

## รายงานพิเศษ

ภาวะเครียดในเด็ก เป็นคำถามที่หลายคนสงสัยเด็กก็เครียดได้หรือ

พญ.เบญจพร ตันตสุทธิ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น จากศูนย์การแพทย์สตรีและเด็ก นวมุตรโลที่เซ็นเตอร์ อาคารทิวฮิลล์ ลุมพินี กล่าวว่าเวลาที่เด็กเครียดเด็กก็อาจจะแสดงออกด้วยพฤติกรรม เช่น ดื้อ

ต่อต้าน ก้าวร้าวมากขึ้น ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ผื่นร้ำยุ มีปัญหาการกิน พัฒนาการถดถอย อะไรที่เคยทำได้ก็กลับทำไม่ได้ ติดแม่มากขึ้น บางคนมีกัเดิลิบ ดึงผมตัวเอง ไม่ยอมไปโรงเรียน

เด็กที่โตขึ้นมาหน่อย อาจมีทั้งอาการทางกายที่

กล่าวมา หรือการเรียนตกลง มีปัญหาสัมพันธ์กับเพื่อน หรือบางคนอาจจะคิดเพื่อนมากขึ้น มีปัญหากับพ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้งกันมากขึ้น เด็กบางคนติดเกม ติดอินเทอร์เน็ต เนื่องจากต้องการหนีจากความเครียดในใจ เรียกได้ว่า ความเครียดในใจทำให้เกิดการแสดงออกได้หลากหลาย

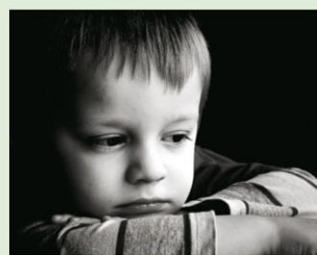
เด็กที่เครียดอาจจะแสดงออกด้วยอาการทางกาย เช่น ปวดท้อง ปวดหัว กลืนไม่ลง อาเจียน ไปตรวจมาทุกที่ หมอก็บอกยังไม่พบสาเหตุชัดเจน

พญ.เบญจพรกล่าวต่อว่า อีกอย่างที่อาจจะต่างจากผู้ใหญ่ก็คือ สาเหตุของความเครียดในเด็ก ซึ่งส่วนใหญ่มักเกี่ยวเนื่องกับเรื่องการเรียน หรือการพบกับความเปลี่ยนแปลงที่ต้องปรับตัว เช่น เข้าโรงเรียน ย้ายบ้าน พ่อแม่เลิกรักกัน การสูญเสียคนหรือสัตว์เลี้ยงที่รัก ภัยอันตรายที่มาคุกคาม หรืออาจเกิดจากการเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด คนรอบข้าง ที่บ้าน ที่โรงเรียน

“เด็กบางคนที่มีพื้นฐานอารมณ์แบบที่มีความวิตกกังวลได้ง่าย ไวต่อการกระตุ้น มีความอ่อนไหว ก็อาจจะมีความเครียดได้ง่ายกว่าเด็กคนอื่นที่ไม่คิดอะไรมาก”



# ภาวะเครียดในเด็ก กระทบทั้งกาย-ใจ-พัฒนา



การเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น เช่น ความคาดหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงจนกลายเป็นกดดันลูก พ่อแม่ที่มีความเครียด ก็จะส่งผลให้เด็กเครียดด้วย นอกจากนั้นก็คือความเครียดที่เกิดจากโรงเรียน เช่น ครูไม่เข้าใจเด็ก เพื่อนแกล้ง เด็กไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน

และที่พบบ่อยในปัจจุบันคือความเครียดจากเรื่องของการเรียน เช่น การบ้านที่มากจนเกินไป การแข่งขันในเรื่องการเรียน การสอบต่างๆ ซึ่งบวกกับเด็กบางคนที่มีพ่อแม่จริงจังเรื่องการเรียนมากๆ เด็กต้องแบกรับความคาดหวังของพ่อแม่

เด็กเครียดได้ตั้งแต่ยังเล็ก หากมีสิ่งมากระตุ้นให้เกิดความเครียด เช่น เด็กทารกที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนใกล้ชิด เช่น เวลาหิวหรือขับถ่าย ร้องไห้งอแงก็ไม่มีคนสนใจ หรือเด็กเล็กที่อาจจะยังไม่รู้ความ แต่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนในบ้านทะเลาะเบาะแว้งกันอย่างรุนแรง เสียงที่ดัง ทำที่ที่น่ากลัว ก็มีผลกระทบต่อความรู้สึกเด็กได้ถึงแม้ว่าเค้าจะยังไม่รู้เรื่องก็ตาม

พญ.เบญจพรกล่าวด้วยว่า ความเครียดของเด็กจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจรวมถึงพัฒนาการ การเรียนรู้ต่างๆ ของเด็ก อาจจะทำให้เกิดอาการทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ ทำให้เกิดอาการทางจิตใจ เช่น นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ รับประทานได้น้อยลง ความเครียดที่เรื้อรังอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเซลล์ประสาทในสมอง หรือทำให้เกิดการเจ็บป่วย อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน และสัมพันธ์ทาง

Section: บันเทิง/สตรี/สุขภาพ

วันที่: อังคาร 1 สิงหาคม 2560

ปีที่: 27

ฉบับที่: 9743

หน้า: 21 (ล่างซ้าย)

Col.Inch: 49.03

Ad Value: 75,996.50

PRValue (x3): 227,989.50

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: รายงานพิเศษ: ภาวะเครียดในเด็กกระทบทั้งกาย-ใจ-พัฒนา

กับคนรอบข้างเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้

วิธีการลดความเครียดในเด็กสามารถทำได้ โดยหาสาเหตุที่ทำให้เด็กเครียดและแก้ที่สาเหตุนั้น

ที่สำคัญพ่อแม่และผู้ปกครองควรให้ความเข้าใจยอมรับเด็กในตัวคนของเด็ก โดยไม่สร้างความคาดหวังที่กลายเป็นความกดดันจนเกินไป

เด็กควรมีวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์ เช่น ได้เล่นกีฬาที่ชอบ อ่านหนังสือ เล่นสนุกกับเพื่อนตามความเหมาะสม ฯลฯ

“ถ้าจัดการความเครียดไม่ได้ พ่อแม่สามารถพาเด็กไปพบกับจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นเพื่อรับการประเมินหาแนวทางดูแลช่วยเหลือได้ค่ะ” พญ.เบญจพรกล่าว