

ชื่อเรื่อง สมาธิสั้น



โรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder-ADHD)

โรคสมาธิสั้น คือ กลุ่มอาการที่ประกอบด้วยอาการขาดสมาธิ ควบคุมตนเองต่ำ และซุกซน อยู่ไม่นิ่ง อาการเหล่านี้เกิดขึ้นก่อนอายุ 7 ขวบ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน และการปรับตัวเข้าสังคม อาการของเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน บางรายมีอาการซน อยู่ไม่นิ่ง และ ควบคุมตนเองต่ำเป็นอาการหลัก บางรายจะมีอาการขาดสมาธิเป็นปัญหาหลัก พบทั่วโลก ในประเทศไทยพบ 3-5% ของเด็กในวัยเรียน

อาการ สมาธิสั้น ในเด็ก

ก. การขาดสมาธิ พบว่าเด็กจะ

1. ไม่สามารถทำงานที่ครูหรือพ่อแม่สั่งจนสำเร็จ
2. ไม่มีสมาธิในขณะที่ทำงานหรือเล่น
3. ดูเหมือนไม่ค่อยฟัง เวลาพูดด้วย
4. ไม่ตั้งใจฟังได้ไม่นาน และเก็บรายละเอียดได้น้อย ทำให้ทำงานผิดพลาดบ่อย
5. ไม่เป็นระเบียบ
6. มั่นหลีกเลียงงานที่ต้องใช้ความคิดหรือสมาธิ
7. วอกแวกบ่อย
8. ทำของใช้ส่วนตัวหรือของใช้ที่จำเป็นสำหรับงานหรือการเรียนหาย
9. ขี้ลืม

ข. อาการซุกซน อยู่ไม่นิ่ง และควบคุมตนเองต่ำ จะมีลักษณะ ดังนี้

1. ยุกยิก อยู่ไม่นิ่ง
2. นั่งไม่ติดที่ ลุกเดินบ่อยๆ ขณะอยู่ที่บ้านหรือในห้องเรียน
3. ชอบวิ่ง หรือปีนป่ายสิ่งต่างๆ
4. พูดมาก พูดไม่หยุด
5. เล่นเสียงดัง
6. ตื่นตัวตลอดเวลา หรือดูตื่นเต้นง่าย

7. ของโพล่งคำตอบเวลาครูหรือพ่อแม่ถามโดยที่ยังฟังคำถามไม่จบ
8. รอคอยไม่เป็น
9. ขอบขี้ดงหัวหรือสอหดแทรกเวลาผู้อื่นกำลังพูดอยู่

หากเด็กมีลักษณะในข้อ ก หรือ ข รวมกันมากกว่า 6 อาการ ก็มีความเป็นไปได้สูงที่จะเป็นโรคสมาธิสั้น

สาเหตุของโรคสมาธิสั้น

เกิดจากความบกพร่องของสารเคมีที่สำคัญบางตัวในสมอง โดยมีกรรมพันธุ์เป็นปัจจัยที่สำคัญ ปัจจัยจากการเลี้ยงดูหรือสิ่งแวดล้อมเป็นเพียงปัจจัยที่ทำให้อาการหรือความผิดปกติขึ้นหรือแย่ลง มารดาที่ขาดสารอาหาร ต่อมสุรา สูบบุหรี่ หรือถูกสารพิษบางชนิด เช่น ตะกั่ว ในระหว่างตั้งครรภ์ จะมีโอกาสมีลูกเป็นโรคสมาธิสั้นสูงขึ้น 30-40% ของเด็ก สมาธิสั้น จะพบความบกพร่องในทักษะการเรียนรู้ (Learning Disorders) ร่วมด้วยไม่พบว่าการบริโภคน้ำตาลหรือช็อคโกแลตมากเกินไป การขาดวิตามิน สีส้มอาหาร โรคภูมิแพ้ การดูทีวีหรือเล่นวิดีโอเกมมากเกินไป เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคสมาธิสั้น

การดำเนินโรค

ประมาณ 20-30% ของเด็กสมาธิสั้นมีโอกาสหายเมื่อเข้าวัยรุ่น เรียนหนังสือหรือทำงานได้โดยไม่ต้องใช้ยา แต่ส่วนใหญ่ของเด็กสมาธิสั้นจะยังคงมีความบกพร่องของสมาธิอยู่ ดูเหมือนจะซนน้อยลง ซึ่งจะเป็นผลต่อการศึกษาต่อการทำงาน และการเข้าสังคมกับผู้อื่น สมควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

การรักษา โรคสมาธิสั้นในเด็ก

การรักษา ประกอบด้วย

1. การให้ความรู้ในการดำเนินโรคและข้อจำกัดของเด็กแก่พ่อแม่และคุณครู
2. การรักษาทางยา
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการช่วยเหลือทางด้านจิตใจสำหรับเด็กและครอบครัว
4. การช่วยเหลือทางการเรียน

ข้อแนะนำสำหรับครูในการช่วยเหลือเด็ก สมาธิสั้น

1. จัดให้เด็กนั่งหน้าหรือใกล้ครูให้มากที่สุดในขณะสอน
2. จัดให้เด็กนั่งให้ไกลจากประตู หน้าต่าง
3. เขียนการบ้านหรืองานที่เด็กต้องทำในชั้นเรียนให้ชัดเจนบนกระดานดำ
4. ตรวจสอบจดงานของเด็กเพื่อให้แน่ใจว่าเด็กจดงานได้ครบ
5. อย่าสั่งงานให้เด็กทำ พร้อมทั้งเตือนหลายอย่าง ให้เด็กทำงานเสร็จทีละอย่าง ก่อนให้คำสั่งต่อไป
6. คิดรูปแบบวิธีเตือนหรือเรียกให้เด็กกลับมาสนใจบทเรียนโดยไม่让孩子เสียหน้า
7. เพิ่มงานที่ใช้แรงสำหรับกลุ่มที่อยู่ไม่นิ่ง เช่น เพิ่มเวลาเล่นกีฬา มอบหมายหน้าที่ให้ลบกระดาน ช่วยครูแจกงาน ให้ทำกิจกรรมที่ใช้แรง ให้เป็นนักกีฬาวิ่งเร็ว เป็นต้น
8. ชมหรือรางวัลเมื่อเด็กทำตัวดีหรือทำสิ่งที่ประยชน์ทันที

9. หลีกเลี่ยงการตำหนิ ว่ากล่าวรุนแรง หรือทำให้อาย ขายหน้า หรือการลงโทษทางร่างกาย(ตี)เมื่อเด็กทำผิด
10. เมื่อเด็กทำผิดพลาด ควรใช้วิธีการตักเตือน งดเวลาพัก ทำเวร หรืออยู่ต่อหลังเลิกเรียน(เพื่อทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จ)
11. ให้เวลากับเด็กนานขึ้นกว่าเด็กปกติระหว่างการสอบ

ที่มา : บทความสุขภาพ โรงพยาบาลสมิติเวช

ผู้เขียน : พญ. อัจฉรา ตราชู

วันที่เผยแพร่ : วันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ.2560

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้นข้อใดไม่ใช่ข้อเสนอแนะสำหรับครูในการช่วยเหลือเด็ก สมาธิสั้น

1. จัดให้เด็กนั่งหน้าหรือใกล้ครูให้มากที่สุดในขณะสอน
2. ให้เวลากับเด็กนานขึ้นกว่าเด็กปกติระหว่างการสอบ
3. หลีกเลี่ยงการตำหนิ ว่ากล่าวรุนแรง หรือทำให้อาย ขายหน้า
4. ไม่ตรวจสอบจดงานของเด็ก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. ไม่ตรวจสอบจดงานของเด็ก

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.1/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อความ เรื่อง “การรักษา สมมติสัน” ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อมูลที่กำหนดต่อไปเป็นจริงหรือไม่โดยให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “จริง” หรือ “ไม่จริง”

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
1. การช่วยเหลือทางด้านการเรียน	จริง	ไม่จริง
2. ให้แสดงพฤติกรรมตามปกติ	จริง	ไม่จริง
3. การรักษาทางยา	จริง	ไม่จริง
4. ไม่ต้องให้ความรู้กับครอบครัว	จริง	ไม่จริง
5. ช่วยเหลือทางด้านจิตใจสำหรับเด็กและครอบครัว	จริง	ไม่จริง

เฉลย/แนวคำตอบ

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
1. การช่วยเหลือทางด้านการเรียน	จริง	ไม่จริง
2. ให้แสดงพฤติกรรมตามปกติ	จริง	ไม่จริง
3. การรักษาทางยา	จริง	ไม่จริง
4. ไม่ต้องให้ความรู้กับครอบครัว	จริง	ไม่จริง
5. ช่วยเหลือทางด้านจิตใจสำหรับเด็กและครอบครัว	จริง	ไม่จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.1/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อมูล ให้นักเรียนเขียนแนวทางสาเหตุของโรคสมาธิสั้นมา 3 ข้อ

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- เกิดจากความบกพร่องของสารเคมีที่สำคัญบางตัวในสมอง โดยมีกรรมพันธุ์เป็นปัจจัยที่สำคัญ
- ปัจจัยจากการเลี้ยงดูหรือสิ่งแวดล้อมเป็นเพียงปัจจัยที่ทำให้อาการหรือความผิดปกติขึ้นหรือแย่ลง
- มารดาที่ขาดสารอาหาร ต้มสุรา สูบบุหรี่ หรือถูกสารพิษบางชนิด เช่น ตะกั่ว ในระหว่างตั้งครรภ์ จะมีโอกาสมีลูกเป็นโรคสมาธิสั้นสูงขึ้น 30-40% ของเด็ก
- การบริโภคน้ำตาลหรือช็อคโกแลตมากเกินไป การขาดวิตามิน สีส้มอาหาร โรคภูมิแพ้
- การดูทีวีหรือเล่นวิดีโอเกมมากเกินไป เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคสมาธิสั้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.1/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน