

โรคสมาริสัน (AD/HD)

บทที่ (III)

การรักษา และการช่วยเหลือ (ส่วนที่ 1)



2

การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องทำให้สำเร็จ:

พฤติกรรม เป้าหมายที่ต้องทำให้สำเร็จต้องรัดกุม เจาะจง และสามารถวัดผลได้ เพื่อให้บุตรหลานของคุณว่าเข้า/ເຊື່ອສາມາດทำສິ່ງໄດ້ນັ້ນ ສິ່ງທີ່ພວກເຂົາໄມ່ສາມາດทำໄດ້ และต้องทำຍ່າງໄວ້ ຕ້ວອຍ່າງເຊື່ອ ເປົ້າໝາຍ “ທຳການບ້ານຄໍຢ່າງລູກດັ່ງ” “ຍ່າງລູກຕ້ອງ” ໄນໃໝ່ມາຕຽບສູນທີ່ເຈະຈົງແລະສາມາດວັດລຸດໄດ້ຍ່າງໄວ້ກົດຕາມດ້າເປົ້າໝາຍ ດື່ອ “ທຳການບ້ານໃຫ້ເສົ້າຈາຍໃນໜຶ່ງໜ່ວມື່ງ” ດຳກັດຄວາມກັ້ດເຈນຂຶ້ນຄຸນສາມາດອ້າງເຖິງ ຕ້ວອຍ່າງຕ່ອໄປນີ້:



ແກ້ໄຂຄໍາການຍັກຖຸໃໝ່10
ດຳໃນຄຽ້ງໜ່ວມື່ງ ແລະທຳມານ
ຕາມຄຳນອກໃຫ້ສົ່ງສິ້ນ

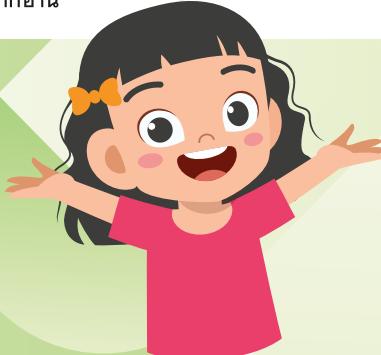
ແກ້ໄຂໃນທີ່ສື

ທ່ອນອິນເທຼຣ໌ເນັ້ນໃຫ້ດຳກຳ
ທີ່ສຸດວັນລະຫັ້ນໜ່ວມື່ງ

ອຍ່າເລີນອິນເທຼຣ໌ເນັ້ນບ່ອຍ

ປັບປຸງຫັ້ນສື່ອທີ່ຂັ້ນວັງຫັ້ນ
ຈາກອ່ານ

ຈັດຮະບັບສິ່ງຂອງໃຫ້ຮົມບ້ອຍ



3

ใช້ພຽງມັກແຜນການໃຫ້ ຮາງວັດທີ່ເໝາະສົມ:

ຄຸນອາຈົາພິຈານໃຫ້ຮັບປຸງໂທເຄີນຫຼືຮັບປຸງການໃຫ້ຂະແນນໃນແຜນຮາງວັດຂອງຄຸນແລະພຸດຄຸຍກັບບຸດທານຂອງຄຸນລ່ວງໜ້າເກີ່ມກັບຮາງວັດທີ່ສາມາດແລກປໍລິຍັນດ້ວຍຈຳນວນໜຶ່ງຂອງໂທເຄີນຫຼືຂະແນນທີ່ກຳນົດໄວ້ຄວາມພິຈານາວົງກີ່ການໃຫ້ຮາງວັດ ຄວາມເປັນໄປໄດ້ ແລະຄວາມຄືໃນການໃຫ້ຮາງວັດໃນຂະໜາດທີ່ກຳລັງວັງແຜນໃຫ້ຮາງວັດ ຮາງວັດ ອາຈານໄຈເປັນຕ້ອງເປັນຮາງວັດທີ່ເປັນວິສດຸ ການໃຫ້ຂ້ອດື່ມທາງຈາກໃນເງິນບວກ ຕ້ວອຍ່າງເຊື່ອ “ແມ່ຂອ່ນໜີ່ມີລູກຂ້າ້ນອນຕຽບເລື່ອງລົງ” ທີ່ໄດ້ບຸດທານຂອງຄຸນໄດ້ທີ່ກຳຈົກວົນທີ່ພົກເຂົາຂອບເຫັນການເລັ່ນເກມ ກັບພວກເຂົາການພາພວກເຂົາໄປຢັ້ງສວນສາຮາຮັມ ຫຼືອກວຽດ ພັ້ນກັບພວກເຂົາ ແລະການເລັ່ນ ສເກີດ ເປັນດັ່ນ ສິ່ງເລັ່ນນີ້ປັນວິທີທີ່ດີໃນການໃຫ້ຮາງວັດແລ້ວພົກງານຂອງເດືອກ



4

ທບທວນປະສິທິກາພ

ຂອງແຜນ:

ໃນຕອນເຮັມຕັ້ນຂອງແຜນຄຸນຄວາມໃຫ້ຄຳດື່ມເກີ່ມກັບພົກງານຂອງບຸດທານຂອງຄຸນທີ່ເປັນເສົ້າມີສ້າງພົກງານເປົ້າໝາຍເມື່ອພວກເຂົາສາມາດຮັບຮັບປຸງພົກງານເປົ້າໝາຍແລ້ວນັ້ນໄດ້ຍ່າງຕ່ອງເນື່ອງ ຄຸນຈະຄ່ອຍ ຈະລັດຄວາມຄືຂອງການໃຫ້ຄຳດື່ມແລະກະຕຸ້ນໃຫ້ພວກເຂົາເພື່ອທຳການປະເມີນຕົນເອງ ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຮາງວັດ

หากຄຸນສິນໃໝ່ທີ່ຈະບໍ່ສາມາດອ້າງອີງໄປຢັ້ງຂອງການສຶກສາ
ແບບນຸ່ງຄາວາກ ແລະການສຶກສາຂໍ້ມູນພິເສດບນອນໄລ້ນີ້ຂອງສຳນັກການ
ສຶກສາສໍາໜັບຂໍ້ມູນເພີ່ມຕົ້ນ

<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>

5

เพื่อช่วยเหลือเด็กที่มีสมาธิสั้นหรือภาวะสมาร์ตี้สั้นเราจำเป็นต้องนำแนวทางที่หลากหลายมาใช้ ซึ่งส่วนใหญ่รวมถึงการรักษาทางการแพทย์ และการให้สุขภาพจิตศึกษา ในบทนี้ จะแนะนำการรักษาทางการแพทย์และการจัดการพฤติกรรมที่เหมาะสมตามประเภทของการให้สุขภาพจิตศึกษา

การรักษาทางการแพทย์

การรักษาด้วยยา

การรักษาด้วยยาเป็นหนึ่งในการรักษาผู้ป่วยที่มีสมาธิสั้น หรือภาวะสมาร์ตี้สั้น (ADHD) ที่พบมากที่สุด การรักษาด้วยยาสามารถช่วยปรับความไม่สมดุลของยาไดพามีน (Dopamine) และ ยานอร์อีโนเฟรีน (Norepinephrine) ของสารสื่อประสาทในสมองของผู้ที่มีสมาธิสั้น หรือภาวะสมาร์ตี้สั้น เพื่อช่วยปรับการควบคุมสมาร์ตี้ของสมอง ระดับกิจกรรมและพฤติกรรมหันหลังพลันแล่น

ปัจจุบัน มียาหลักสองประเภทที่มักใช้สำหรับโรค AD/HD ในอ่องกง: ยากลุ่ม stimulant และยากลุ่ม non-stimulant มียากลุ่ม stimulant ที่ออกฤทธิ์สั้น (นาน 3-4 ชั่วโมง) ยากลุ่ม stimulant ที่ออกฤทธิ์นาน (นาน 12 ชั่วโมง)

งานวิจัยบางส่วนเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาระบุว่าเด็กที่มีสมาธิสั้น หรือภาวะสมาร์ตี้สั้นประมาณ 65-80% จะตอบสนองต่อการใช้ยากลุ่ม stimulant เช่น ลดระดับกิจกรรม ลดพฤติกรรมก่อการ แผลหันหลังพลัน แล่น และเพิ่มสมาธิช่วงความสนใจ ในขณะที่ยากลุ่ม non-stimulant มักใช้กับเด็กที่ไม่ตอบสนองต่อยากลุ่ม stimulant หรือมีผลข้างเคียงที่รุนแรง



ผลข้างเคียงของการใช้ยากลุ่ม stimulant อาจรวมถึง เปื้ออาหารปวดท้องปวดหัว เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะแรกของ การรักษาด้วยยาเนื่องจากความต้องการและสภาพที่แตกต่างกันของเด็กแต่ละคน ที่มีสมาธิสั้นหรือภาวะสมาร์ตี้สั้น การรักษาด้วยยาที่พากษาต้องการนั้นแตกต่างกันรวมถึง ชนิดปริมาณและจำนวนครั้ง และการตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาของพากษาหากผู้ปกครองมีคำถามใดๆ ก็เกี่ยวกับการรักษาด้วยยาของบุตรหลานของตนควรปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด มันอาจไม่เหมาะสมสำหรับผู้ปกครองในการรับปริมาณยาหรือตัดสินใจหยุดการรักษาด้วยยาให้บุตรหลานของตนด้วยตนเอง

เพื่อทำให้เข้าใจในการรักษาด้วยยาที่มี ผู้ปกครองอาจ อ้างอิงไปยังเอกสารทางการศึกษาของสถาบันสุขภาพจิตแห่งโรงพยาบาลศาสตร์พิเศษ พีค:

โรคสมาธิสั้น หรือภาวะสมาร์ตี้สั้น (ADHD)

https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp

การให้สุขภาพจิตศึกษา

การให้สุขภาพจิตศึกษาเป็นการฝึกปฏิบัติทางการศึกษาที่ใช่วิทยาศาสตร์ทางจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการปรับทางจิตวิทยาของเด็กและเยาวรุ่นโดยช่วยเหลือความต้องการด้านพฤติกรรม การรับรู้ อารมณ์ และการเรียนรู้ของเด็ก

ผู้ปกครองยังสามารถให้สุขภาพจิตศึกษาแก่บุตรหลานของตนเพื่อช่วยบุตรหลานของตนในการจัดการพฤติกรรมของพากษาอย่างเหมาะสม การเปลี่ยนวิธีคิดของพากษาและการเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงปริวารของพากษา ในบทนี้ จะแนะนำวิธีการจัดการพฤติกรรมที่เหมาะสม ในขณะที่การเปลี่ยนวิธีคิด และการเพิ่มทักษะด้านการคิดเชิงปริวารจะแนะนำในบทต่อไป “การรักษา และการช่วยเหลือ (ส่วนที่ 2)”



การจัดการพฤติกรรมที่เหมาะสม

การจัดการพฤติกรรมมุ่งเน้นไปที่การให้ผลในเชิงบวกและเชิงลบเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมของเด็กหรือลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของพากษาในขณะที่จัดการพฤติกรรมของเด็ก ผู้ปกครองควรใส่ใจกับประเด็นที่สำคัญต่อไปนี้:



1

เลือกพฤติกรรมเป้าหมายที่เหมาะสม และสามารถ ทำได:

มุ่งเน้นไปที่การปรับหนึ่งหรือสองพฤติกรรมของบุตรหลานของคุณในแต่ละครั้งเพื่อหลีกเลี่ยงการตั้งเป้าหมายมากเกินไปพร้อมกัน ตัวอย่างเช่นการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย สืบอย่างสำหรับบุตรหลานของคุณในแต่ละครั้งมีแนวโน้มที่จะทำให้พากษาไม่รู้สึกหนักใจตัวอย่างดี “ตั้งใจทำการบ้านทุกวัน เข้าอนก่อน 22:30 น. ฝึกเปียโนวันละหนึ่งชั่วโมงทุกวัน เทบกระเบื้องเรียนด้วยตัวเอง” ตัวอย่างนี้ไม่น่าจะได้ผลลัพธ์ที่ดี nokajan อาจมีการกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่ง่าย และที่ทำได้ตั้งแต่เริ่มต้นเพื่อให้บุตรหลานของคุณมีรู้สึกได้ถึงความสำเร็จ