



เด็กก็เครียดได้หรือ? เป็นคำถามที่หลายคนสงสัยแน่นอนค่ะเป็นเด็กก็เครียดได้ไม่ว่าจะเป็น การย้ายโรงเรียนใหม่ พบเจอเพื่อนใหม่ คุณครูคนใหม่ ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว แต่ในบริบทความเครียดของผู้ใหญ่กับเด็กก็อาจจะแตกต่างกัน

ผู้ใหญ่สามารถบรรยายความรู้สึก ความคิดของตัวเอง เนื่องจากมีความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ แต่ในเด็กโดยเฉพาะเด็กเล็กที่ยังมีพัฒนาการทางภาษาไม่ตีเพียงพอ ยังไม่มีความเข้าใจและยังไม่สามารถสื่อสารอารมณ์ความรู้สึก

เวลาที่เด็กเครียดก็จะแสดงออกด้วยพฤติกรรม เช่น ตื้อ ต่อด้าน ก้าวร้าว ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ผื่นร่าย มีปัญหาการกิน พัฒนาการถดถอย อะไรที่เคยทำได้ก็กลับทำไม่ได้ ดิ๊ดแม่มากขึ้น บางคนมีกั๊ดเล็บ ดึงผมตัวเอง ไม่ยอมไปโรงเรียน

เป็นเด็กก็เครียดได้



เด็กที่โตขึ้นมาหน่อย อาจมีทั้งอาการทางกายที่กล่าวมา หรือการเรียนตกลง มีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน หรือบางคนอาจจะติดเพื่อนมากขึ้น มีปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่มากขึ้น เด็กบางคนดิ๊ดแม่มากขึ้น ดิ๊ดอินเทอร์เน็ท เนื่องจากต้องการหลีกเลี่ยงจากความเครียดในใจ เรียกได้ว่า ความเครียดในใจทำให้เกิดการแสดงออกได้หลากหลาย

อาการเครียดที่แสดงออกทางกาย เช่น ปวดท้อง ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน ไปตรวจมาทุกที่ หมอก็บอกว่าไม่พบสาเหตุชัดเจน

สาเหตุความเครียดในเด็กส่วนมากเกิดจากปัจจัยแวดล้อมใกล้ตัว บางคนที่มีพื้นฐานอารมณ์แบบที่มีความวิตกกังวลได้ง่าย ไรต่อการกระตุ้น มีความอ่อนไหว ก็อาจจะมีความเครียดได้ง่ายกว่าเด็กคนอื่นที่ไม่คิดอะไรมาก

การเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ความคาดหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงจนกลายเป็นกดดันลูก พ่อแม่ที่มีความเครียดก็จะส่งผลให้เด็กเครียดด้วย

นอกจากนี้ก็มีปัจจัยที่เกิดจากโรงเรียน เช่น ครูไม่เข้าใจเด็ก เพื่อนแกล้ง เด็กไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน การบ้านที่มากเกินไป การแข่งขันในเรื่องการเรียน การสอบต่างๆ ยิ่งบวกกับเด็กบางคนก็

พ่อแม่จริงจ้งเรื่องการเรียนมากๆ เด็กต้อง
แบกรับความคาดหวังของพ่อแม่ทั้งของครู
ไม่ใช่เรื่องง่ายทีเดียว

เด็กเครียดได้ตั้งแต่ยังเล็กเลย หากมี
สิ่งมากระตุ้น เช่น ทารกที่ไม่ได้รับการดูแล
เอาใจใส่ เช่น เวลาหิวหรือขับถ่าย ร้องให้
งอแงก็ไม่มีคนสนใจ หรือเด็กเล็กที่อาจ
จะยังไม่รู้ความ แต่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่
คนในบ้านทะเลาะเบาะแว้งกันอย่างรุนแรง
เสียงที่ดัง ที่ทำที่น่กั้ว ก็มีผลกระทบ
ต่อความรู้สึกเด็กได้ถึงแม้ว่าจะยังไม่รู้เรื่อง
ก็ตาม

ความเครียดยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย
และจิตใจ โดยเฉพาะความเครียดที่เรื้อรัง
อาจส่งผลกระทบต่อเจริญพัฒนาของ
เซลล์ประสาทในสมอง หรือทำให้เกิด
การเจ็บป่วย อาจส่งผลถึงการใช้ชีวิต
ประจำวัน การเรียน และสัมพันธภาพกับคน
รอบข้างเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้

เราทุกคนมีความเครียดได้เป็นปกติ
เด็กก็เหมือนกัน **ความเครียดที่เหมาะสม
เป็นแรงผลักดันให้เกิดการกระทำให้
ได้ผลอย่างที่ตั้งใจ ตรงกันข้ามกับ
ความเครียดที่เรื้อรังยาวนาน จะมี
ผลกระทบต่อตัวเด็กและคนรอบข้าง เช่น
การใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน คงต้องมี
แนวทางในการจัดการ**

วิธีการลดความเครียดในเด็กทำได้คะ
ก่อนอื่นต้องหาสาเหตุแล้วที่สาเหตุนั้น
ที่สำคัญพ่อแม่และผู้ปกครองควรให้
ความเข้าใจ ยอมรับเด็กในตัวตนของเด็ก
โดยไม่สร้าง ความคาดหวังที่กลายเป็น
ความกดดันจนเกินไป ในขณะที่ตัวเด็ก
เองควรมีวิธีการจัดการกับความเครียด
ได้อย่างสร้างสรรค์ เช่น ได้เล่นกีฬาที่ชอบ
อ่านหนังสือ เล่นสนุกกับเพื่อนตาม
ความเหมาะสม ฯลฯ

**ส่วนถ้าจัดการความเครียดไม่ได้
พ่อแม่สามารถพาเด็กไปพบกับจิตแพทย์
เด็ก และวัยรุ่น เพื่อรับการประเมินหา
แนวทางดูแลช่วยเหลือต่อไป**

พญ.เบญจพร ดันตสูติ จิตแพทย์เด็ก และ
วัยรุ่น ศูนย์การแพทย์สตรี และเด็กนวมุตร
ไลฟ์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี)