



## ภาวะเครียดในเด็ก

เด็กก็เครียดได้หรือ เป็นคำถามที่หลายๆ คนสงสัย ซึ่ง...เป็นเด็กก็เครียดได้

พญ.เบญจพร ตันตสูติ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น จากศูนย์การแพทย์สตรีและเด็กนวมิตร ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ ได้ให้ข้อมูลในเรื่องนี้ว่า เด็กเล็กที่ยังมีพัฒนาการทางภาษาไม่ดีเพียงพอ และยังไม่สามารถสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ เวลาที่เด็กเครียดอาจจะแสดงออกด้วยพฤติกรรม เช่น ดื้อต่อต้าน ก้าวร้าวมากขึ้น ขาดสมาธิ ฝันร้าย มีปัญหาการกิน พัฒนาการถดถอย อะไรที่เคยทำได้ก็กลับทำไม่ได้ ติดแม่มากขึ้น บางคนมีกัตเล็บ ดึงผมตัวเอง ไม่ยอมไปโรงเรียน

ส่วนเด็กที่โตขึ้นมาหน่อย อาจมีทั้งอาการทางกายที่กล่าวมา หรือการเรียนตกลง มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน มีปัญหากับพ่อแม่มากขึ้น เด็กบางคนติดเกม ติดอินเทอร์เน็ต เนื่องจากต้องการหลีกเลี่ยงจากความเครียดในใจ เด็กที่เครียดอาจจะแสดงออกด้วยอาการทางกาย เช่น ปวดท้อง ปวดหัว คลื่นไส้อาเจียน

สาเหตุของความเครียดในเด็ก ส่วนใหญ่มักเกี่ยวเนื่องกับเรื่องการเรียน หรือการพบกับความเปลี่ยนแปลงที่ต้องปรับตัว เช่น เข้าโรงเรียน ย้ายบ้าน พ่อแม่เลิกรักกัน การสูญเสียคนหรือสัตว์เลี้ยงที่รัก

เด็กบางคนที่มีพื้นฐานอารมณ์แบบที่มีความวิตกกังวลได้ง่าย ไวต่อการกระตุ้น มีความอ่อนไหว ก็อาจมีความเครียดได้ง่ายกว่า นอกจากนั้น การเลี้ยงดูของพ่อแม่ก็มีส่วน เช่น ความคาดหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงจนกลายเป็นกดดันลูก พ่อแม่ที่เครียดลูกก็อาจเครียดตาม

วิธีการลดความเครียดในเด็ก ก่อนอื่นต้องหาสาเหตุให้เจอและแก้ที่สาเหตุนั้น ที่สำคัญพ่อแม่ผู้ปกครองควรให้ความเข้าใจ ยอมรับเด็กในตัวตนของเด็ก โดยไม่สร้างความคาดหวังที่กลายเป็นความกดดันจนเกินไป

รวมทั้งให้เด็กได้มีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างสร้างสรรค์ เช่น ได้เล่นกีฬาที่ชอบ อ่านหนังสือ เล่นสนุกกับเพื่อนตามความเหมาะสม ฯลฯ ส่วนถ้าจัดการความเครียดไม่ได้ พ่อแม่ควรพาเด็กไปพบกับจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น เพื่อรับการประเมินหาแนวทางดูแลช่วยเหลือ