิงกลับชาติมาเกิด ทั้ง ๆ ที่หนูไม่ได้เกิดปีวอกซึกกะหน้อย เวลาเล่นหนูก็มักจะส่งเสียงดัง อยู่เงียบ ๆ ไม่ได้ มักจะเล่นอะไรที่ แผลง ๆ ที่ไม่เหมือนเด็กคนอื่น หนูมักจะเจ็บตัวบ่อย ๆ เพราะความซนของหนูนี่แหละ คุณพ่อคุณแม่แทบจะไม่อยากพาหนูไปไหน เพราะว่าหนูจะคึกมาก บอกหรือห้ามอะไรหนูก็จะไม่ค่อยฟัง อย่างเวลาไปทานข้าวนอกบ้าน หนูมักจะวิ่งไปทั่วร้าน ปีนไปตามเก้าอี้ บางครั้งก็มุดลงไปคลานอยู่ใต้โต๊ะ เวลาอยากได้อะไรหนูจะต้องเอาให้ได้เดี๋ยวนั้น ถ้าไม่ได้หนูมักจะอารมณ์เสียหงุดหงิด หนูแอบได้ยินคุณแม่บ่นกับคุณพ่อบ่อย ๆ ว่า เลี้ยงหนูคนเดียวเหนื่อยเหนื่อยมาก อย่างกับเลี้ยงเด็กซึก 5 คน อีกอย่างทีหนูไม่ค่อยจะเข้าใจก็คือ ทำไมทุกคนรอบตัวหนูถึงชอบอารมณ์เสียใส่หนู บางทีก็เี็ดหนูซะเสียงดัง.... แหม..หนูแค่ทำแก้วแตกเป็นใบที่ 10 เท่านั้นเอง

อยู่ที่โรงเรียนหนูเป็นดาวเด่นเลยละ คุณครูทุกคนรู้จักหนูหมดเลย เพราะหนูมักจะสร้างวีรกรรมที่โรงเรียนได้แทบทุกวัน เมื่อบานหนูก็เพิ่งเอากรรไกรไปตัดผมของน้องแอนที่นั่งอยู่โต๊ะข้างหน้าหนู ก็อยากฟ่องครุทำไมละ ว่าหนูชอบแกล้งเพื่อน อยู่ในห้องเรียนหนูจะทำเหมือนพี่มัธยมคือเดินเรียน ก็หนูนั่งติดที่ไม้ได้นี่ มันอึดอัดแล้วก็น่าเบื่อจะตาย เวลาคุณครูสอนอะไรหนูจะฟังได้แป๊บเดียวเอง แล้วหนูก็จะวอกแวกไปสนใจอย่างอื่นแทน บางทีก็ชวนเพื่อนคุย แหย่เพื่อนให้หัวเราะอยู่บ่อย ๆ คุณครูต้องคอยเรียกชื่อหนูให้กลับมาสนใจเรียนซักชั่วโมงละไม่ต่ำกว่า 10 หน คุณครูบอกกับคุณแม่ว่าหนูจะเก่งกว่านี้เยอะเลย ถ้าหากว่าหนูมีสมาธิมากกว่านี้ ความจำหนูดีมาก ความรู้รอบตัวก็เยอะ แต่หนูเป็นโรคแพ้น้ำส้ม แพ้การบ้าน หนูจะอ้าแงอ้านี่สารพัดเพื่อจะเลี่ยงเวลาต้องทำการบ้าน จนคุณแม่ต้องนั่งคุมหนูแจเลยแหละ เวลาสอบหนูจะไม่อ่านใจท์ แต่จะใช้วิธีก้ามัวให้มันเสร็จ ๆ ไปจะได้รีบไปเล่น อ้อ..เกือบลืมบอกไป หนูมักชอบทำของหายบ่อย ๆ เพราะหนูมักจะซี้ลึม ไม่ค่อยใส่ใจกับสมบัติส่วนตัวซักเท่าไรหรอกก็เพิ่งทำกระดิกน้ำหายเป็นใบที่ 4 หนูก็เบื่อเหมือนกันนะที่หนูเป็นแบบนี้ หนูไม่อยากถูกดุ ถูกทำโทษบ่อย ๆ นะกรอก แต่หนูคุมตัวเองไม่ได้จริง ๆ ขอให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจหนูหน่อยนะ”

ดรีม – คุณชายเฉื่อย

“ผมชื่อดรีม อายุ 13 ปี อยู่ชั้น ม. 2 ผมเรียนหนังสือไม่เก่งหรือครับ สอบที่ไรก็ได้เกรด 1 เกรด 2 ครั้งไหนไม่ต้องสอบซ่อมถือว่าเฮงมาก ผมมักจะทำให้หลาย ๆ คนแปลกใจว่าทำไมผมถึงเรียนไม่ดีทั้ง ๆ ที่ผมดูเป็นเด็กเฉลียวฉลาด เหตุผลก็คือผมกับหนังสือไม่ค่อยจะถูกกันซักเท่าไร (แต่ถ้าให้เล่นละก็...ถึงไหนถึงกัน) ผมเบื่อเรียนมาก เป็นแบบนี้มาตั้งแต่ผมจำความได้ ผมมักจะวอกแวก หรือบางครั้งก็ชอบเหม่อ ใจลอยเวลาเรียน จนคุณครูต้องคอยเรียกชื่อผมให้กลับมาสนใจเรียนบ่อย ๆ ผมมักจะทำงานช้ามาก จุดที่คุณครูสอนไม่ค่อยจะทัน สมุดงานผมมักจะว่างเปล่า คะแนนเก็บผมก็ไม่ค่อยจะมีเพราะผมไม่ค่อยได้ส่งงาน บางทีก็ลืมไปเลยว่าคุณครูให้ทำงานอะไร แต่บางทีก็ขี้เกียจทำหรือมารีบทำเอาวันสุดท้าย ผมเกลียดเวลาทำการบ้านที่สุด พยายามเลี่ยงอยู่เสมออ้อแงนี่สารพัดเพื่อจะได้ไม่ต้องทำ คุณแม่ต้องนั่งประกบผมทุกครั้งเวลาทำการบ้านไม่อย่างนั้นเที่ยงคืนก็ไม่เสร็จ คุณแม่มักจะอารมณ์เสียหงุดหงิดใส่ผมเวลาสอนการบ้านผมนี่แหละ

ฉายาของผมที่บ้านคือ “คุณชายเฉื่อย” เพราะผมจะช้า ต้องมีคนคอยเตือนคอยกระตุ้นให้ทำโน่นทำนี่ ความอดทนผมจะมีน้อย สนใจอะไรได้แป๊บเดียวก็เบื่อ แต่เวลาที่ผมดูทีวี หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ผมจะเล่นได้เป็นชั่วโมง ๆ ไม่ยอมเลิก ความเป็นระเบียบของผมก็ไม่ค่อยจะมี พิสูจน์ได้จากกระเป๋านักเรียนที่รกสุด ๆ ของผม ผมมักจะไม่ค่อยเอาใจใส่กับข้าวของหรือสมบัติส่วนตัว ทำของหายเป็นประจำ ใคร ๆ ก็ชอบตำหนิผม หว่าผมเป็นเด็กขี้เกียจ ไม่รับผิดชอบ ไม่เอาไหน เอาแต่เล่น บางครั้งผมก็เบื่อตัวเองเหมือนกันที่เป็นแบบนี้ แต่ผมก็ไม่รู้ว่าจะทำตัวให้ดีขึ้นยังไง”

กรณีทั้งของ “เจี๊ท” และ “ดรีม” เป็นตัวอย่างของเด็กที่ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นเรลเองมาทำความรู้จักกับโรคสมาธิสั้นกันบ้างว่าคืออะไร และเราจะช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ได้อย่างไรบ้าง

โรคสมาธิสั้นคืออะไร ?

โรคสมาธิสั้น คือ กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก (ก่อนอายุ 7 ขวบ) ที่เกิดจากความผิดปกติของสมองซึ่งมีผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน และการเข้าสังคมกับผู้อื่นของเด็ก กลุ่มอาการนี้ประกอบด้วย

- * อาการขาดสมาธิ (attention deficit)
- * อาการหุนหันพลันแล่น วู่วาม (impulsivity)
- * อาการซน อยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity)

เด็กบางคนอาจจะมีอาการซน และอาการหุนหันพลันแล่น วู่วาม เป็นอาการเด่น ซึ่งมักพบได้บ่อยในเด็กผู้ชายมากกว่า (อย่างกรณีของน้องเจี๊ท) แต่เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นบางคนก็อาจจะไม่ซน แต่มีอาการขาดสมาธิเป็นปัญหาหลัก ซึ่งมักพบได้ทั้งในเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย (อย่างกรณีของน้องดรีม)

ทำไมในปัจจุบันถึงพบเด็กเป็นโรคสมาธิสั้นกันเยอะ?

จริง ๆ แล้วได้มีการค้นพบโรคนี้มานานกว่าร้อยปีแล้ว แต่เมื่อก่อนยังไม่เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายในกลุ่มครูและ
ผู้ปกครอง เกณฑ์ที่ใช้ในการวินิจฉัยก็ไม่แน่นอน ในปัจจุบันครูและผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับโรคนี้ดีขึ้น ประกอบกับแพทย์
เริ่มมีการกำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการวินิจฉัยแน่นอนและชัดเจนมากขึ้น ทำให้เด็กที่มีอาการเข้าข่ายโรคสมาธิสั้นถูกค้นพบ
และได้รับการวินิจฉัยมากขึ้น เลยทำให้ดูเหมือนเป็นการแพร่ระบาดหรือเป็นแฟชั่นของสังคม สภาพสิ่งแวดล้อม สังคม
ครอบครัว การเลี้ยงดู และความคาดหวังจากพ่อแม่ยุคใหม่ ที่เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพในอดีตที่มีอิทธิพลต่อจำนวนเด็กที่
ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้น

มีเด็กกี่เปอร์เซ็นต์ที่ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้น?

โรคสมาธิสั้นนี้พบได้บ่อยในทุกประเทศทั่วโลก ในประเทศไทยพบว่า ประมาณ 5% ของเด็กในวัยเรียนป่วยเป็นโรคสมาธิ
สั้น หมายความว่า ห้องเรียนห้องหนึ่งถ้ามีนักเรียนอยู่ประมาณ 50 คน จะมีเด็กที่ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นอยู่ในห้องเรียน
ประมาณ 2-3 คน

จะสังเกตได้อย่างไรว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้นหรือไม่?

อาการที่บ่งชี้ว่าเด็กอาจมีโรคสมาธิสั้น ได้แก่ :-

1. อาการขาดสมาธิ (attention deficit): เด็กจะมีลักษณะวอกแวกง่าย ขาดความตั้งใจในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่ต้องใช้ความคิด เด็กมักจะแสดงอาการเหม่อลอยบ่อย ๆ ฝืนกลางวัน ทำงานไม่เสร็จ ผลงานมักจะไม่เรียบร้อย ตก ๆ หล่น ๆ ดูเหมือนสะเพร่า ขาดความรอบคอบ เด็กมักจะมีลักษณะขี้ลืม ทำของใช้ส่วนตัวหายเป็นประจำ มีลักษณะเหมือนไม่ฟังเวลาพูดด้วยเวลาสั่งให้เด็กทำงานอะไรเด็กมักจะลืมทำหรือทำครึ่ง ๆ กลาง ๆ อาการขาดสมาธินี้มีมักจะมิต่อเนื่อง ติดตัวจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่
2. อาการซน (hyperactivity): เด็กจะมีลักษณะซน อยู่ไม่สุข ขุกขี้กตลอดเวลานั่งนิ่ง ๆ ไม่ค่อยได้ ต้องลุกเดิน หรือขยับตัวไปมา ชอบปีนป่าย เล่นเสียงดัง เล่นผาดโผน หรือทำกิจกรรมที่เสียงอันตราย มักประสบอุบัติเหตุบ่อย ๆ จากความซน และความไม่ระมัดระวัง พูดมาก พูดไม่หยุด ชอบแกล้งหรือแหย่เด็กอื่น
3. อาการหุนหันพลันแล่น (impulsivity): เด็กจะมีลักษณะวู่วาม ใจร้อน อารมณ์หุนหันพลันแล่น ทำอะไรไปโดยไม่คิดก่อนล่วงหน้าว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นตามมา ขาดความระมัดระวัง เช่น วิ่งข้ามถนนโดยไม่มองรถดี ๆ ซุ่มซุ่ม ทำข้าวของแตกหักเสียหายเวลาต้องการอะไรก็จะต้องให้ได้ทันที รอคอยอะไรไม่ได้ เวลาอยู่ในห้องเรียนมักจะพูดโพล่งออกมาโดยไม่ขออนุญาตครูก่อน มักตอบคำถามโดยที่ฟังคำถามยังไม่ทันจบ ชอบพูดแทรกเวลาที่คนอื่นกำลังคุยกันอยู่ หรือกระโดดเข้าร่วมวงเล่นกับเด็กคนอื่นโดยไม่ขอก่อน

แพทย์ใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการวินิจฉัยโรคสมาธิสั้น ?

เกณฑ์ในการวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นที่แพทย์ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน คือ เกณฑ์ที่กำหนดขึ้นและประกาศใช้โดยสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM-IV) โดยแบ่งเป็นกลุ่มอาการออกเป็นสองกลุ่ม ได้แก่

ก. อาการขาดสมาธิ (attention deficit): โดยเด็กจะมีอาการต่อไปนี้

1. ไม่สามารถทำงานที่ครูหรือพ่อแม่สั่งจนสำเร็จ
2. ไม่มีสมาธิในขณะที่ทำงานหรือเล่น
3. ดูเหมือนไม่ค่อยฟังเวลาพูดด้วย
4. ไม่สามารถตั้งใจฟัง และเก็บรายละเอียดได้ ทำให้ทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ
5. ไม่ค่อยเป็นระเบียบ
6. มีปัญหาหรือพยายามหลีกเลี่ยงงานที่ต้องใช้ความคิดหรือสมาธิ
7. วอกแวกง่าย
8. ทำของใช้ส่วนตัว หรือของใช้ที่จำเป็นสำหรับงานหรือการเรียน หายอยู่บ่อย ๆ
9. ขี้ลืมบ่อย ๆ

ข. อาการซน อยู่ไม่นิ่ง (hyperactivity) และอาการหุนหันพลันแล่น วู่วาม (impulsivity): โดยเด็กจะมีอาการต่อไปนี้

1. ยุกยิก อยู่ไม่สุข
2. นิ่งไม่ติดที่ ลูกเดินบ่อย ๆ ขณะอยู่ที่บ้านหรือในห้องเรียน
3. ชอบวิ่ง หรือปีนป่ายสิ่งต่าง ๆ
4. พุดมาก พุดไม่หยุด
5. เล่นเสียงดัง
6. ตื่นตัวตลอดเวลา หรือดูตื่นตัวง่าย
7. ชอบโพล่งคำตอบเวลาครูหรือพ่อแม่ถามโดยที่ยังฟังคำถามไม่จบ
8. รอคอยไม่เป็น

9. ชอบขัดจังหวะหรือสอดแทรกเวลาผู้อื่นกำลังพูดอยู่

หากเด็กคนใดมีลักษณะอาการใน ข้อ ก หรือ ข รวมกันมากกว่า 6 อาการขึ้นไป เด็กคนนั้นมีความเป็นไปได้สูงที่จะเป็นโรคสมาธิสั้น

แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นได้อย่างไร ?

แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นได้โดยอาศัยประวัติที่ละเอียด การตรวจร่างกาย การตรวจระบบประสาท และการสังเกตพฤติกรรมของเด็กเป็นหลัก ในปัจจุบันยังไม่มี การตรวจเลือด หรือเอกซเรย์สมอง ที่สามารถนำมาใช้ในการวินิจฉัยโรคสมาธิสั้น ในบางกรณี แพทย์จำเป็นต้องอาศัยการตรวจอื่น ๆ เช่น การตรวจสายตา (vision test) การตรวจการได้ยิน (hearing test) การตรวจคลื่นสมอง (EEG) การตรวจเชาวน์ปัญญา (IQ test) และความสามารถทางการเรียน เพื่อช่วยวินิจฉัยแยกโรคลมชัก ความบกพร่องทางสายตา การได้ยิน หรือภาวะการเรียนบกพร่อง (learning disorder) ออกจากโรคสมาธิสั้น นอกจากนี้ โรคออทิสติก โรคจิตเภท ภาวะพัฒนาการล่าช้า และโรคทางจิตเวชอื่น ๆ ในเด็ก เช่น โรควิตกกังวล โรคซีกเศร้า สามารถทำให้เด็กแสดงอาการหรือมีพฤติกรรมคล้ายกับเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น

อะไรเป็นสาเหตุของโรคสมาธิสั้น ?

การวิจัยในปัจจุบันพบว่า เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นมีความบกพร่อง หรือมีปริมาณสารเคมีที่สำคัญบางตัว (dopamine, Noradrenaline) ในสมองน้อยกว่าเด็กปกติ โดยมีกรรมพันธุ์เป็นปัจจัยที่สำคัญ ประมาณ 30-40 % ของเด็กสมาธิสั้นจะมีสมาธิในครอบครัวคนใดคนหนึ่งเป็นโรคสมาธิสั้นด้วยหรือมีปัญหาอย่างเดียวกัน ปัจจัยจากการเลี้ยงดูหรือสิ่งแวดล้อม เป็นเพียงปัจจัยเสริมที่ทำให้อาการหรือความผิดปกติขึ้นหรือแย่ลงแต่ไม่ใช่สาเหตุหลัก มารดาที่ขาดสารอาหาร ดีมีสุรา สูบบุหรี่ หรือถูกสารพิษบางชนิด (เช่น ตะกั่ว) ในระหว่างตั้งครรภ์ จะมีโอกาสมีลูกเป็นโรคสมาธิสั้นสูงซึ่งการวิจัยในปัจจุบันไม่พบว่าการบริโภคน้ำตาลหรือช็อกโกแลตมากเกินไปทำให้เด็กซนมากขึ้น การดูทีวีหรือเล่นวิดีโอเกมมากเกินไป ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น

เด็กสามารถนั่งดูทีวี หรือเล่นวิดีโอเกมได้นานเป็นชั่วโมง ทำไมหมอถึงยังบอกว่า เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น ?

เพราะในขณะที่เด็กดูทีวี หรือเล่นวิดีโอเกม เด็กจะถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง โดยภาพบนจอทีวีหรือวิดีโอเกมที่เปลี่ยนทุก 2 – 3 วินาที จึงสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กได้ สมาธิของเด็กมีขึ้นได้จากสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งตรงกันข้ามกับสมาธิที่เด็กต้องสร้างขึ้นมาเองระหว่างการอ่านหนังสือ หรือทำงานต่าง ๆ เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะขาดสมาธิอันนี้ ดังนั้นถึงแม้ว่าเด็กจะสามารถดูทีวีหรือเล่นวิดีโอเกมได้นาน ๆ เด็กก็มีสิทธิ์ที่จะเป็นโรคสมาธิสั้นได้

วิธีการรักษาโรคสมาธิสั้นมีอะไรบ้าง ?

การรักษาเด็กสมาธิสั้นที่มีประสิทธิภาพดีที่สุด คือ การผสมผสานการรักษาหลาย ๆ ด้าน ดังต่อไปนี้เข้าด้วยกัน:

ก. การรักษาด้วยยา

ข. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการช่วยเหลือทางด้านจิตใจสำหรับเด็กและครอบครัว

ค. การช่วยเหลือทางการเรียน

ยาอะไรที่ใช้รักษาโรคสมาธิสั้น และยาจะช่วยเด็กอย่างไร ?

ยาที่ได้ผลดีที่สุดสำหรับโรคสมาธิสั้น คือ ยาในกลุ่ม Psychostimulants ซึ่งได้แก่ methylphenidate (Ritalin®).

Long-acting methylphenidate (Concerta®). Dextroamphetamine (Dexedrine®). Adderall และ

pemoline (Cylert®) ยาเหล่านี้เป็นยาที่ปลอดภัย มีผลข้างเคียงน้อยและมีประสิทธิภาพในการรักษาสูง ยาจะช่วยให้เด็ก

มีสมาธิดีขึ้น ชนน้อยลง ดูสงบลง มีความสามารถในการควบคุมตัวเองดีขึ้น และอาจช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น ผลที่ตามมา

เมื่อเด็กได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี คือ เด็กจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (self-esteem) เพิ่มขึ้น และมีความสัมพันธ์

กับเพื่อนหรือคนรอบข้างดีขึ้น

ยาเข้าไปทำอะไรกับสมองของเด็ก ?

พ่อแม่ และครูหลายท่านมีความเข้าใจผิดคิดว่า ยาที่แพทย์ใช้ในการรักษาเด็กสมาธิสั้นออกฤทธิ์โดยการไป “บีบ” หรือ

“กด” สมองเพื่อให้เด็กนิ่งขึ้น หรือชนน้อยลง ดังนั้นความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นกับพ่อแม่เมื่อแพทย์บอกว่าเด็กควรจะได้รับ การ

รักษาด้วยยา คือ วิดากังวล ลังเลไม่แน่ใจ ไม่อยาก让孩子รับประทานยา แต่แท้จริงแล้วยาจะออกฤทธิ์โดยการไป “กระตุ้น”

เซลล์สมองให้หลังสารเคมีธรรมชาติ (ตัวที่เด็กมีน้อยกว่าเด็กปกติ) ออกมามากขึ้นในระดับที่เด็กปกติควรจะมี สารเคมีตัวนี้

เป็นตัวที่ช่วยให้เด็กสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นมีสมาธิยาวนานขึ้น เรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผลข้างเคียงของยามีอะไรบ้าง ?

ผลข้างเคียงของยาในกลุ่มนี้ที่พบบ่อย ได้แก่ อาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดท้อง และอารมณ์

ขึ้นลง หงุดหงิดง่าย ใจน้อย เจ้าน้ำตา อาการข้างเคียงเหล่านี้มักจะไม่รุนแรงและหายไปเองได้เมื่อเด็กรับประทานยา

ติดต่อกันไปสักระยะหนึ่ง

หากเด็กมีอาการเบื่ออาหารมากหลังจากรับประทานยาจะอย่างไร ?

เด็กบางรายอาจจะมีอาการเบื่ออาหารระหว่างที่ยากำลังออกฤทธิ์ ดังนั้นจึงควรให้เด็กรับประทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนให้รับประทานยา โดยปกติแล้วความอยากอาหารจะกลับเป็นปกติ (หรือมากกว่าปกติในบางราย) เมื่อยาหมดฤทธิ์ จึงไม่แปลกที่เด็กบางคนบ่นว่าหิว หรืออาจจะร้องขอรับประทานอาหารเมื่อใกล้เวลาจะเข้านอน พ่อแม่ควรอนุญาตให้เด็กรับประทานอาหารได้ทุกเวลาที่เขาต้องการแม้จะเป็นตอนค่ำเพื่อชดเชยกับมื้อเช้าหรือมื้อเที่ยงที่เด็กอาจจะรับประทานอาหารไม่ได้มาก มีเด็กเพียงไม่กี่รายที่อาการเบื่ออาหารมีมากจนแพทย์ต้องลดขนาดยาให้น้อยลง หรือให้อาหารเสริมในบางรายแพทย์อาจให้ยากระตุ้นให้อยากอาหารร่วมด้วย

มีคนบอกว่าเด็กกินยาแล้วจะ “ซึม” จริงหรือไม่ ?

เด็กสมาธิสั้นที่ตอบสนองดีต่อการรักษาด้วยยาอาจจะดูนิ่ง สงบ เงียบ เรียบร้อยผิดจากเดิมไปมาก จึงมักทำให้พ่อแม่ หรือคุณครูที่คุ้นเคยกับอาการซน เสียงดัง และความวุ่นวายของเด็ก บังเกิดความประหลาดใจปนกับความกังวลว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเด็ก หลายคนเหมาเอาว่าเด็ก “ซึม” จากยา แต่ในความเป็นจริงเด็กเพียงแต่มีอาการ “สงบ” เหมือนพฤติกรรมของเด็กปกติทั่วไป เด็กจะมีอาการ “ซึม” เกิดขึ้นก็ต่อเมื่อได้รับยาในขนาดที่สูงเกินไปเท่านั้น

วิธีแยกแยะระหว่างอาการ “ซึม” กับ “สงบ” อาศัยสมาธิและความสามารถในการคิดของเด็ก ระหว่างที่เด็กมีอาการ “ซึม” เด็กจะไม่สามารถใช้สมองหรือคิดอะไรไม่ออก เวลาถามอะไรก็ไม่ตอบหรือตอบไม่ได้ แต่ระหว่างที่เด็ก “สงบ” เด็กจะกระตือรือร้นหากมีการนำงานมาให้เด็กทำหรือคิด เด็กจะตอบได้ไวและถูกต้อง ดังนั้นพ่อแม่จึงควรสังเกตและแยกให้ได้ว่าจริง ๆ แล้วเด็กรับประทานยาแล้ว “ซึม” หรือ “สงบ” กันแน่ ก่อนที่จะเหมาเอาว่าเด็กรับประทานยาแล้ว “ซึม”

เด็กจำเป็นต้องรับประทานยาไปนานแค่ไหน ?

ขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละราย เด็กบางคนมีอาการไม่รุนแรง ไม่มีโรคแทรกซ้อน พ่อแม่ ครู เข้าใจและให้ความช่วยเหลือเต็มที่ มีการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ให้เด็ก เช่น ทักษะการควบคุมตัวเอง ทักษะในการจัดระเบียบของการทำงานสิ่งของ ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ฯลฯ เด็กกลุ่มนี้อาจจะมีโอกาสหายจากโรคนี้ได้และไม่จำเป็นต้องรับประทานยาตลอดชีวิต แต่จะมีเด็กอยู่ประมาณ 50% ที่มีอาการรุนแรง มีภาวะแทรกซ้อน เด็กกลุ่มนี้อาจมีอาการติดตัวจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ และจำเป็นต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง โดยทั่วไป พ่อแม่มักจะทำให้ลูกหยุดรับประทานยาช่วงโรงเรียนปิดเทอมหากเด็กไม่มีกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิและอยู่บ้านเฉย ๆ แพทย์มักจะใช้โอกาสนี้ประเมินเด็กว่า อาการเป็นอย่างไรเมื่อหยุดยา หากหลังจากหยุดยาแล้วพบว่าเด็กยังคงอยู่ไม่นิ่ง มีพฤติกรรมรบกวนผู้อื่น หรือยังขาดสมาธิ แสดงว่าเด็กยังไม่หายและควรรับประทานยาต่อไป ความเป็นไปได้น้อยที่เด็กจะหายจากสมาธิสั้นก่อนอายุ 12 ปี ดังนั้นเด็กในวัยประถมควรได้รับการรักษาด้วยยาอย่างต่อเนื่อง

ยาจะมีผลในระยะยาวต่อร่างกายและสมองของเด็กหรือไม่ ?

พ่อแม่หลายท่านมักจะกังวล เกรงว่าจะมีผลเสียกับเด็กหากเด็กรับประทานยาติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน ๆ เช่น เกรงว่าเด็กจะไม่โต ตัวเล็ก สมองเสื่อม ไม่ฉลาด เป็นต้น ยาที่แพทย์ใช้รักษาสมาธิสั้นมากที่สุดคือ ยาในกลุ่ม psychostimulants ซึ่งเป็นยาที่มีใช้กันมานานกว่า 60 ปีแล้ว มีการวิจัยมากมายที่ยืนยันความปลอดภัยของยาในกลุ่มนี้ โดยพบว่า เด็กสมาธิสั้นที่รับประทานยาในกลุ่มนี้ติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน ๆ มีการเจริญเติบโตเท่ากับเด็กปกติ และมีพัฒนาการทางสมองเป็นปกติ

เด็กรับประทานยาไปนาน ๆ มีโอกาสติดยาหรือไม่ ?

ยังมีผู้เข้าใจผิดวิตกกังวลและไม่แน่ใจว่าหากเด็กรับประทานยารักษาโรคสมาธิสั้นไปนาน ๆ แล้วจะทำให้เด็กมีโอกาสติดยาหรือสารเสพติดอื่น ๆ สูงขึ้นหรือไม่ การวิจัยจากหลายประเทศพบว่า โอกาสที่เด็กจะติดยาที่ใช้รักษาสมาธิสั้น หรือนำไปใช้เสพในทางที่ผิดมีน้อยมากหากอยู่ในความดูแลของแพทย์ นอกจากนี้การวิจัยล่าสุดพบว่าเด็กสมาธิสั้นที่ได้รับการรักษาด้วยการรับประทานยาสีมาเสมอมีโอกาสติดยาเสพติดน้อยกว่าเด็กสมาธิสั้นที่ไม่ได้รับการรักษาด้วยยาถึง 5 เท่า ดังนั้นการรักษาเด็กสมาธิสั้นด้วยยาอย่างมีประสิทธิภาพจะเป็นการป้องกันและลดความเสี่ยงของเด็กที่จะไปติดสารเสพติดในอนาคต ผลอันนี้อธิบายได้จากการที่เด็กสมาธิสั้นเมื่อได้รับการรักษาด้วยยามักจะประสบความสำเร็จด้านการเรียนมากขึ้น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนรอบข้างมากขึ้นเด็กจึงเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (self-esteem) สูงขึ้น นำไปสู่การคบเพื่อนที่ดี ทำให้โอกาสที่จะไปใช้ยาเสพติดลดลง

เม็ดของยาชนิดที่รับประทานเพียงครั้งเดียวตอนเช้าแต่ฤทธิ์ของยาอยู่ได้ถึงช่วงเย็น (long-acting methylphenidate-Concerta®) มีลักษณะเป็นแคปซูลที่ทำให้แตกได้ยาก ดังนั้นโอกาสที่เด็กจะนำยาตัวนี้ไปใช้ในทางที่ผิดยิ่งมีน้อยกว่ายาที่ออกฤทธิ์เร็วและสั้น

เด็กไม่ยอมกินยา อ้างว่าลืมบ่อย ๆ จะทำอย่างไร ?

อันดับแรกพ่อแม่ควรพูดคุยกับเด็ก ว่าเขารู้สึกอย่างไรกับกรรับประทานยา เช่น รู้สึกไม่พอใจ ไม่คิดว่าตัวเองมีอะไรผิดปกติที่ทำให้จำเป็นต้องรับประทานยา หรือรู้สึกอายเพื่อน ฯลฯ พ่อแม่ควรพูดคุยกับเด็กว่าเขาจะได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการรับประทานยา หากเป็นเด็กเล็ก พ่อแม่อาจขอความร่วมมือจากคุณครูประจำชั้นให้ช่วยดูแลเรื่องการรับประทานยามือเพียงของเด็ก หากเป็นเด็กโตอาจให้รับประทานยาชนิดที่รับประทานเพียงครั้งเดียวตอนเช้าแต่ฤทธิ์ของยาอยู่ได้ถึงช่วงเย็น เช่น ยา long-acting methylphenidate (Concerta®) เป็นต้น

จะพูดกับเด็กอย่างไรว่าทำไมเขาจึงต้องรับประทานยา ?

พ่อแม่ไม่ควรโกหกเด็กเวลาให้เด็กรับประทานยารักษาสมมติขึ้น บางท่านหลอกเด็กว่าเป็นวิเศษบางอย่างท่านใช้ยามาพูดกับเด็กว่า หากทำตัวไม่ดีต้อง “กินยาแก้ตัว” ทำให้เด็กเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการรับประทานยา วิธีที่เหมาะสมควรพูดกับเด็กตรง ๆ ว่า พ่อแม่ต้องการให้เด็กรับประทานยาเพื่ออะไร โดยเน้นประโยชน์ที่เด็กจะได้รับจากการรับประทานยา ตัวอย่าง คำพูด ได้แก่ “หนูจำเป็นต้องรับประทานยานี้ เพราะยานี้จะช่วยให้หนูคุมตัวเองได้ดีขึ้น น่ารักมากขึ้น มีสมาธิยาวนานขึ้น” พูดถึงยาในแง่บวก เช่น เป็นยา “เด็กเรียบร้อย เพราะเวลาที่หนูกินยานี้แล้ว หนูเรียบร้อยขึ้นเยอะเลย” เป็นยา “เด็กดี เพราะเวลาที่หนูกินยานี้แล้ว หนูเป็นเด็กดี..น่ารัก..ว่านอนสอนง่ายขึ้นเยอะเลย” เป็นยา “เด็กเรียนเก่ง เพราะเวลาที่หนูกินยานี้แล้ว แม่สังเกตว่าหนูเรียนดีขึ้น รับผิดชอบทำการบ้านดีกว่าแต่ก่อนเยอะเลย”

นอกจากการรักษาด้วยยาแล้ว มีวิธีอื่นอีกหรือไม่ที่จะช่วยเด็กสมาธิสั้นได้ ?

พ่อแม่ไม่ควรพึ่งการรักษาด้วยยาอย่างเดียว เนื่องจากการรักษาด้วยยาเป็นการรักษาตามอาการเท่านั้น แต่ไม่ใช่เป็นการช่วยให้เด็ก “หาย” จากการเป็นโรคสมาธิสั้น ดังนั้นเด็กควรได้รับการฝึกและช่วยเหลือด้านอื่น ๆ ร่วมกับการรับประทานยาเสมอ เด็กสมาธิสั้นควรมีโอกาสได้คุยกับแพทย์ เพื่อแพทย์จะได้ช่วยให้ความรู้เกี่ยวกับข้อจำกัดที่ตัวเด็กมี และช่วยแนะนำแนวทางปฏิบัติตัวเพื่อให้เด็กได้ใช้ความสามารถด้านอื่นทดแทนในส่วนที่บกพร่อง ในบางรายครอบครัวบำบัดก็มีความจำเป็นสำหรับครอบครัวที่มีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวเพื่อลดความวิตกกังวลและความเครียดของเด็ก

การปรับพฤติกรรมเด็กโดยการปรับวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ และการช่วยเหลือในห้องเรียนโดยคุณครูเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำควบคู่ไปกับการรักษาด้วยยาเสมอ

พ่อแม่ควรปฏิบัติตัวอย่างใดในการช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น ?

1. พ่อแม่ควรปรับทัศนคติที่มีต่อเด็กให้เป็นบวก พ่อแม่ต้องเข้าใจก่อนว่าโรคสมาธิสั้นเป็นความผิดปกติของการทำงานของสมองพฤติกรรมที่ก่อปัญหาของเด็กไม่ได้เกิดขึ้นจากความตั้งใจที่จะก่อวินาศกรรมให้เกิดปัญหา แต่เกิดขึ้นเนื่องจากเด็กไม่สามารถควบคุมตนเองได้
2. พ่อแม่ควรใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ไม่ทำลายความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของเด็กให้ลดลง
3. มีการจัดทำตารางเวลาให้ชัดเจนว่า กิจกรรมในแต่ละวันที่เด็กต้องทำมีอะไรบ้างตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน
4. จัดหาสถานที่ที่เด็กสามารถทำงาน ทำการบ้าน อ่านหนังสือ โดยไม่มีใครรบกวน และไม่มีสิ่งที่จะทำให้เด็กเสียสมาธิ เช่น ทีวี วีดีโอเกม หรือของเล่นอยู่ใกล้ ๆ

5. ถ้าเด็กวอกแวกง่ายมากหรือหมดสมาธิง่าย อาจจำเป็นที่เด็กต้องมีผู้ใหญ่หนึ่งประกบอยู่ด้วย ระหว่างทำงาน หรือทำการบ้าน เพื่อให้งานเสร็จเรียบร้อย
6. พ่อแม่ และบุคคลอื่นในบ้าน ต้องพยายามควบคุมอารมณ์ อย่างควบคุมอารมณ์เด็กหรือลงโทษทางกายอย่างรุนแรงเมื่อเด็กกระทำผิด ควรมีการตั้งกฎเกณฑ์ไว้ล่วงหน้าว่าเมื่อเด็กทำผิดจะมีการลงโทษอย่างไรบ้าง การใช้ความรุนแรงกับเด็กสมาธิสั้นจะมีโอกาสทำให้เด็กสมาธิสั้นเติบโตขึ้นมาเป็นเด็กที่ก้าวร้าวและใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
7. การลงโทษควรใช้วิธีจำกัดสิทธิต่าง ๆ เช่น งดดูทีวี งดเที่ยวนอกบ้าน งดขี่จักรยาน หักค่าขนม เป็นต้น
8. ควรให้คำชม รางวัลเล็กน้อย ๆ เวลาที่เด็กทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เด็กทำพฤติกรรมที่ดีต่อไป
9. ทำตัวเองให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก เช่น ความมีระเบียบรู้จักรอคอย ความสุภาพ รู้จักกาลเทศะ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงต่าง ๆ เป็นต้น
10. เวลาสั่งให้เด็กทำงานอะไร ควรให้เด็กพูดทวนคำสั่งที่พ่อแม่เพิ่งสั่งไปทันที เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กได้ฟังคำสั่งและเข้าใจว่าพ่อแม่ต้องการให้เขาทำอะไร
11. พยายามสั่งทีละคำสั่ง ทีละขั้นตอน ใช้คำสั่งที่สั้น กระชับและตรงไปตรงมา
12. ไม่ควรบ่นจู้จี้จุกจิกถึงพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็กในอดีต
13. หากเด็กทำผิด พ่อแม่ควรเด็ดขาด เอาจริง คำไหนคำนั้น ลงโทษเด็กตามที่ได้ตกลงกันไว้โดยไม้อ่อน มีความคงเส้นคงวาในการปรับพฤติกรรม
14. พยายามมองหาข้อดี ปมเด่นของเด็ก และพูดย้าให้เด็กเห็นข้อดีของตัวเองเพื่อให้เด็กเกิดกำลังใจที่จะประพฤติตัวดี และเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง
15. พยายามสอนให้เด็กคิดก่อนทำ เช่น ให้เด็ก “นับถึง 5” ก่อนที่จะทำอะไรลงไป “หยุด...คิดก่อนทำนะจ๊ะ” พูดให้เด็กรู้ตัว รู้จักคิดถึงผลที่จะตามมาจากการกระทำต่าง ๆ ของเด็ก สอนให้เด็กรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราก่อนที่จะทำอะไรลงไป
16. หากเด็กมีพฤติกรรมคือไม่เชื่อฟัง หลีกเลี่ยงการบังคับหรือออกคำสั่งตรง ๆ กับเด็ก แต่ใช้วิธีบอกกับเด็กว่าเขามีทางเลือกอะไรบ้าง โดยทางเลือกทั้งสองทางนั้นเป็นทางเลือกที่พ่อแม่กำหนดขึ้น เช่น หากต้องการให้เด็กเริ่มต้นทำการบ้าน แทนที่จะสั่งให้เด็กทำการบ้านตรง ๆ อาจพูดว่า “เออจะได้เวลาทำการบ้านแล้ว...หนูจะทำภาษาไทยก่อน หรือว่าจะทำเลขก่อนดีจ๊ะ”

17. กำหนดช่วงเวลาในแต่ละวันที่จะฝึกให้เด็กทำอะไรง่ายๆ ที่ตัวเองชอบอย่าง “จัดจ้อและมีสมาธิ” โดยพ่อแม่ต้องหาห้องหรือมุมใดมุมหนึ่งในบ้านที่สงบ ไม่มีสิ่งรบกวนมากนัก ให้เด็กได้เข้าไปทำงานหรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิคนเดียวเงียบๆ โดยในวันแรกอาจเริ่มที่ 15 นาทีก่อน แล้วจึงเพิ่มเวลาให้นานขึ้นเรื่อยๆ ให้คำชม และรางวัลเมื่อเด็กทำได้สำเร็จ

พ่อแม่ของเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น จำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิคที่ถูกต้อง เพื่อช่วยในการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบางอย่างของเด็ก การตีหรือการลงโทษทางร่างกาย เป็นวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ได้ผล และจะมีส่วนทำให้เด็กมีอาการฉุนเฉียวหรือแสดงพฤติกรรมต่อต้าน และก้าวร้าวมากขึ้น วิธีการที่ได้ผลดีกว่า คือ การให้คำชมหรือรางวัลเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมรวมถึงการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยการงดกิจกรรมที่เด็กชอบ หรือตัดสิทธิ์ต่าง ๆ

คุณครูจะช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นได้อย่างไรบ้าง ?

เด็กสมาธิสั้นส่วนใหญ่จะมีปัญหาการเรียนหรือเรียนได้ไม่เต็มศักยภาพร่วมด้วย ดังนั้นครูจึงมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นให้เรียนได้ดีแนวทางการให้ความช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นขณะอยู่ในห้องเรียนมีดังต่อไปนี้

1. จัดเด็กให้นั่งหน้าชั้น หรือใกล้ครูให้มากที่สุด เพื่อครูจะได้เตือนเด็กให้กลับมาตั้งใจเรียน เมื่อสังเกตว่าเด็กเริ่มขาดสมาธิ นอกจากนี้ควรให้เด็กนั่งอยู่ในตำแหน่งที่ถูกแวดล้อมด้วยเด็กเรียบร้อยที่ไม่คุยในระหว่างเรียน
2. จัดให้เด็กนั่งอยู่กลางห้อง หรือให้ไกลจากประตูหน้าต่าง เพื่อลดโอกาสที่เด็กจะถูกทำให้วอกแวกโดยสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่นอกห้องเรียน
3. เมื่อเด็กหมดสมาธิจริง ๆ ควรจัดกิจกรรมที่เปลี่ยนอิริยาบถ และเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ให้เด็กทำ เช่น มอบหมายหน้าที่ให้ช่วยครูเดินแจกสมุดให้เพื่อน ๆ ในห้อง ลบกระดานดำ เต็มน้ำใส่แจกัน เป็นต้น ก็จะช่วยลดความเบื่อของเด็กลง และทำให้เรียนได้นานขึ้น
4. ให้คำชมเชย หรือรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อเด็กปฏิบัติตัวดี หรือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์
5. คิดรูปแบบวิธีเตือน หรือเรียกให้เด็กกลับมาสนใจบทเรียนโดยไม่ทำให้เด็กเสียหน้า
6. เขียนการบ้าน หรืองานที่เด็กต้องทำในชั้นเรียนให้ชัดเจนบนกระดานดำ พยายามสั่งงานด้วยวาจาให้น้อยที่สุด
7. หากจำเป็นต้องสั่งงานด้วยวาจา ควรหลีกเลี่ยงการสั่งพร้อมกันทีเดียวหลาย ๆ คำสั่ง ควรใช้เวลาให้เด็กทำเสร็จทีละอย่างก่อนให้คำสั่งต่อไป หลังจากให้คำสั่งแก่เด็ก ควรถามเด็กด้วยว่า ครูต้องการให้เด็กทำอะไร เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าเด็กรับทราบ และเข้าใจคำสั่งอย่างถูกต้อง
8. ตรวจสอบผลงานของเด็กเพื่อให้แน่ใจว่าเด็กจดงานได้ครบถ้วน

9. ในกรณีที่เด็กมีสมาธิสั้นมาก ควรลดระยะเวลาการทำงานให้สั้นลง โดยให้เด็กพยายามทำงานให้เสร็จทีละอย่าง และแต่ละอย่างใช้เวลาไม่นานมากนัก พยายามเน้นในเรื่องความรับผิดชอบ ทำงานให้เสร็จ
10. หลีกเลี่ยงการใช้เวลาจากตำหนิ ประจาน ประณาม ที่ทำให้เด็กอับอายขายหน้าและไม่ลงโทษเด็กด้วยความรุนแรง (เช่น การตี) หากเป็นพฤติกรรมจากโรคสมาธิสั้น เช่น ชุ่มช้ำ ทำของเสียหาย หุนหันพลันแล่น เพราะเด็กมีความลำบากในการคุมตัวเองจริง ๆ แต่ควรจะเตือน และสอนอย่างสม่ำเสมอว่าพฤติกรรมใดไม่เหมาะสม และพฤติกรรมที่เหมาะสมคืออะไร เปิดโอกาสให้เด็กได้แก้ไขด้วยตนเอง เช่น เก็บของเข้าที่ใหม่ชัดใช้ของที่เสียหาย
11. ใช้การตัดคะแนน งดเวลาพักทำเวร หรืออยู่ต่อหลังเลิกเรียน (เพื่อทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จ) เมื่อเด็กทำความผิด
12. พยายามมีทัศนคติเชิงบวกต่อเด็ก มองหาจุดดีของเด็ก และสนับสนุนให้เด็กได้แสดงออกถึงข้อดี หรือความสามารถของตัวเอง
13. พยายามสร้างบรรยากาศที่เข้าใจ และเป็นกำลังใจให้เด็กพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น
14. ให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนเป็นพิเศษ เนื่องจากเด็กที่เป็นสมาธิสั้น จะมีความบกพร่องทางการเรียน (learning disorder) ร่วมด้วยประมาณร้อยละ 30 – 40 เช่น ด้านการอ่าน การสะกดคำ การคำนวณ เป็นต้น ซึ่งต้องการความเข้าใจและความช่วยเหลือจากคุณครูเพิ่มเติม แนวการสอนควรมีลักษณะดังนี้
 - 14.1 มีการแบ่งขั้นตอนเริ่มจากง่ายและจำนวนน้อยก่อน แล้วจึงเพิ่มความยากและจำนวน ขึ้นในเวลาต่อมาเมื่อเด็กเรียนรู้ขั้นต้นได้ดีแล้ว
 - 14.2 ใช้คำอธิบายง่าย ๆ สั้น ๆ พอที่เด็กจะเข้าใจ และให้ความสนใจฟังได้เต็มที่ ซึ่งหากมีการสธิตอย่างเห็นเป็นรูปธรรม จะช่วยให้เด็กเข้าใจได้ง่ายกว่าคำพูดอธิบายอย่างเดียว
15. ควรสอนทีละเรื่อง หรือเปรียบเทียบเป็นคู่ แต่ไม่ควรสอนเชื่อมโยงหลายเรื่องพร้อม ๆ กัน
16. เด็กที่เป็นสมาธิสั้น ควรได้รับการสอนแบบ “ตัวต่อตัว” เนื่องจากครูสามารถคุมให้เด็กมีสมาธิ และสามารถยืดหยุ่นการเรียนการสอนให้เข้ากับความพร้อมของเด็กได้ดีกว่า
17. ครูควรให้เวลาที่ใช้ในการสอบ สำหรับเด็กที่เป็นสมาธิสั้น นานกว่าเด็กปกติ
18. เด็กอาจมีปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อน เพราะเด็กมักจะใจร้อน หุนหัน เล่นแรงในช่วงแรกอาจต้องอาศัยคุณครูช่วยให้คำตักเตือนแนะนำด้วยท่าทีที่เข้าใจ เพื่อให้เด็กปรับตัวได้ และเข้าใจกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกับผู้อื่น
19. เด็กที่มีสมาธิสั้นบางครั้งเพียงใช้การบอก เรียก หรืออธิบายอย่างเดียวเด็กอาจไม่ฟังหรือไม่ทำตาม คุณครูควรเข้าไปหาเด็กและใช้การกระทำร่วมด้วย เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมตามที่คุณครูต้องการ เช่น เมื่อต้องการให้เด็กเข้ามาในห้องเรียน หากใช้วิธีเรียกประกอบกับการโอบหรือจูงตัวเด็กให้เข้าห้องด้วย จะได้ผลดีกว่าเรียกเด็กอย่างเดียว

หากพาเด็กไปฝึกนั่งสมาธิจะมีประโยชน์ไหม ?

ยังไม่มีการศึกษาที่ยืนยันประโยชน์อย่างชัดเจนของการฝึกนั่งสมาธิโดยการให้เด็กนั่งหลับตาแล้วทำจิตให้สงบว่าจะมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคสมาธิสั้นในเด็กหรือไม่ การฝึกสมาธิโดยให้เด็กนั่งหลับตาทำสมาธิมักจะทำให้เด็กเบื่อ เด็กสมาธิสั้นจะไม่ค่อยชอบที่ถูกให้นั่งนิ่ง ๆ และมักไม่ให้ความร่วมมือ แต่มีรายงานจากต่างประเทศอ้างว่า การฝึกสมาธิแบบ Transcendental Meditation (TM) สามารถช่วยให้เด็กนั่งนิ่งขึ้นมีสมาธิในการเรียน การทำงานยาวนานขึ้น การฝึกสติให้เด็กรู้จักคิดก่อนทำ หรือให้รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่โดยวิธีกำหนดอิริยาบถ อาจจะมีประโยชน์ในการฝึกให้เด็กรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เด็กสมาธิสั้นมักจะชอบและร่วมมือดีต่อกิจกรรมการฝึกที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแต่การฝึกนี้ต้องกระทำอย่างต่อเนื่องจึงจะเกิดประโยชน์

การให้เด็กเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กหายจากการเป็นโรคสมาธิสั้นหรือไม่ ?

ยังไม่มีการศึกษาที่ยืนยันว่าการให้เด็กเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมาก ๆ ช่วยให้เด็กหายจากโรคสมาธิสั้น แต่พ่อแม่ควรส่งเสริมให้เด็กสมาธิสั้นได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้พลังงานไปในทางสร้างสรรค์ และหากเด็กมีความสามารถทางกีฬาก็จะยิ่งช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ ไม่ด้อยกว่าคนอื่น ซึ่งจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดมีปัญหายุติกรรมเกเรหรือปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ตามมา

มีอาหารเสริม วิตามิน หรือสมุนไพรชนิดใดหรือไม่ที่มีประโยชน์ในการรักษาเด็กสมาธิสั้น ?

พ่อแม่หลายท่านอาจเคยเห็นโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ (ส่วนใหญ่ทางอินเทอร์เน็ต) ว่าอาหารเสริม วิตามิน หรือสมุนไพรหลายชนิดมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคสมาธิสั้นได้ แต่จนถึงปัจจุบันยังไม่มียาทางการแพทย์ที่ยืนยันสรรพคุณของสิ่งเหล่านั้นว่ามีประโยชน์หรือใช้รักษาโรคสมาธิสั้นได้ผลจริง ดังนั้นพ่อแม่จึงควรพิจารณาถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับเด็กก่อนทดลองใช้สิ่งเหล่านั้น

หากปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษาจะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กสมาธิสั้นและครอบครัว ?

เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นแล้วไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องตั้งแต่ยังเล็ก เมื่อโตขึ้นเด็กเหล่านี้จะมีภาวะแทรกซ้อนที่มีผลกระทบในแง่ลบในด้านต่าง ๆ มากมาย ทั้งต่อตัวเด็กเองและครอบครัว

ก. ต่อตัวเด็ก

* ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จด้านการเรียนเท่าที่ควร

- * มีปัญหาพฤติกรรมในห้องเรียน ทำให้ถูกทำโทษบ่อย ๆ หรือถูกพักการเรียน
- * เรียนได้ไม่ดี อาจถูกให้เรียนซ้ำชั้น
- * ต้องการการศึกษาพิเศษ (special education program) หรือการสอนเสริม
- * อาจเรียนไม่จบชั้นมัธยม หรือต้องเรียนต่อสายอาชีพ
- * มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (low self-esteem) เนื่องจากคนรอบข้างมักจะคอยตำหนิ จับผิด

ลงโทษเด็กอยู่เสมอ

- * มีปัญหาการเข้าสังคม ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและบุคคลอื่น
- * ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จทางด้านอาชีพการงานเมื่อโตขึ้น
- * มีความเสี่ยงสูงที่จะติดสารเสพติด เนื่องจากเด็กมักจะชอบทดลอง ชอบสิ่งที่ตื่นเต้นเร้าใจ
- * มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอุบัติเหตุ เนื่องจากเด็กมักจะชอบกิจกรรมที่ทำทาง เสี่ยงต่ออันตราย
- * มักจะคบเพื่อนที่เป็นเด็กมีปัญหาเหมือนกัน ทำให้ชักนำกันไปในทางที่เสียหาย
- * เสี่ยงต่อการทำผิดกฎหมาย

ข. ต่อครอบครัว

- * ทำให้ระดับความเครียดในครอบครัวสูงขึ้น ครอบครัวขาดความสงบสุข
- * ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในครอบครัวสูงขึ้น
- * ทำให้เกิดปัญหาหย่าร้างในครอบครัว เนื่องจากพ่อแม่มักจะตำหนิซึ่งกันและกันโทษแต่จะฝ่ายว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้ลูกมีปัญหา หรือมักจะขัดแย้งกันในการเลี้ยงดูเด็ก
- * ทำให้บุคคลในครอบครัว (โดยเฉพาะมารดา) เสียโอกาสในอาชีพการงาน เนื่องจากเสียเวลาไปกับการดูแลเด็กมาก

พ่อแม่ที่วิตกกังวล กลัวเรื่องการให้เด็กรับประทานยารักษาสมาธิสั้น มักจะมองแต่ผลเสียของการรักษาด้วยยาแต่เพียงด้านเดียว แต่ที่ถูกต้องพ่อแม่ควรคำนึงถึงผลเสียข้างต้นที่จะเกิดกับตัวเด็กหากเด็กไม่ได้รับการรักษาด้วยยาอย่างพอเพียงและมีประสิทธิภาพ การรักษาเด็กสมาธิสั้นให้มีอาการดีขึ้นมักจะช่วยให้สมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวมีสุขภาพจิตดีขึ้นตามไปด้วย

เมื่อโตขึ้นเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นมีโอกาสหายมั๊ย ?

เมื่อผ่านช่วงวัยรุ่น ประมาณ 30 – 50% ของเด็กสมาธิสั้นมีโอกาสหายจากโรคนี้ และสามารถเรียนหนังสือหรือทำงานได้ตามปกติ โดยไม่ต้องรับประทานยา ส่วนใหญ่ของเด็กสมาธิสั้นจะยังคงมีความบกพร่องของสมาธิอยู่ในระดับหนึ่งถึงแม้ว่าเด็กดูเหมือนจะซนน้อยลงและมีความสามารถในการควบคุมตนเองดีขึ้น เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้วบางคนหากสามารถปรับตัวและเลือกงานที่ไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิมากนักก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จและดำเนินชีวิตได้ตามปกติ บางคนอาจจะมีอาการของโรคสมาธิสั้นอยู่มาก ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการศึกษาค่าชอกการงาน และการเข้าสังคมกับผู้อื่น เด็กสมาธิสั้นที่อาการยังไม่หายเมื่อโตขึ้นจึงจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยยาอย่างต่อเนื่อง

ผู้ใหญ่มีสิทธิที่จะเป็นโรคสมาธิสั้นได้มั๊ยและจะมีลักษณะหรืออาการอะไรบ้าง ?

โรคสมาธิสั้นไม่ใช่โรคที่เกิดเฉพาะกับเด็ก หรือพบได้เฉพาะในวัยเด็กเท่านั้น ปัจจุบันพบว่าผู้ใหญ่หลาย ๆ คนที่มีปัญหานี้และทำให้ชีวิตไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

ลักษณะต่อไปนี้จะช่วยบ่งชี้ว่าท่านอาจเป็นโรคสมาธิสั้นและต้องการรักษา

1. มีประวัติบ่งชี้ถึงโรคสมาธิสั้นตั้งแต่วัยเด็ก เช่น ตอนเล็ก ๆ มีพฤติกรรมซน อยู่ไม่นิ่ง ไม่ตั้งใจเรียน วอกแวกง่าย เรียนหนังสือไม่ได้ ฯลฯ
2. ใจร้อน โผงผาง
3. อารมณ์ขึ้นลงเร็ว (โกรธง่ายหายเร็ว)
4. หุนหัน พลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่คิดก่อนทำ
5. ทนกับความเครียดหรือสิ่งที่ทำให้คับข้องใจได้น้อย
6. วอกแวกง่าย ไม่ค่อยมีสมาธิระหว่างการทำงาน
7. รอคอยอะไรนาน ๆ ไม่ค่อยได้
8. มักจะทำงานหลาย ๆ ชิ้นในเวลาเดียวกัน แต่มักจะไม่สำเร็จสักชิ้น
9. ไม่รู้จักแบ่งเวลา ขาดความสามารถในการบริหารจัดการเวลาที่ดี
10. ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง
11. นิ่งอยู่หนึ่ง ๆ ไม่ได้นาน ชอบเขย่าขาหรือลุกเดินบ่อย ๆ

12. เบื่อง่าย หรือต้องการสิ่งเร้าอยู่เสมอ
13. ไม่มีระเบียบ บ้านรกรุงรัง
14. เปลี่ยนงานบ่อย เนื่องจากความผิดพลาดในการทำงานที่เกิดจากความสะเพร่าไม่เอาใจใส่
15. มาสาย ผิดนัด หรือลืมทำเรื่องสำคัญ ๆ อยู่เสมอ
16. มีปัญหาเกี่ยวกับบุคคลรอบข้าง เช่น สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง หัวหน้าหรือผู้ร่วมงานอยู่บ่อย ๆ

Websites ที่แนะนำสำหรับการค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้น

1. www.nimh.nih.gov/publicat/adhd.cfm
2. www.aacap.org/publications/factsfam/noattent.htm
3. www.chadd.org
4. www.add.org
5. www.adders.org
6. www.addhelpline.org
7. www.adhd.com
8. www.concerta.net



มหาวิทยาลัยมหิดล
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์