โพสต์ทูเดย์
Post Today
Circulation: 320,000
Ad Rate: 1,100

Section: แมกซ์/-
วันที่: อังคาร 4 กรกฎาคม 2560
ปีที่: 15 ฉบับที่: 5262 หน้า: M3(ล่าง)
Col.Inch: 84.26 Ad Value: 92,686 PRValue (x3): 278,058 คลิป: สี่สี
คอลัมน์: Health Health Me: ภาวะเครียดในเด็ก ที่พ่อแม่ต้องรู้

Health Health Me

ภาวะเครียดในเด็ก ที่พ่อแม่ต้องรู้

เรื่อง วรธาร
ภาพ อีพีเอ

อย่าคิดว่าผู้ใหญ่เท่านั้นที่เครียดเป็น เด็กก็เครียดได้เช่นกัน แต่บริบทความเครียดของผู้ใหญ่กับเด็กอาจต่างกัน ผู้ใหญ่สามารถบรรยายความรู้สึกความคิดตัวเองได้ เนื่องจากมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ แต่ในเด็กโดยเฉพาะเด็กเล็กที่ยังมีพัฒนาการทางภาษาไม่ดีพอ ยังไม่มีความเข้าใจ และไม่สามารถสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้

พญ.เบญจพร ตันตสูติ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นจากศูนย์การแพทย์สตรีและเด็กนวบุตร ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี) กล่าวว่า เวลาที่เด็กเครียดเด็กอาจแสดงออกด้วยพฤติกรรมต่างๆ เช่น ดื้อ ต่อต้าน ก้าวร้าวมากขึ้น ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ฝันร้าย มีปัญหาการกิน พัฒนาการถดถอย อะไรที่เคยทำได้ก็กลับทำไม่ได้ ติดแม่มากขึ้น บางคนมีกัดเล็บ ดึงผมตัวเอง ไม่ยอมไปโรงเรียน เด็กที่โตขึ้นมาหน่อย อาจมีทั้งอาการทางกายที่กล่าวมา หรือการเรียนตกลง มีปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อน บางคนอาจติดเพื่อนมากขึ้น มีปัญหากับพ่อแม่ทะเลาะกันมากขึ้น

"เด็กบางคนติดเกม ติดอินเทอร์เน็ต เนื่องจากต้องการหลีกหนีจากความเครียดในใจ เรียกได้ว่าความเครียดในใจทำให้เกิดการแสดงออกได้หลากหลาย เด็กที่เครียดอาจแสดงออกด้วยอาการทางกาย เช่น ปวดท้อง ปวดหัว คลื่นไส้อาเจียน ไปตรวจมาทุกที่หมอก็บอกว่าไม่พบสาเหตุชัดเจน" พญ.เบญจพร กล่าว

พญ.เบญจพร กล่าวต่อว่า อีกอย่างที่อาจต่างจากผู้ใหญ่คือสาเหตุของความเครียด ในเด็กส่วนใหญ่มักเกี่ยวเนื่องกับการเรียน หรือการพบกับความเปลี่ยนแปลงที่ต้องปรับตัว เช่น เข้าโรงเรียน ย้ายบ้าน พ่อแม่เลิกรากัน การสูญเสียคนหรือสัตว์เลี้ยงที่รัก ภัยอันตรายที่มาคุกคาม หรืออาจเกิดจากการเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดคนรอบข้าง ที่บ้าน ที่โรงเรียน เด็กบางคนที่มีพื้นอารมณ์แบบที่มีความวิตกกังวลได้ง่าย ไวต่อการกระตุ้น มีความอ่อนไหว ก็อาจมีความเครียดได้ง่ายกว่าเด็กคนอื่นที่ไม่คิดอะไรมาก

"การเลี้ยงของพ่อแม่ที่ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น เช่น ความคาดหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง จนกลายเป็นกดดันลูก พ่อแม่ที่มีความเครียดก็จะส่งผลให้เด็กเครียดด้วย นอกจากนั้นความเครียดที่เกิดจากโรงเรียน เช่น ครูไม่เข้าใจเด็ก เพื่อนแกล้ง เด็กไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน และที่พบบ่อยในปัจจุบันคือความเครียดจากการเรียน เช่น การบ้านที่มากเกินไป การแข่งขันในเรื่องเรียน การสอบต่าง ๆ ยิ่งบวกกับเด็กบางคนที่พ่อแม่จริงจังเรื่องเรียนมาก ต้องแบกรับความคาดหวังของพ่อแม่ทั้งของครูไม่ใช่เรื่องง่าย"

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น กล่าวว่า

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด | 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com

โพสต์ทูเดย์
Post Today
Circulation: 320,000
Ad Rate: 1,100

Section: แมกซ์/-
วันที่: อังคาร 4 กรกฎาคม 2560
ปีที่: 15 ฉบับที่: 5262 หน้า: M3(ล่าง)
Col.Inch: 84.26 Ad Value: 92,686 PRValue (x3): 278,058 คลิป: สี่สี
คอลัมน์: Health Health Me: ภาวะเครียดในเด็ก ที่พ่อแม่ต้องรู้

เด็กเครียดได้ตั้งแต่ยังเล็กหากมีสิ่งมากระตุ้นให้เกิดความเครียด อย่างเด็กทารกที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนใกล้ชิด เช่น เวลาหิวหรือขับถ่ายร้องไห้งอแงก็ไม่มีคนสนใจ หรือเด็กเล็กที่อาจยังไม่รู้ความแต่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนในบ้านทะเลาะเบาะแว้งกันรุนแรง เสียงที่ดัง ทีท่าที่น่ากลัว ก็มีผลกระทบต่อความรู้สึกเด็กได้ถึงแม้เขายังไม่รู้เรื่องก็ตาม

"ความเครียดของเด็กจะส่งผลกระทบถึงร่างกายและจิตใจ รวมถึงพัฒนาการการเรียนรู้ต่างๆ อาจทำให้เกิดอาการทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ ทำให้เกิดอาการทางจิตใจ เช่น นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ รับประทานได้น้อยลง ความเครียดเรื้อรังอาจส่งผลกระทบถึงการเจริญพัฒนาของเซลล์ประสาทในสมอง หรือทำให้เกิดการเจ็บป่วย อาจส่งผลถึงการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน และสัมพันธภาพกับคนรอบข้างเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้"

คนเราทุกคนมีความเครียดได้เป็นปกติ เด็กก็เหมือนกัน ความเครียดที่เหมาะสมเป็นแรงผลักดันให้เกิดการกระทำให้ได้ผลอย่างที่ตั้งใจ แต่ถ้าความเครียดเรื้อรังยาวนานจะมีผลกระทบต่อตัวเด็กและคนรอบข้าง เช่น การใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน คงต้องมีแนวทางในการจัดการ

"วิธีลดความเครียดในเด็กทำได้ค่ะ ก่อนอื่นต้องหาสาเหตุที่ทำให้เด็กเครียดและแก้ที่สาเหตุนั้น ที่สำคัญพ่อแม่ผู้ปกครองควรให้ความเข้าใจยอมรับเด็กในตัวตนของเด็กโดยไม่สร้างความคาดหวังที่กลายเป็นความกดดันจนเกินไป เด็กควรมีวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์ เช่น ได้เล่นกีฬาที่ชอบ อ่านหนังสือ เล่นสนุกกับเพื่อนตามความเหมาะสม ฯลฯ แต่ถ้าจัดการความเครียดไม่ได้ พ่อแม่สามารถพาไปพบกับจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นเพื่อรับการประเมินหาแนวทางดูแลช่วยเหลือได้ค่ะ" พญ.เบญจพร ทิ้งท้าย ■

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด | 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com